

# TUSSEN DE LIJNTJES

## WAARHEDEN EN VOORORDELEN OVER DRUGS: EEN GIDS ZONDER OORDEEL



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

*Nicky Dirkx  
Zoya Barbier  
Annemie Coone  
Jan De Vos  
Nina Harth*

*Bert Hauspie  
Mark Heremans  
Johan Jongbloet  
Joan Lesseliers  
Tina Van Havere*

# INHOUD

<small>I HAVE BECOME COMFORTABLY NUMB</small> <b>WELKE SOORTEN DRUGS BESTAAN ER?</b> _____	7
<small>NOW I DONE GREW UP 'ROUND SOME PEOPLE LIVIN' THEIR LIFE IN BOTTLES</small> <b>WAT WERKT PREVENTIEF EN WAT NIET?</b> _____	53
<small>EVERYONE I KNOW GOES AWAY IN THE END</small> <b>HOE GA JE HET GESPREK AAN?</b> _____	105
<small>SIPPIN', GETTIN' ROLLING AND GETTIN' A LITTLE DIZZY</small> <b>IS ALCOHOL OOK EEN DRUG?</b> _____	129
<small>DRUGS, DIRTY DANCING AND POUNDING TECHNO MUSIC</small> <b>WELKE ROL SPELEN DRUGS IN HET UITAANSLEVEN?</b> _____	161
<small>I LIKE THEM SKINNY ONES WITH THE FILTER</small> <b>WAT MET SIGARETTEN EN VAPES?</b> _____	197
<small>WE ALL HAVE A HUNGER</small> <b>HOE SPELEN DRUGS EN EETSTOORNISSEN OP ELKAAR IN?</b> _____	223
<small>TELEVISION, THE DRUG OF THE NATION</small> <b>HOE BEÏNVLOEDT DE MEDIA ONZE BEELDVORMING?</b> _____	265
<b>BIBLIOGRAFIE</b> _____	287

*There is no pain you are receding  
A distant ship smoke on the horizon  
You are only coming through in waves  
Your lips move but I can't hear what you're saying  
When I was a child I had a fever  
My hands felt just like two balloons  
Now I've got that feeling once again  
I can't explain you would not understand  
This is not how I am  
I have become comfortably numb*

**Comfortably Numb** (Pink Floyd)



**WELKE SOORTEN DRUGS  
BESTAAN ER?**

*‘Drugs! Ze nemen allemaal drugs! Drugs! Drugs!’ krijgt een als bezorgde moeder in een verkavelingsblauw mantelpakje verklede Lieven Scheire aan een typisch Vlaamse schoolpoort in een van de bekendste filmpjes uit het tv-programma Willy’s en Marjetten, dat een tweede (en uitermate populair) leven heeft gekregen op YouTube. Die ene schrille uithaal is een prima samenvatting van het beeld van en de mening over drugs die bij ons vaak de toon zetten. Er zit angst in, histerie ook, veralgemening en vooral een gebrek aan relevante kennis. Laat ons daarom beginnen met de emotiemeter naar nul te schakelen en een aantal kernfeiten op een rij te zetten. Of – om een andere oneliner uit de scène te parafraseren – na te gaan hoe tikkend de tijdbom nu eigenlijk is, en hoe ze in elkaar zit.*

Onder drugs verstaan we allerlei soorten stoffen die een invloed uitoefenen op onze geest en dus op de manier waarop iemand denkt, zich gedraagt, zich voelt en de manier waarop de omgeving wordt waargenomen. Mensen gebruiken drugs omwille van de hier en nu-effecten die ze erdoor ervaren, zoals meer energie, langer kunnen dansen, (ont)spanning, kicks en meer sociaal zelfvertrouwen. Maar ook om te vergeten of emoties te onderdrukken.

Klassiek onderscheiden we drie categorieën, naargelang het specifieke effect op het lichaam en het bewustzijn. Er zijn de verdovende middelen (de zogenaamde downers), de opwekkende (de uppers) en psychedelische of hallucinogene middelen (de trippers). In de praktijk lopen de effecten vaak door elkaar heen, afhankelijk van de dosering.

Voor de bespreking van de klassieke verdovende middelen baseerden we ons op de informatie die te vinden is op de Druglijn en op de website van het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD).

## DE ‘DOWNERS’

Verdovende middelen remmen de werking van het centrale zenuwstelsel. Mentaal brengen ze een traagheid of slaperigheid teweeg, een verminderd reactievermogen en een verminderde gevoelsmatigheid (apathie). Doordat deze middelen kalmeren en/of verdoven, verminderen ook spanningen, angst en stress.

Bij de verdovende middelen is alcohol het meest bekend. Alcohol heeft over het algemeen een ontremmend effect, wat de meeste mensen happy maakt. Het tast ook het reactievermogen, de spraak en de motoriek aan. Hoewel alcohol

maatschappelijk aanvaard en legaal is, is het toch een schadelijke drug. We gaan hier verder op in in hoofdstuk 4.

