

MENS :
een indringende
en educatieve
visie op het
leefmilieu

Dossiers en rubrieken
didactisch gewikt
en gewogen door
eminente specialisten

58

Jul-Aug-Sep 2005

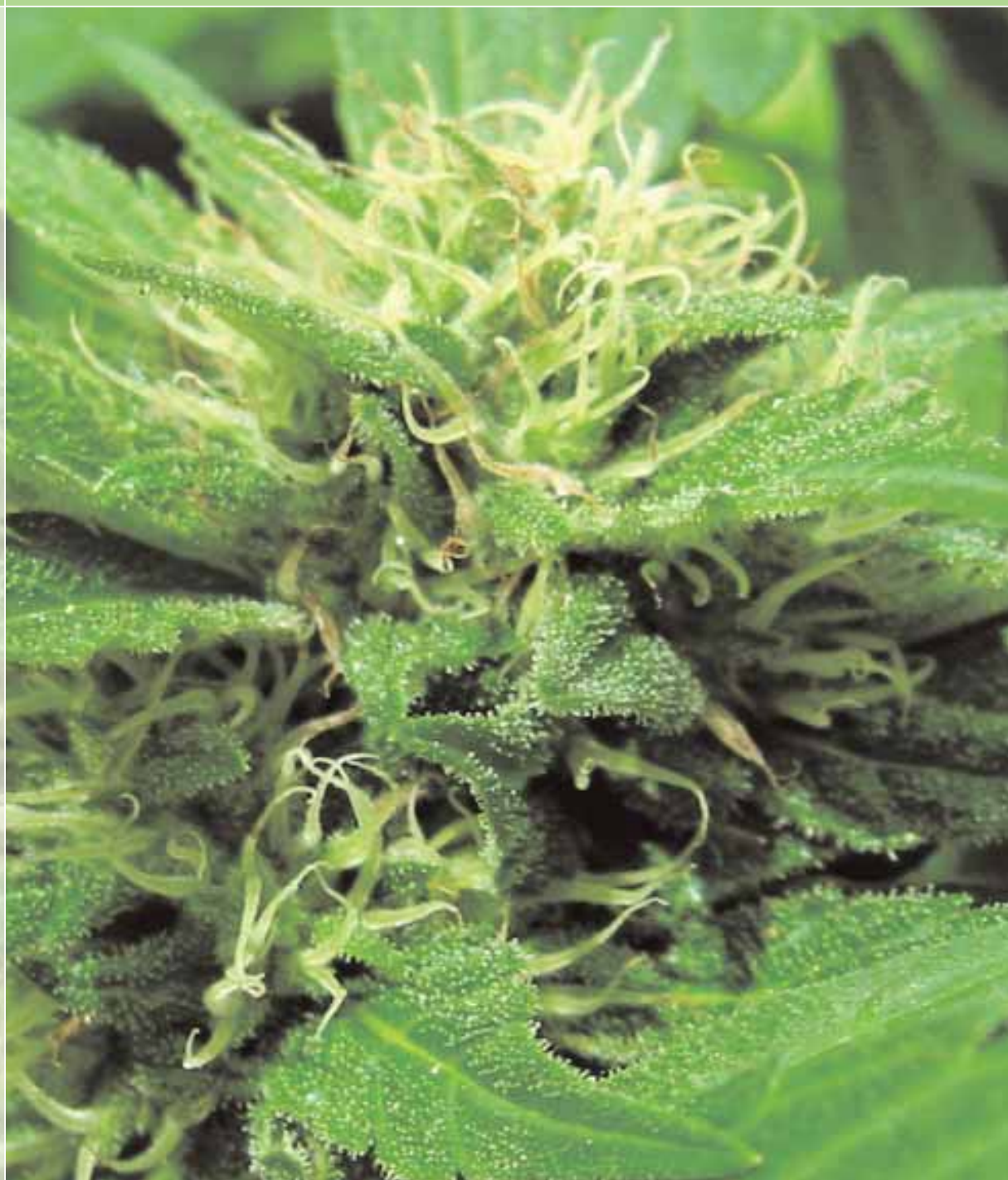
MENS

Driemaandelijks populair-wetenschappelijk tijdschrift

Illusies te koop

Hersenprikkers en breindoders

AFGIFTEKANTOOR ANTWERPEN X P409029



Milieu-
Educatie,
Natuur &
Samenleving

Inhoud

Het centrum van plezier	4
ABC van drugs - de producten	7
Jongerencultus	14
Besluit	15

Voorwoord

'Een sensatie van volheid in je hoofd en kort daarop een algemeen gevoel van verrukkelijke behaaglijkheid en troost. En bovenal: verheffing en expansie van je hele morele en intellectuele wezen. Je lijkt als individu groter en beter te worden, je spierkracht en energie nemen in opvallende mate toe en vermoeidheid ken je niet meer'.

Zijn dit misschien confidenties van Superman? De stijl is niet echt hedendaags en de uitspraken klinken wat extatisch. Klopt. Ze zijn van een gerenommeerd Amerikaans professor die in 1868 de farmacologische effecten van opium omschreef. In 1868? Zijn drugs dan al zolang bekend?

Reken maar. Ze zijn er al van lang voor het begin van onze tijdrekening. Daar zijn concrete bewijzen van. Op een Egyptische papyrusrol uit 2500 v.Chr. staat een beschrijving van een brouwerij, meteen het eerste getuigenis van de productie van alcohol. En er is zelfs een Sumerisch ideogram gevonden – een beeldteken – van nog eens 2500 jaar ouder, waarop het gebruik van opium wordt gesuggereerd. De transcriptie luidt: 'bron van vreugde' of 'feestviering'.

De mens lijkt wel eeuwig onderweg, hunkerend en op zoek naar euforie, illusie en genot.

Terug naar onze tijd. Een kleine greep uit Vlaamse kranten en bladen van de laatste maanden: 'Wiet u wat? Dossier drugs op de campus' - 'Cocaine in toiletten Europees Parlement' - 'Meer dan 6000 XTC-pillen in beslag genomen'. Geen dag gaat voorbij of je krijgt zulke berichten te lezen of te horen. Zijn drugs dan werkelijk overal?

Tja, je krijgt inderdaad de indruk dat ze alomtegenwoordig zijn. En ze zijn er misschien ook voor altijd. Laat ons daar maar van uitgaan. Daarom ook, met permissie, heel even moraliseren. Er is geen reden tot paniek, wel reden tot bezorgdheid en alertheid. Drugs zijn misschien aantrekkelijk voor sommigen, maar ze kunnen ook gevaarlijk zijn. Dit geldt evengoed voor zogenaamd sociaal aanvaarde drugs, zoals alcohol en tabak. Dat zijn echt 'harde' drugs en daar zijn overweldigende wetenschappelijke bewijzen van.

Drugs kunnen heel verschillend zijn, bijvoorbeeld chemisch, qua uitzicht en qua werking. Maar geen enkele is echt onschuldig. Ook hasj of marihuana gebruiken is niet echt veilig te noemen, wat men er ook over beweert. Sommige drugs grijpen diepgaand in op je persoonlijkheid en zijn verwoestend voor je lichaam. Andere beschadigen zelfs je hersenen na eenmalig gebruik. Sterker nog: een enkele, lage dosis 'speed' kan de neurologische ontwikkeling van een ongebo- ren baby zwaar verstoren. En dan is er ook nog de soms nefaste invloed op je sociaal leven. Dus: al geven drugs je misschien voor korte tijd een gelukkig gevoel, met echt geluk heeft dit bitter weinig te maken. Daarvoor is het totale plaatje al te negatief.

Je hebt drugs die al lang deel uitmaken van onze cultuur, andere zijn ingevoerd uit verre oorden. Er zijn er ook die relatief nieuw zijn; de mens experimenteert graag met paddestoelen, planten of zelfs dieren – sommigen likken aan *Bufo alvarius*, een pad uit de Sonorawoestijn, om te hallucineren! Daarnaast zijn er echte nieuwkomers: 'designer drugs', ontworpen en gepro- duceerd in het laboratorium, in eindeloze variëteit. En er is ook een categorie waarvoor de grenzen tussen te mijden, aanvaardbaar en gewoon goeddoend – denk aan koffie – niet zo duidelijk zijn.

Ten slotte circuleren ook heel wat mengsels waarvan noch samen- stelling noch effecten goed gekend zijn. Afbliven dus.

Een eenvoudig regeltje luidt: drugs zijn nooit aan te raden. Het draait steeds om een soort vlucht uit de werkelijkheid. En in plaats van naar drugs te grijpen, is het misschien verstandiger om evenwichtig met je leefwereld om te leren gaan. Dat is beter voor je lichaam en beter voor je geest. Drugs zijn immers valse vrienden. Om dit te begrijpen, kan een dosis inzicht en wat kennis bijzonder nuttig zijn. En wij zijn graag bereid om hierop in te spelen. Daarom, in dit nieuwe nummer van 'Mens', een korte verkenningstocht door de wereld van de drugs.

