

## Over deze brochure

De één is er tegen, voor de ander is het minder een probleem. Wat je ook van drugs vindt, de kans is groot dat je er ooit mee te maken krijgt. Als opvoeder, familielid of vriend(in), of omdat je zelf soms iets gebruikt. Zo heeft één op de vier Nederlanders wel eens hasj of wiet genomen. Na deze drugs worden XTC, cocaïne en speed in Nederland het meest gebruikt. Drugs kunnen een stimulerend of verdovend effect hebben, of de waarneming veranderen. Sommige drugs veroorzaken meerdere effecten.

Veel mensen die drugs proberen, doen dit maar een paar keer, als experiment. Anderen blijven af en toe of regelmatig gebruiken. Zes procent van de Nederlanders verliest een bepaalde periode de controle over het gebruik van drugs. Wat doen drugs met je en wat voor risico's hebben ze? Wanneer ben je verslaafd en wat is daaraan te doen? Wat mag wel en wat niet? Deze brochure geeft antwoord op de meest gestelde vragen over drugs, drugsgebruik en verslaving.

# Wat iedereen over drugs zou moeten weten



## Wat zijn drugs?

Drugs zijn middelen die de hersenen prikkelen. Hierdoor verandert iemands stemming en de manier waarop de gebruiker zichzelf en zijn of haar omgeving beleeft.

Drugs kunnen op verschillende manieren werken:

- **Stimuleren:** deze drugs geven de gebruiker een wakker en energiek gevoel. Voorbeelden hiervan zijn middelen als cocaïne, XTC en speed, maar ook cafeïne en nicotine.
- **Verdoven:** deze drugs geven een ontspannen en vaak ook een slaperig gevoel. Dit zijn middelen als alcohol, cannabis, heroïne en GHB.
- **Veranderen van de waarneming:** de gebruiker ziet, hoort, ruikt en voelt de wereld om zich heen anders dan normaal. Hij kan soms ook dingen zien die er niet zijn (hallucineren). Verandering van de waarneming komt in lichte mate voor bij cannabis en XTC, maar vooral bij middelen als paddo's en LSD.

Sommige drugs hebben meerdere werkingen. Zo heeft cannabis een verdovende werking én verandert het de waarneming in lichte mate. XTC heeft een stimulerende werking én het verandert de waarneming. Middenin deze brochure vind je per drug meer informatie over werking en risico's. Veel mensen noemen een middel pas een drug als het in de Opiumwet staat. Deze wet beschrijft de middelen waarvan bezit, productie en verkoop in Nederland verboden zijn. Cafeïne, nicotine en alcohol vallen bij deze omschrijving dus niet onder drugs.

## Wat kosten drugs?

De prijs van drugs verschilt per middel. Ook maakt het uit waar en van wie het wordt gekocht en wat de kwaliteit van het middel is. De gemiddelde prijzen zijn als volgt:

Cannabis:	5 tot 10 euro per gram
XTC:	3 euro per pil
Speed:	7 euro per gram
Cocaïne:	40 tot 50 euro per gram
GHB:	5 euro per buisje (5ml)
Heroïne:	20 tot 40 euro per gram
Truffels (soort paddo's):	10 tot 15 euro per doosje van 10 gram

Om regelmatig drugs te kunnen gebruiken, is vaak veel geld nodig. Mensen die verslaafd zijn, kunnen daarom in geldproblemen raken.

## Kun je zien dat iemand drugs gebruikt heeft?

Als mensen drugs gebruiken, verandert hun gedrag vaak. Stimulerende middelen kunnen iemand bijvoorbeeld opvallend wakker of zelfverzekerd maken. En verdovende middelen maken de gebruiker sloom en onverschillig. Het effect van een bepaalde drug is echter per persoon verschillend. Ook maakt het uit hoeveel iemand ervan heeft gebruikt. Trek niet te snel conclusies over drugsgebruik als iemand zich anders gedraagt dan normaal. Er kunnen ook andere oorzaken voor zijn of haar gedrag zijn.

