



WAT KAN IK DOEN ALS MIJN MAMA OF PAPA TE VEEL DRINKT?

Door De Druglijn | 11-24 jaar

Als je mama of papa (of iemand anders in de familie) te veel drinkt of verslaafd is, maak jij je ongetwijfeld zorgen. Weet, je bent niet alleen.

Het liefst van al wil je misschien dat ze meteen stoppen met drinken of zich laten helpen. **Jij kan hen steunen** als ze willen stoppen, maar uiteindelijk moeten zij dit vooral zelf doen. Niemand verwacht van jou dat jij hun probleem oplost.

Zorg goed voor jezelf

Maak tijd vrij voor jezelf en voor leuke dingen: afspreken met vrienden, sporten, muziek spelen of luisteren, lezen, ... er zijn tal van manieren om stoom af te laten. Goed voor jezelf zorgen is heel belangrijk. Als jij je goed voelt, heb je ook **meer energie** voor iemand anders.

Prat erover

Praten over je zorgen en gevoelens helpt echt. Praten over de problemen van je mama of papa voelt voor jou misschien als verraad, maar dat is het niet. Het **lucht op** en je kan er weer beter tegen.

Je kan praten **met iemand die je vertrouwt**, of zoek steun bij je broer, zus, lievelingstante of -nonkel, je boezemvriend(in). Vertel gerust ook aan je mama of papa hoe jij je voelt. Vergeet niet dat ze jou graag zien en dat ook jij belangrijk bent.

Uiteraard kan je er ook met **De Druglijn** over praten. Zie daarvoor het blok PRAAT EROVER op deze pagina. Dat kan **anoniem**, wat wil zeggen dat niemand je naam hoeft te weten en ook niemand hoeft te weten dat je de lijn contacteert. Het is belangrijk dat je **niet met je zorgen, vragen en gevoelens blijft zitten**.

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.