Dr. Crista van Haeren
Nationaal Instituut voor Criminalistiek en Criminologie (NICC)



MENS is een uitgave van de VVB vzw, de Vlaamse Vereniging voor Biologie. In het licht van het huidige maatschappijmodel ziet zij objectieve wetenschappelijke voorlichting als één van de basisdoelstellingen.

www.2mens.com

Onder de auspiciën van:

- Federale diensten voor Wetenschappelijke, technische en culturele aangelegenheden (DWTC)
- Belgisch Werk tegen Kanker en Vlaamse Kankerliga
- Koninklijke Vlaamse Chemische Vereniging (K.V.C.V.)
- Koninklijke Vlaamse Ingenieursvereniging (KVIV)
- Vereniging Leraars Wetenschappen (VeLeWe)
- Vereniging voor het Onderwijs in de Biologie (V.O.B.)
- Vereniging Leraars Aardrijkskunde (V.L.A.)
- Vlaamse Ingenieurskamer (V.I.K.)
- Water - Energie - Leefmilieu (WEL)
- Centrum voor Milieusanering, U. Gent
- Verbond der Vlaamse Academi (V.V.A.)
- Nederlands Instituut voor Biologen (NIBI)
- Natuur & Wetenschap
- Provinciaal Instituut voor Milieu-Educatie (PIME)
- Koninklijke Maatschappij voor Dierkunde van Antwerpen (KMDA)
- Zoo Antwerpen en dierenpark Planckendael
- Koninklijk Belgisch Instituut voor Natuurwetenschappen (KBIN)
- Koninklijk Instituut voor het duurzaam beheer van de Natuurlijke rijkdommen en de bevordering van de schone Technologie (K.I.N.T.)

Coördinatie:

Prof. Dr. R. Caubergs
roland.caubergs@ua.ac.be

Hoofd- en eindredactie:

C. Thoen
mens@ua.ac.be

Kernredactie:

K. Bruggemans
R. Caubergs
L. Hens
L. Maesele
G. Potters

Info en abonnementen:

C. De Buysscher
Te Boelaarlei 23, 2140 Antwerpen
Tel.: 03 312 56 56 - Fax: 03 309 95 59
corry.mens@pandora.be

Abonnement: 18 € op nr. 777-5921345-56

Educatief abonnement: 10 €

of losse nummers: 3,15 €
(mits vermelding instellingsnummer)

Promotie en externe relaties:

I. Van Herck
GSM: 0475 97 35 27
Fax: 051 22 65 21
inge.vanherck@ua.ac.be

Topic and fund raising:

Dr. S. De Nollin
Tel.: 03 609 52 36 - Fax 03 609 52 37
e-mail: sonja.denollin@ua.ac.be

Webmaster:

C. Thoen
e-mail: christiaan.thoen@pandora.be

Verantwoordelijke uitgever:

Prof. Dr. R. Valcke
roland.valcke@uhasselt.be

Met dank voor de illustraties aan:

VAD - Vereniging voor Alcohol en andere Drugproblemen
ADEAR-Center
Shutterstock

© Alle rechten voorbehouden MENS 2005



Illusies te koop

Hersenprikkers en breindoders

Dit dossier werd samengesteld door Peter Raeymaekers, met medewerking van
Hilde Kinable, stafmedewerker Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen (VAD)
De DrugLijn, 078 15 10 20

Dr. Crista van Haeren, Gerechtelijk deskundige, Afdeling Drugs en Toxicologie, Nationaal Instituut voor Criminalistiek en Criminologie
Prof. Dr. Willy Lambert, Vakgroep Bioanalyse, UGent
Dr. Geert Dom, Psychiatrisch Centrum Broeders Alexianen, Boechout

Blowen, slikken, snuiven of spuiten ...

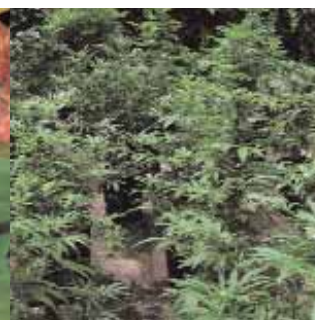
Wiet, shit, hasj of space cake ...

High, stoned, cold turkey ...

We kennen ze allemaal. De stoere termen van de drugtaal. De ene al 'cooler' dan de andere. Maar weten we ook echt het fijne van drugs? Hebben ze allemaal dezelfde effecten op het lichaam? Leidt een slaappil tot grotere afhankelijkheid dan een sigaret? ... Ondanks de vele onduidelijkheden die er over drugs heersen, krijgt toch bijna iedereen, jong of oud, man of vrouw, rijk of arm in zijn of haar leven te maken met drugs. Zeker als we onder drugs de brede waaier van stoffen verstaan die een invloed hebben op onze geest, gevoelens, waarneming en bewustzijn. Een aantal van die stoffen is immers ingeburgerd in onze samenleving. Denk maar aan koffie, tabak, alcohol en pillen. En in de jongeren-cultuur lijkt een jointje er ook steeds meer bij te horen.

Helaas is het in onze maatschappij nog altijd moeilijk om openlijk over drugs te praten. Waarom? Omdat we ons op de grenslijn tussen het legale en het illegale begeven? Omdat we het uiteindelijk toch niet zo belangrijk vinden? Of omdat we er bang voor zijn? Bang voor het onbekende. Helaas, want angst laat weinig plaats voor gezond verstand en des te meer voor paniecreacties. Met gezond verstand praten over drugs en verslaving heeft daarom alleen zin als je over voldoende informatie beschikt. Vandaar een nieuw nummer van Mens over drugs. Het vorige, 'Mens en verslaving' (Mens 20), is al tien jaar oud en is op sommige punten gedateerd.

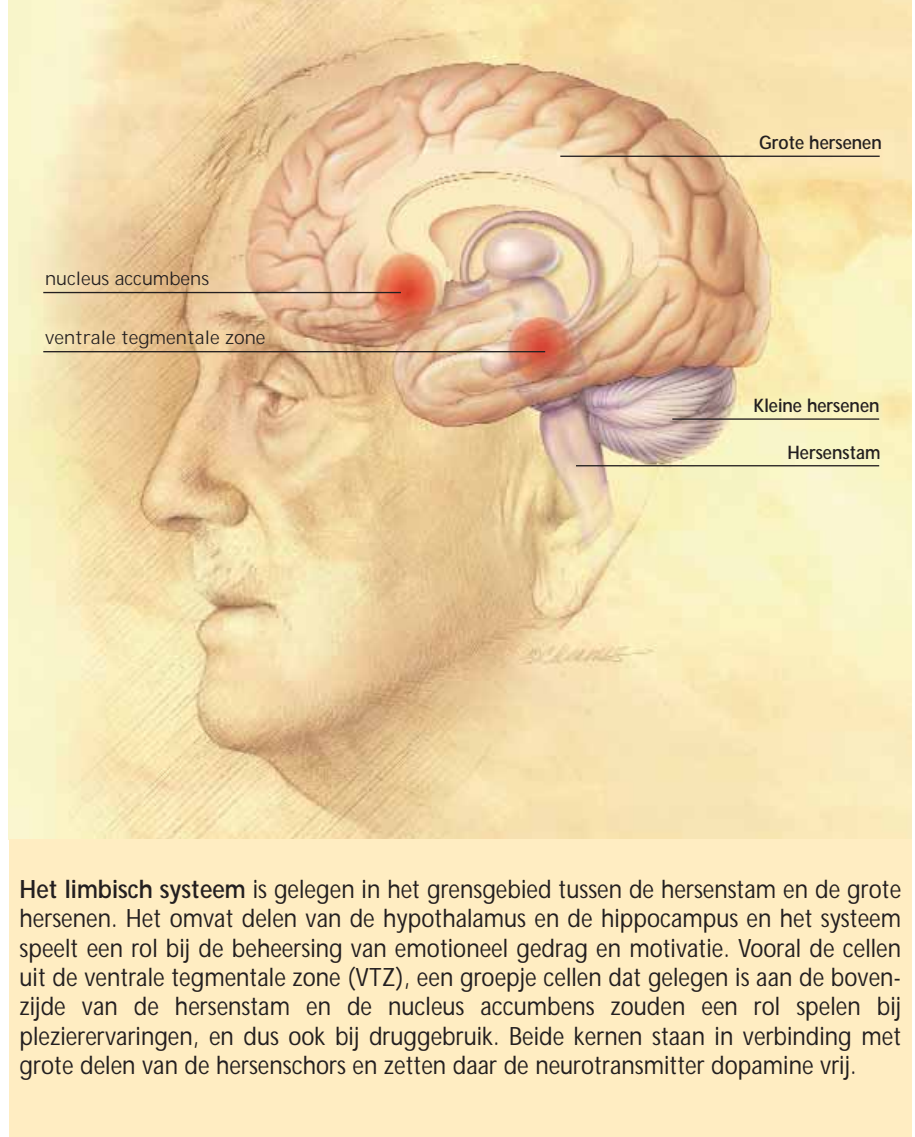
'Illusies te koop' is een dossier over de middelen die vandaag 'in de mode' zijn. Een objectief overzicht, geen handleiding. We gaan dieper in op het fenomeen verslaving, al is het beter om die term te vervangen door afhankelijkheid. We geven een overzicht van de middelen die vandaag worden gebruikt. We bekijken hoe groot het probleem is en wat scholen, leerkrachten, ouders en jongeren zoal kunnen doen om het probleem niet uit de hand te laten lopen ...