Slaap- en kalmeermiddelen, de zogenaamde benzodiazepines (benzo's) en barbituraten, zijn een andere soort binnen deze categorie. Hierin heb je drie soorten: kortdurend van effect, middellang (bv. slaapmiddelen) en langwerkend (bv. angstremmers). De effecten van deze middelen hangen af van de sterkte, de dosering en de gebruiker. Ze worden oraal ingenomen en hebben een verdovend en ontspannend effect, waarbij ook de hartslag en bloeddruk verlagen. Uitgaanders nemen ze wel eens in combinatie met andere middelen zoals alcohol of uppers om de slaap te kunnen vatten na een avondje stappen, of door studenten die stress ervaren tijdens de blokperiode, wat we 'oneigenlijk gebruik' noemen. Het gebruik van deze middelen is niet zonder risico. Je kan zowel psychisch als lichamelijk een afhankelijkheid ontwikkelen van benzodiazepines.

## WIST JE DAT...

...psychische afhankelijkheid verwijst naar de emotionele en psychologische behoefte aan een bepaald middel of gedrag?

Het gaat hierbij meer om de mentale verlangens en cravings dan om fysieke symptomen. Iemand kan psychisch afhankelijk zijn van een stof vanwege de plezierige gevoelens die ze veroorzaakt, de stressverlichting die ze biedt, of omdat het een manier is om om te gaan met negatieve emoties. Je kan het gevoel hebben je niet te amuseren zonder het middel.

Craving duidt op het hevig verlangen naar het middel, dat op ieder moment kan voorkomen, maar voornamelijk in contexten die je associeert met het middel.

Lichamelijke afhankelijkheid verwijst naar de fysieke reacties die het lichaam vertoont wanneer je stopt met het gebruik van een bepaalde stof. Wanneer iemand langdurig een middel gebruikt, kan het lichaam eraan gewend raken en tolerantie ontwikkelen. Dit betekent dat steeds grotere hoeveelheden van de stof nodig zijn om hetzelfde effect te bereiken. Wanneer de stof plotseling wordt gestopt of verminderd en dus de concentraties van het middel in het bloed en de weefsels afnemen, kunnen onttrekkingsverschijnselen optreden, zoals misselijkheid, trillen, zweten, rusteloosheid, buikpijn. Wanneer deze onttrekkingssymptomen optreden, is het waarschijnlijk dat men het middel weer gaat gebruiken om ze te laten afnemen.

GHB is eveneens een verdovend middel dat men wel eens in het uitgaansmilieu gebruikt. Dit middel noemt men ook wel vloeibare xtc, maar heeft in feite niets met xtc te maken. Het is een kleur- en geurloze vloeistof met een lichte zoutsmaak die vaak in kleine flesjes of glazen buisjes wordt verkocht. GHB wordt meestal gedronken. Van GHB word je vrolijk, praterig, opgewekt, kalm en ontspannen. Je kunt het vergelijken met een alcoholroes. Omdat GHB heel moeilijk te doseren is, is er een groot risico op overdosis. Daarnaast kan je een lichamelijke en psychische afhankelijkheid ontwikkelen.

Een vierde soort verdovende middelen zijn de opiaten of opiaatachtigen. Hieronder verstaan we verschillende soorten. Opium is het oudste. Dat kan zowel gerookt als geslikt worden en zorgt voor een euforisch gevoel. Het kan

verder worden verwerkt tot opiumderivaten, zoals morfine of heroïne. Morfine is tien keer sterker dan opium en wordt omwille van zijn pijnstillend en verdovend effect vooral gebruikt in de medische wereld. Heroïne is een straatdrug die twee tot drie keer sterker is dan morfine. Heroïne wordt versneden met een andere stof, zoals bijvoorbeeld paracetamol, suiker, cafeïne,...

## WIST JE DAT...

...het 'versnijden' van drugs verwijst naar het proces waarbij men onzuivere of minder krachtige stoffen mengt met een pure, krachtige drug?

Men doet dit vaak om de hoeveelheid drugs te vergroten en daarmee de winst te verhogen voor de verkoper. Deze minderwaardige stoffen noemt men vaak 'vulstoffen'.

Soms voegt men andere stoffen toe om de effecten van de drug te veranderen of te verbeteren. Een stimulerend middel kan men bijvoorbeeld toevoegen om de euforische effecten te versterken.

Het versnijden van drugs brengt ernstige risico's met zich mee voor de consument. Het kan zijn gezondheid in gevaar brengen door het risico op overdosering te vergroten, omdat de precieze sterkte van de drug onbekend is. Bovendien kunnen de vulstoffen zelf schadelijk zijn. Daarom beschouwt men het versnijden van drugs algemeen als een gevaarlijke en illegale praktijk.

Heroïne is een bruin-grijs poeder dat je kan 'chinezen' of 'shotten'. Bij 'chinezen' wordt het middel verwarmd op een stuk aluminiumfolie en geïnhaleerd. Bij 'shotten' wordt de heroïne met citroen vermengd en opgelost, verwarmd en in een ader gespoten. Personen die het gebruiken, krijgen een kick, rush of flash (een hevig gevoel van genot). Daarna volgt een vier tot zes uur durend gevoel van welbehagen en onverschilligheid. Wanneer men abrupt stopt met het gebruik van heroïne, komt er een zogenaamde 'cold turkey' voor in de plaats, een toestand waarin de gebruiker zich heel ziek voelt. Irritatie, rusteloosheid, overmatig zweten, een loopneus, buikpijn, misselijkheid, diarree, spier- en gewrichtspijnen, een tremor en slapeloosheid zijn hiervan de symptomen.

