

# INLEIDING

## In een notendop

---

Bange vogel is een film rond het thema drugs voor jongeren vanaf 11 jaar. De film duurt bijna veertig minuten en is uitleenbaar op het documentatiecentrum van de CAD Limburg vzw. De nabespreking wordt gedaan aan de hand van een stellingspel met vier personages uit de film.

Dit dossier bevat werkbladen om een nabespreking met de leerlingen op gang te brengen. Daarnaast vind je algemene achtergrondinformatie voor jou als leerkracht.

Bange vogel is een productie van Karel Soffers en Bruno Verbeeck in het kader van een drugpreventiecampagne van Politiezone Noord: Kapellen Stabroek.

## Bezint eer ge begint ...

---

Het filmpje is nuttig om een belangrijke periode voor de leerlingen bespreekbaar te maken. De overstap van de lagere school naar het secundair onderwijs. De film past dan ook voor leerlingen van de derde graad lager onderwijs, of het eerste jaar secundair. In het buitengewoon onderwijs is hij geschikt in de observatiejaren.

In het verhaal komt één van de personages in aanraking met middelengebruik. De film en de nabespreking geven je de mogelijkheid om hierover te reflecteren. Maak op voorhand afspraken rond een aantal attitudes:

- ✓ Vraag aan de groep een open en veilige omgeving waarbij iedereen zijn mening wordt gerespecteerd en waarbij persoonlijke dingen niet worden doorverteld.
- ✓ Zorg dat elke deelnemer de mogelijkheid krijgt om tijdens de sessie aan het woord te komen. Het kan dat sommige deelnemers liever op de achtergrond blijven, maar het is belangrijk dat ze toch de kans krijgen.
- ✓ Bij het afsluiten van de nabespreking kan je vermelden dat er organisaties of websites zijn die men kan contacteren indien er vragen of problemen zijn.

CAD Limburg vzw

[www.cadlimburg.be](http://www.cadlimburg.be)

De Druglijn

[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

KOPP- OP

[www.kopp-op.be](http://www.kopp-op.be)

Zoek je als leerkracht ondersteuning bij het uitbouwen van een drugbeleid of leerlijn preventie in jouw school? Dan kan je (kostenloos) terecht bij:

CAD Limburg vzw – preventie, Salvatorstraat 25 3500 Hasselt.

Je kan ons elke werkdag telefonisch bereiken van 9.00 tot 17.00 u.

## **‘Bange Vogel’ in een notendop**

Jasper en Julie, twee boezemvrienden, sluiten hun lagere schoolperiode af. Na de grote vakantie zullen ze niet meer samen op school zitten. Tijdens de schoolvakantie trekken ze vaak met elkaar op. Ze brengen regelmatig een bezoekje aan Sander, een uitvinder. Hij is een wat zonderling maar sympathiek man die samen met zijn vrouw in een afgelegen schuur woont. Jasper en Julie zijn vaak getuige van zijn rare én onrealistische uitvindingen.

Julie is lid van een dansgroep en repeteert tijdens de vakantie voor een belangrijk optreden. Ze danst een solo en doet dit schitterend, maar op steeds hetzelfde moment in de dans heeft ze het moeilijk. Jasper gaat vaak mee naar de repetities om Julie aan te moedigen en op dit moeilijke moment steekt hij van op zijn vaste plaats telkens zijn duim in de lucht.

Hoewel Jasper en Julie niet op dezelfde school zitten, spreken ze wel nog af om samen de bus te nemen. Bij het begin van het schooljaar verloopt de aanpassing van Julie rimpelloos. Jasper heeft het veel moeilijker. Hij vindt niet zo snel aansluiting met zijn nieuwe klasgenoten. Na een tijd trekt hij vaak op met een groep oudere jongens.

Op een dag zetten de oudere jongens Jasper af bij de schuur van Sander. Jasper ziet er bleek uit in zijn gezicht en begint over te geven. Sander en Julie denken dat hij ziek is en bellen zijn moeder.

Jasper trekt meer en meer op met de oudere jongens en begint Julie te mijden. Hij neemt zonder duidelijke aanleiding afstand van haar. Julie begrijpt er niets van. Hij neemt ook niet meer de bus naar school, maar rijdt nu achterop een scooter van de oudere jongens mee.

Op een dag na de dansles, ziet Julie Jasper toevallig skaten. Jasper is duidelijk niet blij om haar te zien en stuurt haar weg. Julie laat zich niet zomaar wegsturen en wil antwoorden op haar vragen. Het draait uit op een ruzie en in het geduw en getrek vallen er zakjes met witte pillen uit Jaspers' broekzak. Er duiken een paar oudere jongens op die Julie hardhandig duidelijk maken dat ze maar beter verdwijnt. Julie gaat weg, maar grist een zakje mee.

Julie verstopt zich in de struiken en kijkt wat Jasper gaat doen. Ze ziet dat er verschillende auto's stoppen en dat ze Jasper iets geven in ruil voor een zakje pillen. Julie beseft dat er iets niet pluis is en besluit Sander in vertrouwen te nemen. Sander (hun oudere vriend) onderzoekt

de pillen en stelt vast dat het drugs zijn. Hij overtuigt Julie om Jasper zijn ouders in te lichten. Dat is de enige manier om Jasper te helpen. Julie twijfelt want ze voelt dit aan als verraad van haar beste vriend.

Op de dag van de dansvoorstelling vertelt Julie aan Jasper zijn mama het hele verhaal. Jasper ziet dit en loopt weg. Iedereen gaat op zoek naar hem. Sander en Julie vinden hem. Hij is duidelijk onder invloed. Ze brengen hem naar huis en de dokter komt. De dokter laat weten dat het goed komt met Sander, maar zegt ook dat dit het gevolg is van een slechte vriendenkring. Hij moedigt de mama van Sander aan om hier dringend met haar zoon over te praten. Ook gaat hij de mama contacten geven van organisaties die hun kunnen helpen.

Julie moet dringend vertrekken naar de dansvoorstelling. Ze is helemaal van de kaart. Ze vraagt zich af of Jasper haar nu als een verrader beschouwt. Net voor ze het podium op gaat, krijgt Julie tot overmaat van ramp het bericht dat Jasper weer verdwenen is ... .

Zo gaat toch het podium op, maar je ziet duidelijk dat ze zich helemaal niet goed voelt en geen zin heeft om te dansen. Maar wanneer Sander teken doet en laat zien dat Sander er ook is, is ze weer helemaal beter. Het dansoptreden verloopt zeer goed.

## Verloop van de nabespreking

De nabespreking van 'Bange vogel' gebeurt aan de hand van stellingen en vragen die door vier personages uit de film worden aangebracht.