Het centrum van plezier

Net zoals er in onze hersenen gebieden zijn die instaan voor horen en zien, herinneren en rekenen, bestaat er ook een systeem dat onze gevoelens reguleert: het limbisch systeem (zie Mens 57). De reeksen zenuwkernen die het limbisch systeem vormen, verwerken informatie van prikkels die via de zintuigen binnenkomen. Ze vermengen deze met gegevens over de toestand van ons eigen lichaam en toetsen al die prikkels met herinneringen uit het verleden. Die complexe mix smeden zij samen tot een 'gevoel'. Uitgesproken angst, of complete blijdschap, of gewoon een goed gevoel of een 'plezierig gevoel' ... een gevoel dat de andere delen van de hersenen aanspoort om te zeggen: "Hmmm, daar wil ik meer van".

Die 'onschuldige' plezierervaring zou echter wel eens een grote truc van de evolutie kunnen zijn. Want precies dat gevoel wordt opgewekt wanneer we eten, drinken of seks hebben. Drie activiteiten die belangrijk zijn voor onze overleving, als individu en als soort. Het zenuwcircuït dat dit plezier in de hersenen genereert, wordt door hersenwetenschappers ook wel omschreven als het beloningscircuit. Het bestaat in de eerste plaats uit zenuwcellen in de ventrale tegmentale zone (VTZ). Dit is een groepje cellen dat gelegen is aan de bovenzijde van de hersenstam. Ze staan in verbinding met een andere kern diep in de hersenen, de nucleus accumbens, van waaruit zenuwbanen vertrekken naar delen van de frontale hersenschors. De cellen van de VTZ, de nucleus accumbens en de frontale cortex communiceren met elkaar via de neurotransmitter dopamine (zie Mens 57). Een portie goede seks of een zalig vet-tige hamburger met frieten wordt in onze hersenen vertaald in een 'dopamine'-shot en die leidt er toe dat diezelfde hersenen zeggen: "Nog, nog, ... nog".



Beter dan seks

Uit onderzoek blijkt dat drugs het beloningscircuit in onze hersenen vele malen sterker activeren dan alledaagse seks en eten. Daarom is het geen wonder dat een verslaafde zijn drug heel vaak omschrijft als "beter dan het lekkerste eten" of "de beste seks die ik ooit heb gehad". Sommige drugs, zoals cocaïne en nicotine, stimuleren rechtstreeks de productie van dopamine door de neuronen van het beloningscentrum. Andere, zoals alcohol, doen dat op een onrechtstreekse manier.

En daar zitten we dan. Met een brein dat door de evolutie is ontworpen om te genieten - want waarom zouden we eten,

drinken of een vrijpartij houden als het niet lekker was? Maar een brein dat ons ook slaaf maakt van ons beloningscentrum. Een brein dat volledig 'tilt' slaat van een sterkere beloning dan het alledaagse. Een brein dat ons doet verlangen naar meer ... een verlangen dat nauwelijks te bedwingen is.

Mengpaneel

Het scenario van de hyperstimulering van het beloningscentrum om de effecten van drugs te verklaren, is wijdverbreid. Het klinkt ook zo aannemelijk omwille van zijn rechtlijnigheid en eenvoud. Dat verslaving uitsluitend rond dopamine draait, is zelfs een dogma geworden.



Tot de dood erop volgt

Proefdieren hebben ons heel wat kennis bijgebracht over de werking van drugs. Niet alleen hoe ze de hersenen en het lichaam beïnvloeden voor en na de kick, maar ook hoe ze leiden tot afhankelijkheid. De opzet is relatief eenvoudig: Je plaatst een rat (of een ander proefdier) in een kooi met twee knoppen. Als het dier op de eerste knop drukt, krijgt het eten. De tweede knop is goed voor een dosis alcohol of drugs. Na verloop van tijd gaat de rat alleen nog op de tweede knop drukken. Al moet ze tot tweehonderd keer drukken voor één dosis. Eten is niet langer belangrijk. Alleen de kick van de drugs telt nog. Sommige dieren gaan door met 'knopje-drukken' tot ze er letterlijk dood bij neervallen.



Labratten 'gaan' voor hun drugs tot ze er bij doodvallen.

Maar lang niet iedereen is het hier mee eens. Het is een te enge visie die ons vooral vanuit de VS wordt opgedrongen, aldus de Utrechtse hoogleraar hersenonderzoek Jan van Ree. Er zijn talrijke fenomenen die we niet kunnen verklaren met de dopamine-theorie. Een voorbeeld hiervan is de hunkering die verslaafden voelen. Als we het dopaminesysteem met medicijnen platleggen dan blijft die hunkering toch nog bestaan. Dus minstens voor een deel

zit het probleem elders. Ook dwanggedachten (obsessies) en dwangmatig handelen (compulsie), symptomen waaraan veel verslaafden lijden, spelen zich zeker niet af in de zenuwknopen van het beloningencentrum. Conclusie: hoewel het beloningssysteem een belangrijke rol speelt bij het begin van het middelengebruik, zijn andere hersensystemen verantwoordelijk voor de continuering van het verslavingsgedrag.

Afhankelijk

Sommige wetenschappers stellen zelfs voor om de term verslaving helemaal te laten vallen en eerder te spreken over afhankelijkheid. Wie drugs neemt, kan er afhankelijk van worden. Het betekent dat je eigenlijk niet meer de baas over jezelf bent. De drang om te gebruiken, de hunkering, wordt steeds groter. Dit kan zover gaan dat op zoek gaan naar of gebruiken van de drug het enige zinvolle in het leven lijkt. Wat de precieze neurobiologische basis van afhankelijkheid ook moge zijn, er is in ieder geval meer aan de hand dan een

louter psychisch probleem. Na herhaaldelijk gebruik gaan de hersenen vragen naar drugs. Er ontstaat met andere woorden een bijkomende lichamelijke afhankelijkheid. Bij alcohol, nicotine, veel geneesmiddelen (vooral slaap- en kalmeringsmiddelen) en heroïne bijvoorbeeld, raakt het lichaam vertrouwd met het regelmatige gebruik, zodanig zelfs dat wanneer je er plots mee stopt of het gebruik sterk vermindert, dit tot onthoudingsverschijnselen kan leiden.

Bij sommige drugs ontstaat bovendien gewenning. Na herhaald gebruik neemt het effect van een dosis af. Dat kan doordat de hersencellen dan minder sterk reageren op de grote hoeveelheden neurotransmitter die vrijkomen of omdat het lichaam de drug sneller afbreekt. Om hetzelfde roeseffect te bekomen, zullen gebruikers een grotere hoeveelheid moeten gebruiken. Als iemand een tijdje stopt met gebruiken, verdwijnt de gewenning. Een kleinere hoeveelheid drugs volstaat dan weer om hetzelfde effect te hebben. Neem je echter na ontwenning toch opnieuw een grote dosis, dan riskeer je een regelrechte overdosis.

De lichamelijke kant van afhankelijkheid is veel makkelijker op te vangen dan de geestelijke. Van bijna elke drug kan men lichamelijk clean zijn op veertien dagen tijd. Maar de geestelijke afhankelijkheid blijft mensen vaak veel langer achtervolgen. Een gewezen alcoholist weet dat één druppel al teveel is en de hunkering in alle hevigheid terug kan brengen. Soms is zelfs de herinnering aan de drug al voldoende. Dat geldt ook voor de rat in haar kooi. Zelfs al is het proefdier al maanden 'clean', als het in zijn oude kooi wordt teruggezet gaat het onmiddellijk weer drugknopjes indrukken. Kortom, een verslaafde 'heeft het vlaggen' voor de rest van zijn leven.

PICK-UP LINE BIJ CHATVERSLAAFDEN

"GOSH, WAT HEB JIJ MOOIE GROTE LETTERTEKENS!"

"BLUSH THANX!"



Hard of zacht

Vaak wordt er een onderscheid gemaakt tussen softdrugs en harddrugs. Met softdrugs worden dan producten bedoeld die minder schadelijk zijn, waarbij er weinig of geen ontweningsverschijnselen, tolerantie en afhankelijkheid voorkomen. In de praktijk gaat het dan meestal over cannabis. De term harddrugs slaat op producten die meer kans geven op schade, afhankelijkheid en ontweningsverschijnselen en die dus meer risico inhouden.

Veel zorgverstrekkers maken niet langer de opsplitsing tussen hard- en softdrugs, zij praten liever over zacht en hard gebruik. Hierbij gaat het dan niet om het product op zich, maar over hoe mensen ermee omgaan. Iemand die bijvoorbeeld slechts af en toe en op een rustige, genietende manier alcohol drinkt, gebruikt die drug zacht. Hard gebruik betekent veel (of te veel) en puur roesgericht gebruiken (om zo snel mogelijk een effect te voelen). Hard gebruik kan op het moment zelf voor problemen zorgen (iemand kan bijvoorbeeld ziek worden door te veel te gebruiken of onder invloed een ongeval veroorzaken) en zal veel sneller tot echte drugproblemen en afhankelijkheid leiden.

Elk product kan dus zowel op een zachte als op een harde manier gebruikt worden. Zo zijn er mensen die zware problemen hebben met zogenaamde softdrugs, terwijl er evengoed mensen zijn die zogeheten harddrugs gebruiken en daar toch relatief weinig problemen door ondervinden.

“Eén procent van de internetgebruikers lijdt aan dwangmatig internetgebruik en ondervindt daar ernstige problemen door: ontslag, echtscheiding, sociale relaties die vertroebelen. Het gaat zowel om mannen als vrouwen”, zegt Gert Jan Meerkerk van het Instituut voor Onderzoek naar Leefwijzen en Verslaving in Nederland.

