



WAT KAN IK DOEN ALS IK OF IEMAND ANDERS FOUT GAAT DOOR ALCOHOL OF DRUGS?

Door **De Druglijn** | 15-24 jaar

Iemand van mijn vrienden gaat fout. Wat kan ik doen?

- Blijf **rustig** en vermijd paniek.
- **Blijf praten**, hou contact en stel hen gerust.
- Denk aan 'K3':
 - Blijf zelf **Kalm**
 - Probeer die persoon te **Kalmeren**
 - Zoek een **Kalme**, **Koele** ruimte op zodat die even kan recupereren, maar zonder je niet af: kies een plek waar nog veel mensen passeren
- Wil die 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. Zorg dat die de tong niet kan inslikken.
- **Water** geven kan, maar nooit als iemand erg suf is en enkel als die aangeeft dat het lukt om water te drinken.

PRAAT EROVER



Chat met De Druglijn

Ma-vr: 12-18u



Bel met De Druglijn

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



Mail met De Druglijn

Antwoord binnen 5 werkdagen

Wat als dat niet helpt?

- Neem geen enkel risico. Bij twijfels roep je de hulp in van de **EHBO**. Is er agressie? Roep dan de security erbij.
- Heeft die persoon **illegale drugs** gebruikt? **Verzwijg dit niet** voor de hulpverleners uit angst voor problemen met politie. Medisch personeel heeft **beroepsgeheim**, ook naar de politie toe. Door juiste en volledig info te geven word je het snelst geholpen.

Wat als die bewusteloos is?

- Ga meteen naar de **EHBO-post** of bel het noodnummer 112.
- Zorg dat er **altijd iemand bij** hen blijft terwijl iemand anders de hulpdienst opwacht en tot bij jullie brengt.
- Rij eventueel **mee naar het ziekenhuis**.

Kan overgeven helpen?

Overgeven kan **alleen** helpen **als je iets hebt doorgeslikt** en als je **niet te lang wacht**.

Door over te geven probeer je een **deel van de alcohol of andere drugs** die je nam snel **uit je lichaam te verwijderen**, waardoor je **lichaam** het **niet meer verder kan opnemen**.

Heb je te lang gewacht en zitten de alcohol of drugs **al in je darmen** of heb je drugs **gerookt, gesnoven of op een andere manier** binnen gekregen? Dan maakt **overgeven geen verschil**.

Hoe kan ik voorkomen dat het fout loopt?

- **Bepaal vooraf** hoeveel je wil drinken of gebruiken en hou je daaraan
- Drink of gebruik **niet te veel per keer**
- **Drink traag, eet** bij het drinken en **wissel af met water** of andere dranken zonder alcohol
- Een **richtlijn**? Algemeen raden ze aan om **max. 10 glazen alcohol per week** te drinken
- **Zorg voor elkaar** tijdens het uitgaan: **vertel elkaar** dat je van plan bent om alcohol en/of drugs te gebruiken en hoeveel. Dan kan je elkaar helpen.

Hoe merk ik dat het fout loopt?

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
- ...

Wat als ik zelf fout ga?

- Herken de signalen van hierboven 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).



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)