



IK MAAK ME ZORGEN OVER HET ALCOHOL- EN/OF DRUGGEBRUIK VAN EEN VRIEND. WAT KAN IK DOEN?

Door De Druglijn | 16-24 jaar

Misschien zie je het alcohol of druggebruik van je vriend(in) alleen maar erger worden of nam hij of zij jou in vertrouwen. Je wil helpen of zelf ingrijpen, want vriendschap is je veel waard. Maar hoe pak je dat aan?

Als vrienden ken je elkaar door en door en kan je veel lossen en gemakkelijker met elkaar praten.

Dat is jouw sterkte.

- Toon je bezorgdheid en durf deze ook uit te spreken.
- Wees een luisterend oor en oordeel niet. Laat je vriend of vriendin zijn of haar verhaal doen.
- Probeer te begrijpen waarom hij of zij gebruikt en hoe je vriend of vriendin hier zelf tegenover staat.
- Kies een geschikt moment. Vermijd bijvoorbeeld dat je vriend of vriendin op dat moment onder invloed is.
- Hou het niet bij één poging, maar forceer ook niet. Zo voorkom je dat je vriend of vriendin dichtklapt.
- Laat de deur op een kier als praten niet meteen lukt. Toon je bezorgdheid en je bereidheid om erover te praten.

FOTO: Farn Saetia

PRAAT EROVER



Chat met De Druglijn

Ma-vr: 12-18u



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.