

## Voorwoord >

**D**e markt van drank en drugs is steeds in beweging. Er komen nieuwe middelen bij, andere raken minder in trek en sommige blijven favoriet bij de consument. Alcohol bijvoorbeeld is al jaren het meest gebruikte genotmiddel. Maar de gebruikers ervan worden steeds jonger en de gedronken hoeveelheid per keer wordt steeds groter.

Actueel onderzoek naar de effecten en risico's van cannabis en XTC en het gecombineerde gebruik van alcohol en andere middelen tijdens het uitgaan door jongvolwassenen vraagt om een heroriëntatie op de voorlichtingsboodschap. Voor professionals in de zorg- en welzijnsector is het noodzakelijk een goed zicht te houden op al deze veranderingen in de markt van drank & drugs. Heldere en getoetste informatie over middelengebruik en de ontwikkelingen daarin zijn voor hen een voorwaarde om hun vak goed te kunnen uitoefenen. Dat geldt evenzo voor beleidsmakers en bestuurders bij instellingen, instanties en lokale overheden.

Preventie van IrisZorg heeft alle actuele informatie over middelengebruik verzameld en overzichtelijk gegroepeerd. Het resultaat is deze handzame uitgave, waarin de achttien meest gebruikte middelen zijn beschreven.

We zijn ervan overtuigd dat '*van alcohol tot xtc*' in een behoefte voorziet en vertrouwen erop dat u het vaak zult gebruiken.

Uw vragen of reacties zijn welkom.



Drs. Don (D.F.L.) Olthof, MHA  
Raad van Bestuur

# Leeswijzer >

In dit overzicht zijn de volgende middelen op alfabetische volgorde beschreven:

1. Alcohol
2. Amfetamine
3. Cannabis
4. Cocaïne
5. Efedrine
6. GHB
7. Gokken
8. Heroïne
9. Ketamine
10. Khat
11. Lachgas
12. LSD
13. Methadon
14. Paddo's
15. Ritalin
16. Slaap- en kalmeringsmiddelen
17. Tabak
18. XTC

Andere gangbare namen voor het middel, het hoofdeffect en de werkzame stof, het uiterlijk en de prijs van het middel per eenheid (bij sommige middelen is de datum van het meetpunt aangegeven).

## Risicofactoren

Wat zijn de risicogroepen, in welke groepen wordt meer dan gemiddeld gebruikt?

## Gebruiksmethoden

Op welke wijze wordt het middel ingenomen?

## Afhankelijkheid

In welke mate leidt het middel tot geestelijke en/of lichamelijke afhankelijkheid? Is er sprake van tolerantie?

## Werking

Wat is de fysieke werking en de duur ervan? Wat moet het lichaam doen om het middel te verwerken?

## Cijfers en trends

O.a. leeftijden van gebruikers, meetmomenten en trends in gebruik.

# 1 Alcohol >

## CIJFERS EN TRENDS

### CIJFERS

**Ooit gebruikt**  
92% van de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder heeft ooit alcohol gedronken.

**Gebruik laatste maand**  
75% deed dit de laatste maand. Hiervan drinkt 25% dagelijks.

**Probleemgebruik**  
Probleemdrinkers zijn mensen die niet alleen boven een bepaalde drempelwaarde drinken, maar daarnaast allerlei gevolgen van alcoholconsumptie rapporteren. Mannen tussen 18 - 24 jaar scoren het hoogst wat betreft zwaar drinken en probleemdrinken. In 2007: 38% van de mannen en 14% van de vrouwen 18 - 24 jaar drinken zwaar. (Op 1 of meer dagen per week minstens 6 glazen alcohol drinken).

**Gebruik jongeren**  
In 2003 had 85 % van de leerlingen van reguliere middelbare scholen ervaring met alcohol. Dat was meer dan in 1999, toen 74% ervaring had met alcohol. Het alcoholgebruik van de 12-14 jarige scholieren is sinds 2003 enigszins afgenomen. Toch zijn er nog veel 12-14 jarigen die alcohol gebruiken. (ooit: 69%, laatste maand: 32% en binge (laatste maand) 19%).  
Bij de oudere leeftijdsgroepen (15+) is het alcoholgebruik stabiel gebleven en nog steeds hoog.  
Als jongeren drinken, drinken ze nog altijd vaak en veel.

### TRENDS

- Indrinken blijft populair.
- 'Binge' drinken komt veel voor (grote hoeveelheden in korte tijd).
- Het alcoholgebruik onder scholieren nam tussen 1999 en 2003 toe, met name onder jonge meisjes tussen de twaaf en veertien jaar. Sinds 2003 lijkt er sprake te zijn van een lichte daling in deze leeftijdsgroep.
- Vergeleken met scholieren uit andere landen drinken Nederlandse scholieren veel en vaak.
- Ondanks een wettelijk verbod kunnen jongeren onder de 16 gemakkelijk alcoholhoudende drank krijgen.
- 1 op de 10 Nederlanders van 16 tot en met 69 jaar is een probleemdrinker.
- Zwaar drinken, probleemdrinken, alcoholmisbruik en -afhankelijkheid komen naar verhouding vaak voor onder jonge mannen van 18 tot en met 24 jaar.
- 90% van de probleemdrinkers blijft buiten het zicht van de hulpverlening.

PILSJE, BIERTJE, BORREL, NEUT • HOOFDEFFECT VERDOVEND • WERKZAME STOF ETHANOL • UITERLIJK PURE ALCOHOL IS • EEN KL

## RISICOFACTOREN

Verblijven in een leefomgeving waar veel gedronken wordt en dit ook wordt geaccepteerd: studenten, vakantiegangers, uitgaanders.  
Gezinnen waar veel gedronken wordt of alcoholproblemen voorkomen.  
Drinken als spanningsdemper, drinken vanwege depressie en emotionele situaties.  
Tolerant verkoopbeleid in horeca, supermarkten en slijterijen.

## GEBRUIKSMETHODEN

### Drinken



## AFHANKELIJKHEID

Van matig gebruik naar afhankelijkheid duurt relatief lang. Voordat iemand hulp zoekt duurt veelal jaren.  
**Geestelijk**  
De geestelijke afhankelijkheid kan erg groot worden. Ontwenningperiode duurt lang, is afhankelijk van de mate van geestelijke afhankelijkheid. Bij sociaal gebruik alleen lichte geestelijke afhankelijkheid.  
**Lichamelijk**  
Wel ontwenningverschijnselen. Lichamelijke ontwenning is een kwestie van een week tot 14 dagen.  
**Tolerantie**  
Vrij sterke tolerantie.



## WERKING

Alcohol heeft een verdovende werking. Alcohol gaat vanuit de maag en dunne darm naar de lever, via de poortader. In de lever wordt een deel van de alcohol afgebroken. Het andere deel verlaat de lever en wordt via het bloed verspreid door heel het lichaam. Uiteindelijk wordt de alcohol afgebroken door de lever (repassage). Een klein deel wordt via de nieren (1%) en de longen (1%) uitgescheiden. Voeding remt opname via darmen en maag in bloed, maar niet de hoeveelheid alcohol die opgenomen wordt. Er zijn aanwijzingen dat alcohol een positieve invloed kan hebben op bepaalde hart- en vaatziekten. Dit geldt dan alleen voor mannen boven de 40 jaar die 2-3 glazen op een dag drinken met inschieting van 2 alcoholvrije dagen per week en voor vrouwen boven de 50 die 1-2 glazen op een dag drinken met inactivering van 2 alcoholvrije dagen per week. Daarbij wordt de kanttekening geplaatst dat de negatieve werking van alcohol op alle andere organen niet verminderd en wellicht toeneemt. In ieder geval verhoogt het wede kans op kanker en andere ziekten.  
**Duur**  
Afbraak door lever +/- 1 tot 1,5 uur per standaardglas alcohol.

Positi  
Veran  
en ge  
Ontsp  
Onges  
Socia  
lichte  
Nega  
Veran  
en ge  
Door  
op de  
remm  
Vermi  
beoor  
Zeffov  
Onges  
en spr  
Onges  
Black  
Dubbe  
Kater.

## Effecten

Wat is de werking van het middel op het gedrag en het handelen van de persoon die het heeft gebruikt? De effecten kunnen zowel positief als negatief zijn.

### Risico's

Welke risico's bestaan er op korte en lange termijn en bij langdurig gebruik?

## Signalen

Wat zijn de zichtbare signalen die de omgeving van de gebruiker kan opmerken? De signalen bij licht, zwaar en/of bij probleemgebruik.

### Wetgeving

Wat staat er in de wet over het middel?

DHOL IS EEN KLEURLOZE, HELDERE SMAAKLOZE BITENDE VLOEISTOF PRIJS VARIËERT VAN 1 TOT 5 € PER GLAS AFHANKELIJK VAN DE SOORT DRANK EN DE PLAATS VAN VERKOOP

	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING	
<p>te t ar de ere it heel dt de ever drdt jen remt j in eid it. hol ben kten. rnen en op eming weerk O die zn met vige dt it de ol op min- n lde kten. t 1,5 vol.</p>	<p><b>Positief</b> Verandering in stemming en gedrag. Ontspannen gevoel. Ongevoelig voor pijn. Sociaal smeermiddel bij lichte hoeveelheden. <b>Negatief</b> Verandering in stemming en gedrag. Door verdoovende werking op de hersenen: remmingen weg. Verminderd reactie- en beoordelingsvermogen. Zelfoverschatting. Ongecontroleerd(e) handelen en spraak. Ongevoelig voor pijn. Black-out. Dubbel zien of tunnelvisie. Kater.</p>	<p><b>Korte termijn</b> Black-out. Dubbel zien of tunnelvisie. Bij meer dan 20 glazen in korte tijd (uur), kans op bewusteloosheid. Vanaf promillage van 4 kans op coma en stikken (verdooving van ademhalingscentrum in de hersenen). Sterk verhoogde kans op ongelukken bij deelname aan verkeer onder invloed. Sociale problemen, ruzies, ongelukken en valpartijen. Seksueel: libido stijgt maar potentie daalt. Achterwege bijvallen van signaalfunctie bij verwonding en onderkoeling. Vergrote kans op bloedingen (en doorbloeden) door verminderde bloedstolling. Gevaar bij combinatie met andere middelen, vooral met slaappiëden, opiaten en/of GHB. <b>Lange termijn</b> Voor jongeren is alcohol extra schadelijk, omdat de lever en de hersenen nog niet volgroeid zijn. Er zijn aanwijzingen dat lichte tot matige drinkers minder vaak vroegrijp overlijden dan niet-drinkers of zware drinkers. Zij voelen zich bovendien gezonder. Matige drinkers lopen minder kans om een niet-bloedig hersen-</p>	<p>infarct of hartinfarct te krijgen. Matig alcoholgebruik onder 55-plussers vermindert misschien het risico op dementie. Bij 25 glazen of meer per week gedurende enkele jaren afname kritisch en analytisch denken. Verstoord/afgenomen erectie en zaadloosheid. Combinatie van drinken en roken verhoogt het risico op kanker aan de mondholte, neus- en keelholte en/of de slokdarm. Hersenen/zenuwen: dementie, epilepsie, Korsakov/Wernicke syndroom, foetaal alcohol-syndroom, polineuropathie en delirium tremens. Maagdarmkanaal: maagbloeding, maagperforatie en/of diarree. Alvessklier: acute/chronische ontsteking. Lever: leververvetting, acute leverontsteking, levercirrose, milieuvrotting, levercoma, spataderen in de slokdarm, leverkanker en/of kanker aan dikke darm en endeldarm. Afhankelijkheid geeft op de lange termijn grote kans op verslaving en tekorten. Een deel van de chronische klachten worden veroorzaakt door voedings- en vitaminedeficiënties (m.a.v. vitamine B). Verlaagde weerstand.</p>	<p>Iemand drinkt met regelmaat in plaats van uitzondering. Sociale problemen (verslechtert relatie en/of werk). Alcoholadem, bierbuik en leverklachten. Zie voor verdere lichamelijke klachten de rubriek: risico's.</p>	<p><b>Vanaf 16 jaar</b> Verkoop zwak alcoholische dranken (van 0,5 - 15 %) toegestaan. Gemiddeld bier: 5%, bierzeers: 5,6%, wijn: 12%. <b>Vanaf 18 jaar</b> Verkoop sterk alcoholische dranken (hoger dan 15%) toegestaan. Gemiddeld cognac: 40-45%, jenever: 36%, rum: 40-75,5%. Verkoper is verplicht legitimatie te vragen (verstrekker is strafbaar, niet klant). Verbod verkoop benzinstations, winkeltjes bij wegrestaurants, niet-leveroniëdelwinkels, zoals muziekwinkels. Verbod deelname verkeer vanaf 0,5 promille. Voor beginnend bestuurders (rijbewijs) gehaald na 30 maart 2002 geldt de eerste vijf jaar na het behalen van het rijbewijs de limiet van 0,2 promille.</p>

## \* SPECIEFIE PREVENTIEBOODSCHAP

- **Jongeren:** Advies: Stel alcohol drinken zo lang mogelijk uit, in ieder geval tot je 16e. Daarna met mate, drink minder dan voor volwassenen verantwoord is. Hou het bij 1 of 2 glazen.
- **Volwassenen:** Dagelijkse consumptie van 1 à 2 glazen voor vrouwen en 2 à 3 voor mannen, met daarbij wekelijks 2 aansluitende dagen niet drinken, brengt weinig tot geen risico met zich mee. Deze hoeveelheden gelden niet bij ziekten en een verleden met alcohol-afhankelijkheid. Gebruik boven deze hoeveelheden verhoogt sterk de kans op leverziekten, hartziekten en allerlei vormen van kanker.
- **Zwangerschap:** Drink niet als je zwanger wilt worden of als je zwanger bent. Ook kleine hoeveelheden alcohol kunnen hersenschade bij kinderen veroorzaken bij de ongeboren baby.
- Drink geen alcohol als uitvlucht voor problemen.



## ALGEMENE PREVENTIEBOODSCHAP

Het gebruik van middelen heeft risico's. Gebruik daarom niet of anders zo veilig mogelijk.

Risico's worden minder door:

- Je te informeren over het middel, dosering, effecten en risico's.
- Het gebruik te beperken tot speciale momenten.
- Uitgerust te zijn.
- Niet te gebruiken wanneer je je niet lekker voelt.
- Te gebruiken in een veilige vertrouwde omgeving met bekende mensen.
- Niet te gebruiken tijdens zwangerschap, bij borstvoeding, bij deelname aan het verkeer, tijdens werk, studie en/of sport.

Wees bewust van de extra risico's bij het gecombineerd gebruik van middelen (ook alcohol).

### Specifieke preventieboodschap

Per middel formuleren we een specifieke preventieboodschap: Hoe kan er op een verantwoorde wijze met het middel worden omgegaan. Deze boodschap vormt een aanvulling op de algemene preventieboodschap.

# 1 Alcohol >

PILSJE, BIERTJE, BORREL, NEUT • HOOFDEFFECT VERDOVEND WERKZAME STOF ETHANOL UITERLIJK PURE ALCOHOL IS

EI

## CIJFERS EN TRENDS

### CIJFERS

#### Ooit gebruikt

92% van de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder heeft ooit alcohol gedronken.

#### Gebruik laatste maand

75% deed dit de laatste maand. Hiervan drinkt 25% dagelijks.

#### Probleemgebruik

Probleemdrinkers zijn mensen die niet alleen boven een bepaalde drempelwaarde drinken, maar daarnaast allerlei gevolgen van alcoholconsumptie rapporteren. Mannen tussen 18 - 24 jaar scoren het hoogst wat betreft zwaar drinken en probleemdrinken. In 2008 viel 17% van de mannen en 4% van de vrouwen onder de categorie zware drinker. Dit betekent dat zij op een of meerdere dagen van de week minstens zes glazen alcohol drinken.

#### Gebruik jongeren

In 2007 had 79% van de leerlingen van het regulier voortgezet onderwijs ervaring met alcohol. Dit is minder dan in 2003, waarbij opgemerkt moet worden dat dit percentage in de laatste 15 jaar schommelt. Deze daling geldt zowel voor ooit gedronken, recent gedronken als bingedrinken, maar alleen voor scholieren 12-14 jaar. Onder de oudere scholieren is het alcoholgebruik stabiel, maar hoog. Ouders onderschatten het alcoholgebruik van hun kind. Een scholier drinkt gemiddeld drie keer zoveel glazen alcohol in het weekend als de ouder denkt.

### TRENDS

- Indrinken blijft populair.
- 'Binge' drinken komt veel voor (grote hoeveelheden in korte tijd).
- Het alcoholgebruik onder scholieren van 12-14 jaar is tussen 2003 en 2007 afgenomen. Onder oudere scholieren bleef dit stabiel.
- Vergeleken met scholieren uit andere landen drinken Nederlandse scholieren veel en vaak.
- Ondanks een wettelijk verbod kunnen jongeren onder de 16 gemakkelijk alcoholhoudende drank krijgen. Maar het percentage dat dit daadwerkelijk doet is gedaald tussen 2003 en 2007.
- 1 op de 10 Nederlanders van 16 tot en met 69 jaar is een probleemdrinker.
- Zwaar drinken, probleemdrinken, alcoholmisbruik en -afhankelijkheid komen naar verhouding vaak voor onder jonge mannen van 18 tot en met 24 jaar.
- 90% van de probleemdrinkers blijft buiten het zicht van de hulpverlening.

## RISICOFACTOREN

Verblijven in een leefomgeving waar veel gedronken wordt en dit ook wordt geaccepteerd: studenten, vakantiegangers, uitgaanders.  
Gezinnen waar veel gedronken wordt of alcoholproblemen wordt of alcoholproblemen voorkomen.  
Drinken als spanningsdemper, drinken vanwege depressie en emotionele situaties.  
Tolerant verkoopbeleid in horeca, supermarkten en slijterijen.

