

WAT ALS?

... IK BEZORGD BEN OVER VERSLAVING?



Ken je iemand die (te) veel drinkt, gamet, gokt, rookt, vapet of drugs gebruikt?
Of maak je je zorgen over jezelf?

WAT ALS?

... IK BEZORGD BEN OVER VERSLAVING?

"Verslaving".

Zwaar woord he.

Het kan iedereen overkomen.

"Soms gebruik ik dingen, ja."



"Waarom?"

Ah, omdat dat plezant is.
Plezanter dan andere dingen.

Geen gezaag.
Maakt mij kalm."



Anoniem - 16 jaar

Herkenbaar?

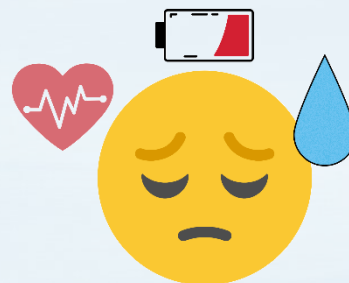
Bij jezelf of iemand anders?

Misschien komt daar **commentaar** op... Of **twijfel** je zelf.

Je kan je slecht of **onzeker** voelen.

"Wat als ik me slecht voel?"

— want vaak hangt dit samen.



... IK ME SLECHT VOEL?

WAT ALS



... IK MIJN VERHAAL
EENS KWIJT WIL?

**"Wat als ik mijn verhaal
eens kwijt wil?"**

— er anoniem over spreken.

WAT ALS?

... IK BEZORGD BEN OVER VERSLAVING?

VAPEN

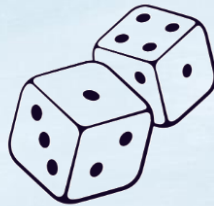


ROKEN



DRUGS

GOKKEN



GAMEN



ALCOHOL



PORNO

Scroll naar onder
voor info per thema



Verslaving kan er heel verschillend uitzien.

WAT ALS?

... IK BEZORGD BEN OVER VERSLAVING?

(Bad) habit

- iets wat je vaak doet
- Ook als je weet dat het slecht voor je is
- Je kan ermee stoppen zonder dat het moeilijk is

Verslaving

- Je voelt "**craving**" om het te doen ←
- Ook als je weet dat het slecht voor je is ←
- Stoppen geeft **stress / anxiety / lastig** gevoel ←

Vraag jezelf eens af

1. Kan ik nog stoppen wanneer ik wil?
2. Is het mijn "go to" als ik me slecht voel?
3. Blijf ik liever weg van familie en vrienden?
4. Is het zuur om hiermee geconfronteerd te worden?



RISKY



Een "**bad habit**" **groeit** sneller uit tot een "verslaving" dan je beseft.



**Bad habit of
verslaving?**

WAT ALS?

... IK BEZORGD BEN OVER VERSLAVING?



Wanneer moet ik
bezorgd zijn?

✓ Meer dan 3 “checks”?

- 🙄 Je voelt je **ambetant of leeg** als je ermee stopt.
- 🕒 Je doet “het” **vaker en langer** dan je eigenlijk wou.
- 📈 Je hebt **meer en meer** nodig voor hetzelfde effect.
- 😬 Je doet “het” om je **minder slecht te voelen**.



Praat er eens over met iemand.

“Ik ben bezorgd om een vriend.”

WAT ALS?

... IK BEZORGD BEN OVER VERSLAVING?

Waar kan ik terecht?

Huisdokter

Je huisdokter heeft beroepsgeheim én de connecties om je meteen aan te melden waar nodig.

Zelfhulp

- alcoholhulp.be
- angsthulp.be
- cannabishulp.be
- depressiehulp.be
- drughulp.be
- gokhulp.be



www.verslavingskoepel.be

vzw Verslavingskoepel is een Kempische praatcirkel voor personen die worstelen met verslaving en/of hun naasten, waar je **gratis** verwelkomd wordt door professionals en vrijwillige ervaringsdragers.



DI:	(19 tot 21u)	Olen	- LDC Komie Geire
WO:	(19 tot 21u)	Laakdal	- De Druivenrank
DO:	(19 tot 21u)	Geel	- 't Gelijkvloers
VR:	(19 tot 21u)	Herselt	- De Mixx
ZA:	(19u30)	Online	- via Zoom

Guy: [0495 27 83 14](tel:0495278314) 📞

Linda: [0495 28 11 00](tel:0495281100) 📞

Jan: [0496 51 87 46](tel:0496518746) 📞

[Klik voor meer details over samenkomsten](#)

Liever eerst contact? 📧 hehuwe@verslavingskoepel.be

WAT ALS?

... IK BEZORGD BEN OVER VERSLAVING?



GAMEN



WAT IS HET?



PORNO



WAT IS HET?

 druglijn.be/test-jezelf/gamen

TEST: Is jouw gamegedrag problematisch?



Contact met VCSV

"Wat zijn de signalen dat gamen uit de hand loopt?"

Of durf je het niet uitspreken?

Vertel eens tegen ChatGPT, die judget niet. 🙄

WAT ALS?

... IK BEZORGD BEN OVER VERSLAVING?



ALCOHOL



WAT IS HET?

VAPEN



ROKEN



WAT IS HET?



Anonieme Alcoholisten

 Elke donderdag om 19u30

- Westerlo: Projecthuis De Dreef
- Herselt: Pastorij Blauberg

Alcoholhulp.be

Online zelfhulp of begeleiding

"Waarom roken mensen?"

"Wat zit er in een sigaret?"

 **TABAKSTOP**
Stoppen is mogelijk!



0800 111 00

- **Stoppen in je eentje**
- **Stoppen met hulp**

WAT ALS?

... IK BEZORGD BEN OVER VERSLAVING?

DRUGS



WAT IS HET?

GOKKEN



WAT IS HET?

CAW

CAW Team verslaving Geel

✉ verslavingeerstelijng@kawdekempen.be

☎ 014 21 08 08

long en drugs?



gokhulp.be/gokken-zelftest

TEST: Is jouw gokgedrag problematisch?

Online zelfhulp

WAT ALS? ... IK BEZORGD BEN OVER VERSLAVING?



Heb je van deze dingen al eens gehoord, zie je het wel zitten, maar vind je het **moeilijk om de stap te zetten?**

Snappen we. 😊

Schrijf in het vak van deze website "*Wat als ik bezorgd ben over verslaving?*" en de makers van "Wat als?" contacteren jou.

www.huisvanhetkindregiowesterlo.be/contactpagina