



Het is leuk oom met vrienden een biertje te drinken, maar teveel drinken kan gevaarlijk zijn.

Als je tijdens een avondje uit te veel drinkt, verslechteren je beoordelingsvermogen en je alertheid. Zo kun je in een gevaarlijke situatie terechtkomen zonder dat je het in de gaten hebt.

'Drink spiking'

Bij 'drink spiking' doen onbekenden stiekem iets in iemands drankje met de bedoeling om hem of haar iets aan te doen.

De symptomen hiervan hangen af van de stof die in het drankje is gedaan. Tekenen dat er sprake is van 'drink spiking' zijn desoriëntatie, duizeligheid, hallucinaties, misselijkheid en braken.

Elke drug kan in een drankje worden gedaan. Een veelgebruikte drug is flunitrazepam, ook bekend als Rohypnol, of de 'date-rape'-drug.

Om jezelf te beschermen tegen 'drink spiking', drink bier uit een flesje of blikje. Het is veel moeilijker om daar iets in te gooien. Houd ook altijd je glas in de gaten en neem nooit zomaar een drankje aan van iemand die je niet kent en niet vertrouwt. Wees voorzichtig met gezamenlijke, onbewaakte punchschalen.

Als je merkt dat iemand iets in je drankje heeft gedaan, vraag dan hulp aan iemand die je vertrouwt of een medewerker van de gelegenheid waar je bent, en zoek onmiddellijk medische hulp.

Agressie

Niemand wil slachtoffer zijn van zinloze agressie die leidt tot geweld of mishandeling.. Als je een avondje uitgaat, is het belangrijk om met mate te drinken, zodat je je altijd bewust bent van wat je zelf doet en wat er om je heen gebeurt. Als je veel drinkt, loop je als vrouw een groter risico om slachtoffer te worden van seksueel of andere vormen van geweld.

Hier volgen een paar dingen om aan te denken voordat je met je vrienden afspreekt:

- Maak van tevoren een plan voor de avond. Denk na over waar je afspreekt. Als je in een restaurant afspreekt om iets te eten met een drankje erbij, zul je minder drinken dan wanneer je elkaar in een volle, rumoerige kroeg ontmoet.
- Zorg dat er een plan is voor het einde van de avond. Zorg dat je telefoonnummers van betrouwbare taxibedrijven bij je hebt. Neem geen illegale taxi. Een andere mogelijkheid is om een BOB aan te wijzen.
- Zorg dat je in een groep reist.
- Zorg altijd dat je een mobiele telefoon bij je hebt.

Hier volgen een paar dingen om aan te denken voordat je met je vrienden afspreekt:

- Maak van tevoren een plan voor de avond. Denk na over waar je afspreekt. Als je in een restaurant afspreekt om iets te eten met een drankje erbij, zul je minder drinken dan wanneer je elkaar in een volle, rumoerige kroeg ontmoet.
- Zorg dat er een plan is voor het einde van de avond. Zorg dat je telefoonnummers van betrouwbare taxibedrijven bij je hebt. Neem geen illegale taxi. Een andere mogelijkheid is om een BOB aan te wijzen.
- Zorg dat je in een groep reist.
- Zorg altijd dat je een mobiele telefoon bij je hebt.



Actie ondernemen

Ken je grenzen, drink op een verantwoorde manier en neem voorzorgsmaatregelen als je een avondje uitgaat. Verlies je drankje nooit uit het oog. Let op je vrienden en ga nooit met alcohol op achter het stuur zitten.

www.overAlcohol.nl

is een site die je helpt bij het maken van geïnformeerde keuzes met betrekking tot alcohol

Andere websites

Op deze sites kun je meer informatie vinden die misschien nuttig is:

www.alcoholinfo.nl
www.jellinek.nl
www.trimbos.nl
www.drinkaware.co.uk
www.aa-nederland.nl
www.tactus.nl
www.alcoholondercontrole.nl

www.spreekbeurten.info/alcohol
www.alcoholenik.nl
www.stichting-be-aware.nl
www.verslaving.nu
www.laatzienietverzuipen.nl