## GEBRUIKSMETHODEN

### Drinken



## AFHANKELIJKHEID

Van matig gebruik naar afhankelijkheid duurt relatief lang.  
Voordat iemand hulp zoekt duurt veelal jaren.  
**Geestelijk**  
De geestelijke afhankelijkheid kan erg groot worden. Ontwenningperiode duurt lang, is afhankelijk van de mate van geestelijke afhankelijkheid.  
Bij sociaal gebruik alleen lichte geestelijke afhankelijkheid.  
**Lichamelijk**  
Wel ontwenningverschijnselen. Lichamelijke ontwenning is een kwestie van een week tot 14 dagen.  
**Tolerantie**  
Vrij sterke tolerantie.

## WERKING

Alcohol heeft een verdovende werking. Alcohol gaat vanuit de maag en dunne darm naar de lever, via de poortader. In de lever wordt een deel van de alcohol afgebroken. Het andere deel verlaat de lever en wordt via het bloed verspreid door heel het lichaam. Uiteindelijk wordt de alcohol afgebroken door de lever (repassage). Een klein deel wordt via de nieren (1%) en de longen (1%) uitgescheiden. Voeding remt opname via darmen en maag in bloed, maar niet de hoeveelheid alcohol die opgenomen wordt. Er zijn aanwijzingen dat alcohol een positieve invloed kan hebben op bepaalde hart- en vaatziekten. Dit geldt dan alleen voor mannen boven de 40 jaar die 2-3 glazen op een dag drinken met inachtneming van 2 alcoholvrije dagen per week en voor vrouwen boven de 50 die 1-2 glazen op een dag drinken met inachtneming van 2 alcoholvrije dagen per week. Daarbij wordt de kanttekening geplaatst dat de negatieve werking van alcohol op alle andere organen niet vermindert en wellicht toeneemt. In ieder geval verhoogt het wel de kans op kanker en andere ziekten.  
**Duur**  
Afbraak door lever +/- 1 tot 1,5 uur per standaardglas alcohol.

	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALLEN	WETGEVING	
	<p><b>Positief</b> Verandering in stemming en gedrag. Ontspannen gevoel. Ongevoelig voor pijn. Sociaal smeermiddel bij lichte hoeveelheden.</p> <p><b>Negatief</b> Verandering in stemming en gedrag. Door verdovende werking op de hersenen: remmingen weg. Verminderd reactie- en beoordelingsvermogen. Zelfoverschatting. Ongecontroleerd(e) handelen en spraak. Ongevoelig voor pijn. Black-out. Dubbel zien of tunnelvisie. Kater.</p>	<p><b>Korte termijn</b> Black-out. Dubbel zien of tunnelvisie. Bij meer dan 20 glazen in korte tijd (uur), kans op bewusteloosheid. Vanaf promillage van 4 kans op coma en stikken (verdooving van ademhalingscentrum in de hersenen). Sterk verhoogde kans op ongelukken bij deelname aan verkeer onder invloed. Sociale problemen, ruzies, ongelukken en valpartijen. Seksueel: libido stijgt maar potentie daalt. Achterwege blijven van signaalfunctie bij verwonding en onderkoeling. Vergrote kans op bloedingen (en doorbloeden) door verminderde bloedstolling. Gevaar bij combinatie met andere middelen, vooral met slaapmiddelen, opiaten en/of GHB.</p> <p><b>Lange termijn</b> Voor jongeren is alcohol extra schadelijk, omdat de lever en de hersenen nog niet volgroeid zijn. Er zijn aanwijzingen dat lichte tot matige drinkers minder vaak vroegtijdig overlijden dan niet-drinkers of zware drinkers. Zij voelen zich bovendien gezonder. Matige drinkers lopen minder kans om een niet-bloedig hersen-</p>	<p>infarct of hartinfarct te krijgen. Matig alcoholgebruik onder 55-plussers vermindert misschien het risico op dementie. Bij 25 glazen of meer per week gedurende enkele jaren afname kritisch en analytisch denken. Verstoorde/afgenomen erectie en zaadlozing. Combinatie van drinken en roken verhoogt het risico op kanker aan de mondholte, neus- en keelholte en/of de slokdarm. Hersenen/zenuwen: dementie, epilepsie, Korsakov/Wernicke syndroom, foetaal alcohol-syndroom, polineuropathie en delirium tremens. Maagdarkanaal: maagvliesontsteking, maagzweer, maagbloeding, maagperforatie en/of diarree. Alvleesklier: acute/chronische ontsteking. Lever: leververvetting, acute leverontsteking, levercirrose, miltvergroting, levercoma, spataderen in de slokdarm, leverkanker en/of kanker aan dikke darm en endeldarm. Afhankelijkheid geeft op de lange termijn grote kans op verwaarlozing en tekorten. Een deel van de chronische klachten worden veroorzaakt door voedings- en vitaminetekorten (m.n. vitamine B). Verlaagde weerstand.</p>	<p>Iemand drinkt met regelmaat in plaats van uitzondering. Sociale problemen (verslechterring binnen relatie en/ of werk). Alcoholadem, bierbuik en leverklachten. Zie voor verdere lichamelijke klachten de rubriek: risico's.</p>	<p><b>Vanaf 16 jaar</b> Verkoop zwak alcoholische dranken (van 0.5 – 15 %) toegestaan. Gemiddeld bier: 5%, breezers: 5,6%, wijn: 12%.</p> <p><b>Vanaf 18 jaar</b> Verkoop sterk alcoholische dranken (hoger dan 15%) toegestaan. Gemiddeld cognac: 40-45%, jenever: 36%, rum: 40-75,5%.</p> <p>Verkoper is verplicht legitimatie te vragen (verstrekker is strafbaar, niet klant). Verbod verkoop benzinestations, winkeltjes bij wegrestaurants, niet-levensmiddelenwinkels, zoals muziekwinkels. Verbod deelname verkeer vanaf 0,5 promille. Voor beginnend bestuurders (rijbewijs gehaald na 30 maart 2002) geldt de eerste vijf jaar na het behalen van het rijbewijs de limiet van 0,2 promille.</p>



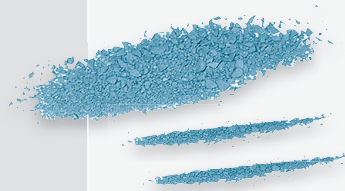
### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- **Jongeren:** Advies: Stel alcohol drinken zo lang mogelijk uit, in ieder geval tot je 16e. Daarna: met mate, drink minder dan voor volwassenen verantwoord is. Hou het bij 1 of 2 glazen.
- **Volwassenen:** Dagelijkse consumptie van 1 glas voor vrouwen en 2 voor mannen, met daarbij wekelijks 2 aaneengesloten dagen niet drinken, brengt weinig tot geen risico met zich mee. Deze hoeveelheden gelden niet bij ziekten en een verleden met alcohol-afhankelijkheid. Gebruik boven deze hoeveelheden vergroot sterk de kans op leverziekten, hartziekten en allerlei vormen van kanker.
- **Zwangerschap:** Drink niet als je zwanger wilt worden of als je zwanger bent. Ook kleine hoeveelheden alcohol kunnen hersenbeschadigingen veroorzaken bij de ongeboren baby.
- Drink geen alcohol als uitvlucht voor problemen.

# 2 Amfetamine >

SPEED, PEP · HOOFDEFFECT OPWEKKEND WERKZAME STOF ALPHA-METHYLPHENETYLAMINE UITERLIJK PIL, CAPSULE

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING
<p><b>CIJFERS</b></p> <p><b>Ooit gebruikt</b> Gebruik van amfetamine in Nederland in 2005 onder mensen van 15 - 64 jaar: 2,1%.</p> <p><b>Gebruik laatste maand</b> Gebruik van amfetamine in Nederland in 2005 onder mensen van 15 - 64 jaar: 0,2%.</p> <p><b>Probleemgebruik</b> Het aantal probleemgebruikers is onbekend.</p> <p><b>Gebruik jongeren</b> In 2007 heeft 1,9% van de scholieren tussen de 12 en 18 jaar ooit gebruikt. Dat is een lichte daling ten opzichte van 2005: toen gebruikte 2,2% van deze jongeren ooit amfetamine. In 2007 heeft 0,8% van de scholieren tussen de 12 en 18 jaar de laatste maand gebruikt. Dit is stabiel gebleven in vergelijking met 2005.</p> <p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Het verwante Methamfetamine komt in Nederland vrijwel niet voor.</li><li>● Amfetamine is vooral populair onder Gelderse jongeren in kleinere steden en dorpen. Omdat dit pepmiddel daarnaast veel goedkoper is dan cocaïne, wordt het ook wel 'boerencoke' of 'armoedecoke' genoemd.</li><li>● Amfetamine staat voor hard en lang door kunnen gaan, zo nodig het hele weekend. Maar het effect in de dagen erna, zoals te lang wakker blijven en je 'depri' voelen wordt als een nare bijwerking ervaren.</li></ul>	<p>Uit Amsterdams onderzoek eind jaren 90 blijken de volgende groepen meer dan gemiddeld te gebruiken: Club- en partygangers. Leerlingen van het speciaal voortgezet onderwijs. Spijbelaaars. Coffeeshopbezoekers. Zwerfjongeren.</p>	<p>Meestal snuiven, maar ook slikken en spuiten.</p>	<p><b>Geestelijk</b> De geestelijke afhankelijkheid kan erg groot zijn. Gebruikers krijgen het idee niet goed meer te kunnen functioneren zonder speed, met name vanwege de verschijnselen na gebruik (vermoeidheid en depressiviteit). Dit stimuleert het hergebruik en zorgt voor een vicieuze cirkel.</p> <p><b>Lichamelijk</b> Geen ontwenningverschijnselen (wel vermoeidheid bij stoppen gebruik en neiging opnieuw gebruiken). Het uitgestelde gevoel van vermoeidheid kan erg hard aankomen.</p> <p><b>Tolerantie</b> Wel tolerantie.</p>	<p>Amfetaminen zijn chemische stoffen die stimulerend werken (opwekkend) op het centrale zenuwstelsel.</p> <p><b>Duur</b> Amfetamine is na ongeveer acht uur uitgewerkt. Methamfetamine is uitgewerkt na ongeveer twaalf uur. Bij slikken begint de werking meestal na 15 tot 20 minuten. Bij snuiven komt de werkzame stof via het neusslijmvlies in het bloed. Het effect komt na een paar minuten. Bij spuiten werkt de stof vrijwel onmiddellijk.</p>



ER ZIJN VERSCHILLENDE SOORTEN AMFETAMINEN. DE BELANGRIJKSTE ZIJN (DEX)AMFETAMINE EN METHAMFETAMINE. ZE VERSCHILLEN IN STERKTE EN WERKINGSDUUR.

	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING	
	<p>De kracht van het effect hangt af van de dosis en manier van gebruik. Vooral het geestelijk effect wordt sterk beïnvloed door het verwachtingspatroon van de gebruiker.</p> <p><b>Lichamelijk</b> Eetlust verdwijnt. Lichaamstemperatuur stijgt. Bloeddruk gaat omhoog en de pols versnelt. Pupillen worden groter. Spieren spannen zich.</p> <p><b>Positief</b> Het geeft energie en vergroot het uithoudingsvermogen. De vermoeidheid wordt niet meer gevoeld. Verhoogd zelfvertrouwen. Alert. Zelfverzekerd, zelfkritiek verdwijnt. Praten gaat makkelijker en vlotter.</p> <p><b>Negatief</b> Speed verdoezelt de grenzen van vermoeidheid. De gebruiker kan hierdoor reserves aanspreken. Dit leidt tot uitputting. Hoofdpijn, duizeligheid, knarsetanden (slecht voor de tanden) en snel bewegen van kaken. Prikkelbaar, depressief, verward denken, achterdocht en achtervolgingswaan. 'Moeten' gebruiken. Agressief en opgefokt.</p>	<p>Vermagering door minder eten en door verhoogde activiteit van de spieren. Als speed is uitgewerkt: oververmoeidheid, 'kater' gevoel, lusteloosheid, neerslachtigheid, chronische vermoeidheid en eetlust komt terug. Combinatie speed en andere middelen is zeer risicovol door onverwacht effect. Combinatie met alcohol: dronkenschap wordt niet gevoeld, iemand gaat door, roekeloos en agressief gedrag, volgende dag stevige kater. Combinatie met cannabis: paranoia.</p>	<p>Speed wordt vaak vermengd met onbekende middelen. Hierdoor kent de gebruiker de samenstelling niet en kan verrast worden door onverwachte effecten. Voor mensen met een zwak hart, hoge bloeddruk, suikerziekte of epilepsie is het gebruik van speed gevaarlijk. Omdat de gebruikers tijdens het uitgaan geen vermoeidheid voelen en doorgaan, weinig drinken en vaak in een warme en vochtige ruimte zijn, is er kans op oververhitting en kans dat organen, zoals de nieren, niet meer werken. Oververhitting is levensgevaarlijk en moeilijk te behandelen. Door oververmoeidheid en overmoed gaan verkeer en speed niet samen. Speedpoeder en cokepoeder lijken op elkaar, maar speed werkt langer en is heftiger.</p> <p><b>Langdurig gebruik</b> Hartritimestoornissen, hartinfarct en hersenbloedingen. Verlies eetlust, gewichtsverlies, dalende weerstand, tekort aan voedingsstoffen: nagels brokkelen af en tanden kunnen loszitten/uitvallen en volledige uitputting.</p>	<p>Gespannen. Kauwbewegingen, knarsetanden Geïrriteerd. Hyperactief. Plotseling vergroot zelfvertrouwen.</p>	<p><b>Lijst 1 van de Opiumwet.</b> Harddrugs. Produceren, verhandelen en bezitten van harddrug is verboden, maar het bezit van kleine hoeveelheden wordt in de praktijk niet met voorrang opgespoord en vervolgd.</p>



### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- De gebruiker kan de risico's verkleinen door middel van: testen voor gebruik om de dosis en werkzame stoffen te achterhalen (kwaliteit fluctueert).
- Voorkomen van oververhitting: af en toe afkoeling zoeken en vochtverlies aanvullen (alcoholvrij).
- Weten dat speed lust kan opwekken (condoom).
- Rusten na gebruik.
- Rekening houden met alcoholgebruik, omdat de vocht-huishouding tijdens het speedgebruik is gerelateerd aan de laatste 72 uur.

# 3 Cannabis >

HASJ, WIET, STICKIE, JOINTJE • HOOFDEFFECT WAARNEMINGSVERANDEREND WERKZAME STOF 9-TETRAHYDROCANNABINOL,

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING	
<p><b>CIJFERS</b></p> <p><b>Ooit gebruikt</b> 22,6% van de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder heeft ooit gebruikt.</p> <p><b>Gebruik laatste maand</b> 3,3% van de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder heeft de afgelopen maand gebruikt.</p> <p><b>Gebruik jongeren</b> Het actuele gebruik onder jongeren daalde significant tussen 1996 en 2003 en is sindsdien stabiel gebleven. In 2003 had 12,5% van de scholieren tussen de 12 en 16 jaar in het afgelopen jaar cannabis gebruikt, in 2005 was dit 11,7%. In 2003 was er voor het eerst geen verschil meer in het ooitgebruik tussen jongens en meisjes. Aantal jongeren t/m 23 jaar dat bij IrisZorg ingeschreven staat met cannabisproblematiek is in de periode 2006-2010 bijna verdubbeld tot zo'n 350 cliënten. Het is mogelijk dat meer jongeren problemen ervaren met cannabis, maar ook dat als zij problemen ervaren sneller hulp inschakelen.</p> <p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Het gemiddelde THC gehalte in nederwiet is van 1999 tot 2004 sterk gestegen. Inmiddels is er een einde gekomen aan die stijging en is er sprake van een stabilisering van het gemiddelde THC gehalte in nederwiet van tussen de 15 en 20%</li> <li>● Het gemiddelde THC gehalte in nederwiet is hoger dan de geïmporteerde wiet. Nederwiet wordt veel meer verkocht in de coffeeshop dan geïmporteerde wiet. In veel coffeeshops is geen geïmporteerde wiet (meer) te koop.</li> <li>● Wiet bevat over het algemeen minder cannabidiol dan hash. Nederwiet bevat ook minder cannabidiol dan geïmporteerde wiet.</li> <li>● Er is steeds sterker bewijs dat cannabidiol eigenschappen heeft die bepaalde negatieve effecten van THC (zoals risico op psychose en mogelijk zelfs verslaving) tegengaan.</li> </ul>	<p>Risicogroepen zijn: Personen die al heel jong met consumptie van cannabis zijn begonnen. Recente gebruikers van andere genotmiddelen. Werklozen. Mensen met een geschiedenis van gedragsstoornissen, gewelddadigheid en andere psychische problemen. Mensen met aanleg voor psychische stoornissen. Mate van consumptie hangt samen met: hebben van gebruikende vrienden; spijbelen; delinquent gedrag en vandalisme.</p> <p><b>Overige risicofactoren</b> Jongere consumenten lopen meer risico om van cannabis afhankelijk te worden dan oudere. Zware gebruikers van cannabis zijn meestal ook zware rokers en drinkers. Deze groep vertoont meer dan gemiddeld gedragsstoornissen en andere gedragsproblematiek, die overigens als regel aan het cannabisgebruik voorafgaan en daar niet het gevolg van zijn.</p>	<p><b>Roken</b> Roken kan in een joint samen met tabak, puur in een pijpje of waterpijp of blunt wrap.</p> <p><b>Eten</b> Cannabis wordt in cake verwerkt: spacecake.</p> <p><b>Drinken</b> Van cannabis wordt ook wel thee gezet.</p> <p><b>Vaporiseren</b> Cannabis kan met behulp van een zogenaamde vaporizer geïnhaleerd worden. De cannabis wordt niet verbrand, dus er komt bij dit proces geen teer vrij.</p>	<p>Afhankelijkheid van cannabis en afhankelijkheid van andere middelen gaan geregeld hand in hand.</p> <p><b>Geestelijk</b> De kans geestelijk afhankelijk te worden neemt toe als iemand grote hoeveelheden gebruikt, gedurende langere tijd en vooral bij hoge frequentie van gebruik. Bij intensief gebruik van cannabis is dus de kans op afhankelijkheid groter. Dit overkomt vermoedelijk een op de vijf à tien jonge consumenten bij zeer regelmatig gebruik.</p> <p><b>Lichamelijk</b> Bij frequent gebruik kunnen ontwenningssverschijnselen ontstaan.</p> <p><b>Tolerantie</b> Negatieve tolerantie. Hoe vaker iemand cannabis gebruikt hoe minder er nodig is om hetzelfde effect te bereiken.</p>	<p>Cannabis werkt op het centrale zenuwstelsel omdat de mens aangrijpingspunten (receptoren) voor cannabisachtige stoffen heeft. Die receptoren wachten niet tot er wordt gerookt/geblowd. Zij reageren ook op lichaamseigen stoffen, die eveneens tot de klasse van cannabinoïden worden gerekend.</p> <p><b>Duur</b> Een deel van de THC en andere cannabinoïden wordt in vetweefsel opgeslagen en daaruit langzaam weer vrijgegeven. Complete verwijdering uit het lichaam van alle restanten van een dosis cannabis kan wel dertig dagen duren. Die periode is bij dagelijkse gebruikers, vooral door de opstapeling, langer dan bij beginners of bij incidentele consumptie. Bij roken worden cannabinoïden snel uit de longen in het bloed</p>	



CANNABIS (*CANNABIS SATIVA*) IS EEN PLANT. DE PSYCHOACTIEVE STOFFEN IN DIE PLANT WORDEN SAMEN OOK CANNABIS GENOEMD. ER ZIJN MANNELIJKE EN VROUWELIJKE PLANTEN. GEDROOGDE VROUWELIJKE BLOEMEN, STENGELS OF BLADEREN STAAN BEKEND ALS WIET (*MARIJUANA* OF WEED). EEN TWEEDE PRODUCT IS *HASJ (STUUF)*. DIT ZIJN GEPERSTE BLOKKEN OF PLAKKEN VAN DE HARS DIE DE BLADEREN EN BLOEMEN AFSCHEIDEN. UIT DE PLANT OF DE HARS KAN *HASJOLIE* WORDEN GEWONNEN.



