



KAN IK MET MIJN OUDERS OVER ALCOHOL EN DRUGS PRATEN?

Door **De Druglijn** | 11-16 jaar

Met heel wat ouders valt er best over alcohol of drugs te praten. Vergeet niet: ook zij zijn ooit jong geweest.

Hoe?

Je kan een gesprek starten over:

- **een film** dat je hebt gezien waarin alcohol werd gedronken of drugs werd gebruikt.
- iets dat je in **het nieuws** hebt gezien over alcohol of drugs.
- iets dat je hebt **gehoord** over alcohol of drugs.

Alcohol en drugs zijn een gespreksonderwerp zoals een ander. Maak je dus geen zorgen dat je ouders gaan denken dat je nog te jong bent om daarover te praten. Als je thuis al eens over alcohol of drugs hebt gepraat, is het ook makkelijker om over je eigen gebruik te praten wanneer dit ooit nodig is.

Wat als het niet lukt?

Sommige ouders moeten even wennen aan het idee om met hun kinderen over alcohol of drugs te praten. Net zoals ze wel vaker wat moeten wennen dat ze met jou over 'volwassen' onderwerpen moeten praten. Staan je ouders er niet voor open? Probeer het dan met broers, zussen, tantes, een leerkracht of een leider...

En uiteraard kan je er ook met [De Druglijn](#) over praten.

FOTO: [Adam Wilson](#)



Hoe ga jij om met alcohol? (11-17 jaar)
[DRUGLIJN.BE](#)

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.