- ➔ Verdeel de leerlingen in (vier) groepjes. Elk groepje krijgt een stellingenblad en vier lege bladen. Op het stellingenblad spreekt één van de personages een stelling uit. Onderaan dat blad staan er ook enkele vraagjes.
- ➔ Ronde 1: geef elk groepje één stellingblad. Geef de leerlingen voldoende tijd om na te denken over die stelling met bijhorende vraagjes. De leerlingen mogen met mekaar overleggen en in discussie treden. Ze schrijven hun gemeenschappelijke mening(en) op het eerste lege blad.
- ➔ Schuif door en doe hetzelfde met de andere stellingenbladen. Zorg dat ieder groepje uiteindelijk vier stellingenbladen heeft gekregen.
- ➔ Nadien doe je een gezamenlijke nabespreking. Ter ondersteuning vind je achteraan in de bundel achtergrondinformatie geeft rond drugs en verslaving.

# DOKTER



der

ien.

## Vraagjes

- Heeft de dokter gelijk?
- Zijn er andere redenen waarom iemand drugs kan gaan gebruiken?
- Welke drugs ken jij ? Wat doen ze met je ?
- Wat had er kunnen gebeuren als Julie en Sander niet op tijd waren?

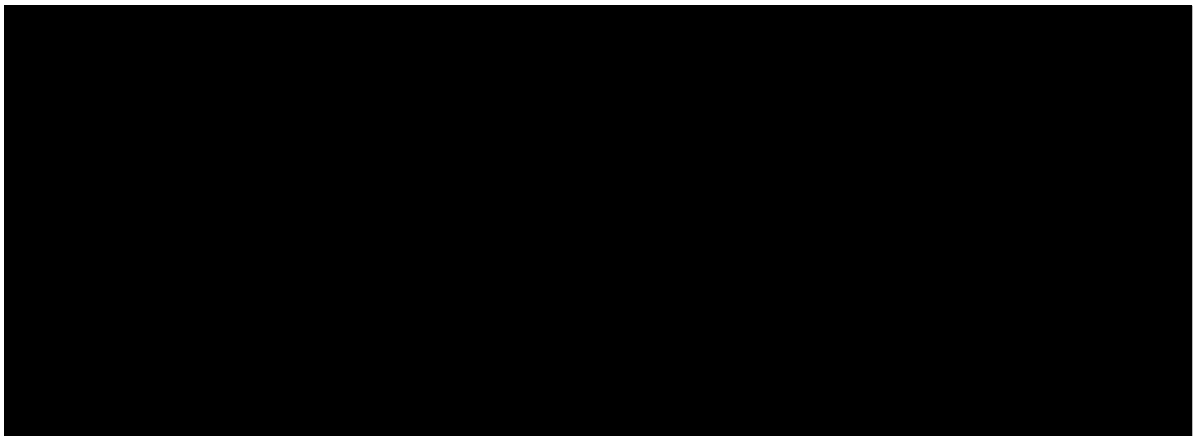
# SANDER



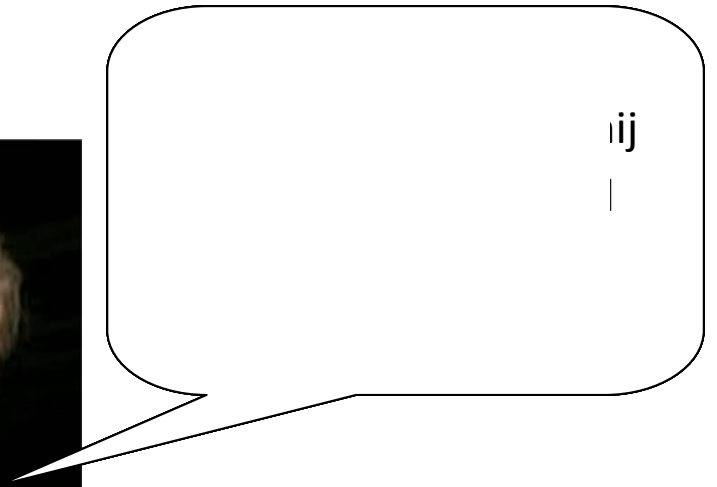
## Vraagjes

- Was het een goede raad van Sander om te zeggen dat Julie het moest zeggen tegen zijn ouders? Waarom wel, waarom niet?
- Moest een vriend van jou drugs gebruiken, zou jij het dan ook tegen zijn ouders vertellen? Waar wel, waarom niet?
- Wat zou je nog kunnen doen als je weet dat een vriend van jou drugs gebruikt?

# JASPER



# JULIE





# Achtergrondinfo voor de begeleider

Gebruik deze info om voor jezelf de antwoorden op de nabesprekingsvragen voor te bereiden.

## De 3 M's: Mens, Middel en Milieu

Wat bepaalt of iemand drugs gebruikt en hoeveel hij of zij gebruikt? Deze vragen zijn niet steeds eenduidig te beantwoorden, maar dikwijls wordt verwezen naar drie factoren die een rol spelen en die elkaar beïnvloeden. Men spreekt dan over de 3 M's: mens, middel en milieu.

### Mens

Het is waarschijnlijk dat sommige mensen gevoeliger zijn om alcohol of andere drugs overmatig te gaan gebruiken, dan anderen.

- Vanuit onderzoeken veronderstelt men dat er erfelijke factoren een rol kunnen spelen bij de ontwikkeling van alcoholproblemen. De onderzoeken geven echter niet steeds eenduidige resultaten, omdat men niet altijd precies kan uitmaken wat met erfelijkheid te maken heeft en wat met omgevingsfactoren waarin iemand opgroeit (zie 'milieu').
- Persoonlijkheidsstoornissen of ziektebeelden kunnen een rol spelen. Als iemand sterke negatieve gevoelens ervaart, zonder deze te kunnen hanteren, zal deze persoon 'kwetsbaarder' zijn om alcohol of andere drugs te gaan gebruiken. Hetzij als 'zelftherapie', hetzij als 'ontsnappingsroute' om problemen te vergeten. Na verloop van tijd kan er dan een 'vicieuze cirkel' ontstaan, waarbij de aanvankelijke oplossingsstrategie uiteindelijk zelf een probleem wordt.
- Ook stressfactoren die iemand ondervindt kunnen een oorzaak zijn. Iemand die ernstig in problemen geraakt met zijn omgeving, of bepaalde levensfaseproblemen doormaakt (denken we bijv. aan puberteit en adolescentie), kan eveneens vatbaarder zijn voor misbruik van alcohol of andere drugs.
- Verder zullen alcohol en drugs, bij iemand die weinig bezigheden of interesses heeft, een grotere kans maken om een plaats te veroveren, dan bij iemand die voortdurend druk bezig is of duidelijke doelen heeft.

## Middel

Alcohol is geen neutrale stof, maar heeft bepaalde kenmerken die afhankelijkheid of verslaving in de hand kunnen werken. Dit geldt ook voor andere drugs, maar sommige drugs zijn verslavender dan andere, of hebben een sterker effect dan andere.