	WERKING	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING												
	<p>opgenomen en vandaar verder getransporteerd. Bij deze vorm van gebruik piekt de stof in de hersenen al na een kwartier. Hoeveel THC er in het bloed en daarna in de hersenen terecht komt, hangt af van de rooktechniek van de gebruiker. Ervaren gebruikers bereiken hogere waarden dan beginners. Het psychoactieve effect van cannabis houdt doorgaans één tot vier uur aan.</p> <p>Bij het eten van cannabis duurt het langer voordat THC in de hersenen komt. Deze vertraging kan vooral onervaren gebruikers ertoe verleiden teveel te eten. De werkingsduur hangt af van de ingenomen hoeveelheid en de wijze van toediening (bijvoorbeeld na het eten van zogenaamde spacecake kan de werking wel tot 12 uur duren).</p>	<p><b>Positief</b> Wiet, hasj en hasjolie kunnen de gebruiker high maken. Versterkt de stemming waarin men verkeert en beïnvloedt de waarneming. Gebruikers kunnen onder deze noemer vele effecten ervaren. Tot de belangrijkste horen ontspanning, euforie, vrolijkheid met lachbuien, honger, grotere gevoeligheid voor gewaarwordingen als kleuren en muziek en loomheid. Dit laatste effect wordt ook wel stoned genoemd. Vanwege het gebruik verslappen de spieren.</p> <p><b>Negatief</b> Versterkt de stemming, ook de negatieve stemming waarin iemand verkeert. Beïnvloeding van de waarneming. Soms is er sprake van angst, paniekaanval (flippen).</p>	<p>Omdat cannabis in Nederland overwegend wordt gerookt, is het belangrijkste gevaar schade aan de luchtwegen en longen. De risico's van tabak en cannabis tellen bij elkaar op als de persoon zowel cannabis als tabak rookt. Rook van cannabis bevat in doorsnee meer kankerwekkende stoffen dan rook van tabak. Geïrriteerde luchtwegen. Kans op veranderingen in het weefsel van de luchtwegen. Mogelijk afname weerstand tegen infecties. Er is geen overtuigend bewijs dat het roken van cannabis astma, chronische bronchitis of longemfyseem veroorzaakt. Bij gebruik in negatieve stemming kans op flippen. Er is discussie gaande over de relatie tussen cannabisgebruik en het ontstaan van psychische stoornissen, met name schizofrenie. Soms kan (zwaar) gebruik van cannabis psychotische verschijnselen veroorzaken. In veel gevallen bestonden deze stoornissen al in latente vorm. Geheugenfuncties, reactietijd, coördinatievermogen en leerprestaties nemen tijdelijk af.</p>	<p>Signalen bij gebruik: Rode ogen. Lacherig. Traagheid, apathie. Geur. Draad van het gesprek kwijtraken.</p>	<p>THC staat op <b>lijst II van de Opiumwet</b>. Cannabis is een softdrug. Bezit en kweken is strafbaar. <i>Gedoogbeleid</i> Maximaal 4 planten kweken voor eigen gebruik wordt gedoogd. Maximaal 5 gram in bezit wordt gedoogd. Coffeeshop moet voldoen aan AHOJ-G criteria (geen Affichering, geen Harddrugs verkopen, geen Overlast veroorzaken, geen toegang tot coffeeshops voor Jongeren onder de 18 jaar en geen verkoop van Grote hoeveelheden (meer dan 5 gram) per transactie). Sinds september 2003 is het toegestaan om op recept medicinale cannabis te verstrekken bij de volgende ziektes: multiple sclerose, kanker, hiv en aids, chronische zenuwpijnen en bij het syndroom van Gilles de la Tourette. Het gaat hierbij niet om genezing van de genoemde ziekten maar om het verminderen van de klachten.</p>												
	<p>GEMIDDELD THC-GEHALTE (WERKZAME STOF) 2009/2010:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>WIET</th> <th>HASJ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>(2009) 2010</td> <td>2010</td> </tr> <tr> <td>NEDERLANDS</td> <td>(15,1%) 17,8%</td> <td>32,6%</td> </tr> <tr> <td>BUITENLANDS</td> <td>(9,9%) 7,5%</td> <td>19%</td> </tr> </tbody> </table> <p>HET THC-GEHALTE IS GROTER BIJ TEELT VAN DE PLANTEN BINNENSHUIS OF IN KASSEN ONDER WARMER LAMPEN.</p>						WIET	HASJ		(2009) 2010	2010	NEDERLANDS	(15,1%) 17,8%	32,6%	BUITENLANDS	(9,9%) 7,5%	19%
	WIET	HASJ															
	(2009) 2010	2010															
NEDERLANDS	(15,1%) 17,8%	32,6%															
BUITENLANDS	(9,9%) 7,5%	19%															



### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- Bij matig gebruik gering risico op afhankelijkheid.
- Bij veelvuldig gebruik is er een grotere kans op (geestelijke) afhankelijkheid.
- Er is geen gebruikshoeveelheid aan te raden.
- Het eten van spacecake heeft risico's omdat de hoeveelheid moeilijker te doseren is, waardoor het effect meer onvoorspelbaar wordt.
- Bij psychische instabiliteit is het belangrijk rekening te houden met moment en hoeveelheid van gebruik.
- Kans op (ontstaan van) psychoses, vooral bij mensen die daar aanleg voor hebben.

# 4 Cocaine >

WIT, COKE, SOS • HOOFDEFFECT OPWEKKEND WERKZAME STOF COCAINEHYDROCHLORIDE UITERLIJK WIT

## CIJFERS EN TRENDS

### CIJFERS

Tussen 2001 en 2005 nam het ooit gebruik van cocaïne onder de algemene bevolking toe. Het percentage recente en actuele gebruikers bleef in deze periode stabiel. De groei van het aantal nieuwe gebruikers van cocaïne in de algemene bevolking daalde tussen 2001 en 2005.

#### Ooit gebruikt

Gebruik van cocaïne in 2005 in Nederland onder mensen van 15 t/m 64 jaar: 3,4%

#### Gebruik laatste maand

Gebruik van cocaïne in 2005 in Nederland onder mensen van 15 t/m 64 jaar: 0,3%

#### Probleemgebruik

In Nederland zijn er tussen de 26.000 en 30.000 problematische basecocaïne gebruikers.

#### Gebruik jongeren

In 2007 heeft 1,7% van de scholieren tussen de 12 en 18 jaar ooit cocaïne gebruikt. Dat is een stevige daling ten opzichte van 2005: toen gebruikte 2,2% van deze jongeren ooit cocaïne. In 2007 heeft 0,8% van de scholieren tussen de 12 en 18 jaar de laatste maand gebruikt. Dit is stabiel gebleven in vergelijking met 2005.

Gebruik van cocaïne onder scholieren van 12 tot en met 18 jaar, 2003:

Ooit gebruikt: 2,2%

Gebruik laatste maand: 0,8%

### TRENDS

- Cocaïne is na xtc de meest populaire harddrug onder uitgaande jongeren en jongvolwassenen.
- Gecombineerd gebruik van cocaïne met alcohol blijft favoriet.
- In het drugsrepetoire van harddrugsverslaafden heeft base-cocaïne een stevige positie ingenomen.
- Nederland heeft vergeleken met andere EU landen veel gebruikers. Dit geldt zowel voor ooit-als voor gebruik in de laatste maand.
- Het snuiven komt het meest voor.
- Het aantal geregistreerde acute sterfgevallen wegens cocaïnegebruik per jaar is gestabiliseerd in de periode 2004-2008 tot ongeveer 20 mensen per jaar.
- Na een sterke stijging in tussen 1994 en 2004 lijkt het aantal cliënten in de verslavingszorg in de periode 2004-2008 gestabiliseerd.
- Cocaïnepoeders bevatten de laatste jaren relatief vaak geneesmiddelen. Vooral het aantal cocaïnepoeders met levamisol neemt toe.

## RISICOFACTOREN

In de volgende groepen komt gebruik verhoudingsgewijs meer voor:

Zwerfjongeren.

Leerlingen van het speciaal

voortgezet onderwijs.

Deelnemers spijbelprojecten.

Bezoekers van dansfeesten.

Coffeeshopbezoekers.

Personen met een laag zelfbeeld.

## GEBRUIKSMETHODEN

De duur van de werking is afhankelijk van de gebruikswijze.

### Snuiven

Lijntje wordt met koker door de neus opgesnoven.

### Spuiten

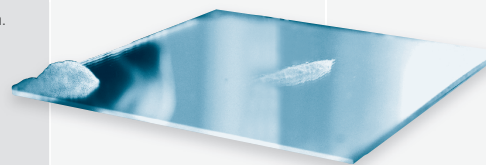
Poeder oplossen in water.

### Basen of chinezen

Basecocaïne wordt gerookt in een pijpje of geïnhaald via aluminiumfolie dat van onderen verhit wordt.

### Roken (plofje)

Dit is niet erg effectief (groot deel verbrandt voordat het in de longen is). Het voordeel van een plofje is dat het niet zo opvalt.



SNUIFCOKE IS EEN KRISTALCHTIG, WIT POEDER EN WORDT VAAK VERMENGD MET ANDERE STOFFEN VOORDAT HET VERKOCHT WORDT. HET WORDT VEELAL VERKOCHT IN ENKELE MALEN GEVOUTEN WITTE PAPIERTJES, ZOGENOEMDE SEALS. BASECOKE OF GEKOOKTE COKE BESTAAT UIT WITTE OF GELE KRISTALLEN. GEKOOKTE COKE ONTSTAAT NA VERBITTING VAN EEN OPLOSSING VAN COCAÏNEPOEDER EN EEN BASISCH MIDDEL (NATRIUMCARBONAAT).

## AFHANKELIJKHEID

### Geestelijk

Elk gebruik heeft het risico van afhankelijkheid. Basen en spuiten leidt sneller tot afhankelijkheid en verslaving dan snuifcocaïne. Het risico van afhankelijkheid is bij basen en spuiten veel groter, met name vanwege de kortdurende en heftige werking. Cocaïnegebruik geeft schijnzelfvertrouwen en schijnzekerheid. Bij veel gebruik nemen gevoelens van onzekerheid toe en is gebruik nodig om de zekerheid opnieuw te voelen. Dit stimuleert hergebruik en zorgt voor een vicieuze cirkel. Soms is er sprake van non-stop gebruik vanwege de afwezigheid van de zelflimiterende werking van cocaïne (wel bij heroïne). Gebruikers denken dat ze ieder moment kunnen stoppen.

### Lichamelijk

Er treedt geen lichamelijke afhankelijkheid op.

### Tolerantie

Hierover is discussie gaande. Er zijn verschillende opvattingen over. Mogelijk treedt er bij zeer veel en regelmatig gebruik tolerantie op voor de activerende effecten.

	WERKING	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING
	<p>Stimuleert het centrale zenuwstelsel, versnelt de hartslag en ademhaling en verhoogt de bloeddruk. Bloedvaten vernauwen en pupillen verwijden. Werking is afhankelijk van wijze gebruik, lichamelijke conditie en verwachtingspatroon. Door lokale werking op de slijmvliezen, verdoving en mindere doorbloeding is er kans op het ontstaan van een gat in het neustussenschot.</p> <p><b>Duur</b> Snuiven heeft na een paar minuten effect en werkt 15 minuten tot een uur. Spuiten heeft direct effect en het duurt maximaal 10 minuten. Basen of chinezen werkt onmiddellijk en heftig (flash) en duurt enkele minuten.</p>	<p><b>Positief</b> Bij licht gebruik: Uithoudingsvermogen stijgt. Honger en vermoeidheid verdwijnen. Pijn wordt minder snel voelbaar. Opgewekt, vrolijk, meer energie, denkt de hele wereld aan te kunnen. Seksueel stimulerend. Minder katerig gevoel dan bij speed. De combinatie met alcohol komt veel voor en heeft de volgende effecten: Onrust ↓, verminderd gevoel van dronkenschap en geeft een prettige roes.</p> <p><b>Negatief</b> Bij zwaar gebruik: Rusteloos en snel geïrriteerd. Zelfvertrouwen wordt overmoed. Schijnwereld: contacten zijn oppervlakkig, intieme gevoelens blijken achteraf schijn. Persoonlijkheid kan veranderen: koel, arrogant en egoïstisch. Zin in seks kan verdwijnen. Na stoppen komt neerslachtigheid en vermoeidheid voor. De combinatie met alcohol komt vaak voor en heeft de volgende effecten: Belasting hart ↑, agressie ↑ en roekeloosheid stijgt.</p>	<p>Verlies eetlust en vermagering. Lichamelijke conditie ↓, weerstand ↓. Trillingen, bewegingsstoornissen en verstoringen hartritme. Vermoeidheidsgevoelens verdwijnen, slapeloosheid, reserves gebruiken, uitputting + sombere stemming (opnieuw gebruik). Waanvoorstellingen, achterdocht, angst. Gevoel hebben van beestjes onder de huid, krabben. Snuiven: slijmvlies en neustussenschot beschadigen. Spuiten: spuitabscessen door vieze naalden. Basen/chinezen: aantasting longen en luchtwegen. Risiko van combinatie met alcohol is dat dronkenschap niet wordt gevoeld (sneller overdosis alcohol). Iemand gaat door, stevige kater, opnieuw gebruik van cocaïne tegen de kater. Als er gebruikt wordt om een gemis in de persoonlijkheid te compenseren, bijvoorbeeld onzekerheid en/ of laag zelfbeeld, dan is de kans op vaak gebruik groot. Mensen met zwak hart, zwakke vaten, hoge bloeddruk en/ of epilepsie lopen extra risico's. Het versnijden met andere producten betekent extra risico's.</p>	<p><b>Licht gebruik</b> Meer energie en zelfvertrouwen. Geprikkeld neusslijmvlies. Opgefokt gedrag.</p> <p><b>Zwaar gebruik</b> Geldproblemen. Rusteloosheid. Irritatie. Uitputting. Neerslachtigheid. Agressie.</p>	<p><b>Lijst 1 van de Opiumwet.</b> Harddrugs. Produceren, verhandelen en bezitten van harddrugs is verboden, maar het bezit van kleine hoeveelheden wordt in de praktijk niet met voorrang opgespoord en vervolgd.</p>



### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- Wie geen risico wil lopen moet geen cocaïne gebruiken.  
Risiko's worden groter bij meer gebruik.  
Spuiten, chinezen en/of basen zijn zeer verslavend door de snelle en heftige werking.  
De gebruiker kan de risico's van gebruik verkleinen door middel van:
- Bewust zijn van de risico's.
  - Weten dat coke bijna altijd versneden wordt.
  - Testen om te weten wat dosering en werkzame stoffen zijn.
  - Alleen gebruik tijdens bijzondere gelegenheden, ter verhoging van de feeststemming, niet ter compensatie van een gemis, depressie of vermoeidheid.
  - Oppassen met hoeveelheid.
  - Goed uitrusten na gebruik.
  - Weten dat coke zin in seks kan opwekken (condoom).

