

B R U
G G E

PREVENTIE

WEGWIJS
VOOR OUDERS
BIJ VRAGEN OVER
MIDDELENGEBRUIK

Om wegwijs te geraken in het hulpaanbod heeft de provincie West-Vlaanderen een drugwegwijzer ontwikkeld. Vanuit Stad Brugge hebben we de vertaling gemaakt naar onze stad en organisaties. Wie zich zorgen maakt over het gebruik van alcohol of drugs door zijn kind, kan via deze drugwegwijzer snel de juiste dienstverlening vinden.

WAT KAN JE DOEN...



Je kan anoniem met je vragen over alcohol en andere drugs (en gamen en gokken) terecht bij De Druglijn via 078 15 10 20 of op www.druglijn.be.

BESTE OUDER, OPVOEDINGSFIGUUR,

De tienertijd is een periode waarin veel jongeren voor het eerst in contact komen met tabak, alcohol en andere (illegale) drugs. De meeste jongeren doen het perfect zonder deze middelen. Anderen wagen de sprong en beginnen te experimenteren, maar de meerderheid van deze groep zal daar al snel weer mee stoppen. Bij een beperkte groep kunnen er problemen ontstaan.

Wanneer je als ouder geconfronteerd wordt met gebruik bij je kind roept dit vaak heel wat vragen, twijfels

of bezorgdheden op. Gelukkig heb je als ouder veel in huis om je tiener te helpen en problemen ontwikkelen zich niet op één dag. Er zijn heel wat organisaties die je op weg helpen als je het even niet meer weet of als je je zorgen maakt.

In deze brochure vind je, naast enkele algemene opvoedingstips, advies wanneer je je zorgen maakt en een handig overzicht van de hulp.

Met beleefde groet,



Schepen van preventie
Mathijs Goderis



Burgemeester
Dirk De fauw

MIDDELENGEBRUIK EN OPVOEDEN

Tips om te spreken met je kind over tabak, alcohol of andere drugs vóór hij/zij er mee in contact komt of wanneer het beperkt blijft tot experimenteren.

Als ouder hoop je dat je kind nooit middelen (tabak, alcohol, cannabis, illegale drugs, ...) zal gebruiken, of hier op een verantwoorde manier mee omgaat. Toch is de kans groot dat je kind vroeg of laat met middelen te maken krijgt.

Op de vraag hoe je problemen voorkomt, bestaat **geen pasklaar antwoord**, maar dat betekent niet dat je niets kan doen. Als ouder kan je er mee voor zorgen dat je kind beter in staat is om een eigen mening te vormen en zelf bewuste en gezonde keuzes te maken.

Misschien denk je dat je puber geen waarde meer hecht aan jouw mening? Niets is minder waar. Uit onderzoek blijkt dat ouders invloed hebben op het middelengebruik van hun kinderen. **Praten met elkaar** en **grenzen stellen** vormen de basis. We zetten voor jou enkele opvoedingstips op een rijtje:

Praat en discussieer met je kinderen.

Zo leren ze zelfstandig denken. Dat maakt hen veel minder beïnvloedbaar dan kinderen die thuis alleen maar moeten luisteren.

Respecteer de ideeën van je zoon of dochter.

Ook al klinken die in jouw oren soms ondoordacht of naïef.

Loop bij een conflict niet te hard van stapel.

Grote woorden maken op een puber minder indruk dan rustige argumenten.

Laat niet over je heen lopen.

Maak samen duidelijke afspraken en verwacht van je kinderen dat ze die respecteren.

Van uitstel komt soms afstel.

Probeer je kind te overtuigen om dat eerste glas nog een jaartje uit te stellen en het beginnen met roken minstens uit te stellen tot de leeftijd van 18 jaar.

Wees bewust van je eigen voorbeeldgedrag.

Meer informatie en tips over gezond opvoeden

De druglijn

Op deze website vind je alles over opvoeding en alcohol en drugs.
www.druglijn.be/bezorgd-om-iemand/alcohol-drugs-opvoeden

www.gezondopvoeden.be

Deze website biedt informatie aan ouders die hun kinderen (2-18 jaar) gezond willen opvoeden. Je kan er als ouder terecht met al je vragen rond alcohol, tabak en cannabis bij je kind.

De opvoedingslijn

De opvoedingslijn helpt ouders met vragen over opvoeding.
Bereikbaar via www.groeimee.be/stel-je-vraag of 078 150 010.

