



WAT KAN IK ZEGGEN ALS IK GEEN ALCOHOL OF DRUGS WIL GEBRUIKEN?

Door De Druglijn | 15-24 jaar

Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans dat je het gevoel hebt dat je moet meedrinken met je vrienden of dat je in contact komt met drugs.

Hoe zeg ik neen?

Het is zeker niet altijd even makkelijk om neen te zeggen, maar je hoeft ook niets te doen wat je zelf niet wil.

Zeg eerlijk dat je geen alcohol wil drinken of drugs wil gebruiken, want...

- je sport veel
- je mag niet van je geloof
- je vindt het niet nodig
- je kan je ook wel zonder amuseren
- je vindt het niet lekker
- je vindt het ongezond of gevaarlijk
- je wil geen problemen thuis, op school in de sportclub of jeugdbeweging
- ...

Kom gerust op voor jouw eigen mening. Wie het echt goed met je voorheeft, respecteert toch ook jouw mening, niet?

PRAAT EROVER



Chat met De Druglijn

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



Mail met De Druglijn

Antwoord binnen 5 werkdagen



Bel met De Druglijn

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



Skype met De Druglijn

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