# 5 Efedrine >

EPHEDRA, CLOUD NINE, HERBAL ECSTASY • HOOFDEFFECT OPWEKKEND WERKZAME STOF 1-FENYL-2-(METHYLA-

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING	
<p><b>CIJFERS</b></p> <p><b>Ooit gebruikt</b> Gebruik oudere leerlingen (gemiddeld 17 jaar) in Amsterdam in 2002: 5%. Laatste jaar: 3%. Gebruik onder 3e klas leerlingen in Amsterdam in 2002: 3%. Laatste jaar: 1%.</p> <p><b>Gebruik laatste maand</b> Gebruik oudere leerlingen (gemiddeld 17 jaar) in Amsterdam in 2002: 1%. Gebruik onder 3e klas leerlingen in Amsterdam in 2002: 0,5%.</p> <p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Vergeleken met 1999 zijn er geen stijgingen of dalingen te zien in het gebruik.</li></ul>	<p>In de geraadpleegde bronnen is geen informatie over risicofactoren aangetroffen.</p>	<p><b>Slikken</b> De pillen en capsules worden geslikt.</p> <p><b>Drinken</b> De chinese kruidenmengsels kunnen worden gedronken en van de gedroogde plantendelen kan thee gezet worden.</p> <p><b>Roken</b> De gedroogde plantendelen kunnen gerookt worden.</p>	<p><b>Geestelijk</b> Bij regelmatig gebruik neemt de kans op geestelijke afhankelijkheid toe.</p> <p><b>Lichamelijk</b> Er treedt geen lichamelijke afhankelijkheid op.</p> <p><b>Tolerantie</b> Wel tolerantie. Bij veel gebruik is op een gegeven moment steeds meer nodig om het gewenste effect te bereiken.</p> <p>HET IS EEN ALKALOÏDE UIT VERSCHILLENDE PLANTEN VAN HET GEWAS <i>EPHEDRA</i>. HET WORDT ONDER ANDERE GEWONNEN UIT DE <i>EPHEDRAPLANT</i>. DEZE PLANT IS OOK WEL BEKEND ONDER DE CHINESE NAAM <i>MA HUANG</i>. <i>EPHEDRINE</i> IS DE OUDSTE BEKEND <i>WEKAMINE</i>.</p>	<p>Het voornaamste werkzame bestanddeel in deze producten is een stof met de naam efedrine. Deze stof werkt in op het centrale zenuwstelsel. Herbals hebben door het bestanddeel efedrine een stimulerende werking en worden ook wel gezien als 'natuurlijke speed'. Het pept de gebruiker op en vermoeidheid wordt minder gevoeld.</p> <p><b>Duur</b> Een paar uur; afhankelijk van de lichamelijke gesteldheid van de gebruiker en de mate van tolerantie.</p>	

	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING
	<p><b>Positief</b> Stimulerende werking. Vermoeidheid wordt minder gevoeld.</p> <p><b>Negatief</b> Uitputting. Onderdrukt hongergevoel. Vermagering.</p>	<p>Het gebruik van efedrine is niet zonder risico in verband met: Verhoogde kans op hart- en vaatproblemen. Duizeligheid. Zweten. Misselijkheid. Hoofdpijn.</p>	<p>In de geraadpleegde bronnen is geen informatie over signalen bij gebruik aangetroffen.</p>	<p>Efedrine valt als zuivere stof onder de wet voorkoming misbruik chemicaliën categorie 1. In plantaardige vorm (ephedra) valt het sinds begin 2004 onder de <b>Wet op de geneesmiddelenvoorziening</b> en mag niet zonder meer worden verkocht. Ephedra is daarom alleen legaal verkrijgbaar via een recept van een arts bij de apotheek.</p>



#### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- Gevaarlijk voor mensen met hart- en vaatziekten.
- De combinatie van efedrine (ephedra) met andere drugs geeft onvoorspelbare effecten.

# 6 GHB >

HOOFDEFFECT VERDOEVEND (RECREATIEF GEBRUIKT OM DE WAARNEMINGSVERANDERENDE WERKING) STOFNAAM GAMMA-

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING	
<p><b>CIJFERS</b> Er bestaan geen recente gegevens over ghb gebruik onder de algemene bevolking.</p> <p><b>Ooit gebruikt</b> In 2005 hadden van de ondervraagde café-bezoekers (Antenne) in Amsterdam 10% ooit GHB gebruikt.</p> <p><b>Gebruik laatste maand</b> In 2005 had 1,5% van de ondervraagde café-bezoekers in het (Antenne) in Amsterdam de afgelopen maand GHB gebruikt. In Gelderse onderzoek (Tendens 2006) was dit 2% onder de coffeeshopbezoekers en 1% onder de discotheekbezoekers.</p> <p><b>Gebruik onder jongeren</b> In 2007 heeft 0,6% van de scholieren in het regulier voortgezet onderwijs ervaring met GHB. Eerdere gegevens zijn hierover niet bekend. Onder de groep uitgaande jongeren en jongvolwassenen lijkt het gebruik van GHB aanzienlijk meer voor te komen dan onder scholieren in het voortgezet onderwijs</p>	<p>De gebruiker experimenteert in de regel met andere drugs. De gebruiker heeft een voorkeur voor stimulerende middelen, zoals XTC en cocaïne.</p>	<p>Vroeger werd het middel bij dieren als inslaapmiddel bij operaties gebruikt. Drinken. Poeder of vloeistof opgelost in bijvoorbeeld frisdrank. Slikken. Tabletten.</p>	<p><b>Geestelijk</b> Geestelijke afhankelijkheid van GHB komt voor. De kans om geestelijk afhankelijk te worden neemt toe bij regelmatig gebruik.</p> <p><b>Lichamelijk</b> Lichamelijke afhankelijkheid kan voorkomen na intensief gebruik. Acute ontweningsverschijnselen, zoals angst, slapeloosheid, trillen, verwardheid en/of verhoogde hartslag, kunnen 1 tot 6 uur na stopzetting van gebruik optreden. De ontweningsverschijnselen bereiken een piek na 1 tot 6 dagen en duren 1 tot 3 weken.</p>	<p>GHB dempt de werking van de hersenen. De GHB-concentratie in het bloed daalt snel. GHB is in het bloed na een uur of 6 niet meer aantoonbaar, in de urine is het tot maximaal 12 uur aantoonbaar.</p> <p><b>Duur</b> Het effect van GHB is binnen 15 tot 30 minuten merkbaar en houdt 3 tot 5 uur aan. Dit is afhankelijk van de dosis. De piek treedt na 20 tot 60 minuten op. Sommige verschijnselen, zoals duizeligheid en onwel voelen, kunnen veel langer aanhouden.</p>	
<p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● In Gelderland lijkt GHB drinken vooral een stadse aangelegenheid (Tendens 2010)</li> <li>● In de periode 2006-2010 is het aantal cliënten t/m 29 jaar met GHB-afhankelijkheid zeer sterk gestegen tot meer dan 40. Hierbij valt op dat het percentage meiden nu vergelijkbaar is met dat van jongens.</li> <li>● In 2010 kost GHB bij een dealer zo'n 20 euro voor 125 ml. Een deel van de gebruikers maakt het zelf met behulp van recepten die gemakkelijk te vinden zijn via internet.</li> <li>● De concentratie van (vloeistof) GHB monsters die bij het DIMS worden ingeleverd bevat in 99% van de gevallen tussen de 40 en 55%.</li> <li>● GHB is geen echte partydrug, het wordt vaker thuis of in privésessies gebruikt (thuisfeestjes en afterparty's).</li> <li>● Het aantal GHB slachtoffers bij spoedeisende eerste hulpdiensten is tussen 2003 en 2008 sterk toegenomen tot 19 slachtoffers per week.</li> <li>● Het risico van een kortstondig coma wordt door sommige gebruikers bewust opgezocht. Zij gebruiken dit 'G-slaapje' om weer wat bij te komen van de stapavond. Voor anderen is dit juist de reden om het niet (meer) te gebruiken.</li> </ul>					

WAT STROPERIGE, KLEURLOZE VLOEISTOF VERPAKT IN EEN DOORZICHTIG PLASTIC KOKERTJE. SMAAKT ZOUT. POEDER OF TABLETVORM KOMT ZEER SPORADISCH VOOR.

	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALLEN	WETGEVING	
	<p><b>Positief</b> Ontspanning. Hallucinaties. Euforie. Seksuele prikkeling. Prettige alcoholachtige, maar katervrije roes.</p> <p><b>Negatief</b> Afhankelijk van dosering: Duizeligheid. Slaperigheid. Misselijkheid en braken. Spierspasmen. Bewustzijnsstoornissen ('out gaan'). 'Out gaan' komt relatief vaak voor (tweederde van de ervaren gebruikers is dit wel eens overkomen, 10% zelfs meer dan 10 keer). Kennelijk ervaren niet alle gebruikers dit als vervelend. Ademhalingsproblemen, toevalen en coma. Een ademhalingsdepressie is in het ziekenhuis meestal goed te behandelen. Doorgaans ontwaakt de gebruiker na 3 tot 5 uur vrij abrupt uit zijn coma zonder noemenswaardige restverschijnselen. Soms treedt geagiteerd en gedesorïenteerd gedrag op. Overlijden door alléén GHB-gebruik komt nauwelijks voor.</p>	<p>Moelijk te doseren omdat er maar een kleine marge zit tus-sen de dosering waarbij het gewenste effect optreedt (van 0,5 tot circa 1,5 gram) en die waarbij bewusteloosheid optreedt (vanaf 3 tot 4 gram). Omdat GHB in variërende con-centraties wordt verkocht, is het vaak onduidelijk hoeveel de gebruiker tot zich neemt. Grotere kans op ademhalings-stilstand door combinatie-gebruik van GHB met andere dempende stoffen (bijvoorbeeld alcohol en/of slaap- en kalme-ringsmiddelen). In de combinatie met XTC wordt er snel teveel GHB genomen, waardoor het risico op bewustzijnsstoornissen groter wordt. GHB heeft de reputatie van 'rape-drug', omdat het slacht-offers weerloos zou maken. Hoewel er geen aanwijzingen zijn dat dergelijke zedendelicten plaatsvinden, sluiten gegevens van het Nederlands Forensisch Instituut een dergelijk verband niet uit. Volgens recent veld-onderzoek gaat het met name om vrouwen die vrijwillig GHB hebben gebruikt en worden lastiggevallen door bekenden.</p>	<p>Volgens ingewijden is de kans dat iemand het middel onop-gemerkt consumeert klein door de sterke zoute smaak van GHB. Smaakstoffen zouden deze smaak echter kunnen maskeren. Verkeersdeelname is uiterst riskant door de dempende en slaapverwekkende werking.</p>	<p>In de geraadpleegde bronnen is geen informatie over signalen bij gebruik aangetroffen.</p>	<p><b>Wet op de Geneesmiddelen-voorziening</b> en sinds 2002 ook op <b>lijst II van de opiumwet.</b></p>



**SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP**

- Gevaarlijk voor mensen met epilepsie of hartklachten.
- De gebruiker kan de risico's van gebruik verkleinen door middel van het testen voor gebruik om de dosis te achterhalen.
- Neem bij gebruik een kleine dosis. De grens tussen het gewenste effect en bewusteloosheid is erg klein en verschilt per gebruiker.
- Combineer niet met alcohol.

# 7 Gokken >

UITERLIJK SPEELAUTOMATEN, KRASLOTEN, LOTERIJ, BINGO, ROULETTE, PAARDENRACES IN HORECA, CASINO'S EN

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID
<p><b>CIJFERS</b></p> <p><b>Ooit gebruikt</b> 5,3 miljoen Nederlanders doen mee aan loterij of lotto. 800.000 Nederlanders spelen wel eens op een speelautomaat. 600.000 Nederlanders kopen wel eens een kraslot. 400.000 Nederlanders bezoeken wel eens een casino. 200.000 Nederlanders spelen wel eens bingo of kien.</p> <p><b>Gebruik laatste maand</b> De helft van de mensen in Nederland (400.000), die wel eens op een speelautomaat spelen, doet dit regelmatig.</p> <p><b>Probleem gebruik</b> 0,3% van de bevolking van 16 jaar en ouder is kansspelaafzeker. (tussen de 21.000 en 59.000 mensen), Ongehuwde mannen tussen de 30 en 50 jaar oud zijn hierbij oververtegenwoordigd. Naast kansspelaafzekerden zijn er nog tussen de 58.000 en 103.000 risicospelers. Laatste tien jaar is het aantal aanmeldingen voor kansspelaafzekerden bij de verslavingszorg gedaald van 6000 in 1994 naar 2800 in 2003. Sinds 2003 was er een lichte stijging in het aantal aanmeldingen. Sinds 2009 is echter het aantal aanmeldingen stabiel.</p> <p><b>Gebruik jongeren</b> Iets meer dan de helft van de problematische gokkers is jonger dan 30 jaar.</p> <p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Toename online gokken, geschatte omzet ligt in NL op 144 miljoen euro (2004).</li> </ul>	<p>Mensen die slecht tegen verveling kunnen hebben meer kans om problematisch gokgedrag te ontwikkelen. Die verveling kan te maken hebben met; Eenzaamheid, gebrek aan vrienden. Gebrekkige sociale vaardigheden. Minderwaardigheidsgevoelens. Moeite hebben om te gaan met alledaagse spanningen. Gokken biedt een ontsnapingsmogelijkheid.</p> <p>Gokspelen waarbij een zeer korte tijd zit tussen inzet en resultaat, zogenaamde short-odds spelen, vormen een groter risico op afhankelijkheid. Denk hierbij aan de fruitautomaat, waarbij de tijd tussen inzet en resultaat 3 seconden is. Gokspelen met een lange tijd tussen inzet en resultaat, bijvoorbeeld de postcodeloterij, of de staatsloterij, geven nauwelijks risico op afhankelijkheid</p>	<p>Meerdere vormen: Spelen op gokautomaten. Krasloten. Gokspelen zoals roulette, wedden, etc.</p>	<p>Spelfactoren die afhankelijkheid in de hand werken zijn: Duur van het spel; hoe minder tijd tussen inzet en uitkomst, hoe meer de neiging om het nog eens te proberen (gokautomaten) want het is spannend. Opbouw; iemand die eerst een tijd niets, dan af en toe een klein beetje en soms heel veel wint blijft langer doorspelen. Het verlies loopt langzaam op, de winst kan immers ieder moment komen. Illusie van het spel; hoewel het kansspelen zijn, wekken sommige spelen de suggestie dat de speler het spel kan controleren. Gokkers zijn hier gevoelig voor. Gokken biedt spanning, bijvoorbeeld bij speelautomaat; korte en intensieve kick. Gokken wordt zo aantrekkelijk en opwindend mogelijk gemaakt d.m.v. lampjes, geluidjes en gerinkel van geld.</p> <p><b>Geestelijk</b> De geestelijke afhankelijkheid kan erg groot worden. Dit uit zich in: Vrijwel voortdurend aan gokken denken. Meer tijd en geld aan gokken besteden dan voorgenomen. Er niet in slagen te minderen of te stoppen. Steeds proberen de verliezen terug te winnen.</p> <p><b>Lichamelijk</b> Wel ontwenningverschijnselen zoals; hoofdpijn, trillen, slape-loosheid, transpireren, maag- en darmklachten, geheugenverlies, onrust, irritatie, verveling, schuld- en angstgevoelens en depressieve stemming.</p> <p><b>Tolerantie</b> Wel tolerantie (steeds meer tijd aan gokken besteden en inzetten van steeds hogere bedragen).</p>



IRISZORG • INSTELLING VOOR VERSLAVINGSZORG EN MAATSCHAPPELIJKE OPVANG • VAN ALCOHOL TOT XTC



	WERKING	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING
	In de geraadpleegde bronnen is geen informatie over de werking aangetroffen.	<p><b>Positief</b> Problemen en negatieve gedachten verdwijnen naar de achtergrond. Kick en roes. Gokkers hebben vaak magische ideeën (geluksgetallen, geluksdagen en geluksautomaten) en pech-croupiers en casino's. Ze wijten dit niet aan toeval.</p> <p><b>Negatief</b> Zie bij risico's en signalen.</p>	Grote financiële problemen. Steeds meer geld lenen. Hierdoor toename van schulden en spanningen en meer gokken. Steeds proberen het verloren geld weer terug te winnen. Verwaarlozing van partner, kinderen en werk en/of studie. Sociaal isolement.	Steeds meer geld lenen, hierdoor toename van schulden en spanningen. Proberen op illegale manier aan geld te komen. Het proberen om de verslaving geheim te houden voor de omgeving. Liegen over het gokken om kritiek te vermijden en problemen te verbergen. Sociale contacten verwaarlozen of verbreken. Verzuim van school of werk.	Onder de 18 jaar mag niet gespeeld worden. In hooghrepelige gelegenheden zoals restaurants en cafés mogen wel kansspelen staan. In laagdrempelige gelegenheden (bijvoorbeeld snackbars) niet. Chip in de kast is zo afgesteld dat de kast eens in de zoveel tijd uitbetaalt. Verder zijn er regels over de hoogte van het uit te keren bedrag, het totale speellimiet, het basisspel, enzovoort.



### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- De gokker kan de risico's verkleinen door middel van:
- Maken van afspraken voor het gokken over hoeveel geld dat er verloren mag worden.
  - Weten dat er altijd meer kans is op verlies dan op winst.
  - Er bewust van zijn hoeveel er gespeeld wordt en hoeveel tijd het kost.
  - Weten dat iemand die speelt op een fruitkast gemiddeld € 40 per uur verliest.
  - Af en toe pakken van winst. De winst niet telkens verspelen. Niet proberen om de verliezen weer terug te winnen.

# 8 Heroïne >

BRUIN, SMACK, HORSE, BROWN SUGAR · HOOFDEFFECT VERDOVEND WERKZAME STOF DI-ACETYLMORFINE

## CIJFERS EN TRENDS

### CIJFERS

Over recreatief gebruik van heroïne is weinig bekend.

#### Ooit gebruikt

In 2001 heeft 10% van de coffeeshopbezoekers in Amsterdam ooit heroïne gebruikt. In 2009 is dit 3,4 % waarvan 0% de afgelopen maand heeft gebruikt.

#### Probleemgebruik

In 2009 waren 12466 personen voor heroïne of opiaten in behandeling. 80 % van de heroïne verslaafden hadden ook problemen met cocaïne of crack (1). De meeste heroïne verslaafden hebben min of meer permanent contact met de hulpverlening. De meeste cliënten van 2009 waren ook al in behandeling in 2008. Het aantal volledig nieuwe cliënten in 2009 bedroeg over heel Nederland slechts 414 mensen (3%).

