

Zorg voor jezelf.  
Online, gratis en  
anoniem.  
[druglijn.be/grip](https://druglijn.be/grip)



V.U. Paul Van Deun  
VAD vzw, Vanderlindenstraat 15 - 1030 Brussel  
Februari 2020 - D/2020/6030/2

**dedruglijn**  
078 15 10 20  
[www.druglijn.be](https://www.druglijn.be)

Bezorgd  
om je zoon,  
dochter,  
partner,  
moeder of  
vader?

De  
DrugLijn  
biedt  
**GRIP**

Online  
zelfzorg

Als iemand waar je veel om geeft in de problemen komt met **drank, drugs, pillen** of **gokken** geeft dat veel kopzorgen.

Als **ouder, partner, zoon** of **dochter** is het belangrijk om ook aan jezelf te denken.

**GRIP** wil jou daarbij steunen.

**GRIP bestaat uit een reeks van oefeningen.**

**Die helpen je om een klare kijk te krijgen.**

- Welke invloed kunnen drank, drugs, pillen of gokken op iemand hebben?
- Wat zijn jouw sterktes om daarmee om te gaan?
- Welke aanpak loont? Wat doe je beter niet?
- Welke mensen rondom jou kunnen een steun zijn?
- Hoe kan je voor jezelf zorgen?

**Werk op je eigen tempo.**

- Start meteen.  
Zonder aanmelding of log-in.
- Kies welke oefeningen je wel of niet doet.  
Bepaal zelf de volgorde.
- Na elke oefening kan je een link veilig opslaan of naar jezelf mailen. Zo kan je later verder werken.