Het Huis van het Kind regio Brugge

Het Huis van het Kind biedt onder andere gratis, vrijblijvend en anonieme ondersteuning aan ouders bij vragen rond opvoeding. Niet enkel met vragen over alcohol en drugs, maar ook met vragen over bijvoorbeeld: correct straffen, hoeveel zakgeld geef je, lastige eters... Samen met een professional ga je op zoek naar een antwoord op jouw vraag.

Huis van de Bruggeling

Frank Van Ackerpromenade 2 (Stationsplein)
8000 Brugge
info@huisvanhetkindbrugge.be
050 47 55 15
www.huisvanhetkindbrugge.be

BEZORGD OVER JE DOCHTER OF ZOON?

Je kind drinkt meer dan goed is. Of je hebt het gevoel dat het druggebruik uit de hand loopt. Misschien heb je dingen opgemerkt die je zorgen baren? Signalen zoals vermageren, minder eetlust, problemen thuis, op school of op het werk, ...

Onderzoek leert dat de ene persoon meer kans heeft om met drugs in de problemen te komen dan de andere. Dat geldt niet alleen voor illegale drugs, maar ook voor alcohol, medicijnen en gokken. Of iemand in de problemen komt, hangt af van een combinatie van tal van factoren. Het heeft niet alleen te maken met de kenmerken van de drug op zich, maar ook van de eigenschappen van de persoon en zelfs van de invloed van de omgeving en de omstandigheden waarin gebruikt wordt.

Een inschatting van de ernst van het probleem laat je best aan een professional over (zie verder p 14). Toch zijn er verschillende manieren om het gebruik bij je kind na te gaan voor je hulp zoekt. De bedoeling is je kind te laten nadenken en de bespreekbaarheid te verhogen:

Wacht niet op bewijs

Als je denkt dat je kind rookt, drinkt of cannabis gebruikt, is het normaal dat je boos wordt of panikeert. Probeer die gevoelens zo vlug mogelijk onder controle te krijgen. Ook dan is een rustig gesprek immers de beste optie. Ga niet op zoek naar bewijzen, zo verlies je kostbare tijd. Kaart je vermoeden aan. Ga af op je "niet plus gevoel", je kent je kind immers het best.

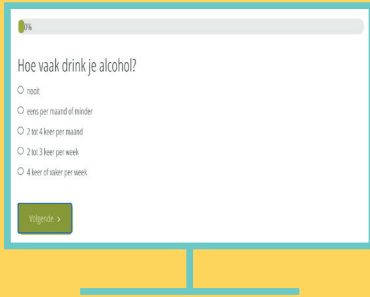
Stel vragen

Je kan je kind enkele (kritische) vragen stellen.

- Verval daarbij echter niet in een vragenbatterij.
- Hou er rekening mee dat "waarom-vragen" bedreigend kunnen overkomen in een face-to-facegesprek.
- Spreek erover op een niet veroordelende manier.

Vind je het moeilijk om een rustig gesprek aan te gaan? Bedenk op voorhand wat je wilt vragen of zeggen met je partner of De Druglijn.

Doe samen een kennis- of zelftest



Wat zijn nu exact de effecten en risico's van alcohol, tabak of andere drugs? Wat weet jij of je kind over het product dat hij/zij gebruikt? Check met één van de **kennistests** hoeveel je er écht over weet.

De **zelftests** geven advies over wanneer je je zorgen moet maken over het gebruik. Een aantal antwoorden aanklikken en je krijgt meteen advies. Snel, eenvoudig en volledig anoniem.

Moedig je kind aan de website te bezoeken en de test te doen of voer die samen met hem/haar uit. Je kind dwingen heeft weinig zin.

www.druglijn.be/test-jezelf

Maak afspraken en regels

Als je kind ouder is dan 16 jaar en al alcohol drinkt, maak dan duidelijke afspraken over wanneer en hoeveel er gedronken wordt. Jongeren zijn kwetsbaar en alcohol blijft schadelijk, zeker bij te veel of te vaak drinken.

Als je kind toch begint met roken, stel dan nog steeds duidelijke grenzen en maak afspraken over bvb. roken in huis. Help je kind om opnieuw een niet-roker te worden.

Is mijn kind verslaafd?

Wie aan drugs denkt, denkt aan verslaving (afhankelijkheid). Alcohol- en druggebruik houdt altijd risico's in. Toch is niet elk gebruik meteen ook probleemgebruik. Niet iedereen die al eens een glas alcohol drinkt, misbruikt alcohol of wordt er afhankelijk van. Voor illegale drugs geldt hetzelfde: niet iedereen die een illegale drug gebruikt, is verslaafd. Omgekeerd is het natuurlijk ook niet zo dat verslaving het enige risico van druggebruik is.

