



Een vriend heeft problemen. Waar zoek ik hulp?

Door **Pimento** | 11-15 jaar

Er bestaan een heleboel organisaties die je helpen om je vrienden of vriendinnen te ondersteunen als ze in moeilijkheden zitten. Via het blokje 'Praat erover' kan je direct contact opnemen.

- Je vriend of vriendin heeft een **alcohol- of drugsprobleem**. Of je denkt dat hij of zij drugs- of alcoholproblemen heeft? Neem dan contact op met [de Druglijn](#).
- Je vriend of vriendin heeft **zelfmoordgedachten**? Heeft hij of zij er al eens ernstig over gepraat? Neem contact op met [de Zelfmoordlijn](#).
- Wordt je vriend of vriendin **gepest**? Bij [Awel](#) of bij het [JAC](#) in je buurt is er zeker iemand die luistert.
- **Snijdt of krast** jouw vriend of vriendin zich? Of vermoed je dat hij of zij zichzelf pijn doet? Neem dan contact op met [Awel](#) of bel op het nummer 102.
- Wordt je vriend of vriendin **mishandeld**? Of vermoed je dat hij of zij mishandeld wordt? Neem contact op met het [Vertrouwenscentrum Kindermishandeling](#). Of informeer je op de website van [1712](#).



Ik wil hem zo graag helpen, ik weet alleen niet hoe.

FOTO: Oliver Ragfelt

Praat erover



Bel met Zelfmoordlijn 1813

1813, anoniem en gratis, 24/7



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met De Druglijn

Antwoord binnen 5 werkdagen



Ga langs bij JAC

Check het adres en de openingstijden van een JAC in je buurt