- Veelvuldig gebruik van drugs kan ertoe leiden dat er 'tolerantie' en ontweningsverschijnselen ontstaan.
  - Tolerantie wil zeggen dat je geleidelijk meer van het product moet gebruiken om hetzelfde effect te blijven bekomen. Bijv. iemand heeft aanvankelijk 2 glazen nodig om een ontspanningsgevoel te ervaren, maar heeft na enige tijd 4 of meer glazen nodig om 'ontspannen' te worden.
  - Ontweningsverschijnselen ontstaan doordat het lichaam naar alcohol 'vraagt', omdat het aan de alcohol gewend geraakt is.
- Er zijn drugs waarbij je snel 'tolerantie' en ontweningsverschijnselen ontwikkelt en er zijn drugs waarbij dat veel langzamer gaat. Natuurlijk speelt de mate van gebruik een belangrijke rol en bij sommige drugs ook de wijze waarop ze gebruikt worden. Het meest verslavend zijn: roken van tabak, inhaleren ('basen') van crack en het gebruiken van heroïne. Alcohol neemt een gemiddelde plaats in op deze lijst.

## Milieu

Het milieu waarin iemand opgroeit en leeft, kan eveneens een belangrijke rol spelen.

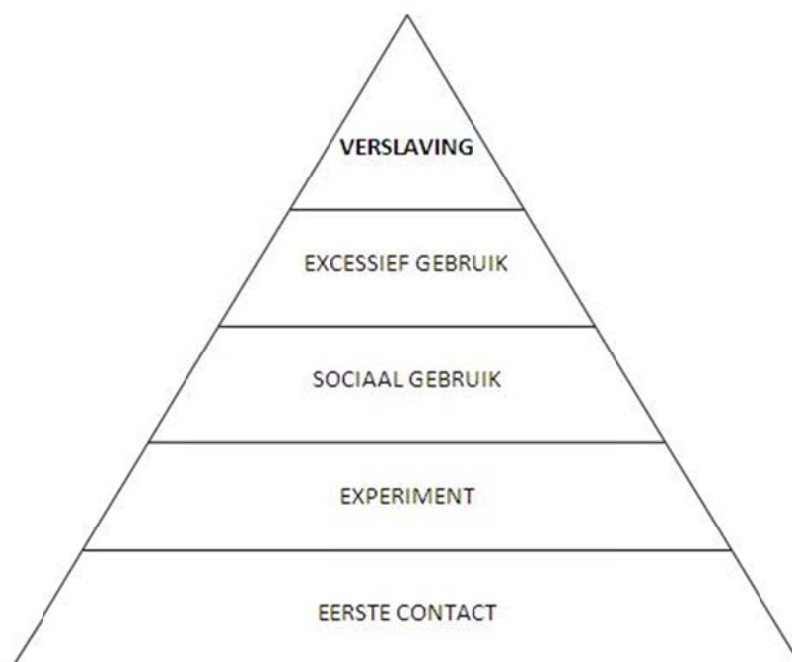
- Als je opgroeit in een gezin waar drugs gebruikt wordt, is de kans groter dat je zelf ook drugs zal gebruiken. Je kan de gewoonte zonder er veel bij stil te staan, gewoon overnemen. Dit is echter geen automatisch proces. Sommigen zullen net bewust minder drinken of geen drugs gebruiken, omdat ze teveel nadelen ondervonden hebben wegens het alcoholgebruik van anderen.
- Als je leeft, werkt en je ontspant in een milieu waar alcohol en drugs gemakkelijk beschikbaar is en veelvuldig gebruikt wordt, is opnieuw de kans groter dat je ook veel gaat drinken of drugs gaat gebruiken.
- De sociale situatie op zich speelt ook een rol, onafgezien van het feit of er veel gedronken of drugs gebruikt wordt. Het al of niet hebben van mensen die om je geven, het opgroeien in een stressvolle omgeving, het al of niet aanwezig zijn van ontspanningsmogelijkheden ... kunnen invloed hebben op het gebruik van drugs.

## Het samenspel

Bovenstaande factoren staan niet los van elkaar, maar spelen op elkaar in. Vanzelfsprekend is op voorhand niet te voorspellen of iemand met alcohol problemen zal krijgen, maar bovenstaande factoren kunnen wel een indicatie geven in hoeverre iemand risico loopt.

### Verslavingspiramide

Iemand wordt niet verslaafd van de ene op de andere dag. Dit gebeurt in stappen. De tijdsduur van elke stap kan verschillen. Sommige mensen zullen nooit verder dan de eerste stap komen terwijl andere in het topje van de piramide zitten.



**Eerste contact:** Het eerste contact is de kennismaking met een middel. Als de persoon een slechte ervaring had of hij vindt het niet lekker kan het zijn dat het gebruik hier stopt en blijft bij een eerste kennismaking. De kennismaking gebeurt meestal onder vrienden of bij familie.

**Experiment:** Experimenteergedrag is een globaal kenmerk van pubertijd. Meestal is de aanleiding van gebruik nieuwsgierigheid of voor de kick. Natuurlijk speelt groepsdruk ook een rol. Iedereen (niet alleen jongeren) doorgaat deze experimenteerfase wanneer men verder gaat met gebruiken en het niet blijft bij een eerste contact. Na de eerste ervaringen met illegale drugs stoppen de meeste jongeren. Anderen gaan verder in de piramide.

**Sociaal gebruik:** In deze fase wordt er gebruikt zonder dat er bijkomende problemen zijn. Er wordt gebruikt voor de sfeer of tijdens bepaalde gelegenheden. Als we het over het product alcohol hebben, zijn velen van ons sociale gebruikers.

**Excessief gebruik of misbruik:** Drug-of alcoholgebruik is een gewoonte geworden.

Men heeft regelmatig problemen op verschillende domeinen : op school, justitieel, thuis, op het werk, in de relatie, financieel,...

Het product wordt steeds belangrijker.

Soms komen mensen eventjes in deze fase terecht door een acuut voorval (bv. een sterfgeval).

Men kan nog steeds beslissen om terug naar sociaal gebruik te gaan.

**Verslaving:** Wanneer het product een functie vervult die zonder inname van het product niet meer bereikt kan worden, is het druggebruik problematisch geworden.

Belangrijke levensdomeinen tellen niet meer mee (werk, gezin, relatie ...).

Alle waarden in het leven vervallen, enkel het product is belangrijk.

Men kan zowel geestelijk als lichamelijk aan een drug verslaafd geraken.

# Productinformatie (begeleider)

## 1. Alcohol

Alcohol ontstaat door gisting van natuurlijke suikers die in granen en fruit zitten. De gistcellen zetten glucose om in alcohol. De concentratie alcohol in een drank wordt in België meestal uitgedrukt in graden. Vaak zie je ook de vermelding vol%. Dit betekent 'volume procent' en geeft het aantal milliliter pure alcohol per 100 milliliter drank weer.