## Coffeeshops

Hoewel cannabis een illegaal middel is, mag het onder bepaalde voorwaarden wel in coffeeshops verkocht worden. Coffeeshops mogen cannabis verkopen als ze:

- geen reclame maken voor hun producten;
- geen andere illegale middelen verkopen;
- geen overlast veroorzaken;
- geen cannabis verkopen aan mensen onder de 18 jaar en
- niet meer dan 5 gram per dag aan één persoon verkopen.

Zakje wiet



## Drugs en de wet

Drugs gebruiken is in Nederland niet strafbaar. Het bezitten, produceren en verkopen van middelen die in de Opiumwet worden genoemd, is wel strafbaar. De Opiumwet bestaat uit twee lijsten. Bezit, productie en verkoop van middelen op lijst I worden strenger bestraft dan bij de drugs op lijst II. Dat is omdat aan het gebruik van de middelen op lijst I volgens de overheid meer risico's zitten dan aan gebruik van middelen op lijst II. Op lijst I staan bijvoorbeeld XTC, speed, cocaïne en heroïne. Op lijst II staat bijvoorbeeld cannabis.

Bezit van kleine hoeveelheden drugs (voor eigen gebruik) wordt niet altijd bestraft. Op bepaalde feesten en op aangewezen plekken in steden wordt wel streng opgetreden bij bezit van kleine hoeveelheden.

### Buiten Nederland

In het buitenland staan vaak hogere straffen op bezit, productie en verkoop van drugs. Ook bij het over de grens brengen van kleine hoeveelheden drugs wordt meestal streng opgetreden. In veel landen is ook het gebruik van drugs verboden.

### Hoe komen mensen aan drugs?

Sommige middelen zijn makkelijk verkrijgbaar. Zo mag iedereen boven de 18 jaar tabak en alcohol kopen en is cafeïne verkrijgbaar in de vorm van koffie, cola en energy drinks. Ook bestaan er in Nederland smartshops; winkels die kruiden en chemische stoffen verkopen die de stemming en waarneming van de gebruiker kunnen veranderen.

De middelen die onder de Opiumwet vallen, zijn niet legaal te koop. Alleen cannabis mag onder strenge voorwaarden verkocht worden in coffeeshops. Voor medicinaal gebruik is het op recept verkrijgbaar in apotheken. In alle andere gevallen is verkoop van cannabis strafbaar.

Illegale drugs komen vaak via verschillende personen bij de uiteindelijke gebruiker terecht. Een gebruiker koopt het middel bij een handelaar (dealer), of krijgt of koopt het van vrienden of bekenden. Dit is allemaal strafbaar.

# Werking en risico's

Drugs verschillen veel van elkaar in werking en risico's. En in hoe snel mensen er afhankelijk van kunnen worden. Afhankelijk zijn is hetzelfde als verslaafd zijn.

Maar om welk middel het ook gaat, drugsgebruik is nooit zonder risico's. Daarom is het belangrijk om meer te weten over de werking en risico's van verschillende soorten drugs. Of je nu zelf iets gebruikt of iemand uit je omgeving.

In dit deel van de brochure vind je per middel een korte beschrijving van de werking en belangrijkste risico's. Het is belangrijk je te realiseren dat risico's niet alleen worden bepaald door het middel zelf, maar ook door de persoon en de omgeving. Wie zich lichamelijk of psychisch niet stabiel voelt of medicijnen slikt, loopt over het algemeen meer risico bij het gebruik van drugs. Drugsgebruik tijdens de zwangerschap brengt de gezondheid van het ongeboren kind én de moeder in gevaar. In sommige situaties zijn de risico's van drugsgebruik groter. Denk aan het verkeer of andere onveilige situaties. Het combineren van verschillende drugs verhoogt meestal de kans op vervelende effecten.

Wil je meer weten over de werking en risico's van verschillende drugs, kijk dan op [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl) of lees de afzonderlijke folders met informatie per middel.



## Cannabis

Cannabis is een verzamelnaam voor hasj en wiet. Hasj is hars en wiet bestaat uit de gedroogde bloemtoppen van de cannabisplant. Cannabis wordt vaak gebruikt om te ontspannen of een vrolijk gevoel te krijgen ('stoned' of 'high'). De gebruiker voelt zich loom en de wereld ziet er heel anders uit.