Eigenlijk zijn er vier manieren waarop legale en illegale drugs gebruikt kunnen worden, ook al valt de grens daartussen niet altijd even gemakkelijk te trekken:

- kennismaken, experimenteren en af en toe gebruiken
- regelmatig gebruiken
- te veel gebruiken
- misbruik of afhankelijkheid (verslaafd gebruik)



Er zijn mensen die zwaar in de problemen komen door hun druggebruik, maar niet iedereen die gebruikt, zal er automatisch afhankelijk (verslaafd) van worden. Van druggebruik komt dus niet altijd misbruik. Er zijn ook mensen die na een tijd stoppen met gebruiken, die hun gebruik verminderen of die beperkt blijven gebruiken (bijvoorbeeld enkel op feestjes).

Druggebruik houdt wel altijd risico's in. Soms hebben mensen geen realistisch zicht op hun eigen gebruik. Ze denken dat ze hun gebruik in de hand hebben terwijl dit niet het geval is.

Ook is verslaving zeker niet het enige probleem dat door druggebruik kan ontstaan.

- Eén keer te veel gebruiken kan soms voor grote risico's zorgen (bijvoorbeeld wanneer je gebruikt als je zwanger bent, op het werk,...).
- Er zijn juridische risico's verbonden aan het gebruik van veel legale en illegale drugs (wanneer iemand onder invloed achter het stuur kruipt bijvoorbeeld).
- Druggebruik kan sociale gevolgen hebben (bijvoorbeeld voor iemand die van school wordt gestuurd)
- Het kan financiële gevolgen hebben (bijvoorbeeld voor iemand die zijn job verliest)
- En het kan ook gezondheidsproblemen veroorzaken, meningsverschillen en relatieproblemen uitlokken, enzovoort.

De Druglijn

Op deze website vind je advies over hoe om te gaan met een zoon of dochter met een alcohol- of drugprobleem.

www.druglijn.be/bezorgd-om-iemand/zoon-dochter-met-problemen

ZOEK (PROFESSIONELE) HULP

Op de volgende pagina's vind je een overzicht met de verschillende soort hulp in en rond Brugge voor jongeren die tabak, alcohol of drugs gebruiken. Voor je verdere stappen zet is het raadzaam eerst contact op te nemen met de medewerkers van De Druglijn. Deze dienst kan je informatie geven rond verwijzadressen, en je kan er ook jouw verhaal kwijt als je dat wil.

Hulp in je eigen omgeving

**Je kan steeds ten rade
bij de school van je kind
of bij andere ouders.**

Online zelfzorg & zelfhulp

- www.druglijn.be/zelfzorg-zelfhulp
- www.alcoholhulp.be
- www.cannabishulp.be
- www.gokhulp.be
- www.tabakstop.be

Zelfhulpgroep AA

De AA bestaat uit een groepen van mensen die zelf een alcoholverslaving achter de rug hebben. Ze komen wekelijks in groep samen om elkaar steun te bieden. Er is 24/24 opvang van personen met een alcoholproblematiek (en voor hun omgeving) via info@aavlaanderen.org, 03 239 14 15 of het contactformulier via de website www.aavlaanderen.org/site/contact.php

Rechtstreeks toegankelijke hulp

Huisarts

De huisarts is je eerste aanspreekpersoon. Hij of zij is goed geplaatst om je advies te geven of een eerste inschatting te maken van de ernst van het middelengebruik bij je kind. Hij/zij zal indien nodig verwijzen naar meer gespecialiseerde hulp. Voor een overzicht van alle huisartsen kan je terecht op www.mediwacht.be

JAC Brugge (afdeling CAW Noord-West-Vlaanderen)

Het JAC biedt informatie, advies en ondersteuning aan jongeren tussen 12 en 25 jaar. Waar nodig verwijzen ze door. Ben je als ouders ongerust over je kind, dan ben je welkom om samen met je zoon of dochter langs te komen.

Vlamingdam 36, 8000 Brugge

0478 99 00 37 • jac.brugge@cawnoordwestvlaanderen.be

www.caw.be/locaties/jac-brugge/

Woensdag doorlopend en zonder afspraak open van 13.00 tot 20.00 uur

Andere momenten op afspraak

TEJO

Bij TEJO kunnen jongeren tussen 10 en 20 jaar terecht voor een tiental gratis (twee)wekelijkse anonieme sessies met een vaste professionele therapeut.