(De Standaard van 17 november 2004)



Niets dat de mens vreemd is ...

Verslaving, afhankelijkheid en gewenning associëren we vooral met genotmiddelen. En dan in de eerste plaats met die middelen die je niet legaal in de winkel om de hoek kan kopen. Onterecht, want alcohol en tabak voldoen volledig aan de definitie die we aan het begin van dit nummer hebben gegeven aan drugs. Zowel alcohol als nicotine hebben een invloed op onze geest, gevoelens, waarneming en bewustzijn. Beiden veranderen het gedrag, werken afhankelijkheid in de hand en wijzigen de structuur van de hersenen op moleculair en cellulair vlak. Daarom komt alcohol in dit nummer uitgebreid aan bod. Tabak wordt in dit dossier niet behandeld, want het volgende dossier (Mens 59) wordt er integraal aan gewijd.

Afhankelijkheid beperkt zich echter helemaal niet tot genotmiddelen alleen. Wat voor de ene een onschuldige dagelijkse bezigheid is, leidt bij de andere tot een regelrechte verslaving. Zo zou 8% van de volwassenen verslaafd zijn aan kopen, 10% van de Belgische kinderen lijdt aan suikerverslaving, 8% van de jongeren aan een vorm van eetverslaving, 3 tot 5% kunnen het gokken niet laten ... je kan het zo gek niet bedenken of er zijn wel mensen aan verslaafd. Sommigen zijn het zelfs aan hun werk: 13% van de kaderleden werkt meer dan 50 uur per week en noemt zichzelf een workaholic. Alleen van schoolverslaving zijn nog geen meldingen gemaakt.

Vaak zijn dergelijke vormen van afhankelijkheid en verslaving minder opvallend dan afhankelijkheid van middelen, maar dat betekent niet noodzakelijk dat ze minder schrijnend zijn. We laten enkele specialisten aan het woord die te maken hebben met minder voor de hand liggende vormen van afhankelijkheid.



70% VAN DE SCHOLIEREN
DRINKT ALCOHOL...



“Van de mensen die aan obesitas lijden, blijkt eenderde last te hebben van ‘binge eating disorder’ of eetbuiestoornis,” zegt doctor in de psychologie Johan Vanderlinden van het Universitair Centrum Sint-Jozef in Kortenberg. “Deze mensen hebben oncontroleerbare eetbuien. Minstens drie tot vier keer per week verliezen ze de controle over hun eetgedrag. Ze stoppen zich vol tot ze zich onbehaaglijk voelen”.

(Weliswaar van juni-juli 2004)

“In een gokcarrière van tien jaar kunnen mensen die op bingo’s spelen gemakkelijk tussen de 100.000 en 150.000 euro vergokken,” zegt psychiater dr. Pieter Roosen verbonden aan het Antwerpse Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg VAGGA - Matt Talbot. “Wie gokverslaafd is, heeft geen aandacht meer voor wat er buiten het spel gebeurt. Typisch voor gokverslaafde mensen is ‘chasing’: de drang om het verlies van de vorige dag het koste wat het kost te willen goedmaken. Na verloop van tijd stapelen de verliezen zich zo op dat ze die irrationale gedachte moeten laten varen. Op dat moment blijft alleen nog de kick van het spel over.”

(Weliswaar van april-mei 2004)



ABC van drugs - de producten.

ABC

Alcohol

Alcohol verdooft in eerste instantie de delen van de hersenen die het gedrag en de emoties controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol toch stimulerend of ontremmend kan werken. Je wordt stoutmoediger en actiever, maar ook meer zorgeloos en ontspannen. Als je meer drinkt, vermindert je reactievermogen. Je hoort en ziet minder scherp, maar je zelfvertrouwen neemt op een misleidende manier toe. Daardoor ga je meer risico's nemen, bijvoorbeeld in het verkeer. Je wordt luidruchtig en krijgt nog moeilijker je gedachten op een rijtje. Nog meer alcohol bemoeilijkt de controle over je bewegingen en vermindert je coördinatievermogen. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen en de geheugencentra in je hersenen laten het afweten. Vaak kan je je later helemaal niet meer herinneren wat je allemaal gezegd of gedaan hebt. Als je verder blijft doordrinken, worden ook de diepere structuren van de hersenen verdoofd. Daar ligt het stuurcentrum van de automatische spierbewegingen (die bijvoorbeeld instaan voor je hart en ademhaling). Verdoving van dit centrum kan leiden tot coma en eventueel tot hart- en ademhalingsstilstand en kan zelfs de dood tot gevolg hebben.



Bob rijdt



Alcohol geeft je zelfvertrouwen op een ogenblik dat je dat beter kan missen. Je reactievermogen vermindert. Je schat afstanden minder goed in. Je gezichtsveld verengt tot een tunnel ... al na twee biertjes verdubbelt het risico op een verkeersongeval ... ook als je met de fiets bent.



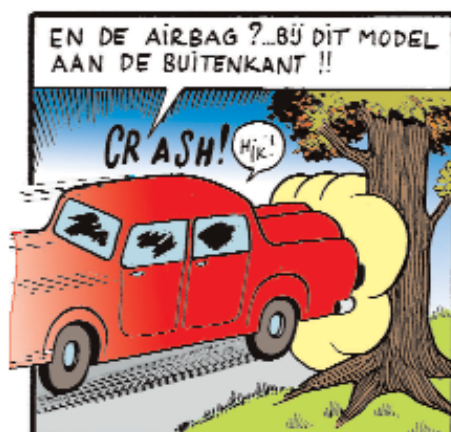
Campagne 'A cool world' van VAD/De DrugLijn (www.acoolworld.be) (Ontwerp: www.chocoweb.be)

Een kater in mijn hoofd

Als je alcohol gedronken hebt, kan je de dag nadien last hebben van een 'kater': je voelt je moe en misselijk en je hebt dorst. Je bent vermoeid omdat je onder invloed van alcohol langer doorfeest dan je eigenlijk kan. De misselijkheid en de hoofdpijn worden veroorzaakt door de scheikundige bijproducten die in de alcoholhoudende drank aanwezig zijn (in wijn bijvoorbeeld zitten er een zeshonderdtal scheikundige stoffen) en door de negatieve effecten van afbraakproducten van de alcohol zelf. Bovendien zorgt alcohol ervoor dat er via je urine meer vocht wordt afgescheiden dan er via de drank wordt opgenomen. Daardoor geraak je uitgedroogd en krijg je dorst.

Wel willen ... maar niet kunnen

Seks en alcohol vormen volgens sommigen een perfecte combinatie. Vergeet die fabel. Akkoord, als je drinkt, neemt je zin in seks toe, maar je prestatie neemt omgekeerd evenredig af met de hoeveelheid drank ...



Campagne 'Gratis drank' van VAD/De DrugLijn (www.gratisdrank.be) (Ontwerp: 'Funcke & co')

Tournée générale!

Drinken doe je vaak in groep ... en dan drink je wel eens meer dan je van plan was. Zelfs als je voelt dat je genoeg hebt. Op de duur verleg je de grenzen van je lichaam. Je leert steeds meer te drinken en de hoeveelheden die je normaal vindt, worden groter ... en de vernietigende invloed van de alcohol op je lichaam neemt alsmaar toe.



Waar de brouwer komt ...

... hoeft de bakker niet te zijn. Alcohol is een energieboom, een caloriedrager. Het lichaam heeft de neiging eerst de alcohol te verbranden en komt niet meer toe aan de verbranding van vetten. Wie dagelijks teveel alcohol drinkt, houdt er bovendien ook vaak een ongezonde levensstijl op na: vet of zoet eten (chips, frieten, koeken ...) en weinig lichaamsbeweging. De gevolgen zijn zichtbaar: overgewicht en zelfs obesitas.

Anderzijds bevatten de meeste alcoholhoudende dranken, in vergelijking met gewone voeding, erg weinig voedzame stoffen zoals eiwitten en vitaminen. Op die manier ontstaan tekorten en wie te veel drinkt, kan op de duur vermageren en ondervoed en verzwakt raken.

In België staan er straffen op het schenken van alcohol aan jongeren beneden de 16 jaar, of beneden de 18 jaar wanneer het om sterke drank gaat. Bovendien is ook de combinatie alcohol en verkeer gereguleerd. Je mag niet met de wagen rijden - maar evenmin met de fiets of bromfiets - wanneer je meer dan 0,5 promille alcohol in je bloed hebt. In sommige Europese landen mag je zelfs helemaal geen alcohol drinken als je rijdt.



DE NIET-VERBALEN ZIJN HET MEEST KWETSBAAR



Cannabis

Marihuana en hasj zijn bij ons de bekendste producten van de hennepplant (*Cannabis sativa*). Het werkzame bestanddeel in marihuana en hasj heet THC (tetrahydrocannabinol) en het komt enkel voor in de vrouwelijke cannabisplant.

De gedroogde toppen van de vrouwelijke hennepplant noemt men marihuana (of weed/wiet). De kleur varieert van grijs-groen tot groenbruin. Hasj (of shit) wordt gemaakt van de harsachtige laag waarmee de toppen van de vrouwelijke hennepplant bedekt zijn. Deze kleverige stof wordt gekneet tot een lichtbruine, groenbruine tot zwarte substantie.



tuiglijke gevoeligheid en verandert de tijdsbeleving, waardoor gebruikers de realiteit anders beleven.