**MANIER VAN GEBRUIK:** cannabis wordt meestal gerookt, soms ook gegeten ('spacecake'), als thee gedronken of verdampt.

**WERKINGSDUUR:** twee à drie uur. Bij eten tot acht uur.

### WERKING:

- Spieren ontspannen zich (het lichaam voelt 'zwaar').
- Geluid klinkt anders.
- De omgeving ziet er anders uit.
- De fantasie wordt sterker.
- De stemming wordt versterkt.
- De concentratie wordt minder.
- Het geheugen werkt minder goed.
- De gebruiker krijgt rode ogen.
- Lachkick en vreetkick.

### RISICO'S:

- Cannabis kan verkeerd vallen (angst/verwarring/zich ziek voelen).
- Beschadiging van de luchtwegen.
- Vermindering reactievermogen.
- Psychoses.
- Vermindering vruchtbaarheid (tijdelijk).

**AFHANKELIJKHEID:** komt veel voor. Het aantal hulpvragen in Nederland groeit.



## XTC

Pillen die als XTC worden verkocht, bevatten meestal de stof MDMA. Er kunnen ook andere stoffen in zitten met een andere werking. XTC wordt vaak gebruikt in het uitgaansleven om een energiek en vrolijk gevoel te krijgen. Ook kan het een gevoel van verbondenheid met anderen geven en mensen 'knuffelig' maken.

**MANIER VAN GEBRUIK:** XTC wordt meestal geslikt (in pilvorm). Soms in poedervorm gesnoven.

**WERKINGSDUUR:** vier tot zes uur.

### WERKING:

- De gebruiker voelt geen vermoeidheid meer.
- Er ontstaat een behoefte aan contact met anderen (warm en 'knuffelig' gevoel).
- De stemming wordt versterkt.
- De eetlust vermindert.
- De hartslag versnelt.
- De bloeddruk stijgt.
- Pupillen worden heel groot.

### RISICO'S:

- XTC kan verkeerd vallen (angst/verwarring/zich ziek voelen).
- Hersenschade (met name bij intensief gebruik en hoge doseringen).
- Problemen met hart en bloedvaten.
- Oververhitting (met name in warme ruimtes en wanneer de gebruiker danst).

**AFHANKELIJKHEID:** komt weinig voor. Aantal hulpvragen is laag en neemt af.



## Cocaïne

Cocaïne is wit poeder dat via een chemisch proces uit de bladeren van de cocoplant wordt gehaald. Het wordt gebruikt om een energiek gevoel te krijgen.

**MANIER VAN GEBRUIK:** cocaïne wordt meestal gesnoven. Basecoke of crack is een rookbare vorm van cocaïne.

**WERKINGSDUUR:** ongeveer een half uur. Basecoke of crack werkt hooguit vijf minuten.

### WERKING:

- De gebruiker voelt geen vermoeidheid meer.
- De concentratie wordt groter.
- Het zelfvertrouwen neemt toe.
- De stemming wordt versterkt.
- De eetlust vermindert.
- De hartslag versnelt.
- De bloeddruk stijgt.

### RISICO'S:

- Cocaïne kan verkeerd vallen (angst/verwarring/zich ziek voelen).
- Problemen met hart en bloedvaten.
- Verzwakking van het lichaam (op de lange termijn).
- Psychoses (bij hoge dosis of gevoeligheid voor psychoses).
- Beschadiging neus (bij intensief gebruik).
- Beschadiging luchtwegen (bij roken).

**AFHANKELIJKHEID:** kan snel optreden.



## Speed

Speed is een poeder of pil die in het laboratorium wordt gemaakt. Het wordt gebruikt om lange tijd een wakker en energiek gevoel te hebben.

