



# WAT KAN IK DOEN ALS IK OF EEN VRIEND FOUT GAAT DOOR ALCOHOL OF DRUGS?

Door De Druglijn | 15-24 jaar

Voor het echt fout loopt, zendt het lichaam meestal **signalen** uit. Bijvoorbeeld:

- Je wordt **misselijk**
- Je voelt je **duizelig**
- Je bent **verward**
- Je krijgt het heel **warm**
- Je moet **overgeven**
- Je hebt **stuiptrekkingen**
- Je voelt je angstig of krijgt een **benauwd** gevoel
- ...

Dit wil zeggen dat je **best actie onderneemt**:

## ✓ Ik ga zelf fout. Wat nu?

- Herken de signalen en **blijf kalm**.
- **Verwittig** je vrienden en vraag hen om hulp.
- Ga weg van de drukte (het volk, lawaai en licht) en zoek een **kalme en koele ruimte** op (desnoods buiten).
- Laat je vrienden bij de minste twijfel de **hulpdiensten** verwittigen (EHBO of 112).

## ✓ Mijn vriend(in) gaat fout. Wat doe ik?

- Blijf **rustig** en vermijd paniek.
- **Blijf praten**, hou contact en stel hem/haar gerust.
- Denk aan 'K3':
  - blijf zelf Kalm
  - probeer je vriend of vriendin te Kalmeren
  - en zoek een Kalme, Koele ruimte op zodat hij/zij even kan recupereren.
- Wil je vriend of vriendin gaan liggen, dan best niet plat op de buik of rug. Pas de **stabiele zijligging** toe: op de linkerzijde met het hoofd iets naar achter. Let op voor inslikken van de tong.
- **Water** geven kan, maar nooit als iemand erg suf is en enkel als je vriend of vriendin aangeeft dat het lukt om water te drinken.

## ✓ Gaat de situatie je petje te boven?

- Neem geen enkel risico. Bij twijfels roep je de hulp in van de **EHBO** (of bij agressie van de security).
- Heeft je vriend of vriendin **illegale drugs** gebruikt? **Verzwijg dit niet** voor de hulpverleners uit angst voor problemen met politie of zo. Medisch personeel heeft **beroepsgeheim**, ook naar de politie toe. Door juiste en volledig info te geven wordt jouw vriend of vriendin het snelst geholpen.

### PRAAT EROVER



Chat met De Druglijn

Ma/di/do/vr: 15-18u, wo: 14-17u



Bel met De Druglijn

Op 078 15 10 20, ma-vr: 10-20u



Mail met De Druglijn

Antwoord binnen 5 werkdagen



Skype met De Druglijn

Ma-vr: 12-20u. Uit respect voor je anonimiteit zonder webcam.

## ✓ Verliest je vriend(in) het bewustzijn?

- Doe meteen beroep op de **EHBO-post** of bel het noodnummer 112.
- Zorg dat er **steeds iemand bij** hem of haar blijft terwijl iemand anders de hulpdienst opwacht en tot bij jullie brengt.
- Rij eventueel **mee naar het ziekenhuis**.



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

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



Hoe ga jij om met alcohol? (18-24 jaar)

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