Marihuana en hasj worden, gemengd met tabak, meestal gerookt - geblowd - in de vorm van een gerolde sigaret met een kartonnen filtretje (joint/stick). Soms wordt cannabis verwerkt in cake (space-cake) of thee. De effecten komen dan trager op gang, maar houden ook langer aan dan bij het blowen. Daardoor voel je niet goed wanneer je genoeg hebt om het gewenste effect te bereiken en is de kans veel groter dat het fout loopt.

Gebruikers hebben de indruk dat cannabis hun gedachtewereld en fantasie stimuleert en hen een positieve kijk op de wereld geeft. THC verhoogt ook de zin-

Door de cannabisroes kunnen gebruikers zich vaak moeilijker concentreren, logisch nadenken of iets onthouden. Cannabis en werken, studeren of zich in het verkeer begeven, gaan dus moeilijk samen, ook al hebben gebruikers soms de indruk dat alles vlotter gaat. 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 angst, paniek, neerslachtigheid, rusteloosheid, verwarring en hallucinaties. Die negatieve gevoelens, waardoor je 'flipt', kunnen in de dagen of weken nadien weer de kop opsteken.



XTC

Ecstasy (XTC)

De werkzame stof die in XTC zit, heet 3,4-methyleendioxy-N-methylamfetamine of afgekort MDMA. MDMA behoort tot de groep van de amfetamines en het heeft zowel opwekkende als bewustzijnsveranderende effecten. MDMA is een synthetische stof die in illegale laboratoria wordt gemaakt. Het komt op de markt in de vorm van gekleurde pilletjes met verschillende logo's of afbeeldingen. Er bestaan meer dan honderd varianten van XTC. Die worden vaak designerdrugs genoemd. Hoewel de samenstelling van XTC de afgelopen jaren zuiverder is geworden, blijft het oppassen.

Doorgaans wordt XTC geslikt. De naam van de pil kan naar de kleur, vorm of afbeelding verwijzen. Zo kan je bijvoorbeeld een 'Duifje', een 'Mitsubishi' of een 'Playstation' kopen. Wie XTC slikt, ervaart opwekkende en bewustzijnsveranderende effecten. Zoals bij alle drugs hangt de werking niet alleen van de pil zelf af, maar ook van je conditie, je stemming, je verwachtingen en de omgeving waarin je gebruikt.

XTC leidt niet onmiddellijk tot een climax. Er onderscheiden zich vijf fasen. De eerste fase is de tintelfase en speelt zich af gedurende het eerste uur na inname. Na zo'n half uurtje begint de MDMA te werken. De drug doet je hart sneller kloppen. Bloeddruk en lichaamstemperatuur stijgen, je pupillen worden groter. Sommige gebruikers krijgen een droge mond of keel. Tijdens deze fase voel je tintelingen over heel je lichaam en kan je je bewegingen soms minder goed coördineren. Je kunt je ontspannen en zweverig voelen en je neemt de dingen intenser waar. Je hebt een grote behoefte aan bewegen, praten, dansen en contact zoeken met anderen. Je voelt je sneller aangetrokken tot de mensen rondom je en krijgt een gevoel van saamenhorigheid.

Het sterkst zijn de effecten tijdens de rush-fase (tweede en derde uur). Gebruikers beschrijven hun ervaringen onder meer als golvende gevoelens van gelukzaligheid, energiestromen of topervaringen.

De climax duurt maar een half uur, maar ook daarna zal de gebruiker zich nog steeds goed voelen. Na het hoogtepunt

High, low, stoned en kicks

De effecten van cannabis kunnen verschillen naargelang de hoeveelheid en de kwaliteit ervan en de manier waarop je gebruikt. Ze zijn echter 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 polslag en ademhaling versnellen. Je kan ook klamme handen krijgen of een zwaar gevoel in armen en benen. Dat heet 'stoned' zijn. Soms heb je de neiging om te lachen met onbenulligheden ('lachkicks') en krijg je een hongerig gevoel en een sterke drang naar zoetigheden ('vreetkick').

Cannabis is meer dan THC

Er zijn aanwijzingen dat niet alleen de hoeveelheid THC, maar ook de verhoudingen tussen tal van verschillende andere cannabinoïden het effect van een joint bepalen.

Gepakt!

Omdat de afbraakproducten van cannabis/THC soms wekenlang in het lichaam blijven, zal je urine positief reageren in een drugtest, zelfs al heb je weken niet meer gebruikt. Een positieve drugtest op urine geeft dus niet altijd een duidelijk beeld van het cannabisgebruik op het ogenblik van de testafname of over de hoeveelheid cannabis die recent werd gebruikt. In je bloed is cannabis dan wel aantoonbaar.

Een 'blow' in je hersens

Volgens onderzoek zou cannabisgebruik bij volwassenen geen blijvende veranderingen in de hersenstructuur veroorzaken. Of dat ook geldt voor adolescenten is veel minder duidelijk. Vooral in Engeland en de VS zijn er daarover hoog oplopende discussies.



Lichaamseigen

De precieze werking van cannabis in de hersenen werd pas duidelijk toen eind jaren '80 de cannabisreceptoren werden ontdekt. Dat zijn eiwitten die zich op tal van zenuwcellen bevinden en waarop zich stoffen uit ons eigen lichaam binden die verwant zijn met cannabis. Deze stoffen zijn onder meer anandamide en 2-arachidonyl-glycerol. De belangrijkste functie van het cannabinoïde systeem in het lichaam is nog niet helemaal duidelijk. Het beïnvloedt in ieder geval de activiteit van verschillende neurotransmitters. Daardoor kan cannabis zowel stimulerend als onderdrukkend zijn.

Wetgeving rond cannabis

Ondanks de drugwet van 2003, blijft cannabis een illegaal product. Voor minderjarigen (-18 jaar) is cannabisbezit en/of -gebruik verboden en wordt het altijd vervolgd. Er wordt een procesverbaal opgesteld en de ouders worden verwittigd. Ook aan cannabisbezit en/of -gebruik door meerderjarigen kan altijd een straf vasthangen. Er is dus geen legalisering, wel een decriminalisering: cannabisbezit en/of -gebruik wordt niet meer per definitie vervolgd.

Bron: www.druglijn.be



houdt het effect nog een tijdje aan (plateaufase, vierde en vijfde uur). Daarna beginnen de effecten te verminderen.

Tijdens de 'come down'-fase (letterlijk 'het naar beneden komen' tijdens het vijfde en zesde uur) komen de negatieve effecten steeds meer op de voorgrond. Je voelt je moe. Een vermoeidheid die kan samengaan met slapeloosheid. Je kan last hebben van krampen, een droge mond en keel, hartkloppingen of je gaat bibberen. Vaak voel je je ook benauwd, leeg of depressief. Na zeven tot acht uur, kom je in de eindfase van de roes. Je kan je moe maar voldaan voelen. Of uitgeput en humeurig. Slapeloosheid, stijve spieren, hoofd- of maagpijn kunnen dagen blijven duren. Dat geldt trouwens ook voor de humeurige, depressieve stemming.

In vergelijking met andere illegale drugs is XTC een nieuwkomer, zodat er nog niet veel geweten is over de risico's op langere termijn. Toch wordt meer en meer duidelijk dat XTC-gebruik schade kan toebrengen aan de neuronen in de hersenen die gebruik maken van de neurotransmitter serotonine. Opvallend hierbij is dat meisjes gevoeliger blijken te zijn voor deze effecten dan jongens. Deze hersenschade blijkt van lange duur te zijn en vertaalt zich onder meer in een vermindering van de geheugen- en aandachtsfuncties. Wat ook vast staat is dat XTC-gebruikers na verloop van tijd depressief kunnen worden. Daarbij horen gevoelens van zinloosheid, leegte, angst en paniek. De gebruiker kan last krijgen van paranoïde gedachten en van slapeloosheid. Vanzelfsprekend is dat risico groter bij instabiele, depressieve of angstige mensen of mensen met een psychotische aanleg.

Verhit en uitgedroogd

Wie XTC slikt bij het uitgaan kan uren na elkaar dansen zonder zich moe te voelen. Door XTC-gebruik stijgt je lichaamstemperatuur en ga je zweten. Als het dan ook nog warm is en je drinkt weinig water, kan je lichaam oververhit raken en uitdrogen, met het risico dat je een hitteberoerte krijgt. Zonder het goed te beseffen kom je dan in een (levens)gevaarlijke situatie terecht. Afkoelen, rusten, water, frisdranken of sportdrankjes gebruiken zijn dan absoluut nodig. Alcohol in combinatie met XTC of andere combinaties van drugs zijn absoluut uit den boze omdat ze elkaar meer dan versterken.

Trigger

Wie XTC gebruikt, wordt er lichamelijk niet afhankelijk van. Wie ophoudt te gebruiken heeft dus geen last van ontwenningsverschijnselen, ook al kan hij lichamelijk sterk uitgeput zijn. XTC leidt wel tot geestelijke afhankelijkheid. De hunkering naar het product of het bijbehorende uitgaan, dansen, contacten leggen, kan zelfs vele maanden blijven bestaan. Ook kan de drang om te gebruiken plots weer worden uitgelokt door een bepaalde plaats, omgeving, bepaalde omstandigheden of personen (het zogenaamde 'trigger'-effect).

