Tabak, alcohol, andere drugs, gokken en gamen in België

De effecten, de risico's en de wet

Introductie

Iedereen komt wel eens in aanraking met drugs. Misschien heb je vrienden met een zoon die soms een joint rookt. In je familie is er misschien iemand die problemen heeft met alcohol. Je kent iemand die wil stoppen met roken. Of misschien heb je al eens een slaappil genomen? Wat doen die middelen met jou?

Drugs kunnen op drie manieren werken:

- **Stimulerende drugs** (speed, cocaïne, khat, …) peppen je op. Mensen nemen deze drugs om langer te kunnen dansen, sporten, werken, … Ze voelen zich minder snel moe. De hartslag versnelt.
- **Verdovende drugs** (alcohol, slaapmiddelen, pijnstillers, heroïne, …) geven een gevoel van rust. Angst en pijn voel je minder erg. De hartslag vertraagt.
- Door **hallucinogenen** (xtc, lsd, …) ga je de wereld heel anders zien, voelen en horen. Ook gevoelens worden anders ingeschat. Je wordt bijvoorbeeld kwaad of blij om iets wat er niet is.

Sommige drugs geven meerdere van deze drie effecten door elkaar.

De ene drug kan dus heel andere effecten hebben dan de andere. Maar sommige dingen zijn wel voor alle drugs hetzelfde. Zo kan bij alle drugs de drang ontstaan dat je het effect steeds vaker wil voelen. Je wil dus vaker gebruiken. Bij sommige drugs heb je ook steeds meer nodig om hetzelfde effect te krijgen. Wie die drang voelt om opnieuw te gebruiken, is geestelijk verslaafd. Dat kan met alle drugs gebeuren, en zelfs met bepaald gedrag, zoals gokken of gamen. Aan sommige drugs kan je ook lichamelijk verslaafd raken. Dan word je ziek als je niet regelmatig gebruikt of als je stopt.

Ga meteen naar de informatie over:

- Tabak
- E-sigaret
- Alcohol
- Medicatie
- Cannabis
- Speed & cocaïne
- Lachgas
- Gokken
- Gamen

Tabak

“Ik rook sigaretten: daar heeft toch niemand in mijn omgeving last van?”

Toch wel. Tabak verschilt daarin van de meeste andere drugs. De rook is niet alleen schadelijk voor je eigen lichaam. Ook voor de mensen om je heen is het zeer ongezond. Want ook zij ademen deze rook in. Onder meer kinderen en zwangere vrouwen zijn hier heel gevoelig voor.

Effect

In tabak zit de stof nicotine. Door die stof krijg je na het roken eerst een rustig en ontspannen gevoel. Na een tijdje gaat de nicotine uit je lijf. Dan begin je je net onrustig en ongemakkelijk te voelen. Wat wil je op dat moment? Een nieuwe sigaret! Je lichaam is dan verslaafd aan nicotine.

Daarnaast is roken ook een gewoonte. Je voelt in bepaalde situaties steeds opnieuw de drang om te roken. Je steekt bijvoorbeeld altijd een sigaret op als je op de bus wacht, tijdens een avondje uit, bij de koffie, voor het slapengaan, …

Nicotine werkt heel verslavend. Stoppen met roken is dus niet gemakkelijk.

Risico

Rook je regelmatig, dan loop je een groter risico op ernstige ziektes zoals longziekten, problemen met je hart en bloedvaten, … In tabaksrook zitten veel stoffen die giftig en kankerverwekkend zijn. Roken zorgt ook voor een vieze geur en een slechte adem. Het vermindert je conditie.

Verslaafd zijn aan tabak is ook een dure gewoonte. Het kost veel geld.

Roken als je zwanger bent is zeer schadelijk voor je ongeboren kind.

De wet

In België is het verboden om tabak te verkopen aan jongeren onder de 18 jaar. Dit mag ook niet via het internet.

Roken is niet toegestaan op gesloten openbare plaatsen zoals in treinen, restaurants, cafés, scholen en op het werk. Ook buiten mag je op sommige plaatsen niet roken. Dat is zo in pretparken, dierentuinen, speeltuinen, kinderboerderijen en op speel- of sportvelden. Daarnaast mag je niet roken binnen een zone van 10 meter van de ingang of uitgang van zorgcentra, ziekenhuizen, kinderdagverblijven, scholen en bibliotheken.