#### Gebruik jongeren

De lifetime prevalentie onder scholieren van het VO bedraagt 1,1% (Peilstation, 2004). De maandprevalentie onder scholieren van het VO bedraagt 0,5% (Peilstation, 2004). Van alle jongeren zijn de meeste actuele gebruikers van heroïne te vinden onder zwerfjongeren (11%). De meest gangbare toedieningsvorm in deze groep was het roken (1999).

### TRENDS

- Onder de algemene Nederlandse bevolking wordt weinig heroïne gebruikt. Het gebruik wordt veelal geassocieerd met de 'gemarginaliseerde scene'.
- Het aantal heroïneverslaafden in Nederland is stabiel en het laagst in Europa.
- Het aantal sterfgevallen in verband met een overdosis heroïne is stabiel.
- Meeste gebruikers chinezen de heroïne.

## RISICOFACTOREN

Het willen vergeten van problemen, emoties en pijn.

## GEBRUIKSMETHODEN

### Chinezen (Verdampen)

Chinezen is de meest voorkomende gebruiksmethode, vooral door nieuwe gebruikers. Het chinezen betekent dat de heroïne op aluminiumfolie wordt verhit. De vrijgekomen dampen worden opgezogen en komen direct in de longen.

### Roken

Heroïne kan worden gerookt in een sigaret. Dit is weinig gangbaar en weinig effectief.

### Spuiten

In Nederland spuit 1 op 5 gebruikers. Dit zijn vooral de mensen die al lang gebruiken. Het spuiten betekent dat de

heroïne (poeder) op een lepel of blikje, opgelost wordt in water of zuur (citroensap of ascorbine) en dat wordt verhit. De oplossing wordt in een spuit opgetrokken en in een bloedvat gespoten. Een risico is de kans op vuile spuiten en dus op infectieziekten, zoals o.a. aids en hepatitis.

Spuiten kan intraveneus (direct in de ader), subcutaan (onder de huid), intramusculair (in het spierweefsel) en sublingaal (onder de tong).

### Snuiven

Heroïne kan worden gesnoven. Dit is weinig gangbaar.

## AFHANKELIJKHEID

Door het spuiten van heroïne wordt er een sterkere afhankelijkheid ontwikkeld dan bij het chinezen (roken).

### Geestelijk

De geestelijke afhankelijkheid kan zich snel en sterk ontwikkelen.

### Lichamelijk

Ontwenningverschijnselen. De lichamelijke afhankelijkheid kan zich snel en sterk ontwikkelen.

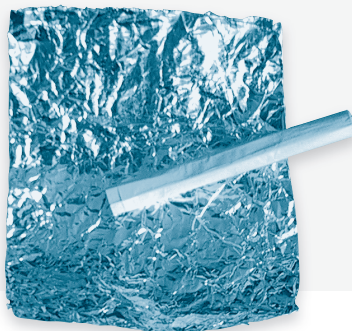
### Tolerantie

Vrij sterke tolerantie.

De gemiddelde leeftijd van de mensen die in behandeling bij de verslavingszorg kwamen is 45 jaar. 80% van hen is man. Het merendeel van de mensen in behandeling is tussen de 40 en 59. De leeftijdsverdeling is als volgt:

	2000	2009	%
<24	687	165	-
25-39	9324	3229	-
40-54	5591	7584	+
>55	233	1487	+

Bron ivz, kerncijfers 2009



HEROÏNE KAN ZOWEL EEN GROF WIT POWDER ZIJN ALS OOK GEELBRUINE (OOK GRIJS OF LICHTROZE) BROKJES. DE HEROÏNE DIE IN NEDERLAND WORDT VERKOCHT IS VOORNAMELIJK BRUINE HEROÏNE. HET IS EEN HALF-SYNTHETISCHE DRUG EN WORDT GEMAAKT UIT MORFINE, DAT WORDT GEWONNEN UIT DE PAPAVERBOL. DE ONRIJPE ZAADBOL WORDT INGEKERFD EN UIT HET VRIJGEKOMEN INGEDROOGDE MELKSAP ONTSTAAT RUWE OPIUM. UIT RUWE OPIUM KAN MORFINE WORDEN GEHAALD. UIT MORFINE WORDT DOOR CHEMISCHE VERWERKING HEROÏNE GEMAAKT. DEALERS VERMENGEN HEROÏNE VAAK MET PARACETAMOL EN SOMS OOK MET GEVAARLIJKE STOFFEN. DE ZUIVERHEID VAN HEROÏNE VARIËERT VAN 20 TOT 40%. HEROÏNE IS VERWANT AAN MORFINE EN METHADON EN BEHOORT TOT DE OPIATEN. DIT ZIJN STOFFEN DIE UIT DE PAPAVERBOL WORDEN GEHAALD.

	WERKING	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING
	<p><b>Duur</b> 4 tot 6 uur afhankelijk van gebruiker, middel, hoeveelheid en manier van gebruik. De sterk verdovende werking treedt heel snel op. Het chinezen heeft een snel effect, maar spuiten heeft een nog sneller en heviger effect (flash).</p>	<p><b>Lichamelijk</b> Ademhaling en hartslag lager. Temperatuur daalt. Pupillen vernauwen. Vermindering werking darmen en kringspieren (obstipatie). Seksuele behoefte daalt. Hoestdemping.</p> <p><b>Positief</b> Lichamelijke effecten vallen in het niet bij gevoelservaring (flash). Sterk verdovend en pijnstillend. Geen pijn, verdriet, honger, kou (een warm gevoel). Ontspanning. Het geeft een kick. Op den duur gebruikt men om niet ziek te worden.</p> <p><b>Negatief</b> In het begin kans op braken, een vreemd gevoel in het hoofd, hoofdpijn, duizeligheid en jeuk. Na een paar keer gebruik heeft iemand hier minder of geen last meer van. In gebruik met andere middelen onberekenbaar door versterking effecten. Vermindering van werking van darmen en kringspieren. Mogelijke afname seksuele behoefte.</p>	<p>In principe belast heroïne de organen niet. De leefstijl die samenhangt met het gebruik is wel erg belastend voor het lichaam.</p> <p><b>Korte termijn</b> Overdosis, soms met dodelijke afloop (vertraging ademhaling) door te veel ineens, of een gelijke dosis na een periode van geen gebruik of door onzuivere heroïne.</p> <p><b>Lange termijn</b> Ontstekingen en infecties door vuile spuiten. Kans op infectieziekten, zoals hepatitis of HIV. Ziekten te laat opmerken door verdoving (demping hoest, koorts en pijn). Verstoring menstruatie. Ontwenningverschijnselen ook bij baby's, wanneer de moeder tijdens de zwangerschap heeft gebruikt.</p>	<p>Vernauwde pupillen. Sufheid/onverschilligheid. Sterk in zichzelf gekeerd. Langzame hartslag en ademhaling.</p>	<p><b>Lijst 1 van de Opiumwet.</b> Harddrugs. Produceren, verhandelen en bezitten van harddrugs is verboden, maar het bezit van kleine hoeveelheden wordt in de praktijk niet met voorrang opgespoord en vervolgd. De Nederlandse overheid beperkt de gezondheidsrisico's door spuitomruil en methadonverstrekking. Er lopen in sommige steden, o.a. Amsterdam, experimenten met gereguleerde verstrekking aan langdurig verslaafden.</p>




### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- Testen voor gebruik (dosering, werkzame stoffen en samenstelling).
- Om geen lichamelijke afhankelijkheid te ontwikkelen dient men langdurige "rustperiodes" in te bouwen. Lichamelijke afhankelijkheid kan na enkele dagen, maar meestal enkele weken optreden.
- Chinezen (roken) en snuiven is minder riskant dan spuiten in verband met het gevaar voor infectieziekten.
- Ter voorkoming van ontstekingen in de aders door suikers mag er bij het spuiten geen citroenzuur gebruikt worden.
- Neem bij spuiten de noodzakelijke hygiëne-maatregelen in acht.
- Chinezen heeft als voordeel boven spuiten dat de kwaliteit van de heroïne beter te beoordelen valt (bij injecteren komt alles in één keer in de bloedbaan).

# 9 Ketamine >

K, SPECIAL K, VITAMIN K · HOOFDEFFECT VERDOVEND (WAARNEMINGSVERANDEREND) WERKZAME STOF KETELAR,

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING																			
<p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De omvang en frequentie van ketamine-gebruik lijkt erg klein te zijn.</li> <li>● Ketamine wordt in het partycircuit weinig waargenomen.</li> <li>● Het gebruik van ketamine is sterk gebonden aan bepaalde scènes; zoals 'psychonauten' en de 'tekno-scene'.</li> </ul> <p><b>Specifieke groepen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lifetimeprevalentie bezoekers (trendy) clubs Amsterdam 2003 (gem. 26 jaar): 5,8%</li> <li>● Maandprevalentie bezoekers (trendy) clubs Amsterdam 2003 (gem. 26 jaar): 0,5%</li> <li>● Lifetimeprevalentie bezoekers coffeeshops Amsterdam 2001 (gem. 25 jaar): 8,9%</li> <li>● Maandprevalentie bezoekers coffeeshops Amsterdam 2001 (gem. 25 jaar): 1,9%</li> <li>● Lifetimeprevalentie bezoekers coffeeshops Amsterdam 2009 : 6.1%</li> <li>● Maandprevalentie bezoekers coffeeshops Amsterdam 2009: 1,1%"</li> </ul>	<p>Gebruikers van ketamine zijn meestal ervaren in het gebruik van andere drugs.</p> <p><small>Hoewel dosering afhankelijk zijn van wijze van toediening én drug, persoon en omgeving, is onderstaande een illustratief voorbeeld voor de meest gebruikte vorm van toediening.</small></p> <table border="1" data-bbox="790 927 1032 1230"> <tr> <th colspan="2">(Nasaal) Ketamine Dosering</th> </tr> <tr> <td>drempel</td> <td>10 - 15 mg</td> </tr> <tr> <td>licht</td> <td>15 - 30 mg</td> </tr> <tr> <td>normaal</td> <td>30 - 75 mg</td> </tr> <tr> <td>Sterk</td> <td>60 - 125 mg</td> </tr> <tr> <td>de K-hole</td> <td>100 - 250 mg</td> </tr> <tr> <td>opkomst:</td> <td>5 - 15 minuten</td> </tr> <tr> <td>duur:</td> <td>45 - 60 minuten</td> </tr> <tr> <td>nawerking:</td> <td>1 - 3 uur</td> </tr> </table> 	(Nasaal) Ketamine Dosering		drempel	10 - 15 mg	licht	15 - 30 mg	normaal	30 - 75 mg	Sterk	60 - 125 mg	de K-hole	100 - 250 mg	opkomst:	5 - 15 minuten	duur:	45 - 60 minuten	nawerking:	1 - 3 uur	<p>Snuiven is het meest voorkomend, daarna slikken en spuiten (injecteren).</p> <p><small>FARMACEUTISCHE KETAMINE IS VAN OORSPRONG VLOEIBAAR. ALS DE VLOEISTOF KOOKT BLIJFT ER EEN WIT POEDER OVER. VAN HET POEDER KAN EEN TABLET WORDEN GEMAAKT. KETAMINE KOMT VOOR ALS TABLET, WIT POEDER EN INJECTIEVLOEISTOF (AMPUL). IN NEDERLAND WORDT KETAMINE (SPORADISCH) WEL EENS VERKOCHT ALS XTC OF COCAÏNE.</small></p>	<p><b>Geestelijk</b> Iemand kan geestelijk afhankelijk worden van Ketamine.</p> <p><b>Lichamelijk</b> Voor zover bekend lijken ont-houdingsverschijnselen na stopzetting van chronisch gebruik vrijwel niet op te treden. Wel bij dieren in experimenteel onderzoek.</p> <p><b>Tolerantie</b> Er treedt snel tolerantie op voor de psychedelische effecten, zodat herhaald gebruik niet de gewenste effecten oplevert.</p>	<p>Ketamine is als drug een dissociatief tripmiddel. Dissociatie betekent scheiding; het geestelijke bewustzijn wordt van het lichamelijke gescheiden. Je voelt je letterlijk anders in een andere realiteit.</p> <p>Ketamine wordt zowel voor mens als dier geneeskundig gebruikt als anestheticum, in hogere doses als voor recreatief gebruik. Het is een relatief veilig anestheticum omdat het de ademhaling en de hartslag, normaliter, niet vertraagt.</p> <p>Ketamine verhoogt de hartslag, zorgt voor meer speekselproductie en het verwijdt de luchtwegen.</p> <p><b>Duur</b> Oraal genomen duurt het zo'n 5-20 minuten voordat de werking zich aandient die vervolgens zo'n anderhalf uur is. De normale na-effecten zijn bij slikken zo'n 4-8 uur. Voor een indicatie van duur en dosis voor snuiven; zie tabel.</p>	
(Nasaal) Ketamine Dosering																							
drempel	10 - 15 mg																						
licht	15 - 30 mg																						
normaal	30 - 75 mg																						
Sterk	60 - 125 mg																						
de K-hole	100 - 250 mg																						
opkomst:	5 - 15 minuten																						
duur:	45 - 60 minuten																						
nawerking:	1 - 3 uur																						

	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING
	<p>Het effect van ketamine is afhankelijk van de dosis, de wijze van toediening, de persoon en de situatie waarin het wordt gebruikt.</p> <p><b>Positief</b> 'Trippen'. Hallucineren. Waarneming van de zintuigen verandert. De gebruiker ziet en ervaart dingen die er in werkelijkheid niet zijn. Ervaring van scheiding van lichaam en geest. Een andere manier bewegen, het zich wankel of zweverig voelen.</p> <p><b>Negatief</b> Misselijkheid. Duizeligheid. Het gebruik van ketamine kan een behoorlijk intense gebeurtenis zijn. De positieve effecten kunnen hierdoor ook als negatief worden ervaren: 'Bad trippen' Hallucineren. Waarneming van de zintuigen verandert. De gebruiker ziet en ervaart dingen die er in werkelijkheid niet zijn. Ervaring van scheiding van lichaam en geest kan negatief zijn. Een andere manier bewegen, het wankel of zweverig voelen kan negatief zijn.</p>	<p>Verminderd coördinatievermogen. Psychoses. Psychische stoornissen bij mensen die daarvoor gevoelig zijn, zoals angststoornissen. Niet meer in staat zich te bewegen. Gevaarlijk bij braakneigingen. Pijn wordt niet meer gevoeld. Daardoor kan iemand zichzelf onbedoeld verwonden. Gevaarlijk in het verkeer door verminderd coördinatievermogen en waarnemingsverandering. Vooral met hogere doseringen (K-hole of als anestheticum) kan het 'bijkomen' gepaard gaan met angsten en nachtmerries.</p>	<p>In de geraadpleegde bronnen is geen informatie over signalen bij gebruik gevonden.</p>	<p>Ketamine valt onder de <b>Wet op de geneesmiddelenvoorziening</b> en is daarom alleen legaal te verkrijgen via de (veterinaire) geneeskunde. De Ketamine uit het illegale circuit is bijna altijd afkomstig uit het (veterinaire) geneesmiddelen-circuit omdat het erg moeilijk te produceren is.</p>



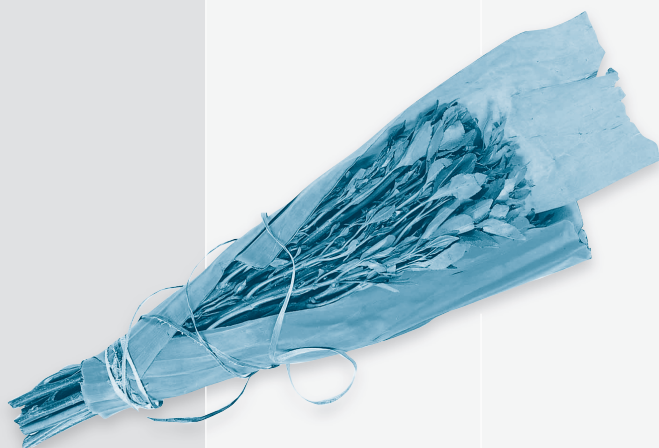
### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- Ketamine gebruik is niet geschikt voor de beginnende gebruiker.
- Sterk af te raden bij mensen die gevoelig zijn voor psychische stoornissen, zoals angststoornissen en psychoses.
- Ook sterk af te raden bij iemand die zich niet lekker voelt.
- Testen voor gebruik om de dosis en werkzame stoffen te achterhalen.

# 10 Khat >

MIRA, QAT, CATHA EDULIS FORSK • HOOFDEFFECT OPWEKKEND WERKZAME STOF CATHINON, CATHINE = NORPSEUDOEFEDRINE

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING	
<p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● In Nederland gebruiken vooral Somalische inwoners khat. Het kauwen van khat vervult een sociale functie en wordt gebruikt om de sociale contacten te verstevigen. Van oudsher heeft het soms ook een rituele betekenis.</li><li>● In Jemen zou 80 procent van de bevolking khat gebruiken.</li></ul>	<p>Kans op afhankelijkheid van khat bij traumatisch verleden. Slaapstoornissen door khat-gebruik kunnen leiden tot alcoholgebruik.</p> <p>In mindere mate wordt het voorkomen van hallucinaties genoemd.</p>	<p><b>Kauwen</b></p> <p>De verse blaadjes en zachte stengeldelen van deze plant kunnen worden gekauwd.</p> <p>De kauwdosis van Kat is zo'n 60 gram Khat, een normale gebruikersdosis bestaat uit honderd tot tweehonderd gram.</p> <p>Sporadisch worden Khatbladeren gebruikt om thee van te zetten of gerookt.</p>	<p><b>Geestelijk</b></p> <p>Iemand kan geestelijk afhankelijk worden van khat. Dit komt in Nederland vooral voor bij Somaliërs met een traumatisch verleden.</p> <p><b>Lichamelijk</b></p> <p>Er treedt geen lichamelijke afhankelijkheid op.</p> <p><b>Tolerantie</b></p> <p>Geen tolerantie.</p>	<p><b>Duur</b></p> <p>De belangrijkste werkzame stof in Khat is Cathinon en in mindere mate Cathine. Door de toedieningswijze, het kauwen, worden de werkzame stoffen geleidelijk in het bloed opgenomen en is de werking mild te noemen ten opzichte van chemisch verwante stoffen. Cathinon geeft een euforisch gevoel, hogere alertheid en vermindering van honger en vermoeidheid. De effecten kunnen enkele uren aanhouden.</p>	



KHAT IS DE NAAM VAN DE PLANTENDELEN; BLADEREN EN TAKJES VAN DE CATHA EDULIS FORSK. DEZE PLANT WORDT VOORNAMELIJK IN JEMEN, KENIA, SOMALIË EN ETHIOPIË VERBOUWD.