Je weet nooit wat je slikt.

Als een pil vreemde stoffen bevat, kunnen die voor allerlei nare effecten zorgen. Analyses van in beslag genomen pillen tonen aan dat pillen soms als XTC verkocht worden, terwijl ze het in werkelijkheid niet zijn. Het gaat dan om totaal andere stoffen, die heel onvoorspelbaar werken. Een voorbeeld hiervan is paramethoxyamfetamine (PMA). Het heeft reeds de dood van enkele jongeren veroorzaakt omdat men zeer snel van een werkzame dosis in het gebied van een overdosis terecht komt. Andere pillen zijn helemaal nep. Een bepaalde vorm, kleur, afbeelding of naam is dus nooit een garantie voor de kwaliteit of de samenstelling. Het is zelfs mogelijk dat twee pillen die er helemaal hetzelfde uitzien, een totaal verschillende samenstelling hebben.

GHB ≠ XTC

GHB wordt soms ook wel Liquid Ecstasy genoemd, maar het heeft hoegenaamd niets te maken met XTC. Scheikundig gezien heeft het een volkomen andere structuur. Bovendien is het geen oppepper, zoals XTC. Integendeel, het is eerder een verdoover.

GHB

Gamma-hydroxy-boterzuur is een kleur- en geurloze vloeistof met een lichte zout-smaak die verkocht wordt in kleine flesjes of glazen buisjes. Soms wordt het in poedervorm en in capsules verkocht. GHB wordt veel gebruikt als partydrug. Velen denken dat het een oppeppende drug is, maar het heeft vooral een verdovende werking op het centrale zenuwstelsel.

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. GHB dankt zijn populariteit deels aan het feit dat het na gebruik geen katergevoel geeft.

Wetgeving

XTC (meer bepaald MDMA) en tal van aanverwante stoffen vallen onder toepassing van het Koninklijk Besluit tot reglementering van sommige psychotrope stoffen. Men mag in België dus geen XTC in zijn bezit hebben, produceren, invoeren en aan- of verkopen. Ook iemand de gelegenheid bieden om XTC te gebruiken is strafbaar. De wet zegt niet uitdrukkelijk dat gebruik strafbaar is, maar vermits gebruik ook het bezit van drugs inhoudt, wordt gebruik via een omweg bestraft.



partywise.be

Campagne Partywise' van VAD/De DrugLijn (www.partywise.be)
(Ontwerp: www.whatif.be)

Er zit maar weinig verschil tussen de hoeveelheid GHB die het gewenste effect oplevert en de hoeveelheid die een overdosis veroorzaakt. De vrolijkheid, ontspannenheid en kalmte slaan bij een te hoge dosis om in een urenlange diepe slaap of zelfs een coma. GHB werd immers vroeger gebruikt om mensen te verdoven tijdens een operatie.

Bij een overdosis kan je ernstige ademhalingsproblemen krijgen. Vooral wanneer GHB wordt gecombineerd met alcohol of andere verdovende middelen, treedt een overdosis gemakkelijk op.

GHB wordt ook wel de ‘date rape drug’ genoemd omdat het zo gemakkelijk in een drankje te mengen is zonder dat het slachtoffer iets merkt. Het slachtoffer valt in een diepe slaap en weet bij het ontwaken in het geheel niet wat er is gebeurd.

Speed is de straatnaam voor wekamines, chemische stoffen waarvan amfetamine en methamfetamine de belangrijkste zijn. Speed is te koop als pil, maar het komt veel vaker voor in poedervorm en wordt dan gesnoven. Het kan ook ingespoten worden. Speed slikken gebeurt soms in de vorm van een 'bommeke', het doorslikken van het poeder in een sigarettenblaadje, dat stuk weekt of 'open ploft' in de maag. Speed geeft een enorm energiegevoel: je hartslag versnelt, je bloeddruk stijgt, je lichaam staat op scherp. Speed zorgt ervoor dat je geen vermoeidheid en ook geen honger meer voelt (vandaar dat

Het energiegevoel dat je krijgt wanneer je speed gebruikt, is echter misleidend, want die energie komt niet uit het poedertje of pilletje, maar uit je eigen lichaam. Daarom reageert je lichaam heftig als de speed is uitgewerkt. Je voelt je extra moe, hongerig en neerslachtig.



sommige meisjes het misbruiken als vermageringsmiddel). 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), je bent in een euforische stemming en je hebt de neiging veel te praten en te roken.

Hieronder verstaat men de meest uiteenlopende producten. Ecodrugs zijn in principe kruiden en planten waaronder guarana, efedra, valeriaan, cactussen, nootmuskaat, doornappel, ... en mengsels hiervan. Deze drugs brengen euforische effecten teweeg in de hersenen.

Daarnaast bestaan er ook smartdrugs. Dit zijn geneesmiddelen die oorspronkelijk ontwikkeld werden om hersenaandoeningen als de ziekte van Alzheimer en Parkinson of syndromen zoals Korsakov en ADHD (attention deficit hyperactivity disorder)... te behandelen. Tegenwoordig wordt deze medicatie echter ook door gezonde personen gebruikt. Met smartdrugs probeert men door een mengeling van kruiden, eco-drugs en voedingssupplementen de werking van illegale drugs na te bootsen.

Smartdrugs worden onder de vorm van pillen en drankjes verkocht. Binnen deze categorie vallen onder meer XTC-vervangers (herbal Ecstasy, Explore), sterk opwekkende middelen (Spriet, Cloud9) en afrodisiaca (Erotic, Ritual Spirit, 69 Male, 69 Female). Deze producten bevatten naast opwekkende stoffen zoals guarana, cafeïne en ginseng, ook vaak efedra (ma huang). Het hoofdbestanddeel van efedra is efedrine: een stimulerend middel dat op de lijst van verboden dopingproducten staat.



Sommige gebruikers voelen zich aangetrokken door de term 'eco', maar die is misleidend. Velen denken dat eco gelijk staat met 'natuurlijk, dus gezond'. Dat is niet automatisch zo, want ook in de natuur komen erg giftige, schadelijke en gevaarlijke stoffen voor. Elk product moet afzonderlijk worden beoordeeld.

De handel in ecodrugs in België is geregeld via het zogeheten 'plantenbesluit' uit 1997. Dit besluit omvat een lijst van 360 planten. Producten op basis van die planten mogen enkel verkocht worden na goedkeuring door een commissie. Zo'n goedkeuring hangt vooral af van de vraag of er geen te hoge concentratie aan gevaarlijke plantaardige stoffen in het product zit. Concreet betekent dit dat voor veel ecodrugs die vóór 1997 vrij konden verkocht worden, inmiddels geen vergunning wordt gegeven. Een aantal stoffen zoals mescaline (uit cactussen), psilocibine en psilocine (uit paddestoelen) vallen onder de drugswetgeving en zijn expliciet verboden. Andere natuurlijke producten die lage concentraties aan stoffen met een hallucinogeen effect bevatten, zijn vrij in de handel verkrijgbaar, maar daarom niet minder gevaarlijk! Voorbeelden daarvan zijn specerijen zoals muskaatnoot, of heesters en tuinplanten zoals bilzekruid, wolfskers, doornappel en blauwe winde. Smartdrugs vallen onder de wetgeving van de geneesmiddelen.



Op geestelijk vlak beginnen langdurige gebruikers van speed zich vaak naar te gedragen. Ze gaan bijvoorbeeld telkens dezelfde handeling herhalen, hebben de drang om apparaten of machines uit elkaar te halen en weer in elkaar te zetten, lopen te kauwen of te tandenknarsen. Ze kunnen depressief worden, maar tegelijk ook wispelturig, prikkelbaar of agressief. Sommige gebruikers krijgen een amfetaminepsychose en worden angstig, krijgen wanen en hallucinaties. Ze zien bijvoorbeeld kleine voorwerpen of insecten die soms op of onder de huid kruipen. Ze worden soms erg achterdochtig, gedragen zich agressief en hebben last van slapeloosheid.

Cocaïne

Cocaïne behoort, net als heroïne, tot de schoolvoorbeelden van drugs. Cocaïne is een opwekkende stof die gewonnen wordt uit de bladeren van de cocastruik (*Erythroxylon coca*). Die wordt vooral verbouwd op de hellingen van de Andes. Na chemische bewerkingen verkrijgt men een fijn kristallijn wit tot geelachtig poeder met een bittere smaak. Een afgeleid product van cocaïne is crack. Cocaïne werkt stimulerend op de hersenen. Snuiven leidt tot bruisende energie, euforie, een gevoel van opwindning (ook seksuele) en grote helderheid.

De uitputting nabij

Strikt genomen word je niet lichamelijk afhankelijk van cocaïne. Eens de coke uitgewerkt, moet het lichaam echter zwaar recupereren. Het tekort aan slaap en eten moet worden ingehaald. Ook raakt je lichaam gewend aan cocaïne en heb je steeds meer nodig om hetzelfde effect te ervaren. Een snuif cocaïne kan bovendien leiden tot acute, soms zelfs dodelijke hart-ritmestoornissen. Cocaïne werkt ook sterke geestelijke afhankelijkheid in de hand. Wie lang of veel gebruikt, raakt oververmoeid en kan zich erg depressief gaan voelen. Een tijdje na het gebruik slaat het geluksgevoel om in neerslachtigheid en om die negatieve gevoelens weg te werken, grijp je gemakkelijk naar een nieuwe dosis. Als iemand vaker en/of meer cocaïne gaat gebruiken, dan is dat vaak om het zelfvertrouwen op te krikken. Sterker nog: je kan al vlug het gevoel krijgen dat je geen onzekere situatie meer aankan zonder cocaïne. Het vervelende daarbij is dat gevoelens van onzekerheid toenemen naarmate je vaker gebruikt. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht.