E-sigaret

“Een e-sigaret is toch gezond? Die lekkere smaakjes en geurtjes kunnen toch niet gevaarlijk zijn?”

Toch wel. De e-sigaret is zeker niet gezond en potentieel schadelijk, maar voor volwassen rokers is vapen (een e-sigaret gebruiken) wel minder schadelijk dan blijven roken. Ben je minderjarig of volwassen, en rook je niet? Dan is beginnen vapen zeker geen goed idee, want vapen is altijd slechter voor je gezondheid dan niet vapen.

Effect

De meeste e-sigaretten bevatten nicotine. Dat is de stof die je verslaafd maakt aan roken of vapen. Als de nicotine uit je lijf gaat, dan voel je je niet goed, en wil je een nieuwe sigaret of wil je je e-sigaret opnieuw gebruiken.

Risico

De e-sigaret bevat naast nicotine ook andere stoffen, zoals smaakstoffen. Daarvan weten we nog niet hoe schadelijk ze zijn als ze worden ingeademd.

De meest schadelijke componenten die bij het roken van tabak vrijkomen, zoals teer en koolmonoxide, zitten niet in e-sigaretten. Dit komt omdat er in e-sigaretten geen tabak verbrand wordt. In e-sigaretten wordt een vloeistof opgewarmd en verdampt. De e-sigaret is daarom minder schadelijk voor de gezondheid dan het roken van tabak. Maar mensen die niet roken, nooit gerookt hebben en vandaag geen nicotine gebruiken, raden we sterk af om e-sigaretten te (beginnen) gebruiken.

Als je rookt, kan je de e-sigaret gebruiken om te stoppen met roken. Doe de twee - roken én vapen - niet samen, want dan verbetert je gezondheid niet. Als je alleen nog de e-sigaret gebruikt en niet meer rookt, dan stop je op een zeker moment best ook met vapen zelf. Doe het lang genoeg om van de tabakssigaret af te raken en ervan af te blijven, maar doe het niet te lang. De langetermijngevolgen van vapen zijn immers niet bekend.

Gebruik ook geen e-sigaret als je zwanger bent.

De wet

In België is het verboden om e-sigaretten te verkopen aan jongeren onder de 18 jaar. Dit mag ook niet via het internet.

Vapen is niet toegestaan op gesloten openbare plaatsen. Je mag bijvoorbeeld niet vapen in treinen, restaurants, cafés, scholen en op het werk. Ook buiten mag je op sommige plaatsen niet vapen. Dat is zo in pretparken, dierentuinen, speeltuinen, kinderboerderijen en op speel- of sportvelden. Daarnaast mag je niet vapen binnen een zone van 10 meter van de ingang of uitgang van zorgcentra, ziekenhuizen, kinderdagverblijven, scholen en bibliotheken.

Alcohol

“Mijn man drinkt af en toe bier. In een glas bier zit toch minder alcohol dan in een glas whisky?”

Nee, er is geen verschil als je schenkt in het juiste glas. Bier in een bierglas, whisky in een whiskyglas, wijn in een wijnglas: er zit telkens evenveel alcohol in. We noemen dit standaardglazen. Er zijn twee uitzonderingen. Speciale bieren bevatten meer alcohol. En thuis worden de glazen voller geschonken dan op café.

Effect

Alcohol verdooft de hersenen. Een paar glazen alcohol maken je vrolijk en ontspannen. Je bent zekerder van jezelf. Je praat makkelijker. Drink je meer, dan ga je minder goed opletten. Je reageert trager. Je neemt misschien verkeerde beslissingen. Nog meer alcohol en ook stappen, kijken of praten wordt moeilijker. Je emoties kunnen snel veranderen.

Ouderen en vrouwen kunnen minder goed tegen alcohol.

Risico

Als je veel alcohol drinkt, kan je de volgende dag last hebben van een kater. Je hebt hoofdpijn. Je voelt je misselijk. Soms herinner je je niet meer wat er gebeurd is.

Als je dronken bent, neem je meer risico’s. Je kan sneller agressief worden en let minder goed op. Het is dan gevaarlijk om met de auto te rijden of te werken.

Alcohol en andere drugs combineren is gevaarlijk. Als je vaak of veel alcohol drinkt, tast dit je hele lichaam aan. Het is slecht voor je lever, je hersenen en je hart. Je hebt meer kans op kanker. Je kan lichamelijk en geestelijk verslaafd worden.