**MANIER VAN GEBRUIK:** speed wordt meestal gesnoven en soms geslikt.

**WERKINGSDUUR:** vier tot acht uur.

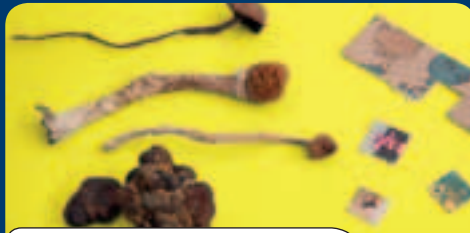
### WERKING:

- De gebruiker voelt geen vermoeidheid of honger.
- De concentratie neemt toe.
- De gebruiker krijgt behoefte om te bewegen.
- Het zelfvertrouwen neemt toe.
- De stemming wordt versterkt.
- De hartslag versnelt.
- De bloeddruk stijgt.
- Pupillen worden heel groot.

### RISICO'S:

- Speed kan verkeerd vallen (angst/verwarring/zich ziek voelen).
- Problemen met hart en bloedvaten.
- Verzwakking van het lichaam (op de lange termijn).
- Psychoses (bij hoge dosis of gevoeligheid voor psychoses).
- Beschadiging neus (bij intensief gebruik).
- Oververhitting (met name in warme ruimtes en wanneer de gebruiker danst)

**AFHANKELIJKHEID:** kan snel optreden.



## Paddo's/LSD

Paddo's zijn paddenstoelen waarvan je kunt gaan hallucineren. LSD zijn kleine bedrukte vloeipapierpjes ('papertrips') of pilletjes. Samen met veel andere natuurlijke en chemische varianten worden zij gebruikt om de wereld anders te beleven.

**MANIER VAN GEBRUIK:** LSD wordt vooral geslikt. Paddo's eet je meestal. Er wordt ook wel thee van getrokken.

**WERKINGSDUUR:** paddo's vier tot zes uur, LSD acht tot twaalf uur.

### WERKING:

- De waarneming verandert ('trikken').
- De stemming wordt versterkt.

### RISICO'S:

- Paddo's en LSD kunnen verkeerd vallen ('bad trip').
- Misselijkheid en braken.
- Psychoses en andere psychische stoornissen.

**AFHANKELIJKHEID:** komt nauwelijks voor.



## GHB

GHB is een doorzichtige vloeistof. GHB wordt vooral gebruikt vanwege het ontspannende en ontremmende effect.

**MANIER VAN GEBRUIK:** GHB wordt gedronken.

**WERKINGSDUUR:** ongeveer drie uur.

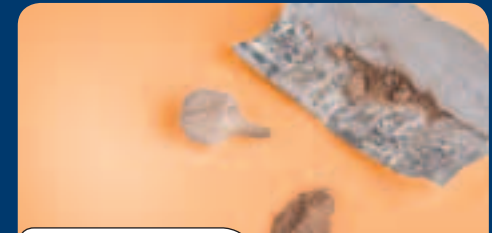
### WERKING:

- De gebruiker voelt zich ontspannen.
- De gebruiker voelt zich sloom of slaperig.
- GHB werkt seksueel stimulerend.

### RISICO'S:

- Duizeligheid, misselijkheid en braken.
- Bewusteloosheid.
- Demping van de ademhaling (bij overdosis kan een ademstilstand optreden).
- Problemen met concentratie en geheugen (bij regelmatig gebruik)

**AFHANKELIJKHEID:** kan snel optreden. Een afhankelijke gebruiker moet om de paar uur GHB gebruiken. Stoppen kan voor gevaarlijke ontwenningsverschijnselen zorgen.



## Heroïne

Heroïne bestaat in de vorm van een korrelig poeder of brokjes die via een chemische bewerking wordt gemaakt uit de papaverplant. Heroïne wordt gebruikt vanwege de verdovende en pijnstillende werking en de gelukzalige roes die het veroorzaakt.

**MANIER VAN GEBRUIK:** heroïne wordt meestal verhit op folie en geïnhaleerd ('chinezen'). Het wordt ook wel gerookt in een pijpje of gespoten.

**WERKINGSDUUR:** ongeveer vier tot zes uur.

### WERKING:

- De gebruiker voelt zich ontspannen.
- De gebruiker krijgt een gelukkig gevoel.
- Heroïne dempt pijn en verdriet.
- De gebruiker voelt zich suf.
- Pupillen worden heel klein.

