

ZOEK de risico's van DRUGS

Cannabis



Tabak



Alcohol



Medicijnen



**Amfetamines
en andere**



DE SLEUTEL

ZOEK de risico's van DRUGS

De Sleutel

De Sleutel is de grootste organisatie in België die ondersteuning, zorg en preventie biedt voor drugproblemen. Deze brochure geeft je informatie over legale en illegale drugs in België. Je kunt nog meer informatie vinden bij organisaties die werken rond drugs of op het internet. Maar als eerste en belangrijkste stap: praat over drugs met je vrienden, familie, leraars en gezondheidswerkers.

Klare en juiste informatie

Voorlichting is de eerste vereiste voor iemand die iets wil weten over drugs en verslaving. De bedoeling van deze folder is niet de juiste boodschap luidop te verkondigen over hoe gehandeld of gedacht moet worden ten aanzien van drugs. We geven een overzicht van de soorten en hun effecten, die soms positief kunnen zijn. Maar ook de risico's worden aangehaald. Misschien onderga je wel een stressvolle periode, zit je in een dip of voel je je onzeker over de toekomst. Op die momenten worden risico's vaak aan de kant gezet omdat ze enkel op langere termijn merkbaar zijn. Maar als je nu grote inspanningen doet om iets van het leven te maken, vernietig dan niet je inzet door gezondheidsrisico's te nemen.

Opvoeding



Jongeren zijn extra kwetsbaar voor afhankelijkheid van drugs. Hun lichaam is nog niet ontwikkeld. Maar ook hun competenties om moeilijke beslissingen te nemen, voorzichtig te zijn of om neen te zeggen, zijn nog niet volledig geëvolueerd. Een glaasje drinken, roken of medicijnen nemen zijn gedragingen die kinderen om hen heen zien. Soms nemen ze het gewoon over. Daarom moet je je bewust zijn van je functie als rolmodel. Samen met deze brochure publiceren we een klein verhalenboek om te lezen met je kinderen. Het woord “drugs” komt niet in het boek voor. Maar samen kun je te weten komen wat sociale vaardigheden te maken hebben met drinken en het gebruik van drugs. Het begin van een dialoog...

ZOEK de risico's van TABAK

Wat voel je van tabak?

In sigaretten zit nicotine. Die zorgt ervoor dat de roker wakker en alert blijft. Het geeft een opgewekt gevoel. Maar voor veel mensen is het tegelijk kalmerend. Het stilt soms de honger een beetje. Als je rook inhaleert gaat de nicotine op een paar seconden naar je hersenen. Daar zorgt het ervoor dat je meer adrenaline aanmaakt. Adrenaline verhoogt je hartslag, maakt de bloedvaten nauwer en duwt je bloeddruk omhoog. Dat blijft zo'n 30 minuten werken.

Wat zijn de risico's?

Vernauwing van je bloedvaten en verhoging van je bloeddruk verhogen je kans, later, op pijnlijke ledematen, een hersenbloeding of een hartinfarct. De teer die ook in sigaretten zit vormt een risico voor je ademhaling. Door teer gaan de trilhaartjes in je slijmvlies minder goed werken. Daardoor moet je zelf piepkleine stukjes vuil en slijm ophoesten. Als je dat veel doet gaan er steeds meer longblaasjes kapot. Je hebt meer kans op bronchitis en longkanker.

Ook je directe omgeving rookt mee. Meerokers hebben 20% meer kans op longkanker. Ook kinderen die in dezelfde kamer als jij spelen of slapen. Passief roken is net als gewoon roken schadelijk voor het ongeboren kind. De foetus groeit trager en het gemiddelde geboortegewicht is lager.

Verslaafd?

Roken is heel snel verslavend. Dat komt vooral doordat je lichaam er meteen aan gewend raakt. Je moet dan veel vlugger dan je denkt meer roken om hetzelfde gevoel te krijgen. Doe je dat niet, dan krijg je onthoudingsverschijnselen: je voelt je onrustig omdat je het opgewekte gevoel van de sigaret niet meer hebt. De kalmerende werking die de sigaret voor veel mensen heeft is dan ook niets anders dan het verdwijnen van de onthoudingsverschijnselen, die precies door het roken zijn gekomen.