Alcohol drinken als je zwanger bent is slecht voor je ongeboren kind. Ook wanneer je borstvoeding geeft, drink je beter niet.

Hoe beperk je de risico’s van alcohol? Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol. Ben je volwassen drink dan niet meer dan 10 standaardglazen alcohol per week. Beperk het aantal glazen per dag en drink sommige dagen geen alcohol. Hoe minder je drinkt, hoe kleiner het risico.

De wet

Het is verboden alcohol te schenken, verkopen of aan te bieden aan jongeren onder de 16 jaar. Bier en wijn mogen vanaf 16 jaar. Sterkedrank (whisky, rum, wodka, …), cocktails en mixdranken (breezers, …) mogen pas vanaf 18 jaar.

Medicatie

“Ik vertel mijn vriendin dat ik last heb van stress. Ze geeft mij een pilletje dat haar geholpen heeft tegen stress. Zal ik mij nu beter voelen?”

Iedereen is anders. Misschien werkt een pil voor je vriendin goed, maar voor jou niet. Neem geen medicatie aan van iemand anders en deel ook je eigen medicatie niet. Alleen een dokter kan de juiste medicatie en behandeling bepalen.

Effect

Soms moet je medicatie nemen voor slaap, stress, onrust of verdriet. Er bestaan heel veel verschillende soorten van deze medicatie. Deze medicatie verandert hoe je denkt, wat je doet en hoe je je voelt. Daardoor kan je beter slapen, ben je rustiger of voel je je beter. Maar je wordt ook wat suffer en kan je minder goed concentreren.

Risico

Elk medicijn kan bijwerkingen hebben, zowel als je ze kort of lang gebruikt. De bijwerkingen kunnen per persoon verschillen. Dat hangt af van de gevoeligheid en gezondheid van wie het medicijn gebruikt. Aan sommige van deze medicijnen kan je verslaafd geraken als je ze veel en vaak gebruikt. Je hebt dan het gevoel dat je niet meer zonder kan. En je kan je slecht voelen als je ermee stopt.

Stress, slaapproblemen, onrust of verdriet zijn signalen dat er iets niet in orde is. Medicatie vermindert de symptomen, maar lost de oorzaak van je probleem niet op. Bespreek dit met je arts. Misschien kan je ook zonder medicijnen je problemen of klachten aanpakken.

Medicijnen op internet of op straat kopen is gevaarlijk. Je weet nooit zeker wat er allemaal in zit. Koop ze dus altijd in de apotheek.

De wet

Medicijnen voor stress, slaap, onrust of verdriet kan je niet zomaar kopen. Dit kan enkel bij de apotheker met een doktersvoorschrift. Elk geneesmiddel moet een bijsluiter hebben. Die legt in begrijpbare taal uit hoe je het moet gebruiken.

Volg het advies van je dokter en apotheker.

Cannabis

(Hasj / Marihuana)

“Helpen de joints die mijn vriend rookt echt tegen de stress?”

Die joints ontspannen heel even, maar nemen de problemen niet weg. Cannabis versterkt ook de stemming van het moment. Als je vriend zich niet goed voelt, gaat hij zich nog slechter voelen.

Effect

Je wordt ontspannen en rustig. Je voelt de dingen anders aan. Kleuren worden intenser, muziek mooier. Cannabis versterkt je stemming, ook als je je niet goed voelt.

Als je een joint rookt, heb je meer zin om te eten en gaat je hart sneller slaan. Je armen en benen voelen zwaar aan. Je ogen worden rood. De effecten duren twee tot vier uur. Bij het gebruik van cannabis met behulp van een vapepen (cannabisvapes) zijn de effecten vergelijkbaar.

Sommige mensen doen cannabis in eten of drinken. Dan duren de effecten soms dubbel zo lang, maar ze zijn dan ook onvoorspelbaarder omdat je niet goed weet hoeveel je binnen hebt.

Risico

Je vergeet soms dingen die je net gedaan hebt. Cannabis en studeren gaan dus niet samen. Cannabis gebruiken vermindert de aandacht. Dat is gevaarlijk als je moet werken of een voertuig of machine bestuurt.

Soms zijn de effecten ook anders dan je verwachtte. Je voelt je dan ziek of angstig. Als je vaak cannabis gebruikt, kan je prikkelbaar worden. Je slaapt ook slecht.