Stationslaan 14, bus 3, 8200 Brugge

050 66 15 05 of 0468 35 34 74 • info.brugge@tejo.be

ma-di: 16.30 – 18.30 uur, wo: 13.00 – 16.00 uur, za: 10.00 – 12.00 uur

Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB)

Elke school in Vlaanderen werkt samen met een CLB. Je kan er terecht voor informatie, ook omtrent middelengebruik. In een CLB werken verschillende professionelen samen. In een CLB kan je terecht in alle vertrouwen, ook los van de school. Het CLB kent de weg in de hulpverlening goed en zal je doorverwijzen als dit nodig zou zijn. Het CLB kan daarbij dan de schakel zijn tussen deze hulpverlening en de school.

CLB De Havens

Sint-Maartensbilk 2, 8000 Brugge
050 44 02 20 • info@vrijclbdehavens.be
www.vrijclb.be/vrijclbdehavens
ma-vrij: 8.30 - 12.00 uur en 13.30 - 16.30 uur
(ma tot 18.30 uur, vrij tot 16.00 uur)

CLB Connect

Klaverstraat 49, 8000 Brugge
050 44 50 10 • info@clbconnect.be
www.clbconnect.be
ma-di-woe-vr: 8.30 - 12.00 uur en 13.00 - 16.00 uur (op di tot 18.30 uur)
do: 8.30 - 12.00 uur

Interstedelijke CLB

Vestiging Brugge, Langerei 26, 8000 Brugge
050 33 21 72 • clb.brugge@gent.be
www.iclb.be
ma - vr: 9.00 - 12.00 uur en 14.00 - 16.30 uur (op di tot 19.00 uur)

Andere

Verder zijn er tal van privépraktijken van psychiaters, psychologen, psychotherapeuten en rookstopbegeleiders (zie www.klinisch-psycholoog.be, www.psycholoog.be, www.vlaanderenstoptmetroken.be).

Bij Tele-Onthaal kan je anoniem terecht met al je vragen en problemen. www.tele-onthaal.be of 106.

Ambulante, gespecialiseerde hulp

Ambulant betekent dat je niet wordt opgenomen, maar een vaste begeleider of therapeut hebt in een centrum waar je regelmatig op gesprek gaat. In sommige van die centra kan ook een verslavingsarts geraadpleegd worden. Wanneer deze begeleiding niet intensief genoeg is, bieden bepaalde centra ook dagprogramma's aan. Daarbij volg je in groep een bepaald programma tijdens bijvoorbeeld enkele (halve) dagen per week.

Drugs Expertise Team

Het Drugs Expertise Team is een initiatief van De Sleutel en CGG Noord-West-Vlaanderen, partners binnen het Netwerk GGZ regio Noord-West-Vlaanderen.

Je kan er als ouder terecht voor vragen over druggebruik of begeleiding. Het team kijkt samen met jou wat het meest aangewezen is, bv.: advies, vroeginterventietraject, doorverwijzen naar de gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg, ondersteuning bij verdere behandeling ...

ma-vrij van 8.30 tot 12.00 uur
050 40 77 77

Dagcentrum De Sleutel Brugge

De Sleutel Brugge richt zich naar mensen met drugproblemen en risicogroepen met een aanbod van vroeginterventie, ambulante hulpverlening en een dagcentrum. Ze werken zowel met jongeren als volwassenen.

Barrièrestraat 4, 8200 Brugge
050 40 77 70 • dcbg.info@fracarita.org
www.desleutel.be
Telefonisch bereikbaar
ma-vr: 9.00 - 12.00 uur en 13.00 - 16.00 uur.

Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Noord-West Vlaanderen

Een CGG begeleidt mensen met psychosociale, psychische en psychiatrische problemen. Ook kinderen en jongeren kunnen er terecht voor begeleiding rond alcohol- en/of druggebruik.

Het vroeginterventietraject (voor gamen, alcohol- of druggebruik) voor secundaire scholieren is een gratis programma bedoeld voor jongeren met een beginnend gebruik. Er wordt individueel stil gestaan bij hun eigen gebruik en de invloed hiervan op hun functioneren en hun omgeving.