### RISICO'S:

- Misselijkheid, duizeligheid en jeuk bij de eerste keren dat iemand gebruikt.
- Verstopping.
- Beschadiging aders of luchtwegen (door spuiten of roken).
- Infectieziekten (door vervuilde spuiten).
- Ondervoeding en verwaarlozing van het lichaam (bij langdurig gebruik).
- Demping van de ademhaling (bij overdosis kan een ademstilstand optreden).

**AFHANKELIJKHEID:** kan snel optreden. Een afhankelijke gebruiker moet om de vier tot zes uur heroïne gebruiken. Stoppen kan voor gevaarlijke ontwenningsverschijnselen zorgen.

# Verslaving

Doordat het gebruik van drugs of alcohol een prettig effect geeft, kan het verlangen om opnieuw te gebruiken gaan groeien. De meeste mensen houden het gebruik toch onder controle. Ze kunnen gemakkelijk zonder en brengen regelmatig periodes door zonder drank of drugs. Een deel van de gebruikers raakt echter verslaafd aan het middel.

## Wat is verslaving?

Voor sommigen wordt het gebruik van een bepaald middel een gewoonte. Zij kunnen dan vaak moeilijk meer zonder. In deze gevallen heeft iemand minder controle over het gebruik van een middel gekregen. Het gebruik gaat in de weg staan bij de dingen die iemand wil of moet doen. Dit noem je verslaving of afhankelijkheid.

In deze brochure hebben we het over drugs, maar iemand kan ook verslaafd zijn aan een bepaalde handeling, bijvoorbeeld internetgebruik, gamen of gokken.

De kans op afhankelijkheid is onder andere groter bij jongeren, mensen bij wie afhankelijkheid in de familie zit, mensen met psychische problemen en mensen met een verstandelijke handicap.

## Hoe kun je merken dat iemand verslaafd is?

Het is niet altijd makkelijk te zien of iemand afhankelijk van drugs geraakt is. Vaak merk je dan aan iemands gedrag dat er iets aan de hand is. Als iemand afhankelijk is, gaat dit meestal ten koste van belangrijke dingen als werk, school en relaties met anderen. Wie afhankelijk is krijgt vaak moeite zich aan afspraken te houden, omdat alle tijd en aandacht gaat naar het gebruik van het middel. Vaak verzwijgen mensen hun gebruik of ze liegen erover. Een deel krijgt daarnaast ook geldproblemen.

Een kenmerk van verslaving is dat de persoon doorgaat met het gebruik, ook al merkt hij of zij dat er problemen door ontstaan. Vaak heeft de gebruiker wel plannen om te stoppen of te minderen, maar deze worden steeds uitgesteld. Of ze mislukken keer op keer.

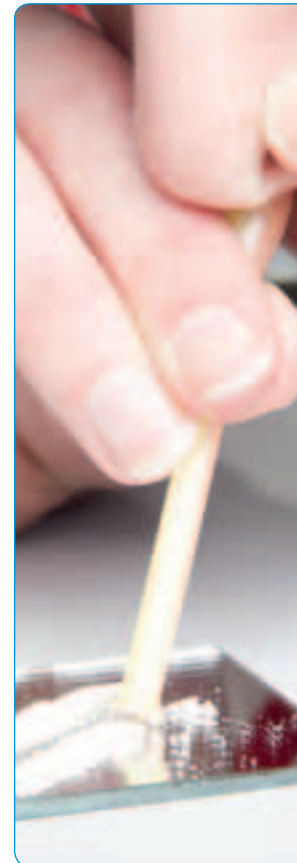
# Afhankelijkheid in de hersenen

Afhankelijkheid gaat samen met veranderingen in de hersenen. Dit gebeurt in het beloningscentrum, het deel van het brein dat zorgt dat mensen genieten van bijvoorbeeld eten, seks en muziek. Het beloningscentrum zorgt ervoor dat we genoeg voedsel binnen krijgen en ons voortplanten. Maar door regelmatig drugsgebruik gaat het beloningscentrum zich volledig op drugs richten. Hierdoor kan een verslaafd persoon niet meer zo goed genieten van dingen waar hij of zij vroeger wel van genoot. Niets is meer zo belangrijk als het kunnen gebruiken van het middel waarvan deze persoon afhankelijk is.