Het is geen middeltje om je problemen te vergeten. Het lijkt of je je beter voelt, maar na een tijd merk je dat er niet veel veranderd is. Je wordt er suf van. Ondertussen kunnen de problemen erger worden.

Cannabis wordt in België vaak gerookt in een joint. In zo’n joint zit ook tabak. Je krijgt meer teer binnen dan bij een sigaret. Dit is schadelijk voor de longen. Je kan door de joint verslaafd raken aan tabak.

Wie cannabisvapes gebruikt krijgt geen teer binnen. Hier spelen wel andere risico’s mee: het is nog niet duidelijk wat de schadelijkheid voor de longen is van het inhaleren van cannabisdamp. Soms zijn cannabisvapes verontreinigd of slecht gelabeld. Je weet nooit zeker wat de samenstelling is.

De wet

Cannabis is illegaal. Het gebruiken, bezitten en verkopen is strafbaar. Voor +18-jarigen die een kleine hoeveelheid cannabis voor eigen gebruik op zak hebben of gebruiken, is de politie soms minder streng. Daarom denken sommige mensen dat cannabis in België toegelaten is. Maar dat is dus fout.

Speed & cocaïne

“Kan je met speed en cocaïne zonder problemen langer feesten?”

Speed en cocaïne zijn stimulerende middelen. Meestal zijn het poeders die opgesnoven worden. Maar er bestaat ook speed en cocaïne die gerookt wordt. Ze geven je even het gevoel dat je veel energie hebt. Als ze uitgewerkt zijn, ben je uitgeput. Dan heb je geen zin meer om verder te feesten.

Effect

Stimulerende drugs geven enorm veel energie. Je bent minder moe en hebt zin om door te gaan. Stimulerende middelen verhogen je hartslag. Je krijgt minder honger en voelt je niet moe. Je voelt je heel erg blij. Het lijkt alsof je meer dingen tegelijk aankan. Je voelt je zelfzeker en praat veel.

Risico

Tijdens het gebruik kan je last krijgen van hoofdpijn, buikpijn, een verhoogde lichaamstemperatuur, hartkloppingen, hyperventilatie en spierkrampen.

De extra energie komt niet uit de drug, maar uit je lichaam. Daarom ben je na het gebruik extra moe. Je hebt geen zin meer om iets te doen.

Speed en cocaïne worden in illegale labo’s gemaakt. Bovendien weet je bij illegale drugs nooit zeker wat er juist in zit. Dat maakt het risico nog groter.

Het effect van stimulerende drugs is vaak sterk. Je kan er snel verslaafd aan raken. De zin om opnieuw te gebruiken kan heel groot worden. Het wordt na een tijd erg moeilijk om zonder deze drugs verder te kunnen. Als je erin slaagt om te stoppen, blijft het ook moeilijk om niet opnieuw te beginnen.

De wet

Speed en cocaïne zijn illegaal. Deze drugs gebruiken, bezitten of verkopen is strafbaar.

Lachgas

“Lachgas wordt gebruikt in slagroomspuiten! Het zal dan toch niet zoveel kwaad kunnen?”

Het klopt dat lachgas op allerlei manieren gebruikt wordt, zelfs in de medische wereld. Maar dat betekent niet dat er geen risico’s aan verbonden zijn. Zelfs als je maar één keer gebruikt, kunnen de bijwerkingen in bepaalde situaties gevaarlijk zijn.

Effect

Lachgas wordt ingeademd en werkt daarom snel. Het effect kan het best met een dronken gevoel vergeleken worden. Je voelt je uitgelaten, dikwijls met lach- of giechelbuien.

Lachgas ontspant de spieren waardoor je je slap voelt. Je voelt ook minder pijn. Wat je hoort en ziet, kan door de roes vervormd raken.

Hoe sterk verdovend lachgas werkt, hangt af van de dosis. Het bewustzijn vermindert sterker als veel gas in één keer wordt ingeademd, of als het verschillende keren kort na elkaar gebruikt wordt.

Risico

Er komen heel wat risico’s kijken bij het gebruik van lachgas. Bijwerkingen die je onmiddellijk kan voelen na éénmalig gebruik zijn duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn, angst en flauwvallen.

Sommige van deze bijwerkingen kunnen jezelf of anderen in gevaar brengen. Als je flauwvalt, kan je jezelf erg pijn doen. Wie duizelig met de fiets of auto rijdt, heeft sneller een verkeersongeluk.

