



HOREN - ZIEN - MELDEN BIN-NIEUWSBRIEF

EEN MAAND GEEN ALCOHOL: EEN MAAND MET VEEL VOORDELEN!

Naar goede gewoonte staat ook dit jaar de maand februari weer in teken van "Tournée Minérale". Dit is een succesvol initiatief van de Druglijn en kent heel wat voordelen!



Je hebt meer energie

Alcohol maakt je suf en werkt verdovend, over het afbreken van alcohol nog maar gezweven. Je voelt je fitter, kunt beter presteren en je beter concentreren.

Je slaapt beter

Alcohol als slaapmutsje, het lijkt te werken maar eigenlijk zorgt alcohol voor een slechtere, oppervlakkige nachtrust.

Veiliger in het verkeer

Wanneer je geen alcohol nuttigt tijdens je avondje uit, geraak je altijd veilig thuis. Je bent geen gevaar op de baan én je kunt indien nodig je vrienden, die het toch niet konden laten om een glaasje te drinken, veilig thuisbrengen.

[Lees nog meer voordelen](#)

Let op! Ben je bezorgd over je alcoholgebruik of dat van iemand uit je omgeving? Bij de [druglijn](#) kan je terecht voor een eerste advies op maat. **Anoniem, zonder oordeel of taboe.**



Wil je aan de slag met je gebruik?
Scan de code voor online zelfhulp en begeleiding.

TRAP NIET IN DE VAL VAN DATINGSFRAUDE!

Deze tijd gaan veel mensen online op zoek naar een partner, een vriend of een luisterend oor. Tinder, sociale media en vooral Facebook is daarvoor het ideale platform. Slachtoffers geloven dat ze een vriendschap hebben opgebouwd, waardoor ze de oplichters uiteindelijk geld geven.

Datingsfraude is een vorm van cybercriminaliteit. Oplichters maken vaak gebruik van valse profielen en nemen uitgebreid de tijd om je vertrouwen te winnen. Zodra dat gelukt is, spelen ze in op je emoties en vragen ze om geld te lenen. De oplichter verzint allerlei verhalen en is zogezegd zijn bankkaart kwijt. Het gevolg is dat ze je dan helaas niet kunnen komen opzoeken omdat ze hun vliegticket niet kunnen betalen. Je doet één of meerdere overschrijvingen en plots verdwijnt hij van de radar en is je zogezegde vriend voorgoed verdwenen.

Voorkom dat je slachtoffer wordt van datingsfraude:

- Controleer grondig het profiel.
- Deel niet al meteen al je gegevens!
- Trap niet in de val van 'zielige' verhalen.

En tenslotte de belangrijkste tip: geef nooit geld aan iemand op het internet! Het zijn tenslotte wildvreemden als je ze nog nooit in het echt ontmoet hebt.



VEILIG HET INTERNET ONTDEKKEN

Tips voor ouders.



Internet is niet meer weg te denken uit ons leven. Het is er voor alle leeftijden en in alle eerlijkheid als ouder maken we ons hier toch vaak zorgen over. Ontdek hiernaast enkele tips om ervoor te zorgen dat jouw kinderen verantwoordelijk én veilig online zijn.

1. Open communicatie

Praat met je kinderen over de gevaren van het internet maar ook over de voordelen. Moedig hen aan om vragen te stellen en problemen te delen.

2. Stel duidelijke regels

Leg uit wat acceptabel gedrag is en welke websites en apps geschikt zijn voor de leeftijd van je kinderen. Stel samen duidelijke regels op, zowel voor het gebruik van internet als dat van digitale apparaten.

3. Digitale geletterdheid

Leer je kinderen over digitale geletterdheid, inclusief het begrijpen van online privacy, veilig wachtwoordgebruik en het herkennen van phishing-pogingen. Dit helpt hen om bewuste en veilige keuzes te maken.

[Lees meer tips](#)

HÉ JIJ DAAR! DIT IS JE REMINDER OM JE WACHTWOORDEN TE WIJZIGEN!

Het is kinderspel met volgende tips:

- Kies **niets persoonlijk**. hoe schattig je kat ook is, deze naam is niet veilig genoeg.
- Maak gebruik van **hoofdletters, kleine letters en speciale tekens**.
- Ga voor **minstens 14 karakters**.
- Een **wachtwoordzin** is ideaal.
Bijvoorbeeld: Opvakant1emet0ma!



HANDELEN BIJ VERDENKING VAN FAMILIAAL GEWELD.

Familiaal geweld, ook wel bekend als huiselijk geweld, is een ernstig probleem dat vele vormen kan aannemen. Denk maar aan fysiek geweld, emotioneel geweld, financiële uitbuiting en meer. Het is van groot belang om alert te zijn op de signalen en te weten hoe je kunt handelen als je vermoedt dat iemand in je omgeving slachtoffer is van familiaal geweld.

[Meer lezen](#)

BIN FLASH

Eind januari zag een alerte buur twee personen aan de auto van de burens bezig. Door een goede en onmiddellijke communicatie tussen BIN-leden en onze interventieploegen konden de twee verdachten worden opgepakt.

Merk je ook iets verdacht op? Bel 101! (Horen - zien - melden)

WEET JIJ HET JUISTE ANTWOORD OP ONDERSTAANDE STELLINGEN?

"Ik ben verzekerd, dus eventueel verlies via diefstal wordt vergoed."

Dit klopt.

Dit klopt niet.

"In mijn wagen mag ik roken in het bijzijn van mijn kinderen."

Ja, dat is je eigen verantwoordelijkheid.

Nee, dat is verboden en strafbaar!

PZ GRENS 5350

+32 3 620 29 29

www.pzgrens.be

pz.grens@police.belgium.eu



geen gezever
Alleen noodoproepen!

Nood aan een ambulance of brandweer? Bel 112
Dringende politiehulp nodig? Bel 101