	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING
	<p><b>Positief</b>  Vergroot de alertheid.  Veroorzaakt een lichte vorm van euforie.  Vermindert het gevoel van honger en vermoeidheid.  Hyperactief worden en veel willen praten.</p> <p><b>Negatief</b>  Op lange termijn:  Slapeloosheid.  Hyperactiviteit.  Gebrek aan eetlust.  Verhoogde bloeddruk.  Stijging lichaamstemperatuur.  Versnelde hartslag.</p>	<p>Vooraf bij chronisch gebruik van grote hoeveelheden khat kunnen een aantal bijwerkingen optreden. Iemand kan last krijgen van; een verhoogde bloeddruk, stijging van de lichaamstemperatuur, hart-ritmestoornissen, slapeloosheid en een gebrek aan eetlust.  Gebruikers hebben een verhoogde kans op maag- en darmkwalen, mond- en keelkanker.  Soms wordt khatgebruik gevolgd door inname van alcohol om in slaap te kunnen komen. Dit kan een problematische gewoonte worden.</p>	<p>Te wakker om te slapen.</p>	<p>Khat als plant is legaal en valt onder de <b>Warenwet</b>. De werkzame stoffen in khat; cathinon en in mindere mate cathine, staan echter op <b>lijst 1 van de Opiumwet</b>. Harddrugs. Produceren, verhandelen en bezitten van harddrugs is verboden, maar het bezit van kleine hoeveelheden wordt in de praktijk niet met voorrang opgespoord en vervolgd.</p>



#### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- Beperk het gebruik tot speciale momenten.

# 11 Lachgas >

BALLONNETJE • HOOFDEFFECT WAARNEMINGSVERANDEREND OPWEKKEND EN VERDOVEND WERKZAME STOF DI-STIK-

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING	
<p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Beperkt gebruik en dan vooral op party's. Het wordt door liefhebbers meestal gezien als iets voor tussendoor, niet om structureel te gebruiken (Tendens 2010)</li> </ul> <p><b>Specifieke doelgroepen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lifetimeprevalentie bezoekers coffeeshops Amsterdam 2009 : 19,4%</li> <li>● Maandprevalentie bezoekers coffeeshops Amsterdam 2009: 5.3%"</li> </ul>	<p>In de geraadpleegde bronnen is geen informatie over risicofactoren aangetroffen.</p>	<p><b>Inhaleren</b></p> <p>Als drug wordt het geïnhaleerd door middel van een ballonnetje gevuld met gas, waarin het gas langzaam in en uit wordt geademd.</p>	<p><b>Geestelijk</b></p> <p>Is in theorie mogelijk. Geen gegevens te verkrijgen waaruit dit blijkt.</p> <p><b>Lichamelijk</b></p> <p>Er treedt geen lichamelijke afhankelijkheid op.</p> <p><b>Tolerantie</b></p> <p>Geen tolerantie.</p>	<p>Lachgas wordt gebruikt in de geneeskunde als verdovend middel, meestal in combinatie met andere anaesthetica.</p> <p><b>Duur</b></p> <p>Het effect is sterk en kortdurend (een paar minuten).</p>	
<p style="text-align: center;">GAS: HET WORDT GEBRUIKT ALS DRIJFGAS VOOR LEVENSMIDDELEN (BIJVOORBEELD: SLAGROOM SPUIPATRONEN) EN IN DE GENEESKUNDE ALS VERDOVEND MIDDEL.</p>					





	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING
	<p><b>Lichamelijk</b> Tintelende wangen. Tandvlees en kaken raken licht verdoofd. Mond trekt in lachkramp.</p> <p><b>Positief</b> Roes. High gevoel. Opgewekt. Hallucinerend.</p> <p><b>Negatief</b> Hoofdpijn. Misselijkheid. Concentratiestoornissen. Duizeligheid. Soms trippen met angstgevoelens.</p>	<p><b>Korte termijn</b> Bij rechtstreeks inademen uit gastank of gaspatroon kans op bevriezing van de lippen, mond en longen. Teveel lachgas en te weinig zuurstof leidt onder meer tot schade aan de hersenen, flauwvallen en hoofdpijn. Bij combi met speed merk je minder van de werking van lachgas waardoor je teveel gaat inhaleren. In combinatie met alcohol wordt de verdoovende werking versterkt en worden de risico's vergroot.</p> <p><b>Lange termijn</b> Door verstoorde aanmaak van zaadcellen en rode bloedcellen een verlaagde vruchtbaarheid. Kans op neurologische stoornissen.</p>	Zie bij effecten.	Lachgas valt onder de <b>Wet op de geneesmiddelenvoorziening</b> . Tegen de verkoop van lachgas voor niet-industriële doeleinden, bijvoorbeeld in ballonnetjes op houseparty's, kan op grond van de wet op de geneesmiddelenvoorziening worden opgetreden. Gaspatronen met di-stikstofmonoxyde zijn in de detailhandel te koop voor bijvoorbeeld slagroomsifons.



#### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- Nooit direct uit gastank, gaspatroon of spuit gebruiken in verband met bevriezing van lippen, mond en longen.
- Niet gebruiken bij hart- en astmatische klachten.

# 12 LSD >

LSD-25, NAMEN VERWIJZEN VAAK NAAR AFBEELDINGEN DIE OP PAPIERTJES STAAN • HOOFDEFFECT WAARNEMINGS-

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING	
<p><b>CIJFERS</b></p> <p><b>Gebruik</b> CEDRO 2001: Lifetime prevalentie 2001 (bevolking ouder dan 12 jaar): 1%. Maand prevalentie 2001 (bevolking ouder dan 12 jaar): 0%.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Lifetimeprevalentie bevolking tussen 15-65 jaar 2005 (NPO) : 1,4%</li><li>● Maandprevalentie bevolking tussen 15-65 jaar 2005 (NPO): 0,05%"</li></ul> <p><b>TRENDS</b></p> <p>In het uitgaansleven speelt LSD geen rol. Meestal wordt LSD in besloten settings gebruikt. Als uitzondering hierop zijn er signalen dat LSD wel in tekno- en psytrance-scenes tijdens het uitgaan wordt gebruikt.</p> <p><b>Specifieke groepen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Lifetimeprevalentie bezoekers (trendy) clubs Amsterdam 2003 (gem. 26 jaar): 14,1%</li><li>● Maandprevalentie bezoekers (trendy) clubs Amsterdam 2003 (gem. 26 jaar): 0,5%</li><li>● Lifetimeprevalentie bezoekers coffeeshops Amsterdam 2001 (gem. 25 jaar): 29,3%</li><li>● Maandprevalentie bezoekers coffeeshops Amsterdam 2001 (gem. 25 jaar): 1,8%</li><li>● Lifetimeprevalentie bezoekers coffeeshops Amsterdam 2009 : 11,9%</li><li>● Maandprevalentie bezoekers coffeeshops Amsterdam 2009: 1,9%"</li></ul>	<p>Tripmiddelen zijn vooral populair bij de goatrancescene, de teknoscene, de krakersscene en bij psychonauten.</p>	<p>Het meest gangbaar is de papertrip: een stukje papier waarop wat vloeibare LSD is gedruppeld. De papertrip wordt op de tong gelegd, opgelost in een glas water of doorgeslikt. Naast papertrips is LSD ook wel te krijgen als microdots, fel gekleurde kleine tabletjes.</p> <p>LSD IS EEN HALF-SYNETHISCHE DRUG WAARVAN DE GRONDSTOF DE PARASITAIRE SCHIMMEL MOEDERKOORN IS. DIT KOMT VOOR OP ROGGE EN ANDERE GRANEN. PURE LSD IS KLEURLOOS, GEURLOOS EN SMAAKLOOS. LSD IS MEESTAL EEN KLEURIG BEDRUKT PAPIERTJE, GEIMPREGNEERD MET LSD (PAPERTRIPS 50 – 100 MICROGRAM). LSD KOMT OOK VOOR ALS EEN ZEER KLEINE PIL/TABLET, TER GROOTTE VAN VUURSTEENTJES EN ALS EEN KLEIN BLAD GELATINE (VIERKANTJES, PIRAMIDES, ENZOVOORT). DE STERKTE IS VERSCHILLEND EN MOEILIK TE BEPALEN.</p>	<p><b>Geestelijk</b> De geestelijke afhankelijkheid is klein.</p> <p><b>Lichamelijk</b> De lichamelijke afhankelijkheid is klein.</p> <p><b>Tolerantie</b> Cyclische tolerantie. Wanneer LSD gebruikt is (na inname) heeft een volgend gebruik (inname) binnen een dag of 4 weinig tot geen effect. Daarna weer wel.</p>	<p>LSD lijkt sterk op de lichaams-eigen serotonine.</p> <p><b>Duur</b> LSD is na 12 tot 24 uur uitgewerkt. De papertrip begint bij oraal gebruik na 30-60 minuten te werken en duurt tussen de 6 en 14 uur.</p>	

	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING
	<p>Het tripmiddel versterkt bestaande emoties en verandert de beleving van tijd en ruimte. De gebruiker kan visuele hallucinaties ervaren. Iemand ziet en ervaart dan dingen waarvoor geen externe stimulus aanwezig is.</p> <p><b>Positief</b> Gehoor, reuk en gevoel worden intenser. Waarneming van tijd en ruimte verandert. Het hebben van heldere gedachten.</p> <p><b>Negatief</b> Het besef van tijd en ruimte kan verdwijnen zodat het contact met de realiteit verloren gaat en iemand in een trip gevangen kan raken. Dit kan zeer angst-aanjagend zijn.</p>	<p>LSD brengt risico's met zich mee voor mensen die instabiel, depressief en angstig zijn en die een psychotische aanleg hebben. Vooral jonge mensen die de wereld aan het ontdekken zijn en zichzelf nog niet zo goed kennen, kunnen nare ervaringen opdoen. Onbewuste (niet prettige) gedachten en gevoelens kunnen naar boven komen. Flashbacks na een trip zijn zelfs na maanden of jaren nog mogelijk.</p>	<p>Verandering in bewustzijns-toestand. Verlies van grip op de werkelijkheid. Grote pupillen. Moeite met focussen. Verwarring. Snel veranderende emoties. Duizelig en misselijk. Spanning, angst, paniek. Transpireren.</p>	<p><b>Lijst 1 van de Opiumwet.</b> Harddrugs. Produceren, verhandelen en bezitten van harddrugs is verboden, maar het bezit van kleine hoeveelheden wordt in de praktijk niet met voorrang opgespoord en vervolgd.</p>



### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- Gebruik door mensen met psychische klachten wordt afgeraden.
- Testen voor gebruik (dosering, werkzame stoffen en samenstelling)
- Gebruik bij voorkeur in gezelschap van iemand die niet gebruikt.

# 13 Methadon > MEET · HOOFDEFFECT VERDOVEND UITERLIJK SYNTHETISCHE DRUG: VLOEISTOF (DRANKJE) KOMT SOMS VOOR ALS PIL

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING	
<p><b>CIJFERS</b></p> <p>Wordt verstrekt/voorgeschreven aan heroïne-gebruikers ter vervanging van heroïne, om regelmaat te creëren in het leven van de cliënt waardoor scoren van heroïne niet meer de nadruk krijgt.</p> <p>80% van de geregistreerde heroïnegebruikers (schatting 13.500 personen) in Nederland gebruikt methadon.</p> <p>Velen gebruiken wel bij om stoned te raken (coke, medicijn, heroïne).</p> <p>De omvang van het gebruik op de illegale markt is niet bekend.</p> <p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ook verkrijgbaar op de grijze markt.</li> <li>● De voorgeschreven hoeveelheid wordt kleiner met de jaren. Momenteel is dit in Iris-Zorg: tussen de 14 en 120 milligram per dag. Gemiddeld is dit 50 milligram. Van de voorgeschrevenhoeveelheid wordt 95% als onderhoudsdosering voorgeschreven en 5% als afkickdosering.</li> </ul>	<p>Het gebruik van heroïne.</p>	<p>Er is geen eenduidig landelijk beleid. De voorgeschreven hoeveelheid per cliënt is afhankelijk van de betreffende instelling en de persoonlijke situatie.</p> <p>Drinken, soms slikken.</p>	<p><b>Geestelijk</b></p> <p>De geestelijke afhankelijkheid kan zich snel en sterk ontwikkelen.</p> <p><b>Lichamelijk</b></p> <p>De lichamelijke afhankelijkheid kan zich snel en sterk ontwikkelen.</p> <p><b>Tolerantie</b></p> <p>Wel tolerantie.</p>	<p>Receptoren in de hersenen worden door deze morfineachtige stof geprikkeld. De werking is dezelfde als bij morfine en andere opiaten.</p>	



METHADON IS EEN SYNTHETISCHE DRUG. METHADON IS EEN VLOEISTOF (DRANKJE) EN KOMT SOMS VOOR IN PILVORM.

	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING	
	<p>Gelijk aan heroïne (verdovend). Een groot verschil is dat de gebruiker geen kick ervaart, maar wel stoned wordt.</p> <p><b>Lichamelijk</b> Hersencellen; verdooving (geen pijn, geen hoest, geen benauwdheid), demping ademhaling. Hart; verlaging bloeddruk. Darmen; verstopping. Nieren; verminderde plasbehoefte. Baarmoeder; verminderde spanning. Huid; blozen, jeuk en warm gevoel.</p> <p><b>Positief</b> Geeft lichamelijk en geestelijk een goed gevoel. Economisch (kost niets, waardoor criminaliteit vermindert). Veilig (contact arts, maatschappelijk werker en psycholoog.) De hoeveelheid methadon wordt bepaald in samenspraak met een arts. Bindmiddel aan de hulpverlening; zonder methadon is er geen of moeilijk contact met heroïnegebruikers. Het methadonprogramma biedt onderhoudscontacten om heroïnegebruikers te stimuleren tot deelname aan de hulpverlening. Daarnaast biedt het structuur,</p>	<p>zoals 3x per week methadon halen. Ook biedt methadon-gebruik de mogelijkheid om te werken, bijscholing te volgen, voor deelname aan rehabilitatieprojecten en werkbegeleiding.</p>	<p>Vergelijkbaar met de risico's bij heroïnegebruik. Vanwege de lange halfwaardetijd duurt de afkickperiode langer dan bij heroïne.</p>	<p>Kleine pupil (pinpoint).</p>	<p><b>Lijst 1 van de Opiumwet.</b> Harddrugs. Produceren, verhandelen en bezitten van harddrugs is verboden, maar het bezit van kleine hoeveelheden wordt in de praktijk niet met voorrang opgespoord en vervolgd. Alleen legaal verkrijgbaar op recept door arts voorgeschreven.</p>



**SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP**

- Methadon uitsluitend op voorschrift van de arts gebruiken.

# 14 Paddo's >

HOOFDEFFECT WAARNEMINGSVERANDEREND WERKZAME STOF PSILOCYBINE EN/OF PSILOCINE UITERLIJK EEN SOORT

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING	
<p><b>CIJFERS</b> CEDRO 2001: <b>Ooit gebruikt</b> 2001 (bevolking ouder dan 12 jaar): 2,6%. Maand prevalentie 2001 (bevolking ouder dan 12 jaar): 0,1%. <b>Gebruik jongeren</b> Lifetimeprevalentie onder scholieren van het VO: 3,1% (Peilstation, 2004) Maandprevalentie onder scholieren van het VO: 0,8% (Peilstation, 2004)</p> <p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● In december 2008 is de verkoop van de meeste paddestoelen die de smartshops verkochten verboden. De truffel (sclerotia) van de psilocybe tampenensis ontspringt de dans en mag nog wél verkocht worden.</li> <li>● Paddo's worden weinig gebruikt. Als jongeren paddo's eten, is dit zelden vaker dan eens in de twee á drie maanden (Tendens 2010)</li> <li>● Kweeksets en sporen worden niet verboden omdat er dan nog geen sprake is van zwamvorming. Na kamervragen antwoordt de minister dat hij niet van plan is kweeksets en sporen in de opiumwet op te nemen en vergelijkt hij ze met maanzaad.</li> </ul>	<p>In de geraadpleegde bronnen is geen informatie over risicofactoren aangetroffen.</p>	<p><b>Eten</b> Vers of gedroogd eten, eventueel in gerechten. <b>Drinken</b> Van paddo's kan thee gemaakt worden. De smaak van paddo's vinden veel mensen vies.</p>	<p><b>Geestelijk</b> Er treedt zelden geestelijke afhankelijkheid op. <b>Lichamelijk</b> Er treedt geen lichamelijke afhankelijkheid op. <b>Tolerantie</b> Bij het binnen enkele dagen na elkaar gebruiken van paddo's treedt het waarnemingsveranderende effect niet of bijna niet meer op.</p>	<p>Paddo's versterken gevoelens en veranderen de manier waarop de omgeving en eigen persoon worden ervaren. Dit komt omdat de hersenen worden beïnvloed. Dit kan goed of slecht vallen. Gedroogde paddo's zijn geconcentreerder dan verse paddo's. <b>Duur</b> Het effect bij 4–12 milligram houdt 3–7 uur aan met een piek in de eerste 2 uren. De werking start 30–60 minuten na inname. De trip heeft een golfachtig karakter.</p>	

PADDO'S: ER ZIJN DIVERSE SOORTEN PADDESTOELEN, ZOALS HET INHEEMS PUNTIG KAALKOPJE, MEXICAANS, BALINESE EN HAWAIIAANSE PADDESTOELEN.