Als vervanging voor heroïne schrijft men meestal methadon voor, het bekendste medicinaal vervangmiddel dat minder krachtig is dan heroïne. Het heeft een lang effect, is goedkoop en is, in tegenstelling tot heroïne, een zuiver product. Omdat methadon moet worden voorgeschreven door een arts, is de gebruiker steeds in contact met een hulpverlener. Hiermee stijgt de levenskwaliteit van de gebruiker, die ook automatisch een normaler levensritme krijgt. Men neemt het oraal, in een drankje, tablet- of poedervorm, wat minder risico's geeft op infectieziekten zoals hiv en hepatitis.

Ten slotte zijn er in deze categorie nog de snuifmiddelen. Hieronder verstaan we producten als lijm, verf, ether, benzine, helium en lachgas. Inademing zorgt voor een kortstondig euforisch gevoel en bewustzijnsverlaging. Ze te lang of te veel gebruiken resulteert vaak in hoofdpijn, verwardheid, misselijkheid, flauwvallen, vermindering van eetlust, angst, slapeloosheid, schade aan neus en slijmvliezen en organen, tot zelfs schade aan het zenuwstelsel. Afhankelijkheid komt niet frequent voor. Wie steeds vaker naar de roes verlangt of

die roes steeds meer opzoekt, kan er geestelijk afhankelijk van raken. Bij langdurig dagelijks gebruik kan ook tolerantie of gewenning ontstaan.

## DE 'UPPERS'

Een tweede categorie zijn de opwekkende middelen. Zij stimuleren de werking van het centrale zenuwstelsel waardoor de hartslag, bloeddruk en lichaamstemperatuur stijgen en de bloedvaten vernauwen.

Ook in deze categorie vinden we legale middelen terug: cafeïne en nicotine. Cafeïne zit in allerlei dranken zoals koffie en cola, in hongerstillers en in opwekkende medicatie. Wanneer we te veel cafeïne innemen, zorgt dit voor rusteloosheid, slape-loosheid en mogelijk bloeddrukschommelingen. Nicotine is een sterk verslavende stof die in tabaksproducten zit, maar je kan het ook snuiven, kauwen, of via de huid opnemen.

Cocaïne, ook wel 'coke', 'sos' of 'snow' genoemd, is een wit poeder dat men wint uit de bladeren van de coca-plant en doorgaans gesnoven wordt. Nagenoeg altijd wordt cocaïne versneden met een andere stof. Je vindt het vaak in het uitgaansleven. Het effect van cocaïne duurt nooit lang, tot ongeveer een uur. Personen die het gebruiken ervaren een grote alertheid, een euforisch en energiek gevoel, een vergroot zelfvertrouwen en het gevoel langere inspanningen te kunnen leveren. Deze drug is schadelijk voor het hart en de bloedvaten en kan het neusslijmvlies doen ontsteken met neusbloedingen tot gevolg. Cocaïne tempert ook de eetlust. We zien geen lichamelijke afhankelijkheid maar mogelijk wel een mentale, waardoor personen die cocaïne gebruiken in de problemen

kunnen komen. Bijvoorbeeld op psychisch of financieel vlak. Cocaïne wordt ook wel eens bewerkt om het te kunnen roken. Freebase maakt men door cocaïne te koken met maagzout of ammoniak. Er bestaat ook een minder zuivere variant: crack, gerookt met een crackpipe. Het effect hiervan is vergelijkbaar met cocaïne, alleen veel intenser en sneller. De risico's bij gebruik zijn dan ook groter. Personen die crack gebruiken, raken snel lichamelijk en psychisch afhankelijk van crack.

De amfetamines zijn een andere soort oppeppende middelen. De bekendste is speed, ook wel 'pep' genoemd. Dit middel wordt doorgaans gesnoven en heeft een werkingstijd van vier tot acht uur. Soms wordt ook een 'bommetje' gemaakt, waarbij het middel in sigarettenblaadjes wordt verpakt en geslikt. Personen die speed gebruiken ervaren veel energie, een groot zelfvertrouwen, een verhoogde spraakzaamheid, een gelukkig gevoel en het verdwijnen van het hongergevoel. Speed is een betrekkelijk goedkoop product met een lange werkingstijd.

Methamfetamines zijn een vorm van amfetamines met hetzelfde effect, maar doordat het lichaam ze anders verwerkt, is er ook een langere werkingstijd: ongeveer twaalf uur. Tina, crystal meth of ice zijn allemaal verschillende benamingen voor deze stof, waarbij crystal meth de benaming is van methamfetamines in kristalvorm.

De afhankelijkheid van amfetamines is snel groot. De producten zijn psychisch verslavend en je ontwikkelt snel een lichamelijke tolerantie.