

Er zijn **spanningen, zorgen...**
Je zoekt te **ontsnappen...**
Ben ik daar niet **te ver** in gegaan...

Problemen met:

- *alcohol*
- *Medicamenten*
 - *pijnstillers*
 - *kalmemiddelen*
 - *slaapmiddelen*
 - *stimulerende middelen*
- *illegale drugs*
- *Gokken*



Wat er aan doen?

Je ziet het voor jezelf niet meer zitten! Je hebt het hoe langer hoe minder onder controle, je krijgt vervelende reacties, je voelt je minder fit.

BETER NIET DOEN

- Doen of er niets aan de hand is.
- Denken dat anderen je problemen veroorzaken.
- Je afzonderen.
- Wanhopen als je hervallen bent.
- Moedeloos worden ' het is toch al te laat'.
- Nog meer drinken om het vol te houden.

WEL DOEN

- Ga op informatie uit, er zijn genoeg mensen die je de hand willen reiken.
- Maak aan de mensen uit je omgeving je verslavingsprobleem kenbaar.
- Grijp niet meer naar de pint of pil.
- Durf hulp vragen!
Er is beslist iemand in je omgeving die je wil steunen. Je kan ook in vertrouwen terecht bij je Huisarts of bij andere hulpverleners.