ZOEK de risico's van ALCOHOL

Wat voel je van alcohol?

Bij een of twee glazen voel je je wakker, ontspannen, vrolijk. Je polsslag en ademhaling gaan sneller. Drink je meer, dan word je zorgelozer. Je schat een situatie moeilijker in, je reageert trager, je spiercoördinatie loopt niet goed. Nog meer drinken zorgt voor onbeheerste bewegingen. Kijken, stappen en praten gaan moeilijk. Sommige mensen worden neerslachtig. Drank werkt sneller bij vrouwen, omdat zij gemiddeld iets minder lichaamsvocht hebben. Dan bereikt de alcohol sneller een hogere promille. Bij jonge mensen is het net zo.

Wat zijn de risico's?

Je lever heeft het door alcohol zwaar te verduren en bij overmatig drinken kun je hem onherstelbaar beschadigen. Ook je hersenen en zenuwstelsel lopen risico op schade door alcohol. Het kan zijn dat je dingen die net gebeurd zijn niet meer weet. Later zijn er hele perioden die je vergeet en verzin je iets om dat 'gat' op te vullen. Dit verminderd geheugen door te veel drinken kan steeds erger worden tot het ernstige Korsakov-syndroom en vervroegde dementie. Er is een duidelijk verband tussen alcohol en kanker van mond, keel of slokdarm.

In België drinken mensen vaak op café, in het uitgaansleven, tijdens het eten. Een familie met een andere achtergrond heeft vaak andere drinkgewoonten. In sommige culturen drink je niet vaak, maar wel veel. Op een feestje drink je dan net zoveel als iemand anders in een hele week. Dat levert andere risico's op: je bent dronken, je krijgt een kater, je lichaam moet een plotse hoge dosis alcohol verwerken en afvoeren. Voor de jongeren die jouw gewoonte aanleren is het extra moeilijk om dit stukje familiecultuur en de Belgische cultuur te combineren.



5 alcoholtips

- Drink maximaal 15 à 20 glazen per week (volwassen man)
- Drink minstens 2 dagen helemaal geen alcohol
- Drink alleen alcohol voor je plezier en niet om iets 'weg te drinken'
- Drink alleen in je vrije tijd en niet tijdens werk of school
- Drink niet als je zwanger bent of wilt worden

ZOEK de risico's van CANNABIS

Wat is het effect van cannabis?

Hasj ontspant en maakt je zorgeloos. De manier waarop je de dingen waar neemt verandert. Zo worden kleuren intenser, muziek lijkt mooier. Je gevoel voor tijd en ruimte verandert. Je fantasie wordt geprikkeld. Je concentreren op dingen waarvoor je je niet meteen interesseert, gaat moeilijker. Dat is ook zo met logisch nadenken. Dingen die net gebeurd zijn, vergeet je soms. Je krijgt meer eetlust, vooral naar zoetigheid. THC (het werkzame element in cannabis) heeft een verslappend effect op je spieren. Hierdoor voelen je benen en armen zwaar aan. Je mond wordt droog, je ogen worden rood en je hartslag verhoogt.

Wat zijn de risico's?

Je hebt van hasj niet steeds meer nodig om het effect nog te voelen. Een regelmatige gebruiker heeft op den duur zelfs minder nodig. Wel komt het voor dat mensen meer gaan gebruiken omdat ze steeds vaker stoned willen zijn. Na zwaar gebruik kan het zijn dat je prikkelbaar en onrustig wordt en slecht slaapt. Het belangrijkste risico van cannabis is het gebruiken om problemen weg te blowen. Het lijkt of je een gemakkelijk middelje hebt om je beter te voelen. Maar na een tijd (een paar jaar, soms) merk je dat er al die tijd niets echt is veranderd. Vaak begint zwaar gebruik of verslaving precies op dat punt in de tijd. Het roken van hasj of weed is schadelijk voor je longen. De manier waarop het vaak gerookt wordt – diep inhaleren en de rook lang vasthouden – zorgt voor extra schade. Soms zijn de effecten anders dan je verwachtte, door onvoorziene omstandigheden. Je kunt je dan ziek en angstig voelen. Hasj beïnvloedt je korte termijngeheugen, je concentratie en je logisch denkvermogen. Blowen en werken of studeren gaan ook niet samen. Hetzelfde geldt voor rijden.