### Wat doet het?

Alcohol heeft niet altijd en bij iedereen exact hetzelfde effect. Of je sneller of trager dronken wordt, hangt onder meer af van je lichaamsgewicht en vetmassa, van de snelheid waarmee je drinkt, van het feit of je drinkt op een volle of een lege maag en ook van hoe gestresseerd of vermoeid je bent op het moment dat je alcohol drinkt.

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Het verdooft in eerste instantie de delen van de hersenen die ons gedrag en onze emoties controleren. Zo komt het dat je je door een kleine hoeveelheid alcohol toch gestimuleerd of ontremd kan voelen. Als je meer drinkt, vermindert je reactievermogen. Je hoort en ziet minder scherp, maar je zelfvertrouwen neemt misleidend toe. Daardoor ga je soms meer risico's nemen, bijvoorbeeld in het verkeer. Indien je blijft doordrinken, worden ook de diepere structuren van de hersenen verdoofd. Verdooving van dit stuurcentrum kan leiden tot coma en eventueel tot hart- en ademhalingsstilstand of kan zelfs de dood tot gevolg hebben.

### Risico's

Op korte termijn:

- Een 'kater'
- Alcohol vermindert de seksuele prestaties en kan op de duur potentieproblemen veroorzaken.
- Een 'black-out'
- Wie dronken is kan nog moeilijk risico's inschatten. Iedereen kent de gevaren van alcoholgebruik in het verkeer en de mogelijke gevolgen daarvan.
- Alcohol kan roekeloosheid en agressie uitlokken

Op lange termijn:

- Beschadiging van de lever (ontsteking, vetopstapeling, cirrose), de pancreas en de hersenen.
- Slecht, vaak onrustig, minder lang en zeker niet verkwikkend slapen.

- Overgewicht: het lichaam heeft immers de neiging eerst de alcohol te verbranden en komt niet meer toe aan de vetverbranding, waardoor vetopstapeling ontstaat en je gaat verdikken.
- Geheugenstoornissen
- Alcoholgebruik zorgt ervoor dat je je gedrag en emoties minder in de hand hebt. Op lange termijn kunnen echte karakterveranderingen ontstaan.

## 2. Cannabis

Marihuana en hasj zijn beide afkomstig van de hennepplant. Het werkzame bestanddeel in marihuana en hasj heet THC (tetrahydrocannabinol). De gedroogde toppen van de vrouwelijke hennepplant noemt men marihuana (of weed/wiet). Marihuana ziet eruit als fijne tot grove thee en varieert in kleur van grijsgroen tot groenbruin. Hasj (of shit) wordt gemaakt van de harsachtige laag waarmee de toppen van de vrouwelijke hennepplant bedekt zijn. Deze stof is een lichtbruine, groenbruine tot zwarte kleverige substantie.

### Wat doet het?

De effecten van cannabis kunnen verschillen naargelang de hoeveelheid, de kwaliteit en de manier waarop je cannabis gebruikt, maar zijn ook afhankelijk van je persoonlijkheid, je verwachtingen en de situatie waarin je gebruikt. Marihuana en hasj versterken meestal een bepaald gevoel of een bepaalde stemming. Wie zich goed voelt, zal waarschijnlijk een prettig gevoel van vrolijkheid (een 'high' gevoel) en een lichte bedwelming ervaren. Wie angstig of down is, kan zich nog slechter gaan voelen. Je wordt gevoeliger voor licht en je polsslag en ademhaling versnellen. Soms heb je de neiging om te lachen met onbenulligheden ('lachkicks') en krijg je een hongerig gevoel en een sterke drang naar zoetigheden ('vreetkick'). Gebruikers hebben de indruk dat cannabis hun gedachtewereld en fantasie stimuleert en hen een positieve kijk op de wereld geeft. THC verhoogt ook de zintuiglijke gevoeligheid en verandert de tijdsbeleving, waardoor gebruikers de realiteit anders beleven.

### Risico's

Op korte termijn:

- Bij mensen die psychisch kwetsbaar zijn of aanleg hebben voor psychotische stoornissen, kan cannabisgebruik de problemen uitlokken of verergeren.
- Concentratieproblemen
- Je bloeddruk daalt en je krijgt een snellere hartslag. Dat kan gevaarlijk zijn voor mensen met hartproblemen.
- Door een te hoge dosis THC kan je duizelig en misselijk worden en soms zelfs flauwvallen.
- Een te hoge dosis THC kan ook een heleboel negatieve gevoelens opwekken, zoals hevige angstgevoelens, paniekaanvallen, neerslachtigheid, rusteloosheid, verwarring en hallucinaties.

Op lange termijn:

- Vermindering van het concentratievermogen, het geheugen en de leerprestaties.
- Wie veel en vaak gebruikt, kan er geestelijk afhankelijk van worden. Dat betekent dat cannabis centraal komt te staan in je gedachten, gevoelens en activiteiten en dat je er moeilijk mee kan stoppen.
- Een joint bevat veel meer teer dan een sigaret. Zelfs wie cannabis puur rookt (zonder tabak), krijgt veel meer teer binnen. Daarom loop je het risico om een longziekte (bronchitis, longkanker, ziekte aan de luchtwegen) of hartproblemen te krijgen.

### 3. Cocaïne

Cocaïne is een opwekkende stof die gewonnen wordt uit de bladeren van de cocastruik (*Erythroxylon coca*). De cocastruik wordt vooral verbouwd op de hellingen van de Andes in Zuid-Amerika. Na chemische bewerking verkrijgt men een fijn kristalachtig wit tot geelachtig poeder met een bittere smaak. Een afgeleid product van coke is crack. Het heeft een veel kortere werkingsduur en leidt sneller tot afhankelijkheid.

#### Wat dat het?

Cocaïne werkt stimulerend op de hersenen. Bruisende energie, euforie, een gevoel van opwinding (ook seksuele gevoelens) en grote helderheid zijn de eerste effecten. Cocaïne is een drug die vaak gebruikt wordt om te kunnen presteren: je voelt je sterk, actief, spraakzaam en vol zelfvertrouwen. Je kan inspanningen langer volhouden zonder honger, dorst of vermoeidheid te voelen.

#### Risico's

Op korte termijn

- Het nadeel van het kunnen leveren van inspanningen zonder vermoeidheid, honger of dorst te voelen, is dat je niet merkt dat je je lichaam overbelast en dat dit tot uitputting kan leiden. Op het moment van gebruik kunnen hartkloppingen, bloeddrukstoornissen en zelfs een hartaanval optreden.
- Cocaïne kan roekeloos gedrag veroorzaken. Dat kan leiden tot risico's in het verkeer, onveilig rijden, enzovoort.

Op lange termijn

- Door het wegvallen van remmingen kunnen cokegebruikers agressief worden. Door regelmatig of overmatig te gebruiken, kunnen angsten en waanvoorstellingen ontstaan (bijvoorbeeld beestjes over de huid zien kruipen). Gebruikers voelen zich op de duur rusteloos en opgejaagd en krijgen regelmatig last van neusbloedingen.
- Er kunnen hartritmestoornissen ontstaan en de kans op een hartaanval stijgt naargelang je meer en langer gebruikt.