	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WET EN HANDEL	
	<p>Effect is afhankelijk van soort paddestoel, hoeveelheid, lichaamsgewicht, maaginhoud en de stemming waarin de persoon verkeert.</p> <p><b>Positief</b></p> <p>Ontspannen en opgeruimd gevoel, goed humeur en creatieve invallen en gedachtensprongen. Verscherpings van zintuigen en intensere beleving.</p> <p>Verdieping van inzicht in jezelf en anderen.</p> <p>Typische tripervaringen, zoals anders beleven van tijd, ruimte, kleuren (foto horen, kleuren ruiken, etc.).</p> <p>Ontspannen spieren en lacherig gevoel.</p> <p><b>Negatief</b></p> <p>Verwarring, onrust.</p> <p>Irritatie, verlies zelfcontrole.</p> <p>Vrees niet meer uit trip te kunnen komen.</p> <p>Angstaanvallen.</p> <p>Achtervolgingswaan.</p> <p>Depressiviteit.</p> <p>Kil en koud gevoel, rillingen.</p> <p>Pijnlijke maag, misselijkheid.</p> <p>Dorst.</p> <p>Rubberen benen.</p> <p>De volgende dag het gevoel alsof je een kater hebt.</p>	<p>Geen direct gevaar voor de gezondheid. In bepaalde gevallen zijn er wel risico's: Zelf plukken (verwarring met giftige of niet werkende soorten).</p> <p>Aan een paddestoel is de gehalveerde werkzame stof niet te zien. Hoge doseringen veroorzaken klachten aan de maag, nieren en lever.</p> <p>Combineren met andere drugs of medicijnen geeft een onvoorspelbaar effect.</p> <p>Gebruik door jongeren wordt afgeraden. Paddo's kunnen een bad trip veroorzaken die met angst en verwarring gepaard kan gaan. Dit kan voor jongeren die zichzelf niet zo goed kennen bedreigend zijn.</p> <p>Het hallucinogene effect kan zo sterk zijn dat het contact met de werkelijkheid verloren kan gaan.</p> <p>Flashbacks; op later moment de trip opnieuw beleven. Bij paddo's komt dit zelden voor.</p> <p>Mensen met psychiatrische klachten lopen verhoogd risico op slechte uitwerking (niet gebruiken). Dit geldt ook voor</p>	<p>mensen met astma en/of een slechte conditie.</p> <p>Onder invloed rijden is gevaarlijk tot 6 uur nadat paddo's zijn uitgewerkt.</p>	<p>Contact met de werkelijkheid verloren wat betreft handeling, communicatie en gedachten.</p>	<p><b>Wet</b></p> <p>Psilocybine en psilocine zijn de werkzame stoffen van paddo's. Deze staan op lijst 1 van de Opiumwet. Stoffen die op lijst 1 staan worden harddrugs genoemd. Als paddo's worden gekweekt om te drogen en vervolgens te verkopen, wordt ook dit gezien als een harddrug. Het produceren, verhandelen en bezitten van harddrugs is verboden, maar het bezit van een kleine hoeveelheid wordt in de praktijk niet met voorrang opgespoord en vervolgd.</p> <p>Verse paddo's staan sinds december 2008 op lijst 2 van de Opiumwet. Op deze lijst staan stoffen die minder risico vormen voor de gezondheid.</p> <p><b>Markt</b></p> <p>Sinds 1 december 2008 vallen paddo's niet meer onder de Warenwet om mogen daarom ook niet meer worden verhandeld.</p>



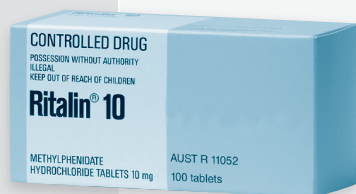
**SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP**

- Gebruik door personen met psychische klachten en/of slechte conditie wordt afgeraden.
- Gebruik bij voorkeur in gezelschap van iemand die niet gebruikt en in een rustige vertrouwde omgeving. Jongeren wordt geadviseerd (vanwege de bij hun levensfase horende vele onzekerheden) om extra aandacht te geven aan dosis en setting (= context en omgeving).
- Het is niet te voorspellen of een trip goed of fout zal uitpakken.
- Een trip, dus ook de foute trip, is niet eerder te stoppen en duurt 4 tot 6 uur.
- Zelf plukken vraagt uitgebreide kennis over paddestoelen (vanwege gevaarlijke look-a-like's)
- Combineren met alcohol en/of andere drugs wordt sterk afgeraden vanwege een grote kans op ongewenste effecten.

# 15 Ritalin >

HOOFDEFFECT OPWEKKEND WERKZAME STOF METHYLFENIDAAT UITERLIJK MEESTAL EEN RONDE PIL MET EEN DOSE-

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING	
<p><b>CIJFERS</b>  <b>Gebruik jongeren</b>                      Ritalin wordt gebruikt als geneesmiddel door patiënten met ADHD-klachten. 3 tot 5% van de algemene bevolking heeft deze aandoening. ADHD komt voornamelijk voor bij kinderen. Ritalin wordt ook wel medisch toegepast voor narcolepsie. Ritalin werkt opwekkend en voorkomt zo slaapaanvallen.                      Er zijn nog geen cijfers bekend over het illegaal gebruik door jongeren in Nederland. Uit recent Amerikaans onderzoek blijkt dat 13% van de scholieren in Massachusetts wel eens Ritalin slikt.</p> <p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ondanks dat de omvang onbekend is, staat vast dat er een zwarte markt bestaat voor Ritalin.</li> </ul>	<p>In de geraadpleegde bronnen is geen informatie over risicofactoren aangetroffen.</p>	<p>Slikken, maar ook wel snuiven.                      De pillen worden geslikt of verbrijzeld tot poeder, zodat het kan worden gesnoven.</p>	<p><b>Lichamelijk</b>                      Bij acuut stoppen ontwenningssverschijnselen zoals; misselijkheid, trillen, beven, verwarring. Artsen adviseren geleidelijk af te bouwen.</p>	<p>Bij mensen die geen ADHD hebben heeft het een werking die vergelijkbaar is met speed (amfetamine).                      Het heeft een stimulerende werking op het centrale zenuwstelsel en werkt net als amfetaminen via het sympatisch en dopaminerge systeem. Spieren spannen zich, bloeddruk neemt toe en pupillen worden groter.                      Ritalin gecombineerd met alcohol versterkt de bijwerkingen van methylfenidaat. Alcohol beïnvloedt ook het beoordelingsvermogen. Ritalin gecombineerd met cannabis heeft o.a. een werking die verdovend lijkt waardoor de werking tegengesteld is aan die van Ritalin. Het heft elkaar niet op. Ritalin is een sterker middel. Er zijn geen gevaren bekend over deze combinatie. Bij Ritalin gecombineerd met XTC kunnen de effecten en ook de risico's die horen bij stimulerende middelen bij elkaar worden opgeteld.                      Een combinatie van Ritalin met cocaïne, amfetamine en cannabis geeft meer kans op psychotische effecten.</p>	



METHYLFENIDAAT BEHOORT NET ALS AMFETAMINE TOT DE FAMILIE VAN DE WERKAMINEN. METHYLFENIDAAT IS EEN WIT POEDER. RITALIN HEEFT MEESTAL DE VORM VAN EEN RONDE PIL MET EEN DOSERING VAN BIJVOORBEELD 5 OF 10 MG.



	WERKING	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING
	<p><b>Duur</b> De dosering verschilt per persoon. Gegevens over de medicinale werkingsduur van het middel; de werking begint na 1 tot 2 uur en houdt 3 tot 4 uur aan.</p>	<p>Effecten op de lange termijn (&gt; 2 jaar) zijn nog niet bekend. De effecten zijn: <b>Positief</b> Het pept op, vermoeidheid wordt minder gevoeld. De gebruiker voelt zich zelfverzekender en praat gemakkelijker. <b>Negatief</b> De negatieve effecten zijn zowel bij medisch gebruik als bij ander gebruik gelijk. Eetlust neemt af waardoor gewichtsverlies. Normaal gesproken verdwijnt dit na enkele weken. Moeite met inslapen en rusteloosheid. Verandert beoordelingsvermogen waardoor risico's in het verkeer toenemen. Sommige mensen worden extra prikkelbaar. Soms buikpijn en misselijkheid.</p>	<p>Verergering van bepaalde reeds aanwezige psychologische stoornissen, zoals hevige angststoornissen, Gilles de la Tourette, depressie en epilepsie. Kinderen; geremde groei. Deze groei wordt ingehaald als in de puberteit wordt gestopt met het medicijn. Risico op geestelijke afhankelijkheid en tolerantie.</p>	<p>In de geraadpleegde bronnen is geen informatie over signalen bij gebruik aangetroffen.</p>	<p>Methylfenidaat valt onder <b>lijst 1 van de Opiumwet</b>. Harddrugs. Produceren, verhandelen en bezitten van harddrugs is verboden, maar het bezit van kleine hoeveelheden wordt in de praktijk niet met voorrang opgespoord en vervolgd. Ritalin wordt verkocht op de zwarte markt of op andere illegale manieren in zowel pil- als poedervorm. Ritalin is ook een geregistreerd geneesmiddel en valt onder de <b>Wet op de geneesmiddelenvoorziening</b> en is daarom alleen legaal te verkrijgen via een recept van een arts bij de apotheek.</p>



#### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- Ritalin alleen gebruiken op het voorschrift van een arts.
- Bij sommige medicijnen mag het niet gebruikt worden. Hiervoor moet een arts geraadpleegd worden.

# 16 Slaap- en kalmeringsmiddelen > BENZODIAZEPINEN, DIAZEPAM, OXAZEPAM · HOOFDEFFECT VERDOVEND

UI

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING	
<p><b>CIJFERS</b></p> <p><b>Ooit gebruikt</b> Ongeveer 1 miljoen mensen slikken samen zo'n 250 miljoen slaap- en kalmeringsmiddelen per jaar.</p> <p><b>Probleemgebruik</b> Er is een 'harde kern' van vooral (oudere) vrouwen die al tien tot twintig jaar slikken.</p> <p><b>Gebruik jongeren</b> 1% van de middelbare scholieren (gemiddeld 17 jaar) heeft in 2002 ooit gebruikt en 0,5% heeft de laatste maand gebruikt.</p> <p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gebruik is vergeleken met 1993 afgenomen.</li> <li>● In 1997 was er een piek.</li> <li>● De middelen die tegenwoordig het meest worden gebruikt, hebben als verzamelnaam 'benzodiazepines'. Per 1-1 2009 zijn de vergoedingen voor benzodiazepines grotendeels uit het verzekeringspakket gehaald.</li> </ul>	<p>Mensen die last hebben van: Zenuwen. Angst. Stress. Oververmoeidheid. Gepieker.</p>	<p>Slikken, inname met drinken. In de gemarginaliseerde harddrugscene komt spuiten voor.</p>	<p><b>Geestelijk</b> Iemand kan geestelijk afhankelijk worden van slaap- en kalmeringsmiddelen. Dit kan snel optreden en zeer sterk zijn, met name de geestelijke afhankelijkheid. Bij stoppen na langdurig gebruik kunnen de weggedrukte problemen weer in alle hevigheid terugkeren.</p> <p><b>Lichamelijk</b> Lichamelijke afhankelijkheid van slaap- en kalmeringsmiddelen komt voor. Deze kan snel optreden en zeer sterk zijn. Na stoppen treden ontwenningssverschijnselen op zoals zweten, spraak- en kijkstoornissen, duizeligheid, trillerigheid, misselijkheid en benauwdheid. Bij het stoppen na langdurig gebruik kunnen zelfs 'toevallen' optreden.</p> <p><b>Tolerantie</b> Na gebruik van 2 weken heeft men meer nodig voor hetzelfde effect.</p>	<p>Alle slaap- en kalmeringsmiddelen werken remmend op de hersenactiviteit. Ze verminderen de gevoeligheid van de hersenen voor prikkels van buitenaf. Daardoor lijkt de omgeving rustiger te worden. Sommige middelen kalmeren (meer), andere verwekken (meer) slaap.</p>	



ALLE SLAAP- EN KALMERINGSMIDDELEN ZIJN ZEER DIVERS VAN VORM EN KLEUR. SLAAP- EN KALMERINGSMIDDELEN WORDEN DOOR FABRIKANTEN ONDER EIGEN MERKNAMEN OP DE MARKT GEBRACHT. BEKENDE MERKNAMEN ZIJN: DALMADORM, NOCTAMID, NORMISON, MOGADON, ROHYPNOL, SERESTA, TEMESTA EN VALIUM. TABLET.

	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALEN	WETGEVING	
	<p>Het effect hangt af van de dosis, de tijd van inname en hoe lang het gebruikt wordt.</p> <p><b>Positief</b> Rustig(er) worden. Beter (in)slapen. Minder nervositeit. Minder angsten. Minder zorgen.</p> <p><b>Negatief</b> Sufheid. Onverschilligheid, zelfoverschatting, ontremd en onvoorzichtig gedrag door te weinig angst. Verminderd concentratie- en reactievermogen. Spierverslapping. Geheugenverlies. Mogelijk minder zin in seks. Hoofdpijn. Vermoeidheid. Leeg gevoel. Duizeligheid. Somberheid.</p>	<p><b>Korte termijn</b> Bij herhaald gebruik op korte termijn bestaat de kans dat de vorige dosis nog niet afgebroken is. Hoe hoger de dosis, hoe langer het lichaam nodig heeft om de werkzame stof af te breken en hoe langer het middel werkt. Ontstaan van bijverschijnselen zoals hoofdpijn, vermoeidheid, leeg gevoel, duizeligheid en somberheid. Gevaarlijk in het verkeer door afname coördinatie- en reactievermogen. Gevaarlijk is ook de combinatie met alcohol. Beiden zijn verdovende middelen die elkaars werking versterken.</p> <p><b>Lange termijn</b> De bedoeling van het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen is vaak het onderdrukken van problemen. Dat maakt het risico van geestelijke afhankelijkheid groot. Gewichtstoename. Traagheid en soms spierzwakte. Bij het stoppen kunnen de oude klachten in verhevigde mate terugkomen. Daar kunnen ook nieuwe klachten bij komen, zoals hoofdpijn, zweten, spraak- en kijkstoornissen, duizeligheid, trillerigheid, misselijkheid</p>	<p>en benauwdheid. Er zijn ook mensen die er zeer prikkelbaar, agressief of depressief door worden. Meestal duurt deze periode een paar weken. Maar sommige mensen blijven veel langer, wel maanden klachten houden. Bij langdurig gebruik kan de persoonlijkheid veranderen: gevoelens van liefde, blijdschap en genieten raken verdoofd. Het leven lijkt vlak en kleurloos. De gebruiker wordt onverschilliger en heeft steeds minder belangstelling voor andere zaken.</p>	<p><b>Probleemgebruik</b> Gebruiken zonder iets aan de werkelijke oorzaken van de problemen te doen. Steeds weer om herhalingsrecepten vragen. Langer dan twee weken achter elkaar gebruiken.</p>	<p>Slaap- en kalmeringsmiddelen moeten zijn geregistreerd en vallen onder de <b>Wet op de geneesmiddelenvoorziening</b> en zijn alleen legaal te verkrijgen via een recept van een arts. Staat ook op lijst II opiumwet.</p>



### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- Alleen op voorschrift van arts gebruiken.
- Huisartsen worden voorzichtiger met het voorschrijven van slaap- en kalmeringsmiddelen. Wanneer slaap- en kalmeringsmiddelen zijn voorgeschreven, is het verstandig dat de gebruiker regelmatig een controleafspraak maakt met de huisarts.
- Bij gebruik het liefst niet langer dan 1 tot 2 weken achter elkaar.

# 17 Tabak >

HOOFDEFFECT OPWEKKEND WERKZAME STOF NICOTINE UITERLIJK GEDROOGDE EN FIJNGESNEDEN BLADEREN VAN DE

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID
<p><b>CIJFERS</b></p> <p><b>Ooit gebruikt</b> 27 % van de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder rookte wel eens (2010) 31% is een ex-roker en 41% heeft nog nooit gerookt (2009)</p> <p><b>Gebruik laatste maand</b> Er roken in Nederland ruim 3,7 miljoen mensen.</p> <p><b>Gebruik jongeren</b> In 2010 had 40% van de jongeren van 10 t/m 19 jaar ooit gerookt. 21 % heeft in de afgelopen 4 weken gerookt en 13% geeft aan dagelijks te roken. In de leeftijdsgroep 16 jaar en ouders is bijna 1/3 een actuele roker, ten opzichte van 2% van de twaalfjarigen en 8% van de 13 jarigen. (2010)</p> <p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De al eerder ingezette lichte daling zware rokers zet nog steeds (licht) door.</li> <li>● Verminderde populariteit shag in verhouding tot sigaretten.</li> <li>● Met roken onder scholieren neemt Nederland een middenpositie binnen de EU in.</li> <li>● Mannen en vrouwen roken gemiddeld evenveel: 14 sigaretten of shagjes per dag. (2010)</li> </ul>	<p>De aanvang van roken onder jongeren (16-25 jaar) wordt bepaald door sociale factoren. Het doorgaan met roken onder jongeren (16-25 jaar) wordt bepaald door interpersoonlijke factoren, zoals verwachting, associatie van roken met positieve betekenissen (middel tegen stress, plezierverhogend, sociaal hulpmiddel en iets om uit te delen).</p> <p>Rookgeschiedenis: Kans op roken is groter bij eerdere rookervaringen; hoe jonger begonnen, hoe groter de kans op doorgaan en op zwaarder roken.</p> <p>Andere middelen: Combi gebruik van alcohol en tabak is veelvuldig, evenals de combinatie van tabak en cannabis.</p> <p>Thuisituatie: Invloed van rokende ouders maar vooral van broers en zussen (zeker bij klein leeftijdsverschil).</p> <p>Integratie in samenleving: Ondersteunend gezin en in het welzijn van de jongere geïnteresseerde sleutelfiguren hebben positieve uitwerking op niet roken.</p> <p>Schoolprestaties: Eerder roken bij lage schoolprestaties en hoge verwachtingen van prestaties en minder copingvaardigheden.</p> <p>Persoonlijke aspecten: Grotere kans op roken bij afwijkend</p> <p>gedrag, neiging tot rebellie, neiging tot depressief gedrag, negatieve gemoedstoestand en sociale fobie. Sociaal goed geïntegreerde jongeren en jongeren die actief omgaan met oplossen van problemen roken minder. Meisjes gaan gemakkelijker mee met hun omgeving die rookt en roken eerder in conflictsituaties.</p>	<p>Roken (sigaret, pijp, sigaar), snuiven en pruimen en het verdampen van nicotinecapsules.</p>	<p><b>Geestelijk</b> De geestelijke afhankelijkheid is zeer groot.</p> <p><b>Lichamelijk</b> De lichamelijke afhankelijkheid is matig.</p> <p><b>Tolerantie</b> Tolerantie (steeds meer nodig voor hetzelfde effect) treedt snel op.</p>



TABAK BESTAAT UIT GEDROOGDE EN FIJNGESNEDEN BLADEREN VAN DE TABAKSPLANT (NICOTIANA). HET DROGEN GESCHIEDT OP MEERDERE MANIEREN (HOUTVUUR, ZONNEWARMTE EN VENTILATIE). DE MANIER VAN DROGEN GEEFT VERSCHIL IN SMAAK EN STERKTE. NA DROGEN: BROEIEN EN RUSTEN (ENKELE JAREN). DE TABAK DIE GEROOKT WORDT, BESTAAT UIT VERSCHILLENDE TABAKSSOORTEN WAARAAN AROMATISCHE SMAAK- EN GEURSTOFFEN ZIJN TOEGEVOEGD.