Drug in opmars

Cocaïne wordt doorgaans niet gezien als een jongerendrug, maar daar komt volgens Tom Evenepoel, coördinator van de DrugLijn verandering in. Het aantal vragen over cocaïne steeg van 14% in 2003 naar 16% in 2004. Evenepoel: "Eigenlijk is cocaïne de enige drug waarvan het aantal vragen sinds onze oprichting in 1994 in continu stijgende lijn gaat. Tot voor een paar jaar ging het om een erg geleidelijke toename, maar de laatste jaren wordt die steeds explicieter. Op die manier ligt het aantal vragen over cocaïne inmiddels een stuk hoger dan dat over XTC (9%). We wezen vorig jaar op die stijging en kunnen dit jaar enkel vaststellen dat die zich onverminderd verderzet. Ter illustratie: in 2001 bedroeg het aantal vragen over cocaïne nog 500, vorig jaar waren dat er met 732, bijna de helft meer." De toename van het aantal vragen over cocaïne ligt in dezelfde lijn van de vaststellingen van Franstalige en Nederlandse drughulplijnen.

Heroïne

Farmaceutisch zuivere heroïne is een wit poeder, net als de Zuidoost-Aziatische en de Zuid-Amerikaanse heroïne. Dit is in feite de (zure) HCl-vorm van heroïne die goed oplosbaar is in water. De bruine heroïne is de basische vorm en men moet er een zwak zuur aan toevoegen (bijvoorbeeld citroensap of vitamine C) om het om te zetten tot een zout en oplosbaar te maken in water. Heroïne wordt opgezuiverd uit opium. Opium is een dikke, bruine pasta die verkregen wordt door insnijdingen te maken in de vruchtdoos van de papaverplant (*Papaver somniferum*).

'Bliksems' genot

Heroïne heeft een sterk verdovend effect. Na het inspuiten (de 'shot') of het inhaleren van de dampen ('chinezin'),ervaart de gebruiker een 'flash'. Die duurt enkele seconden en heroïnegebruikers omschrijven die flash als een hevig gevoel van genot over het hele lichaam. Daarna treedt een roeseffect op dat 4 tot 6 uren duurt. Er ontstaat een toestand van lichamelijk welbehagen, warmte en geborgenheid. Door de verdoving verdwijnen of verminderen onaangename gevoelens zoals pijn, verdriet, honger, angst of kou. Maar ook talrijke positieve gevoelens als verliefdheid en blijdschap vallen weg. De gebruiker raakt versuft en in zichzelf gekeerd, onverschillig, passief en stil.

Cold turkey

Geestelijke afhankelijkheid kan zeer snel ontstaan omdat de ervaring van een heroïneroes overweldigend is. Lichamelijke afhankelijkheid treedt in vergelijking met andere drugs eveneens zeer snel op, maar dat iemand na één keer gebruiken verslaafd zou zijn, is een fabeltje. De lichamelijke afhankelijkheid wordt in de hand gewerkt door de sterke tolerantie: het lichaam went zeer snel aan een bepaalde dosis en men heeft al gauw meer nodig om hetzelfde effect te voelen. Wie stopt of niet tijdig bijgebruikt, riskeert hevige ontwenningssverschijnselen: transpiratie, koude rillingen, braakneigingen, buikkrampen, diarree, pijn in armen en benen. De sterke fysieke reactie wanneer een verslaafde van het ene moment op het andere helemaal geen heroïne meer neemt, is gekend onder de naam 'cold turkey'. Om het lichamelijk en geestelijk ontwennen van heroïne te vergemakkelijken, wordt vaak het vervangmiddel methadon gebruikt.



Jongerencultus

Alcohol voert bij jongeren nog altijd de ranglijst aan van de gebruikte middelen. Het steekt er met kop en schouders bovenuit. Dat blijkt uit de leerlingenbevraging die de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen (VAD) in 2003-2004 uitvoerde. Op de leeftijd van 15-16 jaar is nagenoeg iedereen er al mee in contact gekomen. Nochtans verbiedt de wet het schenken van alcohol aan al wie jonger is dan 16. Bier, wijn en alcopops zijn de toppers, al ziet het er naar uit dat de hype rond de pops over zijn hoogtepunt heen is.

Tabak scoort ook vrij hoog: ongeveer de helft van alle leerlingen in het secundair onderwijs heeft al gerookt, en velen beginnen er vroeg aan: 29,1% van de 12-14-jarigen en 60,4% van de 15-16-jarigen stak al een sigaret op. Toch is er, vergeleken met de vorige schooljaren, een daling van het tabaksgebruik.

Het illegale druggebruik in het secundair onderwijs beperkt zich voornamelijk tot cannabis. Eén vierde kwam er ooit al mee in contact, bijna de helft onder hen stopte er al mee, zodat het percentage 'actieve' gebruikers uitkomt op zo'n 15%. Er zijn dubbel zoveel occasionele als regelmatige gebruikers. Cannabis behoort, ondanks de illegale status, tot de leefwereld van jongeren: 78,9% van de 17-18-jarigen komt wel eens op plaatsen waar cannabis gebruikt wordt. Dit betekent niet dat ze zélf allemaal gebruiken.



Cannabis, eens en voor altijd?

Meer dan 90% van de mensen die ooit cannabis hebben gebruikt, zijn daar later weer mee gestopt. Een deel van hen 'ontgroeit' het gebruik spontaan, zonder er echt bewust van te zijn. Incidentele gebruikers stoppen er vaak weer mee omdat hun nieuwsgierigheid bevredigd is, ze er maar weinig aan vinden, ze last hebben van de neveneffecten of bezorgd zijn om hun gezondheid. Van de groep volwassenen die langdurig cannabis blijft gebruiken, zou ongeveer 8% een afhankelijkheidsprobleem ontwikkelen.

Een opstap ...

Maar zit het gevaar van cannabisgebruik niet precies in de opstap die het kan zijn naar het gebruik van andere illegale drugs? Zegt de 'stepping-stone-theorie' niet dat je van blower steeds evolueert naar junkie omdat je lichaam naar steeds sterkere drugs verlangt? Dat cannabis een biologisch mechanisme in werking zet dat onvermijdelijk leidt tot het gebruik van andere illegale drugs? Dat een softdrug je laat verlangen naar een harddrug?

Wetenschappelijk zijn daar heel weinig aanwijzingen voor. Voor cannabis zijn er immers andere receptoren dan voor cocaïne en heroïne. Bovendien bewijzen de 90% die ophouden met het gebruik van cannabis, het ongelijk van de theorie. Natuurlijk is het wel zo dat harddruggebruikers bijna altijd cannabis gebruikt hebben, maar dat betekent nog niet dat cannabis de oorzaak van het harddruggebruik is.

Het verband tussen cannabisgebruik en harddruggebruik is eerder een gevolg van een persoonlijke keuze om meer of harder te gebruiken. Ook de vriendenkring kan veel invloed uitoefenen om ook andere drugs te proberen. Wie cannabis gebruikt, komt in contact met een milieu waar ook andere illegale drugs kunnen circuleren. Hoe gemakkelijker bereikbaar andere drugs worden, hoe kleiner de overstap. Een cannabisgebruiker heeft al een zekere drempel genomen die niet-gebruikers nog moeten nemen. De 'volgorde' in het gebruik heeft vaak ook te maken met de verkrijgbaarheid van verschillende drugs op verschillende leeftijden, waarbij de moeilijkst verkrijgbare drug aan het einde van de reeks staat.

... of een afstap

De meeste cannabisgebruikers zijn begonnen met het roken van gewone tabak, maar een kleine groep heeft eerst cannabis gerookt. Onderzoek heeft uitgewezen dat er in deze groep een serieus risico bestaat dat door cannabis samen met tabak te roken, de gebruiker een afhankelijkheid ontwikkelt van tabak. Uit onderzoek op universiteitsstudenten in de VS blijkt eveneens dat het roken van pure marihuana, een gewoonte die wel vaker voorkomt in de VS, drempelverlagend werkt voor het roken van tabak. Conclusie: het risico om aan een joint een nicotineverslaving over te houden, is groter dan het risico om een junk te worden.

DE NIEUWE DRUGSWET CONCREET...



Besluit

Drugs zijn van alle tijden, van alle maatschappijen, van alle culturen. Daarom is het een illusie te denken dat we alle drugs uit onze maatschappij kunnen bannen. We kunnen er wel voor zorgen dat de problemen rond drugs beheersbaar blijven. In de eerste plaats door er over te praten, door voldoende informatie over drugs te verspreiden en door een valnet klaar te hebben voor hen die het nodig hebben. We hopen dat dit nummer van Mens daartoe een waardevolle bijdrage was en dat het, net als andere nummers van Mens, de basis kan vormen van projectgericht en vakoverschrijdend onderwijs.

