



FEESTEN VANAVOND. HOE HOU IK HET PLEZANT VOOR IEDEREEN?

Door **De Druglijn** | **14-24 jaar**

1. Regel op voorhand vervoer terug naar huis

Spreek op voorhand af **wie BOB** is: iemand die niet drinkt of andere drugs gebruikt en iedereen veilig naar huis brengt.

Rij nooit mee met iemand die te veel heeft gedronken en/of gebruikt. En **laat niemand onder invloed naar huis rijden**, ook niet als ze zeggen "dat ze wel nog kunnen rijden". Ook al na een paar glazen rij je minder goed. Je voelt je misschien oké, maar je rijdt onvoorzichtiger en je reageert trager.

Bel liever een **taxi**, neem de **bus**, bel je **ouders** ...

Als de **politie** je tegenhoudt en je test positief op alcohol en/of andere drugs, krijg je een **boete van 1.600 tot 16.000 euro**.

Laat ook **niemand moe naar huis rijden**. Met een slaaptekort rijden, is even gevaarlijk als rijden onder invloed van alcohol en/of andere drugs.

2. Reageer als je iets ziet gebeuren

Zie je **grensoverschrijdend gedrag**? Bijvoorbeeld iemand die iemand anders aanraakt, probeert te kussen of een seksuele opmerking geeft, zonder dat die andere persoon dat wil?

Reageer dan. Dat kan een groot verschil maken voor de persoon die het meemaakt.

Zo kan je reageren:

PRAAT EROVER



Chat met De Druglijn

Maandag-vrijdag: 12:00-18:00 uur



Mail met De Druglijn

Antwoord binnen 5 werkdagen



Bel met De Druglijn

078 15 10 20. Maandag-vrijdag:
10:00-20:00 uur

- **Denk eerst aan je eigen veiligheid.** Reageer alleen op een manier die goed voelt en bij de situatie past.
- **Betrek anderen**, bijvoorbeeld een vriend(in), andere omstander of verantwoordelijke, bijv. een barmedewerker, portier of leerkracht
- **Zorg voor afleiding:**
 - Ga in de buurt staan, soms is dat al genoeg om het gedrag te doen stoppen
 - Stel een vraag, bijv. waar het toilet is of hoe laat het is
 - Doe alsof je die persoon die wordt lastiggevallen kent
 - Mors 'per ongeluk' met je drankje of laat iets vallen
- Werkt dat niet? **Spreek** die personen dan direct **aan**:
 - Alles oké hier?
 - Valt die persoon je lastig?
 - Wat je doet is ongepast.
- **Haal die persoon weg uit de situatie:** ga bijv. tussen hen in staan of neem die met een smoesje mee naar de dansvloer, het toilet ...
- **Blijf aanwezig:**
 - Vraag hoe het gaat en of je iets kan doen
 - Bied aan om iemand te bellen, mee op iemand te wachten of mee ergens naartoe te wandelen
 - Zeg dat je ook mee hulp kan zoeken of aangifte doen, als die dat wil

3. Check of je eigen gedrag oké is

Niet iedereen heeft hetzelfde idee over grensoverschrijdend gedrag. **Wat voor de ene persoon oké is, is het soms niet voor de ander.** En omgekeerd.

Twijfel je of jouw gedrag oké is? **Check** het dan bij de andere persoon:

- Heb jij hier ook zo veel zin in?
- Is dit çava voor jou?
- Oké voor jou als we...
- Wat wil jij nu?

Je kan ook **wachten op andere signalen**. Laat bijvoorbeeld de ander het initiatief nemen en doe het ondertussen even rustiger aan. Let ook op lichaamstaal.

Zie ook: [hoe weet ik of de ander ook seks wil?](#)

4. Drink water of frisdrank en eet genoeg

Drink je alcohol? **Drink dan niet te veel op korte tijd.** En **wissel af met water of frisdrank**. Zo herinner je deze onvergetelijke avond ook nog de volgende dag en [voorkom je een kater](#).

Eet ook genoeg op voorhand, zeker als je van plan bent om alcohol te drinken.

Mensen die alcohol of andere drugs gebruiken, worden **roekelozer, ook op seksueel vlak**. En zo hebben ze **sneller ongewenst seksueel contact**, waarvan ze achteraf spijt hebben.

Ze hebben ook **vaker onveilige seks**, omdat ze het condoom niet meer kunnen aandoen, de pil vergeten nemen of de risico's te laag inschatten. Zo hebben ze ook een hogere kans op [besmetting met een soa](#).

5. Gebruik geen alcohol of andere drugs om problemen te vergeten

Dronken, stoned of high zijn is geen manier om problemen op te lossen. **Gebruik enkel als je goed in je vel zit.**

Voel je je ziek, angstig, somber of verward? Dan draaien drank en andere drugs vaak slecht uit.

6. Ga niet mixen

Combineer je **twee of meer soorten van drugs** (alcohol, tabak, medicatie of illegale drugs)? Dan riskeer je **onverwachte neveneffecten**, zoals een overdosis. Zelfs als je enkele uren wacht kan de ene drug nog effect hebben op de andere.

Combinatie houden risico's in, want je kan niet voorspellen wat zo'n mix gaat doen.

7. Ga regelmatig afkoelen

Het wordt **al snel warm** op een event. Als je dan ook nog eens stevig staat te shaken, loopt je lichaamstemperatuur op.

Bepaalde drugs versnellen dat proces nog. Je loopt dan kans op uitdroging. Ook **alcohol drinken, droogt je uit**.

Het is ook **goed voor je oren** om af en toe weg te zijn van de luide muziek, zodat je geen gehoorschade oploopt.

Neem je vriend(en) mee om af te koelen.

8. Feest samen met vrienden

Zorg voor je vrienden en spreek af dat zij ook voor jou zorgen.

Als iemand van de groep zich **niet goed voelt**, laat je die **niet alleen**, maar zoek hulp. Als je je zelf niet goed voelt, zeg dit dan aan een vriend.

Enkele tips:

- Spreek een **vaste, veilige plek** af waar jullie elkaar kunnen terugvinden als iemand de groep kwijt raakt.
- **Hou elkaar op de hoogte** als je even alleen of met andere mensen weggaat.
- Laat het ook weten als je terug bent, zodat je vrienden je niet moeten gaan zoeken in de mensenmassa.
- Hou je **gsm bij** de hand.

Wordt er **toch iemand echt dronken of gedrogeerd**? Laat nooit iemand alleen achter maar **zorg dat iedereen veilig thuisgeraakt**.



(11-17) Hoe ga jij om met alcohol?

[DRUGLIJN.BE](https://druglijn.be)



(18+) Hoe ga jij om met alcohol?

[DRUGLIJN.BE](https://druglijn.be)



Hoe gebruik jij alcohol of drugs als je uitgaat?

[DRUGHULP.BE](https://drughulp.be)