## 4. GHB

GHB (gamma-hydroxy-butyraat) is een stof die van nature in het menselijk lichaam aanwezig is. GHB werd ooit gebruikt om te verdoven bij operaties en als middel tegen slapeloosheid. Vanwege de bijwerkingen wordt het nu niet meer gebruikt bij mensen. GHB is een kleur- en geurloze vloeistof met een lichte zoutsmaak die verkocht wordt in kleine flesjes of glazen buisjes. Het wordt soms in poedervorm en in capsules verkocht.

### Wat doet het?

GHB wordt veel gebruikt als partydrug. Het zou ook wel eens door sporters gebruikt worden omdat GHB de spiermassa zou doen toenemen. Velen denken dat het een oppeppende drug is, maar GHB heeft een verdovende werking op het centrale zenuwstelsel. De effecten zijn afhankelijk van het lichaamsgewicht van de gebruiker en zijn/haar gevoeligheid en kunnen dus sterk verschillen van persoon tot persoon. GHB dankt zijn populariteit deels aan het feit dat het na gebruik geen katergevoel geeft. Bij een lage dosis raak je in een alcoholachtige roes. Je wordt vrolijk, kalm en ontspannen. Angsten en remmingen verdwijnen, je wordt praterig en raakt opgewonden. Maar er kunnen ook onaangename effecten optreden: problemen met de ademhaling, hartritme stoornissen, duizeligheid, hoofdpijn, misselijkheid, een slap gevoel in de spieren, een suf gevoel, geheugenverlies en overvallen worden door een onbedwingbare slaap. Bij een hogere dosis kan een zeer diepe slaap optreden waaruit de gebruiker gedurende enkele uren moeilijk te wekken is. Bij een overdosis raak je bewusteloos of in coma en kan je ernstige ademhalingsproblemen krijgen. Overdosissen doen zich vrij vaak voor bij GHB-gebruik, vooral wanneer het gecombineerd wordt met alcohol of andere verdovende middelen.

### Risico's

- Een van de risico's is dat velen denken dat GHB vloeibare XTC is. GHB heeft echter helemaal niets met XTC te maken, het is geen oppeppende maar een verdovende drug.
- Het grootste risico van GHB-gebruik is de kans op een overdosis. Die is vrij groot omdat GHB moeilijk te doseren is. Er zit maar weinig verschil tussen de hoeveelheid GHB die het gewenste effect oplevert en de hoeveelheid die een overdosis veroorzaakt. Een klein beetje teveel GHB kan je al in een diepe slaap brengen. Bij nog meer ga je in overdosis, raak je bewusteloos en kunnen er ernstige ademhalingsstoornissen optreden. Daarenboven bestaat de kans op verstikking in braaksel of tong.
- Vooral de combinatie van GHB met alcohol is gevaarlijk en verhoogt de kans op overdosissen.
- Het reactie- en coördinatievermogen is na GHB-gebruik nog enkele uren verstoord.



- Mensen met hart- en vaatziekten, epilepsie, bloeddrukafwijkingen en andere ziekten, lopen grote risico's bij GHB-gebruik.
- Veel en langdurig GHB-gebruik kan leiden tot geestelijke en lichamelijke afhankelijkheid.

## 5. Heroïne

Pure heroïne is een wit poeder met een bittere smaak dat oplosbaar is in water. De heroïne die in ons land op de zwarte markt belandt, is meestal zodanig versneden dat ze slechts door toevoeging van een zwak zuur (bijvoorbeeld citroensap) oplosbaar is en heeft een grijze of bruine kleur. Heroïne wordt, net als morfine, gemaakt uit opium. Opium is een dikke bruine pasta die op haar beurt afkomstig is van de papaverplant. De opiumproductie gebeurt vooral in Aziatische landen.

### Wat doet het?

Heroïne wordt gebruikt omwille van het sterk verdovende effect. Na het inspuiten (de 'shot') of het inademen van de dampen ervaart de gebruiker een 'flash' die enkele seconden duurt en die wordt beschreven als een hevig gevoel van genot in het hele lichaam. Na die korte flash treedt een roeseffect op dat 4 à 6 uur duurt. Er ontstaat een toestand van lichamenlijk welbehagen, warmte en geborgenheid. Door de verdoving verdwijnen of verminderen onaangename gevoelens zoals pijn, verdriet, honger, angst of kou. Maar samen met de negatieve vallen ook de positieve gevoelens zoals verliefdheid, blijdschap en seksuele gevoelens weg. De gebruiker is versuft en in zichzelf gekeerd, onverschillig, passief en stil. Hij kan zeer nauwe pupillen krijgen. Het hart gaat trager kloppen, de ademhaling vertraagt en de lichaamstemperatuur daalt.

### Risico's

- Een belangrijk risico van heroïnegebruik is de kans op een overdosis. Aangezien een gebruiker nooit weet hoe zuiver de heroïne is, bestaat de kans dat hij of zij een overdosis neemt die dodelijk kan zijn. Dit gevaar bestaat wanneer men een betere kwaliteit gebruikt dan men gewoon is (die dus meer heroïne bevat), of wanneer men na een periode van niet-gebruik opnieuw een dosis neemt die men voordien gewoon was (bijvoorbeeld na een ontwenningprogramma of wanneer men net de gevangenis heeft verlaten). Ook kleine dosissen kunnen fataal zijn als de heroïne versneden is met giftige stoffen.
- Heroïnegebruikers verwaarlozen vaak hun voeding en leiden soms een heel onregelmatig leven en dat kan gevolgen hebben voor hun lichaam. Wie sterk vermagert, heeft minder natuurlijke weerstand tegen ziektes en infecties. Regelmatige gebruikers krijgen vaak last van verstopping en darmproblemen.
- Wie sterk verdoofd is door de heroïne heeft een grotere kans op ongevallen.
- Drugs inspuiten is een gevaarlijke manier van gebruiken. Er kunnen spuitongelukken ontstaan, wondjes kunnen ontsteken. Wie vuile naalden gebruikt of naalden deelt met andere gebruikers, loopt kans op besmetting met hepatitis en HIV. Om die risico's te

voorkomen bestaan sinds een paar jaar in Vlaanderen (net als in veel andere Europese landen) spuiten-omruil-programma's.

## 6. LSD en tripmiddelen

Tripmiddelen zijn drugs die een sterke invloed hebben op het gevoel, het bewustzijn en de waarneming. Ze vervormen wat we via onze zintuigen waarnemen en veroorzaken op die manier hallucinaties. Heel wat hallucinogenen worden **in labo's** aangemaakt. LSD is het meest bekend. Maar hallucinogenen komen ook **in de natuur** voor. Ze zitten in sommige paddenstoelsoorten, in sommige cactussoorten ... Tripmiddelen komen zelfs voor in de urine en op de huid van bepaalde padden.

