



"Een vriendengroep waarop je kan rekenen helpt om veilig en leuk uit te gaan." | Emma (21)

Ik was 17 jaar toen ik voor het eerst uitging. Dat was op een fuif van een jeugdbeweging. Een vriendin had me meegenomen, maar kort nadat we aankwamen **liet ze me alleen achter**. Via een berichtje liet ze weten dat ze even ging wandelen met haar lief.

Ik wist echt niet wat te doen, dus probeerde ik me onzichtbaar te maken in de massa. Al snel sprak een groep jongens me aan. Ik voelde me daardoor extra **oncomfortabel** en geraakte **een beetje in paniek**. Ze wilden met me praten, maar ik gaf aan dat ik geen interesse had. **Toch bleef één jongen aandringen**.

De jongen vroeg steeds wat ik wou drinken en dat hij ging betalen. **Ik zei dat ik niets wou. Toch bleef hij zeuren. Ik voelde me in het nauw gedreven**. Daarom zei ik maar snel: water, want ik drink geen alcohol.

“**Gelukkig kregen we hulp van een groep die naast ons stond. We kenden hen niet, maar deden alsof.**

Hij ging een drankje voor me halen, maar ik wilde dat helemaal niet. Ik maakte dat nogmaals duidelijk. Toch drong hij aan zodat ik het aannam. Ik wilde het absoluut niet opdrinken. **Ik goot het drankje tijdens het dansen langzaam uit op de grond**. Toen hij ernaar vroeg, deed ik alsof ik het lekker vond.

Een tijdje later vond ik mijn vriendin terug. Ik zei tegen de jongen dat ik met haar was. Hij wilde nog steeds niet weggaan en vroeg weer of we iets wilden drinken. Gelukkig kregen we hulp van een groep die naast ons stond. We kenden hen niet, maar deden alsof. Uiteindelijk, na heel wat moeite, vertrok hij. **Ik was opgelucht, maar ik kon absoluut niet meer van de avond genieten**.

Ondertussen heb ik die situatie wat leren loslaten. Ik ben wel erg bezorgd als ik uitga en hou ik alles en iedereen goed in de gaten. Dat is jammer, want ik kan minder genieten van mijn vrienden, de muziek en de sfeer.

“**Ik merk vaak dat mensen je sneller aan de kant zetten en je saai vinden als je niet drinkt. Dat is jammer.**

Ik ga nu niet meer zo vaak uit. Als ik dan toch uitga, is het altijd met dezelfde persoon. Kort voordat we uitgaan, maken we altijd **een aantal afspraken**. We gaan bijvoorbeeld **naar huis als iemand geen zin meer heeft of zich ongemakkelijk voelt**. We mogen dan ook **niet boos op elkaar worden**.

Een andere afspraak is dat we **beiden geen alcohol drinken**. Ik vind dat een belangrijke afspraak. **Je kan ook een leuke avond hebben zonder alcohol**. Het zou meer benadrukt mogen worden. Ik merk vaak dat mensen je sneller aan de kant zetten en je saai vinden als je niet drinkt. Dat is jammer.

Wat een avond veilig en leuk maakt voor mij? Dat is een **vriendengroep waar je op kan rekenen**, die je **niet alleen laat** en die **voor je opkomt** als er iets gebeurt. Het helpt ook als de club of organisatie **goede beveiliging heeft** en een plek heeft waar je **terecht kan als je een onprettige situatie meemaakt**. Dan is het belangrijk dat hier duidelijk over gecommuniceerd wordt.