

## Bezorgd om iemand anders?

Er duiken heel wat zorgen op als iemand om wie je geeft drugs of pillen misbruikt, overmatig drinkt, gamet of gokt. Maak jij je zorgen over je partner, of je zoon of dochter? Of over je moeder of vader, je broer, je nichtje of een goede vriend? Ons advies helpt je op weg.

### Op onze website vind je onder meer een antwoord op deze veelgestelde vragen:

- Wat als je vermoedt dat iemand gebruikt?
- Hoe praat je erover?
- Wanneer heeft iemand echt een probleem?
- Wat is er nodig om te stoppen?

Ga op de [druglijn.be/grip](https://druglijn.be/grip) aan de slag met onze online zelfzorgtools. Volledig zelf, gratis en anoniem.

Blijf niet met je vragen zitten. In ons Drugs ABC op [druglijn.be](https://druglijn.be) vind je alvast alles over de effecten en risico's van de meeste drugs – van alcohol tot xtc – en je leest er ook meer over de wetgeving.

## Krijg info & advies waar je mee vérder kan.

Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.



Bel 078 15 10 20

Van maandag tot en met vrijdag van 10 tot 20 uur.

Ga naar [www.druglijn.be](https://www.druglijn.be) en...



Stuur een e-mail

Binnen de 5 werkdagen krijg je een persoonlijk antwoord.



Chat

Maandag tot vrijdag van 12 tot 18 uur.

De  
Druglijn  
je maakt  
wegwijs  
de druglijn

Wil je gewoon iets weten over drank, drugs, pillen, gokken of gamen? Of ben je bezorgd om een vriend, geliefde, of jezelf? Wij maken je wegwijs.

# Hoeveel is té veel?

## Test jezelf, je kennis en je gebruik.

Drank, drugs, pillen, gokken, gamen... de verleiding is soms groot. Maar wat zijn nu precies de effecten en risico's? Check met onze **online tests** hoeveel je weet en/of hoeveel risico je loopt.

### Test je kennis.

Alcohol, cannabis, cocaïne, gamen, gokken, internetten, slaap- en kalmeringsmiddelen, speed, xtc... Je hebt er vast al van gehoord, maar wat zijn precies de effecten en risico's? Test op onze website hoeveel je er écht over weet.

### Check je gebruik.

Vraag je je af hoe riskant jouw gebruik is? Stel je jezelf wel eens de vraag: 'Hoeveel is eigenlijk te veel?' Check het met een van onze zelftests en krijg ook meteen advies. Snel, eenvoudig en anoniem.

## Online zelfhulp met DASH

Pak zelf je gebruik aan met het online zelfhulpprogramma DASH. Thuis, op het werk, waar en wanneer het jou past.

DASH is **gratis** en je blijft **anoniem**. Het helpt om je gebruik van **cannabis, cocaïne, GHB en/of alcohol** te verminderen of er helemaal mee te stoppen.

### DASH helpt om:

- je gebruik in kaart te brengen. Zo bereid je je voor op verandering.
- je doel te bepalen: wil je stoppen of minderen?
- je gebruik onder controle te houden.
- je eigen vooruitgang te beoordelen.
- vol te houden en de kans op hervallen te verminderen.

Jij bepaalt wat je doel is, jij hebt de touwtjes in handen.

### Op zoek naar folders of affiches?

Check ons aanbod op [druglijn.be/materialen](https://druglijn.be/materialen) en bestel of download.

### Schoolopdracht of paper?

De Druglijn is er ook voor zwoegende leerlingen en studenten. Doe je voordeel met de taakwijzer, onze data en statistieken, onze boekenlijst en nog veel meer.

### Word vrijwilliger

Laat je luister- en schrijftalent renderen, want de uitdaging is groot: De Druglijn vangt per jaar bijna 8.000 vragen, twijfels en bezorgdheden op. De dankbaarheid en voldoening die je daarbij ervaart is nog groter. Help De Druglijn helpen en word vrijwilliger.

De Druglijn is een initiatief van VAD.

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD), Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel  
D/2022/6030/3



de druglijn