### Wat doet het?

Een tripmiddel wekt hallucinaties op. Het versterkt bestaande emoties, verandert de waarneming en de beleving van tijd en ruimte. Zo kunnen gehoor, reuk en gevoel intenser worden of kunnen voorwerpen licht uitstralen. De gebruiker kan muziek beginnen 'zien', een schilderij 'horen' of een kleur 'ruiken'. Bij deze bizarre bewustzijnsverandering ervaart de gebruiker zijn gedachten meestal als heel helder. Welke effecten iemand zal ervaren is afhankelijk van het middel, de dosis en de manier van gebruik. Sommige middelen zorgen voor kleurrijke hallucinaties, andere roepen dan weer duistere, angstaanjagende beelden op. Tripmiddelen kunnen een zeer krachtige werking hebben. De kracht van een trip heeft een golvend karakter en gaat dus met ups en downs.

### Risico's

Op korte termijn

- Een verwijding van de pupillen, een lichte temperatuur- en bloeddrukstijging, een snelle pols en een droge mond. Andere vervelende bijverschijnselen zijn misselijkheid, duizeligheid, vermoeidheid, trillen en zweten.
- Het grootste risico verbonden aan het gebruik van hallucinogene drugs is het innemen van een te hoge dosis werkzame stof. Je bewustzijn kan dan zo sterk beïnvloed worden dat je nog amper beseft dat wat je ervaart, veroorzaakt is door druggebruik. Het onderscheid tussen realiteit en de trip valt weg. Op dat moment kunnen paniek- en angstgevoelens de kop opsteken: je beleeft dan een 'bad trip'. Tijdens een bad trip kan je zeer onrustig, angstig of agressief worden.
- Tripmiddelen werken in minuscule kleine en moeilijk te doseren hoeveelheden. Dat maakt het moeilijk om het effect van een trip vooraf in te schatten.
- Tripmiddelen veranderen ook het beoordelingsvermogen. Daardoor kan een gevaarlijke situatie ontstaan, bijvoorbeeld wanneer de gebruiker een auto ervaart als een speelgoedautootje.

Op lange termijn

- Tripmiddelen houden extra risico's in voor instabiele, depressieve of angstige mensen. Dat geldt ook voor wie een psychotische aanleg heeft. Tripmiddelen kunnen panieksituaties en psychotische reacties veroorzaken.
- Het optreden van flashback: een flashback is het herbeleven van de oorspronkelijke hallucinaties. Dit doet zich onverwacht en onaangekondigd voor en komt bijna altijd ongelegen. Een flashback duurt meestal maar een paar seconden, maar in zeldzame gevallen kan dat ook van een paar minuten tot een paar uur zijn. Zo'n flashback kan weken, maanden of zelfs jaren later nog opduiken.

## 7. Slaap en kalmeringsmiddelen

De slaap- en kalmeringsmiddelen die vandaag het meest gebruikt worden, zijn benzodiazepines (benzo's). Vroeger gebruikte men barbituraten, maar in de loop der jaren bleken barbituraten zeer verslavend en gevaarlijk te zijn. Bij de keuze van een slaap- of kalmeringsmiddel zijn twee zaken belangrijk: hoe snel het middel begint te werken en hoe lang de gebruiker er iets van merkt. Wie snel wil inslapen, kan geholpen worden met een middel dat snel opgenomen en ook snel weer afgebroken wordt. Het voordeel hiervan is dat er 's anderendaags slechts een geringe nawerking is. Wie echter lijdt aan stress en spanningsklachten, is meer gebaat met een middel dat langzaam wordt opgenomen en lang doorwerkt.

### Wat doet het?

Alle benzodiazepines remmen de hersenactiviteit. De effecten van slaap- en kalmeringsmiddelen verschillen naargelang de soort en de dosering. Benzodiazepines worden vooral gebruikt door mensen met slaapproblemen of met stress- en angstproblemen. Bij het eerste gebruik verminderen de klachten. De slaap verbetert en gevoelens van angst, onrust, onvrede of stress verminderen. Je wordt wel wat suffer en onverschilliger. Je kunt je minder goed concentreren en je spieren verslappen. Bij dagelijks gebruik van slaappmiddelen nemen de effecten al na twee weken af. Je moet dan een hogere dosis nemen voor hetzelfde effect. Je kunt dus beter niet elke dag een slaappil slikken. Dagelijks gebruik van kalmeringsmiddelen doet de effecten verminderen na acht weken. Bij langdurig gebruik slaan de voordelen om in nadelen. Je krijgt dan last van vervelende bijverschijnselen.

### Risico's

Op korte termijn

- Elk medicijn kan lichamelijke bijwerkingen hebben. Afhankelijk van de gevoeligheid en gezondheid van de gebruiker, kunnen die bijwerkingen sterk verschillen.
- Onder invloed van slaap- en kalmeringsmiddelen verminderen de concentratie en reactiesnelheid. De kans op verkeers- en andere ongevallen verhoogt.
- Te veel slaap- en kalmeringsmiddelen tegelijk slikken kan voor een overdosis zorgen
- Slaap- of kalmeringsmiddelen combineren met alcohol is gevaarlijk. Het gaat in beide gevallen om verdovende middelen. Toch is het resultaat niet even simpel als  $1+1=2$ . Het verdovende effect wordt veel groter dan dat.

Op lange termijn

- Bij langdurig en regelmatig gebruik hoopt zich steeds meer werkzame stof in het lichaam op. Je krijgt almaar vaker last van vervelende bijverschijnselen zoals

hoofdpijn, geheugenverlies, vermoeidheid, slappe en vermoeide spieren, duizeligheid en somberheid. Ook de zin in seks kan afnemen.

- Je persoonlijkheid kan echt gaan veranderen: gevoelens van liefde, vreugde en genieten raken verdoofd. Het leven lijkt vlak en kleurloos.
- Bij ouderen en bij kinderen kunnen er tegenovergestelde reacties opduiken: in plaats van rustgevend krijgen de slaap- en kalmeringsmiddelen een oppeppend of ontremmend effect. Benzodiazepines kunnen niet helpen bij depressies. Ze kunnen integendeel een depressie verbergen of veroorzaken.

## 8. Speed

Speed is de straatnaam voor wekamines, chemische stoffen waarvan (dex)amfetamines, levo-amfetamines en methamfetamines de belangrijkste zijn. Speed is te koop als pil, maar komt veel vaker voor in poedervorm. Het poeder is wat plakkerig, heeft een valse kleur (soms ook een pastelkeur zoals roze) en een sterke chemische geur.