Meer lezen over drugs, afhankelijkheid en verslaving:

Drug-skenner: wat iedereen moet weten over drugs, tabak, alcohol en medicijnen, Geert Dom (red.), Berchem, EPO, 2000, 233 p., ISBN 90 6445 168 0.

Of surf naar de website van de Vereniging voor Alcohol en andere Drugproblemen (VAD). U vindt er onder meer een digitale bibliotheek met meer dan 400 referenties (www.vad.be, klik op 'bibliotheek' en vervolgens 'digitale bibliotheek'). Maar ook een lijfelijk bezoek aan de bibliotheek van de VAD in Brussel is de moeite waard.

Waar terecht voor info en advies:

De DrugLijn (let op hoofdlettergebruik!): voor info en advies - telefonisch bereikbaar op het nummer 078 15 10 20 of via www.druglijn.be = anoniem en objectief.

De Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen (VAD), de koepelorganisatie van de alcohol- en drugsector: voor info over preventie, hulpverlening en onderzoek.



Een beleid op school helpt!

Een drugbeleid op school krijgt in eerste instantie vorm door een gezonde dosis aandacht te besteden aan het thema en door te erkennen dat drugs overal een weg gevonden hebben in onze maatschappij, ook binnen de schoolpoorten. Dit probleem onderkennen in de eigen school betekent impliciet dat je ook een kader creëert waarbinnen een houding tegenover dit thema aangenomen wordt. Door het opstellen van een drugbeleid kan de school zich voorbereiden op mogelijke problemen en biedt het tevens een raamwerk waarbinnen preventieve acties gepland kunnen worden. Sinds het begin van de jaren '90 werd door de VAD een concept 'Drugbeleid Op School' (DOS) uitgewerkt. Met de publicatie van de Discussietekst, het Draaiboek en de Begeleidersmap reikt VAD de scholen een instrument aan waarmee ze een adequaat beleid kunnen uitstippelen met betrekking tot preventie van het gebruik van alcohol, illegale drugs, medicatie en van gokken.

Concreet bestaat een drugbeleid uit drie pijlers: 'Plan', 'Opvoeding' en 'Interventie'. De school tekent een drugplan uit waarbinnen de grenzen van wat (on)aanvaardbaar gedrag is, duidelijk worden vastgelegd. Ze bepaalt haar houding tegenover druggebruik op school, gebruik buiten de school en gebruik aan de schoolpoort.



Opvoeden tot het voorkomen van drugmisbruik bij leerlingen is ruimer dan lesgeven over alcohol en drugs. Dit betekent onder meer dat je zo vroeg mogelijk, bij voorkeur in de basisschool, met drugpreventie start. De aanpak in de basisschool wordt in een ruimer kader van gezondheidsvoorlichting en -opvoeding geïntegreerd, uitgaande van een emancipatorische

visie, waarbij je kinderen en jongeren begeleidt in het maken van verantwoorde keuzes.

Ten slotte interventie, waarbij er meer individugericht wordt gewerkt. Interventie is op de eerste plaats gericht op het signaleren, sanctioneren en begeleiden. Vaak gaat het slechts om een vermoeden van gebruik. Bij een feitelijke vaststelling van gebruik is



het soms nodig te sanctioneren. De sancties worden vastgelegd in het schoolreglement. Ze kunnen een onderscheid maken tussen eenmalige of herhaaldelijke vaststelling, tussen gebruik, doorgeven en dealen, tussen gebruik door één leerling of door een groep, tussen zelfmelding of vaststelling, ...

DOS is al in grote mate verankerd in de normale gang van zaken op vele scholen. En wat blijkt: de doe-factor is groter dan de denkfactor. Minder visieteksten, wel een praktische invulling. Er is nog ruimte voor verbetering. Zeker. Ouders en leerlingen zijn niet altijd even actief betrokken bij een drugbeleid op school, het detecteren van drugproblemen is moeilijk, de sfeer op school is te afstandelijk en te prestatiegericht en de infrastructuur nodigt leerlingen niet uit om tijdens de vrije uren op school te blijven. Maar voor scholen met een drugbeleid, is de zin ervan onbetwist.

Drugs bestaan, zijn verslavend en worden gebruikt.

De manier waarop drugs gebruikt worden, varieert naargelang het individu en zijn omgeving. Of ze nu toegelaten of verboden zijn, iedereen weet dat het gebruik ervan onomstotelijke risico's voor de gezondheid met zich meebrengt. Overmatig druggebruik vormt een reële bedreiging voor het welzijn van onze medeburgers.

Een oplossing bieden voor deze plaag is een taak die samenwerking tussen alle betrokken personen vereist, of ze nu tot de politieke wereld of het onderzoeksveld behoren. Het gaat hier, zoals in de actualiteit regelmatig herhaald wordt, om een gevoelig debat dat nog steeds controverses oproept.

In de hoedanigheid van Minister van volksgezondheid, betaamt het mij niet de druggebruikers aan hun lot over te laten. Het is mijn plicht aan gepaste zorgen aan te bieden aan de verslaafde personen. Dit aanbod dient toegankelijk, specifiek en permanent te zijn.

Elk aanbod van zorgen, hoe doeltreffend het ook is, kan enkel daadwerkelijk een oplossing bieden, indien het ondersteund wordt door een open en coherent debat. Men dient informatie te verschaffen, te sensibiliseren en op te voeden, maar ook te controleren, de risico's verbonden aan het druggebruik te verminderen en de gebruikers te helpen breken met hun verslaving. In dit kader kijk ik uit naar de op til zijnde publicatie over nicotineverslaving. Dit voor jongeren bestemde hulpmiddel past volledig in het kader van de acties die ik tegen het gebruik van tabak voer. Tabak is nog steeds de belangrijkste doodsoorzaak in ons land.

Hoewel het nicotinegebruik globaal gezien daalt, is er spijtig genoeg een stijging waar te nemen bij jongeren, voornamelijk bij jonge meisjes.

Er is nooit meer nood geweest aan adequate oplossingen als nu!

Rudy Demotte
Federaal Minister van Volksgezondheid



raadpleeg www.2mens.com voor de lijst van reeds bestaande lesvoorbereidingen

alle info: inge.vanherck@ua.ac.be



WHIZZKIDS

CST Whizzkids is een wedstrijd die open staat voor leerlingen van het 5e en 6e leerjaar uit het basisonderwijs en buitengewoon basisonderwijs.

Voor meer info zie www.cst.be (klik rubriek Wedstrijd)

BRUSSELS Eureka!

54^{STE} Wereldbeurs voor Innovatie, Onderzoek en Nieuwe Technologieën

16 >> 20-11-2005

van 10u00 tot 18u00

Info: +32 2 741 61 69

www.brussels-eureka.be

CPE Exhibition, Brusselssesteenweg 539, 3090 Overijse, België

Tel: +32 (0)2 741 61 69 • Fax: +32 (0)2 732 05 09 • e-mail: othone@cpcxpo.com



Dossier op komst:

Tabak

Dossiers nog verkrijgbaar zolang de voorraad strekt:

- 1: "Wie is bang voor dioxinen?"
- 2: "Leven en sterven met chloorfenolen"
- 3: "Zware problemen met zware metalen?"
- 4: "De aardbol op hol"
- 5: "Over kruid en onkruid"
- 7: "Snijden in eigen vlees"
- 8: "In de schaduw van AIDS"
- 9: "Kat en hond in het leefmilieu"
- 10: "Water, bron van leven... en dood"
- 11: "Chloor: pro en contra"
- 12: "Verpakking: zegen voor het leefmilieu?"
- 13: "Kanker & Milieu"
- 15: "Wees goed jegens dieren"
- 16: "Hoe ontstaat een geneesmiddel?"
- 17: "Moet er nog mest zijn?"
- 19: "Milieubalansen"
- 21: "Afwal inzamelen: een kunst"
- 22: "Wees goed jegens proefdieren"
- 23: "Risico's van kankerverwekkende stoffen"
- 24: "Duurzaam bouwen met kunststoffen"
- 25: "Recycleren moet je leren"
- 27: "Chemie: basis van leven"
- 28: "Vlees, een probleem?"
- 29: "Beter voorkomen dan genezen"
- 31: "Het transgene tijdperk"
- 32: "Jacht op ziektegenen"
- 33: "Eet en beweeg je fit"
- 34: "Genetisch volmaakt?"
- 35: "Pseudo-hormonen: vruchtbaarheid"
- 36: "Duurzame Ontwikkeling"
- 37: "Allergie in opmars!"
- 38: "Vrouwen in de wetenschap"
- 39: "Gelabeld vlees, veilig vlees?"
- 40: "Een tweede leven voor kunststoffen"
- 41: "Stressssss"
- 42: "Voedselveiligheid, een complex verhaal"
- 43: "Het klimaat in de knoei"
- 44: "Voorbij de grenzen van het ZIEN"
- 45: "Biodiversiteit, de mens als onruststoker"
- 46: "Biomassa, de groene energie"
- 47: "Het voedsel van de goden: chocolade"
- 49: "Zuiver water, een mensenrecht?"
- 50: "Dierenwelzijn als werkwoord"
- 51: "De waarheid over varkensvlees"
- 52: "Het ontstaan van de mens" - deel 1
- 54: "Biologische oorlogsvoering in en om ons lichaam"
- 55: "Muizenissen en knaagzangen"
- 56: "Schoon verpakt, lekker gegeten"
- 57: "Brein"