Afhankelijkheid wordt door veel wetenschappers als een ziekte gezien. Gelukkig is het wel een ziekte waar je van kunt genezen. Maar iemand die eenmaal afhankelijk is geweest van drugs, blijft daar waarschijnlijk altijd gevoelig voor.

Tips, links, adressen en informatie zijn te vinden op [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl) of op te vragen bij de Drugs Infolijn.

Snuiven



# Verslaving

## Hoe kun je het beste omgaan met iemand die verslaafd is?

Als je je zorgen maakt over iemand, kies dan een rustig moment uit om dit te bespreken. Vertel wat je aan veranderingen bij de ander ziet sinds het drugsgebruik. Vertel dat je je zorgen maakt en waarom. Geef duidelijk en rustig aan welke nadelen jij ervaart door het gebruik van de ander. Accepteer niet zomaar dat het gebruik van de ander vervelende gevolgen heeft voor jou. Stel duidelijke grenzen.

Soms kan een gesprek iemand aan het denken zetten. Maar veranderen is moeilijk. Uiteindelijk kan iemand alleen zelf bepalen of hij of zij ook echt stappen wil ondernemen om te stoppen. Het is verleidelijk om oplossingen te bedenken en dingen te regelen voor iemand die afhankelijk is. Maar allerlei dingen van de ander overnemen, kan ervoor zorgen dat iemand niet zelf in beweging komt. Soms lijkt het of de ander meedoet, maar doet hij of zij 'alsof' om er vanaf te zijn. Deze aanpak heeft dus meestal weinig resultaat. Je kunt wel informatie geven over de mogelijkheden om hulp te krijgen, als de ander daarvoor open staat.

Als iemand wil stoppen, kun je vragen of je hem of haar kunt helpen. Dat kan bijvoorbeeld met het maken van een plan om te stoppen. Of door mee te gaan naar een eerste gesprek bij een hulpverlener. Als iemand niet wil stoppen of als het stoppen niet lukt, kan dat heel zwaar zijn voor de mensen in zijn of haar omgeving. Daarom is het goed om er zelf ook met een ander over te praten. Bijvoorbeeld met iemand uit je omgeving die je vertrouwt. Je kunt ook de Drugs Infolijn bellen of kijken op [www.verslaafdaanjou.nl](http://www.verslaafdaanjou.nl)

## Hoeveel mensen hebben problemen met drugs?

In 2012 vroegen ruim 66.000 mensen mensen hulp bij de verslavingszorg in Nederland. Bijna de helft hiervan deed dat in verband met een alcoholprobleem. Lang niet iedereen die van een middel afhankelijk is vraagt om hulp. Daarom is het aantal mensen dat afhankelijk is waarschijnlijk veel groter dan het aantal mensen dat hulp vraagt bij de verslavingszorg.

Crackpijpje



## Verslaving

### Wat kan een gebruiker zelf doen?

Iemand die afhankelijk is, kan proberen zelf te stoppen. Er zijn speciale internetprogramma's die daarbij kunnen helpen. Ook kan een gebruiker (via de huisarts) deskundige hulp krijgen bij de verslavingszorg. Meestal gaat het daarbij om gesprekken met een hulpverlener. Maar als het om een hevige verslaving gaat, kan een opname nodig zijn. Gebruikers die behoefte hebben aan ondersteuning door andere mensen met een verslaving, kunnen terecht bij zelfhulpgroepen. Contactgegevens zijn te vinden op [www.zelfhulpverslaving.nl](http://www.zelfhulpverslaving.nl).

Tips, links, adressen en informatie zijn te vinden op [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl) of op te vragen bij de Drugs Infolijn.

Joint, hasj en wiet



## Verslaving

### Hoe kun je afhankelijkheid voorkomen?

Mensen die weten dat ze gevoelig zijn voor verslaving, kunnen beter geen drugs gebruiken. Je kunt gevoelig zijn als iemand in de familie van een middel afhankelijk is (geweest). Jongeren zijn gevoeliger voor afhankelijkheid dan volwassenen, omdat hun hersenen nog in ontwikkeling zijn.