### Wat doet het?

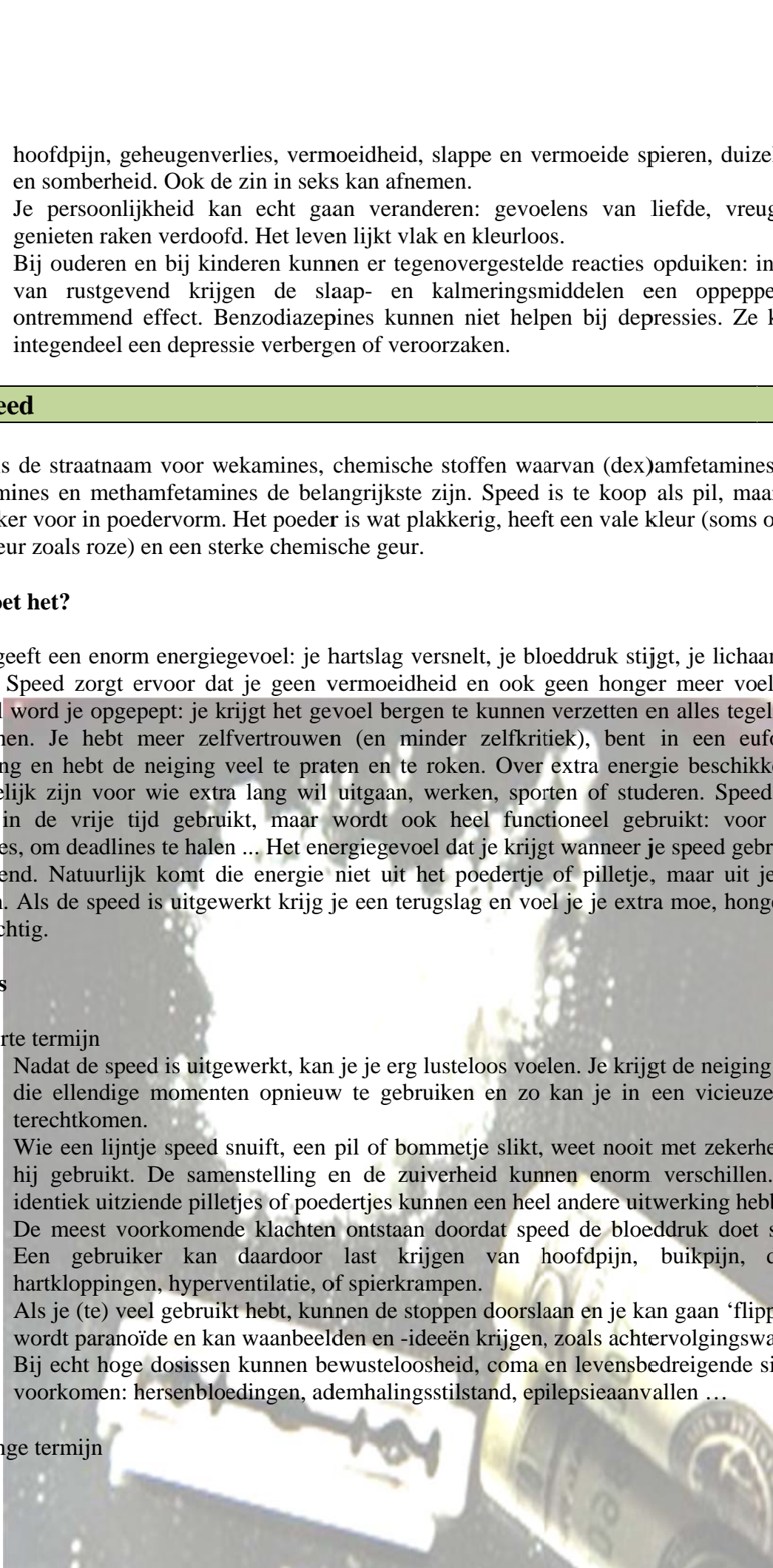
Speed geeft een enorm energiegevoel: je hartslag versnelt, je bloeddruk stijgt, je lichaam staat scherp. Speed zorgt ervoor dat je geen vermoeidheid en ook geen honger meer voelt. Ook mentaal word je opgepept: je krijgt het gevoel bergen te kunnen verzetten en alles tegelijk aan te kunnen. Je hebt meer zelfvertrouwen (en minder zelfkritiek), bent in een euforische stemming en hebt de neiging veel te praten en te roken. Over extra energie beschikken kan verleidelijk zijn voor wie extra lang wil uitgaan, werken, sporten of studeren. Speed wordt vooral in de vrije tijd gebruikt, maar wordt ook heel functioneel gebruikt: voor betere prestaties, om deadlines te halen ... Het energiegevoel dat je krijgt wanneer je speed gebruikt, is misleidend. Natuurlijk komt die energie niet uit het poedertje of pilletje, maar uit je eigen lichaam. Als de speed is uitgewerkt krijg je een terugslag en voel je je extra moe, hongerig en neerslachtig.

### Risico's

#### Op korte termijn

- Nadat de speed is uitgewerkt, kan je je erg lusteloos voelen. Je krijgt de neiging om op die ellendige momenten opnieuw te gebruiken en zo kan je in een vicieuze cirkel terechtkomen.
- Wie een lijntje speed snuift, een pil of bommetje slikt, weet nooit met zekerheid wat hij gebruikt. De samenstelling en de zuiverheid kunnen enorm verschillen. Twee identiek uitziende pilletjes of poedertjes kunnen een heel andere uitwerking hebben.
- De meest voorkomende klachten ontstaan doordat speed de bloeddruk doet stijgen. Een gebruiker kan daardoor last krijgen van hoofdpijn, buikpijn, diarree, hartkloppingen, hyperventilatie, of spierkrampen.
- Als je (te) veel gebruikt hebt, kunnen de stoppen doorslaan en je kan gaan 'flippen': je wordt paranoïde en kan waanbeelden en -ideeën krijgen, zoals achtervolgingswanen.
- Bij echt hoge dosissen kunnen bewusteloosheid, coma en levensbedreigende situaties voorkomen: hersenbloedingen, ademhalingsstilstand, epilepsieaanvallen ...

#### Op lange termijn



- Langdurig gebruik kan leiden tot complete lichamelijke en geestelijke uitputting. Langdurige speedgebruikers vermageren sterk, waardoor ook hun weerstand tegen ziekte vermindert.
- Veel speedgebruikers krijgen last van puistjes en een vette huid en riskeren op lange termijn extra tandbederf. Er kan schade ontstaan aan het hart of de bloedsomloop.
- Op geestelijk vlak beginnen langdurige gebruikers zich vaak raar te gedragen. Ze gaan bijvoorbeeld telkens dezelfde handeling herhalen, lopen vaak te kauwen of te tandenknarsen. Ze kunnen depressief worden, maar tegelijk ook zeer wispelturig, prikkelbaar of agressief.