Hoewel veel jongeren op de middelbare school experimenteren met cannabis, stoppen de meeste na een poos. Soms na een paar jaar. Zwaar gebruik (bijna dagelijks) of regelmatig gebruik (wekelijks of een paar maal per maand) is vaak een openingspoort voor het gebruik van schadelijkere drugs. Jongeren uit andere landen zijn meestal erg voorzichtig als zij in contact komen met de Belgische gemeenschap. Ze willen hun relatie met de school niet opblazen. Maar als er problemen op school komen, wordt de verleiding tot cannabisgebruik groot. En in hun kwetsbare situatie ook tot andere drugs.



ZOEK de risico's van MEDICATIE

Wat zijn de effecten van medicijnen?

Medicijnen hebben een effect dat je kent vóór je ze neemt. Ze zijn bedoeld om iets te verhelpen dat fout is gelopen. Sommige medicijnen zijn psycho-actief. Ze hebben een effect op je geest. Slaappillen, middelen om te verdoven en pijn te stillen. Of juist omgekeerd: om je te stimuleren of wakker te houden. Tranquillizers hebben een kalmerende werking en verminderen gevoelens van angst of onrust. Ze maken je ook moe en je spieren verslappen. Je lichaam went snel aan dit soort medicijnen, na twee weken heb je een hogere dosis nodig voor hetzelfde effect.

Wat zijn de risico's?

De effecten en neveneffecten staan op een bijsluiter, een dun wit papertje in de verpakking. De taal is, ook als je goed Nederlands kunt, vaak moeilijk te begrijpen. Wanneer je je beter voelt na een tijdje en je het middel niet helemaal hebt opgemaakt, belandt het vaak in de medicijnkast thuis. Als een ander persoon van je familie ziek wordt, geef je die soms de overschot van de medicijn uit je kast. Dit kan een onbekende en gevaarlijke invloed hebben op je familielid. Zeker als het over een psycho-actief medicijn gaat.

Neveneffecten van langdurig gebruik kunnen zijn: intense hoofdpijn, je moe of depressief voelen, niet scherp meer kunnen kijken. Verdovende medicijnen kunnen ook gevoelens verdoven als blijdschap, liefde en vreugde. Op langere termijn zorgen ze voor psychische afhankelijkheid: niet je lichaam heeft de medicatie nodig, maar je geest.



België heeft de twijfelachtige eer het Europese peloton te leiden in gemakkelijk voorschrijven van psychoactieve medicijnen. Als je het gewend bent in een land te wonen waar zulke medicijnen moeilijk te verkrijgen is, moet je extra voorzichtig zijn. Vraag de dokter waar de medicijn precies voor bedoeld is. Als je de medicijnen koopt of krijgt, vraag dan om de bijsluiter te vertalen en te verduidelijken. Geef nooit psychoactieve medicatie aan iemand anders. Geef ze nooit aan een familielid zonder duidelijk advies van een dokter.

ZOEK de risico's van AMFETAMINES

Wat zijn de effecten van amfetamines?

Speed of andere amfetamines maken je vrolijk, actief, alert en zelfzeker. Je kunt gemakkelijker en vlotter praten. Je uithoudingsvermogen neemt toe, zodat je langer wakker kunt blijven en honger en moeheid verdwijnen. Het lijkt of je lichamelijke en geestelijke prestaties beter gaan. Je hartslag en temperatuur gaan omhoog, je pupillen worden groter en de spieren spannen zich. Zo komt het dat je stijve kaken krijgt, tics in je gezicht en soms knarsende tanden. Het effect begint zo'n 20 minuten na de pil te nemen en duurt 4 tot 8 uur.