Kinderen & jongeren team
Moerkerksesteenweg 116, 8310 Brugge
050 33 96 27 • info-brugge@cgg.be
ma – vr van 8.30 – 12.30 uur en 13.00 – 18.00 uur (op ma tot 19.00, op din tot 17.30 en gesloten op vrijdagmiddag)

Ambulante Drugzorg Kompas

Kompas vzw voorziet zorg op maat aan mensen met problemen veroorzaakt door het gebruik van illegale drugs. Bij ambulante drugzorg kan men terecht voor informatie, begeleiding en behandeling op psychisch, sociaal, medisch en psychiatrisch vlak. Er is een afdeling in Kortrijk, Roeselare, Menen, Torhout, Waregem en Ieper. De contactgegevens zijn terug te vinden op de website.

www.kompasvzw.be/contact
056 20 20 74 • Adk.algemeen@kompasvzw.be

Het Poliklinisch Ontwenningencentrum (POC)

Het POC is een consultatiecentrum in het AZ Sint-Jan Brugge gericht op personen (of steunfiguren van personen) met een probleem in het gebruik van alcohol, medicatie, cannabis of met een probleem van gokken of overmatig gamen/internetgebruik door middel van psychotherapie en farmacotherapie. Als de persoon niet zelf naar de consultatie komt, kan de omgeving/steunfiguren ook alleen in begeleiding komen.

De consultaties gebeuren op afspraak en gaan door op de dienst psychiatrie. Om een afspraak te maken, neem je contact op met het secretariaat via 050 45 23 90 of psychiatrie@azsintjan.be

Residentiële hulp

Is er een intensievere begeleiding nodig, dan kan iemand zich laten opnemen. Dan werkt je gedurende enkele weken tot maanden (of langer) elke dag, zowel individueel als in groep. Naast therapie gericht op het gebruik zijn er meestal nog andere activiteiten, zoals sport of creatieve therapie. Wanneer de opname stopt, is er nog een tijdlang nazorg mogelijk in het centrum eer iemand weer helemaal op eigen benen staat.

AZ Sint-Lucas Kinderpsychiatrie

Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge
050 36 99 00 • onthaal.kinderpsychiatrie@stlucas.be

Het Residentieel Kortdurend Jongerenprogramma Eeklo van de Sleutel

Zuidmoerstraat 165, 9900 Eeklo
09 377 25 26 • 09 377 78 64
rkj.info@fracarita.org • desleutel.be

Crisishulp en -opvang

Wanneer er sprake is van een crisissituatie dan bel je het noodnummer: 112 of ga je rechtstreeks naar de dichtstbijzijnde spoedafdeling van een ziekenhuis.

Eenheid voor psychiatrische spoedgevalleninterventie (EPSI)

Een zelfstandige eenheid binnen de spoeddienst van het AZ Sint-Jan AV Brugge-Oostende in samenwerking met het AZ Sint-Lucas Brugge. Hier kunnen mensen terecht met een dringend acuut onhoudbaar psychisch lijden (o.a. ten gevolge van middelengebruik), 24 uur op 24.

050 45 38 49 • epsi@azsintjan.be

Kompas crisishulp Aan Huis (KAH)

Bij een crisissituatie kunnen gezinnen met minderjarigen beroep doen op een medewerker die aan huis komt. Kompas heeft twee doelstellingen: het aanpakken van de crisis en het ombuigen van de crisis naar start voor positieve verandering. Zo kan het gezin na de interventie zelfstandig verder zijn weg vinden naar de (drug) hulpverlening.

0474 26 09 74 • kompasaanhuis@kompasvzw.be
www.kompasvzw.be



Juridische hulp

Justitiehuis Brugge

In het Justitiehuis Brugge kan je terecht voor een gratis eerste oriënterend juridisch advies via 050 64 23 76 (gratis en anoniem, door een advocaat).

Maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 -12.00 uur
Dinsdag van 16.00 tot 18.00 uur.

Brochure Recht op antwoord

Een selectie van de meest gestelde juridische vragen van ouders met druggebruikende kinderen krijgt in deze brochure een helder en zo eenvoudig mogelijk antwoord. Deze brochure is gratis te downloaden op www.vad.be of te verkrijgen bij de preventiedienst.

Extra ondersteuning, advies of informatie nodig?

Neem contact op met de coördinator
drugbeleid van Stad Brugge via
iris.maertens@brugge.be of 050 44 80 68.
Kan deze brochure beter? Laat het ons weten.

Wie zich zorgen maakt over het gebruik van alcohol of drugs door zijn kind, kan via deze drugwegwijzer snel de juiste dienstverlening vinden.