## 9. Vluchtige snuifmiddelen

‘Vluchtige snuifmiddelen’ is een verzamelnaam voor een heleboel verschillende producten. Ze worden ook solventen of oplosmiddelen genoemd. Meestal gaat het om producten die makkelijk en vrij in de handel verkrijgbaar zijn, zoals benzine, disolvant, ether, lijm, drijfgassen, gas uit sigarettenaanstekers, antivries, enzovoort. Bepaalde snuifmiddelen zijn alleen op doktersvoorschrift in de apotheek te verkrijgen. Het zijn de zogenaamde ‘poppers’. Poppers zijn capsules of flesjes met een snel verdampende vloeistof erin (vooral amyl- of butylnitriet). De flesjes maken een ‘poppend’ geluid als ze geopend worden, vandaar de naam. Poppers doen onder meer de bloeddruk dalen en zorgen voor een betere doorbloeding van de hartspier. Ze werden daarom vroeger vooral bij hartpatiënten gebruikt. In het uitgaansmilieu (vooral in homokringen) zijn ze populair omdat ze een krachtige energiestoot lijken te geven, de seksuele gevoelens versterken en een spierontspannend effect hebben.

### Wat doet het?

Wie vluchtige snuifmiddelen gebruikt, ervaart eerst een euforische roes, dikwijls met lach- of giechelbuien. Je wordt ontvankelijker voor allerlei zintuiglijke prikkels en je besef van tijd en ruimte wordt anders. Er kunnen coördinatiestoornissen en gaten in je korte termijngeheugen optreden. Gebruikers ervaren soms ook kleurrijke hallucinaties. Deze euforische toestand duurt niet lang. Hoewel het gaat om heel verschillende producten, verloopt de roes in grote lijnen op dezelfde manier. Uiteraard hangt het effect af van de gebruikte dosis. Hoe meer je gebruikt, hoe zwaarder de effecten zullen zijn.

### Risico's

#### Op korte termijn

Op korte termijn kunnen vluchtige snuifmiddelen volgende symptomen veroorzaken: rode tranende ogen, prikkeling van de slijmvliezen, misselijkheid, braken, diarree en hartritmestoornissen.

Als je vluchtige snuifmiddelen gebruikt, kom je eerst in een euforische roes terecht die niet zo lang duurt. Gebruik je meer, dan ervaar je een verdovend effect: je bewegingen raken verstoord en je kan nauwelijks nog op je benen staan. Je geheugen doet het niet meer, zodat je soms vertrouwde mensen in je omgeving niet meer herkent. In dit stadium kan je overgevoelig worden voor pijn, gaat je hart sneller slaan, gaat je bloeddruk de hoogte in en wordt je ademhaling onregelmatig (je bent kortademig en

begint te 'piepen'). Wanneer je doorgebruikt, kan er een volledige spierverslapping optreden en kan je het bewustzijn verliezen.

#### Op lange termijn

Bij langdurig gebruik loop je gevaar voor lever- en nierbeschadiging. Ook houdt elk van de verschillende stoffen op lange termijn specifieke risico's in. Benzeen bijvoorbeeld kan bloedarmoede, leukemie en beenmergbeschadiging veroorzaken, toluen kan een afname van de bloedcellen en hersenbeschadiging veroorzaken ... Bij mensen die beroepshalve vaak werken met oplosmiddelen, wordt meer kanker vastgesteld. Ook de zogenaamde 'verversziekte' komt vaak voor. Soms komt dit voor bij schilders, grafici, drukkers, laboranten, schoonmakers en houtbewerkers. Ze hebben dan vage klachten over hoofdpijn en concentratieproblemen die later overgaan in hersenbeschadiging met zware en blijvende psychische problemen.

## 10. XTC

De werkzame stof die in XTC zit, heet MDMA. XTC wordt in illegale laboratoria gemaakt en komt in de vorm van verschillende gekleurde pilletjes op de markt. Ook bestaat XTC in poedervorm. Er bestaan honderden varianten van XTC. Vaak worden die designer drugs genoemd. De pillen en poeders zijn zelden volledig zuiver. Meestal bevatten ze al dan niet aanverwante stoffen.

### Wat doet het?

Wie XTC slikt, ervaart opwekkend e en bewustzijnsveranderende effecten. Zoals bij alle drugs hangt de werking niet alleen van de pil zelf af, maar ook van je conditie, je stemming ... De XTC-roes verloopt in vijf stappen. De eerste fase is de **tintelfase**. Na zo'n half uurtje begint de MDMA te werken. Je pupillen worden groter, je voelt je ontspannen en neemt de dingen intenser waar. Het sterkst zijn de effecten tijdens de **rushfase**. Gebruikers beschrijven hun ervaringen onder meer als golvende gevoelens van gelukzaligheid. De **climax** duurt maar een half uur. Daarna verminderen de effecten. Negatieve effecten kunnen al aanwezig zijn in de vorige fasen, maar tijdens de **come down**-fase treden ze op de voorgrond. Je voelt je heel moe en kan last hebben van krampen, een droge mond en hartkloppingen. Vaak voel je je ook benauwd, leeg of depressief. Na zeven tot acht uur ten slotte, kom je in de **eindfase** van de roes. Je kan je uitgeput en humeurig voelen. Slapeloosheid, stijve spieren, hoofd- of maagpijn en een depressieve stemming kunnen dagen blijven hangen.

### Risico's

#### Op korte termijn

- Je weet nooit wat je slikt. Tests van in beslag genomen pillen tonen aan dat pillen vaak als XTC verkocht worden, terwijl ze het in werkelijkheid niet zijn. Soms gaat het om totaal andere stoffen, die heel onvoorspelbaar werken. Het is zelfs mogelijk dat twee pillen die er helemaal hetzelfde uitzien een totaal verschillende samenstelling hebben.
- Er bestaan wetenschappelijke aanwijzingen dat XTC zorgt voor veranderingen in de hersenen. Je onthoudt de dingen minder goed, je kan minder concentreren en depressief worden.
- De dag of dagen na XTC-gebruik, kan je last hebben van een kater.
- Je kan een overdosis aan XTC nemen.



- Het kan aanleiding geven tot onveilig seksueel gedrag. Ook kan veelvuldig gebruik van XTC leiden tot een verminderd orgasme en tot impotentie.
- XTC kan het coördinatievermogen aantasten en er voor zorgen dat je minder scherp ziet. Het maakt je ook overmoedig. Rijden onder invloed is dus gevaarlijk.

#### Op lange termijn

- In vergelijking met andere illegale drugs is XTC een nieuwkomer, er is nog niet veel geweten over de risico's op langere termijn.
- Wat wel vaststaat, is dat XTC-gebruikers na verloop van tijd depressief kunnen worden. Daarbij horen gevoelens van zinloosheid, leegte, angst- en paniecreacties. Ze hebben dan ook vaak last van paranoïde gedachten en van slapeloosheid.
- XTC kan de lever en nieren beschadigen. Vrouwelijke gebruikers zouden gevoeliger zijn voor infecties van de urinewegen en voor hersenschade. XTC-gebruikers zouden gemakkelijker verkoudheden en infecties oplopen.