	WERKING	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALLEN	WETGEVING
	<p>Nicotine komt via de longen in het bloed. In eerste instantie prikkelt het de zenuwcellen. Vervolgens worden de zenuwcellen verdoofd. Het nicotinegehalte in bloed daalt snel. Hierdoor ontstaat een rusteloos gevoel. Door weer te roken verdwijnt dit gevoel.</p> <p>De belangrijkste schadelijke stoffen in tabak zijn:</p> <p>Nicotine. Vernauwt bloedvaten, versnelt hartslag en verhoogt bloeddruk.</p> <p>Koolmonoxide. Zuurstof wordt minder goed aan rode bloedcellen gebonden waardoor zuurstoftransport vermindert. Gevolgen zijn hartklachten, beschadiging bloedvaten en verslechterde conditie.</p> <p>Teer. Trilhaartjes in luchtwegen bewegen minder, waardoor zelfreinigend vermogen van longen en luchtwegen (bronchitis, longkanker) vermindert. Door hoesten beschadiging longblaasjes waardoor de capaciteit van de longen verkleint.</p> <p><b>Duur</b></p> <p>Nicotine van een gemiddelde sigaret werkt ongeveer 30 minuten.</p>	<p><b>Positief</b></p> <p>Voor sommige gebruikers opwekkend, maar voor sommigen juist rustgevend, anderen hebben het gevoel zich beter te kunnen concentreren.</p> <p><b>Negatief</b></p> <p>Snelle hartslag.</p> <p>Hoesten.</p> <p>Koude vingers en tenen.</p> <p>Irritaties aan de ogen.</p> <p>Trillende handen.</p>	<p>Slechte conditie</p> <p>Hart- en vaatziekten</p> <p>COPD</p> <p>Kanker</p> <p>Tandsvlesontsteking</p> <p>Ziekte van Crohn</p> <p>Alzheimer</p> <p>Reumatoide Arthritis</p> <p>Bij de verbranding van tabak worden honderden chemische verbindingen gevormd die veelal kankerverwekkend zijn. Op deze manier draagt roken bij aan het ontstaan van longkanker, kanker in de slokdarm, alvleesklier, strottenhoofd, mondholte, keel, blaas, nieren en de baarmoederhals.</p> <p>Roken beïnvloedt de vruchtbaarheid bij mannen en vrouwen nadelig en kan de potentie bij de man verminderen.</p> <p>Als een zwangere vrouw rookt of meerookt heeft dit nadelige gevolgen voor het ongeboren kind. Er komen minder voedingsstoffen en minder zuurstof bij het kind. Gevolg; tragere groei, lager geboortegewicht, slechtere conditie, hogere sterftecijfer rond geboorte en grotere kans op vroeggeboorte, hoger risico op wiegendood. Ook heeft roken een slechte invloed op de aanmaak van borstvoeding en komen de schadelijke stoffen via borstvoeding in het kind terecht.</p>	<p>Nicotinegeur is erg herkenbaar. Zowel de persoon als zijn/haar kleding, spullen en woning ruiken naar sigaretten.</p> <p>Nagels en toppen van de vingers kleuren geelachtig.</p> <p>Snel verouderde huid en lelijke tanden.</p> <p>Veel rokers hoesten veel en zwaar.</p> <p>Conditie is vaak slecht (ook door bemoeilijkte ademhaling).</p> <p>Moeten vaker pauzeren om te roken. Worden onrustig/chagrijnig wanneer ze niet aan hun behoefte aan een sigaret tegemoet kunnen komen.</p>	<p>De wetgeving voor bescherming van niet-rokers en de verkoop, productie, reclame en sponsoring van tabaksproducten is aangescherpt. Vanaf 7 mei 2002, gefaseerd ingevoerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een algeheel verbod op tabaksreclame en sponsoring.</li> <li>- Het opleggen van bestuurlijke boetes bij niet naleven van de Tabakswet in instellingen voor kunst en cultuur en aan de horeca.</li> <li>- Meer bescherming voor niet-rokers, zoals het wettelijk recht op een rookvrije werkplek.</li> <li>- Maatregelen om reizigers van personenverkeer zonder hinder van tabaksrook te kunnen laten reizen en een rookverbod op stations.</li> <li>- Een verbod op het verstrekken van tabaksproducten aan jongeren onder de 16 jaar.</li> <li>- Een per 1 juni 2002 in werking getreden EU-richtlijn heeft tot doel verschillen in accijns-tarieven tussen landen te verkleinen.</li> </ul> <p>Met ingang van 1 januari 2004 is - in overeenstemming met Europese richtlijnen - een limiet gesteld aan het gehalte teer (10 mg), nicotine (1 mg) en koolmonoxide (10 mg) van een sigaret.</p>



#### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

- Nicotine is een van de meest verslavende stoffen. Met mate roken lukt vaak niet.
- Jongeren stimuleren om niet te roken. Hoe jonger men begint hoe groter de kans op verslaving.
- Hoe korter men rookt hoe sneller het lichaam herstelt na stoppen.

CIJFERS EN TRENDS	RISICOFACTOREN	GEBRUIKSMETHODEN	AFHANKELIJKHEID	WERKING	
<p><b>CIJFERS</b></p> <p><b>Ooit gebruikt</b> Gebruik onder Nederlanders van 15 jaar en ouder 4,3% (2005).</p> <p><b>Gebruik laatste maand</b> Het percentage Nederlanders van 15 jaar en ouder dat in de laatste maand XTC gebruikt heeft staat stabiel op 0,1-0,2% in de periode 1997-2005.</p> <p><b>Probleemgebruik</b> Het aantal probleemgebruikers is onbekend.</p> <p><b>Gebruik onder jongeren</b> In 2007 heeft 2,4 % van de scholieren tussen de 12 en 18 jaar ervaring met XTC. Gebruik in de laatste maand in 2007 komt onder 0,8% van deze groep scholieren voor.</p> <p><b>TRENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● In 2007 bevatte bijna alle XTC pillen een MDMA-achtige stof. Wel bevatte bijna 1 op de 10 pillen (ook) mCPP.</li> <li>● Begin 2008 stortte de (zo stabiele) Nederlandse XTC markt tijdelijk in. Minder dan de helft van de geteste XTC – pillen bevatten toen ook daadwerkelijk XTC. Halverwege 2009 lijkt de markt zich weer te herstellen.</li> <li>● Het aandeel XTC in alle hulpvragen voor drugsproblematiek is gering: minder dan 1%.</li> <li>● Onder uitgaande jongeren is XTC nog steeds de meest populaire illegale drug.</li> <li>● XTC heeft het imago van 'soft-drug'.</li> <li>● Na een dip in het XTC-gebruik door de slechte kwaliteit van de pillen in 2009, sluiten liefhebbers hun favoriet weer in de armen. Onder uitgaande jongeren en jongvolwassenen, is XTC nog steeds de meest populaire illegale drug, vooral op party's en festivals.</li> <li>● Gebruikers plannen het slikken van XTC veelal bewust; goede pillen uitzoeken, eventueel laten testen en het moment van gebruik uitkiezen.</li> </ul>	<p>Het zoeken naar kicks, het moeilijk zonder kicks kunnen (spanning). Werkelijkheid ontvluchten. Het 'alles moeten proberen'. Liefhebbers van dansfeesten (energie om te dansen, licht en geluid worden intenser, meer mensen die het doen). Gebruikers van XTC komen vaker voor onder jongeren die naar het voortgezet speciaal onderwijs gaan en die deelnemen aan spijbelprojecten. Met andere middelen experimenteren.</p>	<p><b>Slikken</b> Meest gebruikelijk. Veel gebruikers rapporteren een dosis van 1-1,5 mg per kg lichaamsgewicht.</p> <p><b>Poeder</b> Gebruikers nemen kleine 'likjes' poeder of ze slikken het poeder in een capsule of in een vloeitje gerold. Soms lossen gebruikers een dosis poeder op in hun drankje.</p> <p><b>Snuiven</b> Kan maar gebeurt weinig.</p>	<p><b>Geestelijk</b> Dit is mogelijk. Hangt ervan af of de gebruiker moeilijk zonder 'kicks' kan.</p> <p><b>Lichamelijk</b> Geen ontwenningverschijnselen.</p> <p><b>Tolerantie</b> Er is wel steeds meer nodig om hetzelfde waarnemingsveranderende effect te voelen. Dit geldt in mindere mate voor het oppeppende effect. Na een tussenperiode waarin XTC niet geslikt wordt, kan hetzelfde waarnemingsveranderende effect weer optreden met dezelfde hoeveelheid.</p>	<p>MDMA werkt in op het centrale zenuwstelsel door vrijmaken van de (sympathische) neurotransmitters serotonine en in mindere mate dopamine en noradrenaline. Als gevolg van de inwerking op het dopamine en noradrenaline ontstaat de stimulerende werking, welke qua mechanisme gelijk is aan die van (meth)amfetamine. MDMA werkt echter beduidend minder stimulerend dan amfetamine. Meer pillen achter elkaar slikken heeft weinig effect voor het bewustzijnsveranderende effect. Wel voor het stimulerende effect. Uit analyses van pillen blijkt dat als XTC verkochte pillen niet altijd MDMA bevatten, maar ook wel eens: MDEA: oppeppend effect sterker dan het waarnemingsveranderende effect, werkingsduur korter (nl. 3-5 uur) dan MDMA. MDA: meer waarnemingsveranderend effect dan oppeppend effect, werkingsduur langer (nl. 6-8 uur) dan MDMA. Speed: alleen oppeppend effect. Andere stoffen zoals cafeïne, paracetamol.</p>	



EEN PIL OF CAPSULE IN VERSCHILLENDE KLEUREN EN VORMEN MET VAAK EEN AFBEELDING (LOGO). XTC KOMT OOK VOOR IN POEDER- OF KRISTALFORM.

	WERKING	EFFECTEN	RISICO'S	SIGNALLEN	WETGEVING
	<p><b>Duur</b> Een ingenomen pil of capsule begint na 20 tot 60 minuten te werken. Het eerste uur is het effect het sterkst. Na 4 tot 6 uur is het weg. De werkzame stof die in XTC zit is MDMA. MDMA heeft een dubbel effect; stimulerend en waarnemingsveranderend. De dosering van de stof MDMA is niet altijd gelijk. Ook kan XTC andere stoffen bevatten, waardoor de werking in het lichaam anders is.</p>	<p>De sterkte van de effecten hangt af van de samenstelling van de pillen/capsules en de ingenomen hoeveelheid. Het hangt ook af van de gevoeligheid, de stemming, de verwachting en de conditie van de gebruiker. Tenslotte is de omgeving waarin gebruikt wordt ook van invloed.</p> <p><b>Lichamelijk</b> Hoge bloeddruk. Verhoogde hartslag. Korter/sneller ademen.</p> <p><b>Positief</b> Energie. De vermoeidheid wordt onderdrukt, maar is dus niet verdwenen. De gebruiker wordt opgepept, krijgt zowel lichamelijk als geestelijk een energiek gevoel. De waarneming wordt intenser (m.n. kleur en geluid). Euforisch. Een blijer gevoel. Het gevoel van verbondenheid met anderen neemt toe.</p> <p><b>Negatief</b> Een stijf gevoel in de kaken, trekkende kaakspieren. Een droge keel en mond. Coördinatieproblemen. Coördinatieproblemen. Misselijkheid. Benauwdheid. Paniek (door bovenstaande). Down en vermoeid gevoel wanneer XTC uitgewerkt is.</p>	<p><b>Korte termijn</b> Oververhitting en uitdroging (vaak door te weinig drinken en te veel bewegen). Overmoedig. Aantasting coördinatievermogen. Daardoor gevaarlijk in het verkeer. Onzekerheid over welke stof en in welke dosis in de pil of capsule is verwerkt, geeft onduidelijkheid over het effect. De dosering van een stof kan sterk uiteenlopen van bijvoorbeeld 40 mg. tot 140 mg. Voor sommige gebruikers die het effect willen verlengen, kan de verleiding groot zijn om meer dan één pil te nemen. Een hoge dosering verhoogt altijd het oppeppende effect. Het is gevaarlijk voor mensen met hart- en vaatziekten (zwak hart en hoge bloeddruk), suikerziekte, epilepsie en astma. XTC kan depressies, angstaanvallen en psychoses versterken.</p> <p><b>Lange termijn</b> Vermoed wordt dat XTC veranderingen in de hersenen aanbrengt. Uiteinden van de zenuwcel (serotonerge zenuwen) raken beschadigd of verdwijnen. Aantasting van het geheugen. Invloed op de concentratie en stemming. Depressiviteit. Angsten en paniecreacties. Slaapstoornissen.</p>	<p>Trekkende kaakspieren, veel slikbewegingen maken. Het zogenoemde 'strak staan'. Grote pupillen. Energierijk. Euforisch. Sneller intiem en vertrouwelijk met anderen.</p>	<p>XTC staat op <b>lijst 1 van de Opiumwet</b>. Harddrugs. Het produceren, verhandelen en bezitten van harddrugs is strafbaar. Het bezit van een kleine hoeveelheid XTC wordt in de praktijk niet met voorrang opgespoord en vervolgd. De overheid is realistisch en gaat er van uit dat het wettelijke verbod, de opsporing en vervolging van productie en handel en bezit, niet voldoende is om het gebruik van XTC te voorkomen. De overheid laat daarom onderzoek doen naar gebruik, risico's en effecten, stimuleert voorlichting aan gebruikers en staat in bepaalde gevallen het testen van pillen toe.</p>



### SPECIFIEKE PREVENTIEBOODSCHAP

De gebruiker kan de risico's verkleinen door:

- Testen van de pillen voor gebruik om de dosis en samenstelling te achterhalen.
- Voorkom oververhitting, drink voldoende water of frisdrank.
- Geen alcohol drinken in dagen voorafgaand aan gebruik of tijdens gebruik.
- Beperk gebruik tot speciale momenten. Matig gebruik, niet meer dan één keer per gelegenheid.
- Eenmaal slikken kan al schade veroorzaken.
- Gebruik van XTC is sterk af te raden bij mensen met hart- en vaatziekten (zwak hart en hoge bloeddruk) suikerziekte, epilepsie en astma omdat XTC gebruik een hoge bloeddruk, een verhoogde hartslag en een korter/snellere ademhaling veroorzaakt. Ook is het gebruik van XTC sterk af te raden bij mensen met depressies, angstaanvallen en psychoses, omdat de serotonine die vrijkomt deze depressies, angstaanvallen en psychoses versterken.

## Gebruikte bronnen >

- Nabben, T., Benschop, A. en Korf, D.J. (2010) Antenne 2009: Trends in alcohol, tabak en drugs en jonge Amsterdammers. Amsterdam: Rozenberg Publishers
- Trimbos-instituut (2010) Nationale Drug Monitor: Jaarbericht 2009. Utrecht: Trimbos-instituut
- Ouders over alcohol-, roken-, en drugsspecifieke opvoeding 2007: Kerngegevens uit het Peilstationsonderzoek Ouders. Utrecht: Trimbos-instituut
- Handboek voor verslaving. Houten: Bohn & Stafleu, 2004
- Abraham, M., Kaal, H., Cohen, P. (2001) Licit and illicit drug use in the Netherlands. Amsterdam: CEDRO/Mets en Schilt
- Nabben, T., e.a. NL Trendwatch (2008). Amsterdam: Rozenberg Publishers  
Trimbos-instituut, THC concentraties in wiet, nederwiet hasj in Nederlandse coffeeshops (2007-2008). Utrecht: Trimbos-instituut.
- Kerssemakers, R., Meerten, R. van. Drugs en alcohol. Gebruik, misbruik en verslaving. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum
- NIGZ-Factsheet over alcohol en tabak
- Diverse uitgaven van Tendens (IrisZorg, voorheen de Grift)
- De Drugs-informatielijn Trimbos-instituut Utrecht
- [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)
- [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)
- [www.erowid.org](http://www.erowid.org)
- [www.minvws.nl](http://www.minvws.nl)
- [www.drugsweb.nl](http://www.drugsweb.nl)
- [www.nhg.artsennet.nl](http://www.nhg.artsennet.nl)
- [www.nationaalkompas.nl](http://www.nationaalkompas.nl)
- [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)