Wat zijn de risico's?

Amfetamines zijn geestelijk verslavend: je hebt steeds meer nodig voor hetzelfde effect, en als je stopt of vermindert voel je je ziek. In een eerdere fase kun je je niet meer goed amuseren op een feestje zonder stimulerende drugs te gebruiken. Als je regelmatig speed gebruikt kun je problemen krijgen met slapen, eten, je duizelig of onrustig voelen, hoofdpijn, snelle hartslag, transpiratie.

Amfetamines verhogen de lichaamstemperatuur. Net als bij XTC kan dit leiden tot oververhitting van je lichaam: een erg gevaarlijke en moeilijk in de hand te houden situatie. Bij grotere techno- of raveparty's is het niet ongevoon dat er een paar mensen naar de spoedafdeling moeten worden gebracht door zulke oververhittings-ongelukken. Amfetamines gebruiken betekent een extra belasting voor je hart.

Bij XTC en amfetamines is een van de grootste risico's dat er zoveel verschillende soorten pillen op de markt zijn. Zo kun je niet weten wat er precies in zit. Soms ziet de pil er ongeveer hetzelfde uit als de vorige, maar de dosis is hoger. Of lager, zodat je er eentje extra neemt.

Met je oudere tieners moet je praten over het gebruik van amfetamines en XTC in discotheken en op feesten. Wat je manier van opvoeden, je cultuur of je achtergrond ook is, het zal nooit een eenvoudig gesprek zijn. Drugs worden aanvankelijk gebruikt voor plezier en genot. Je kunt niet gewoonweg opleggen hoe iemand plezier moet beleven. Het is, in de tegenwoordige gemeenschap van open communicatie, een kwestie van evenwicht vinden tussen effecten en risico's.



De Sleutel

De Sleutel is de grootste organisatie in Vlaanderen voor hulpverlening, preventie, tewerkstelling en onderzoek om drugproblemen te vermijden. De Sleutel bestaat sinds 1973, er werken 230 personeelsleden.

In Vlaanderen is er een algemene druglijn van de VAD waar je terecht kunt met allerlei vragen:

078 – 15 10 20

Gespecialiseerde hulp vind je op deze adressen van De Sleutel

Dagcentrum Antwerpen:

Dambruggestraat 78, 2060 Antwerpen, 03-233 99 14

Lange van Sterbeekstraat 28, 2060 Antwerpen 03-470 22 40

Dagcentrum Brugge:

Barrièrestraat 4, 8200 Brugge, 050-40 77 70

Dagcentrum Mechelen:

F. De Merodestraat 20, 2800 Mechelen, 015-20 09 64

Dagcentrum Brussel:

Aanbeeldstraat 14, 1210 Sint-Joost-ten-Node, 02-230 26 16

Dagcentrum Gent:

Meerhem 30, 9000 Gent, 09-234 38 33

Crisisinterventiecentrum:

Botestraat 102, 9032 Wondelgem, 09-231 54 45

Therapeutische Gemeenschap:

Hundelgemsesteenweg 1; 9820 Merelbeke, 09-253 44 40

Therapeutische Gemeenschap:

Sint-Kruis-Winkeldorp 112, 9042 Sint-Kruis-Winkel,
09-342 88 01

Residentieel Kortdurend Jongerenprogramma,

Zuidmoerstraat 165, 9900 Eeklo, 09-377 25 26

Jongeren Oriëntatie Centrum,

Kerkhoflei 41, 2800 Mechelen, 015-26 04 53

Sociale Werkplaatsen,

Mahatma Ghandistraat 2A, 9000 Gent, 09-232 58 08



Adres voor preventie:

De Sleutel - Hundelgemsesteenweg 1, Merelbeke, 09 - 231 81 92

preventie.de.sleutel@fracarita.org - www.desleutel.be