

HOE GA JE OM MET DRUGS?

Goede raad

Het gebruik van drugs (cannabis, cocaïne, speed, XTC, ...), maar ook van pijnstillers, slaap- en kalmeringsmiddelen maakt deel uit van de samenleving. De meeste mensen komen tijdens hun leven wel eens in contact met (illegale of legale) drugs of kennen mensen in hun omgeving die drugs gebruiken.

Hoe ga je daarmee om? De veiligste keuze is om geen drugs te gebruiken. Want druggebruik houdt altijd risico's in. Je kan verslaafd raken aan drugs en er zijn mensen die zwaar in de problemen komen door hun druggebruik. Niet iedereen die gebruikt, raakt automatisch verslaafd. Dat hangt niet alleen af van de eigenschappen van de drug zelf, maar ook van de persoon en de omstandigheden waarin hij of zij gebruikt.

Druggebruik kan ook zorgen voor juridische, financiële of sociale problemen. En het brengt je gezondheid in gevaar. Niet alleen als je zelf gebruikt. Ook als ouder, partner, vriend, collega, zoon of dochter kan je met vragen, twijfels en bezorgdheden te maken krijgen.

Ben je op zoek naar informatie of documentatie? Wil je meer weten over preventie? Ben je op zoek naar hulp? Dan kan je terecht bij De Druglijn; anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen. Je krijgt steeds een antwoord op maat.

Je kan met je vragen over het gebruik van legale drugs (pijnstillers, slaap- en kalmeerders) ook bij je huisarts terecht.

Nuttige websites en telefoonnummers

- De DrugLijn is de Vlaamse service die je verder helpt met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Je vindt ze online op www.druglijn.be of telefonisch op het nummer 078 15 10 20. Je bereikt hen gratis via de chat of via skype.
- Op de website van De DrugLijn kan je allerlei zelftests doen. Check hoeveel jij weet over cannabis, cocaïne, speed en XTC of ga na welke risico's je gebruik met zich meebrengt.
- Nog meer tests vind je op www.cannabishulp.be en www.drughulp.be. Daar kan je ook terecht voor informatie over de drug, voor zelfhulpprogramma's en online begeleiding.
- Op de interactieve website over cannabis www.laatjenietvangen.be, vind je een quiz over drugs. Daarnaast verwijst de website je door naar informatie- en hulpkanalen.
- Info over andere zelfhulpgroepen vind je via www.zelfhulp.be.
- Andere zeer interessante sites over dit thema vind je terug op www.vad.be en www.cadlimburg.be.

Hulpverlening in onze gemeente

- Vraag raad aan je huisarts.
- Maak een afspraak bij CadLimburg (www.cadlimburg.be) via het telefoonnummer 011 27 42 98. Eender wie een vraag heeft over alcoholgebruik kan hier terecht.

Uittreksel uit de 'Gezondheidsgids stad Halen', p. 12.