Andere bijwerking zie je enkel bij veel en vaak gebruik van lachgas. Het gaat over tintelingen in de handen of voeten, of geen gevoel hebben in de handen of voeten. Deze bijwerkingen zijn een teken van zenuwschade. Je kan hierdoor verlamd worden.

De wet

Lachgas mag enkel verkocht worden als dit bestemd is voor medisch of technisch gebruik (bijvoorbeeld voor gebruik in slagroomspuiten). Enkel volwassenen mogen lachgas voor dit type van gebruik kopen. De verkoop van lachgas aan minderjarigen is altijd verboden.

Op het gebruik en bezit van lachgas als roesmiddel, zowel door minder- als meerderjarigen, staan geldboetes.

Gokken

“Als ik gok, hoeveel kans heb ik dan dat ik win?”

Gokken is spelen met geld. Je kan geld winnen of verliezen. Of je wint of verliest, is puur toeval. Je kan er dus zelf niets aan doen. De kans om te winnen is sowieso kleiner dan om te verliezen.

Effect

Dat je (veel) geld kan winnen of verliezen, maakt gokken erg spannend. Dat zorgt voor een gevoel van opwinding. Hoe meer je inzet, hoe spannender. Gokken kan zo voor een roes zorgen.

Risico

Je kan geestelijk verslaafd worden aan gokken en aan de spanning die je erbij voelt.

Je verliest dan de controle over je spelgedrag. Zo kan je geldproblemen krijgen. En dat kan leiden tot problemen in je relaties, op je werk en met je gezondheid. Gokkers met schulden hopen vaak dat ze hun schulden kunnen oplossen door nog meer te gokken. Zo komen ze nog meer in de problemen, want ze lijden meer verlies.

De wet

Gokken mag in België, maar er zijn strenge regels. Het mag enkel in een beperkt aantal zaken die hiervoor een vergunning hebben. Casino’s, speelautomatenhallen, wedkantoren en goksites zijn enkel toegankelijk voor +21-jarigen. In cafés met speelautomaten kan je ook pas gokken vanaf 21 jaar. Bij de start van een spel moet je je identiteitskaart in het toestel plaatsen. Deelnemen aan spelen van de Nationale Loterij is toegestaan vanaf 18 jaar (behalve voor sportweddenschappen, waarvoor je 21 jaar moet zijn).

Mensen kunnen zich beschermen tegen gokproblemen door zichzelf de toegang te laten verbieden tot casino’s, speelautomatenhallen, wedkantoren en online kansspelen. Hiervoor kan je een aanvraag doen via de Kansspelcommissie. Ook familie of andere ‘belanghebbenden’ (bijvoorbeeld de partner) kunnen zo’n toegangsverbod aanvragen.

Gamen

“Soms vergeet ik alles rond me als ik aan het gamen ben. Dan game ik plots veel langer dan ik van plan was.”

Gamen is een leuke hobby. Een game kan zo leuk zijn dat de tijd snel voorbijgaat. Maar sommige mensen gamen zo veel dat ze niets anders meer doen. Dat kan voor problemen zorgen.

Voordelen

Gamen heeft voordelen. Het is leuk en je kan er veel mee leren, zoals taal, rekenen, … Games zorgen voor ontspanning. Ze helpen je om even te ontsnappen uit het gewone leven. Als je online speelt kan je nieuwe vrienden maken. Je krijgt meer zelfvertrouwen als je steeds beter wordt in het gamen, en waardering krijgt van andere spelers.

Nadelen

Soms hebben games ook effecten die niet leuk zijn. Je kan moeilijk stoppen met gamen en doet bijna niks anders meer dan gamen. Hierdoor voel je je minder fit, want je beweegt minder. Je voelt je soms boos of eenzaam. Je spreekt niet meer af met vrienden, je slaapt slecht en bent moe. Je krijgt soms ook problemen in relaties, of ruzie en problemen op school of op het werk. Soms geef je meer geld uit dan je eigenlijk had gewild in de game, bijvoorbeeld door het aankopen van skins, geld, wapens, …

Te veel gamen?