Als iemand niet goed in z'n vel zit, iets ingrijpends heeft meegemaakt of last van stress en onzekerheid heeft, kan hij of zij gevoeliger zijn voor het verslavende effect van drugs. Bovendien kunnen drugs dan sneller verkeerd vallen, waardoor de gebruiker bijvoorbeeld angstig of somber kan worden.

Sommige mensen zijn gevoeliger voor afhankelijkheid dan anderen. Toch kunnen ook mensen die niet direct gevoelig zijn, afhankelijk raken van een middel.

Om afhankelijkheid te voorkomen, is het volgende van belang:

- **Drugsgebruik moet geen gewoonte worden.** Vaak raken mensen eraan gewend om op bepaalde momenten en in bepaalde situaties drugs te gebruiken. Bijvoorbeeld tijdens het uitgaan, bij bepaalde vrienden thuis, tijdens het gamen of meteen na het werk. Zo'n gewoonte kan overgaan in afhankelijkheid. Het voelt dan kaal of saai als je niet iets gebruikt. Deze gewoontevorming is te voorkomen door in deze situaties regelmatig juist geen drugs te gebruiken.
- **Drugsgebruik moet geen manier worden om met stress of vervelende gevoelens om te gaan.** Een gebruiker kan makkelijk de neiging krijgen om een middel steeds te gebruiken als hij of zij zich niet lekker voelt. Op een gegeven moment voelt iemand zich alleen nog goed als hij of zij iets gebruikt heeft.
- **Drugs moeten niet worden gebruikt om beter te presteren.** Sommige mensen gebruiken drugs om langer achter elkaar door te kunnen werken of om losser of socialer te zijn. Het middel lijkt een goede oplossing in bepaalde situaties, maar het leidt uiteindelijk tot afhankelijkheid.

## Drugs en opvoeding

Als jongeren met drugs beginnen, is dat bijna altijd met cannabis. Van alle scholieren heeft bijna 1 op de 6 ooit cannabis gebruikt. Voor jongeren brengt drugsgebruik extra risico's met zich mee. Het kan de ontwikkeling van hun hersenen in de weg staan en sneller tot verslaving leiden. Daarom is het goed om als ouder op tijd met je kind over drugs te praten. De meeste jongeren die cannabis gebruiken, beginnen tussen hun veertiende en zestiende jaar. Het is dus goed om al vóór hun veertiende over drugs te praten.

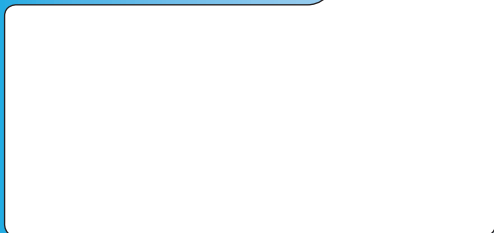
Stel als ouder duidelijke regels over het gebruik van drugs, en leef die ook na. Op [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl) staan tips over drugs en opvoeding. De Drugs Infolijn en de instelling voor verslavingszorg in de buurt kunnen een persoonlijk advies geven. Daar is ook een folder over drugs en opvoeding op te vragen.

## MEER INFORMATIE EN ADVIES

Kijk voor meer informatie op [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl) of bel de Drugs Infolijn: 0900-1995 (€ 0,10 p/min).

Ook de regionale instelling voor verslavingszorg kan meer vertellen over drugs en advies geven bij problemen. Op [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl) staat het adres van de instelling in de buurt.

## VERSTREKT DOOR



 **Trimbos**  
instituut

Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction

Trimbos-instituut  
Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
030-2971100  
[info@trimbos.nl](mailto:info@trimbos.nl)  
[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

3E DRUK | MAART 2015 © Trimbos-instituut

TEKST Nathalie Dekker EINDREDACTIE Marc van Bijsterveldt FOTOGRAFIE Pixel-Fotografie

ONTWERP AlbertsKleve BNO BESTELLEN [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel) met artikelnummer PFG79052