Als je vaak last hebt van nadelen door het gamen, dan game je waarschijnlijk te veel. Het is belangrijk om een goed evenwicht te houden. Doe naast het gamen ook andere dingen, zoals afspreken met vrienden, sporten en ander hobby’s. Je zal beter slapen als je 1 uur voor je gaat slapen stopt met gamen en geen schermen (telefoon, tv, …) meeneemt naar de slaapkamer. Als je speelt, neem dan een pauze na maximum 1 uur.

Als druggebruik, gokken of gamen een probleem wordt

“Iedereen die ik ken, drinkt alcohol. Ik ken ook mensen die cannabis roken en deelnemen aan sportweddenschappen. Dat is toch geen probleem?”

De meeste mensen gebruiken ooit wel eens een drug. Denk maar aan de mensen die alcohol drinken, sigaretten roken of pijnstillers slikken. Ook veel jongeren gamen. De meeste mensen doen dat om er iets positiefs uit te halen. Ze doen het bijvoorbeeld voor de gezelligheid met vrienden. Of omdat het leuk is. De meesten van hen brengen zichzelf of anderen niet in de problemen.

Toch lukt dat niet bij iedereen. Sommigen kunnen niet stoppen bij af en toe een glas bier, bij die ene sigaret voor de gezelligheid, of na dat avondje op de bingokasten.

- Sommige mensen gebruiken te veel of te vaak. Ze brengen daardoor hun eigen veiligheid en die van anderen in gevaar. Denk maar aan verkeersongevallen, vechtpartijen, … Of ze verliezen zo veel geld met gokken dat ze de maand niet rondkomen.
- Bij sommigen leidt het ook tot een verslaving. Dit kan zorgen voor ernstige problemen met je gezondheid. Het kan ook leiden tot financiële en relatieproblemen, problemen op het werk, op school, …

In beide situaties spreken we van problematisch gebruik. Herken je jezelf of iemand uit je omgeving hierin? Dan kun je best hulp zoeken.

- *“Ik wil mijn vriendinnen niet altijd lastigvallen met de verslaving van mijn zoon. Nu kan ik mijn verhaal kwijt. Mijn dokter denkt samen met mij na hoe ik mijn zoon kan overtuigen om zijn leven te veranderen. Dat lucht op!”*
  (een moeder van een jonge druggebruiker)

- *“Jarenlang heb ik alcohol gedronken om me beter te voelen. Uiteindelijk had ik er geen controle meer over. Het werd steeds meer. Met de steun van een psycholoog vind ik de weg naar een beter leven.”*
  (een alleenstaande vrouw)

- *“Mijn zoon gamet bijna elke dag tot middernacht. Hij wil niet meer naar school en heeft bijna geen vrienden meer. Ik maak mij zorgen. Gelukkig krijg ik aan de telefoon antwoord op mijn vragen: gemakkelijk en snel.”*
  (een bezorgde vader die De Druglijn belde)

Als eerste en belangrijkste stap: praat over tabak, alcohol, medicatie, gokken, gamen en drugs. Dat kan met je vrienden, familie of dokter. Iedereen wil wel eens goede raad of wil dat iemand luistert naar zijn zorgen. Wacht niet te lang om hulp te zoeken.

Je kan ook professionele hulp vragen.

Heb je vragen over ***drugs, alcohol, medicatie, gamen of gokken?*** Dan kan je contact nemen met De Druglijn of Infor-Drogues.
Dat kan anoniem: je hoeft je naam niet te vertellen.

De Druglijn (bellen, chatten of mailen)
078/15.10.20
www.druglijn.be
➜ Nederlands en Engels

Infor-Drogues (bellen of mailen)
02/227.52.52
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
➜ Frans

Heb je vragen over ***tabak*** dan kan contact nemen met Tabakstop.
Dat kan anoniem: je hoeft je naam niet te vertellen.

Tabakstop (bellen of mailen)
0800/111.00
www.tabakstop.be
➜ Nederlands, Frans en Engels

Heb je vragen bij je ***eigen druggebruik*** of dat van ***iemand uit je omgeving***? Dan kan je een afspraak maken bij een professionele hulpverlener. Hulpverleners hebben beroepsgeheim: wat je hen vertelt, wordt niet verder gezegd. Dit kan bijvoorbeeld bij een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) in je buurt.

Soms is een opname nodig om van een verslaving te herstellen. Er zijn gespecialiseerde ziekenhuizen of organisaties waar je een tijdje verblijft. Ook na een opname volgt meestal nog professionele hulp.

Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2025
Voor ‘tabak’ en ‘E-sigaret’ in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.