



15 feiten en fabels over partydrugs

'Van drugs word je agressief', 'een lijntje coke maakt je weer nuchter als je dronken bent' en 'vooral lager opgeleiden gebruiken drugs'. Zomaar wat beweringen over drugs. Maar zijn ze waar?

Het grootste muziekevenement van het jaar, Amsterdam Dance Event, is woensdag losgebarsten met de eerste lezingen, feesten en concerten. Dat betekent voor veel liefhebbers: dansen tot de zon opkomt, liefde voor muziek delen en genieten van het moment. En drank. En voor veel feestgangers ook drugs. Je ouders, journalisten, je vrienden en collega's weten allemaal wel wat over drugs. In die gesprekken wisselen feiten en fabels elkaar af. De Telegraaf legde 15 veel gehoorde beweringen over partydrugs voor aan Jellinek.

1. Alcohol is een drug'

WAAR - „Drugs zijn stoffen die het normaal functioneren van ons centraal zenuwstelsel beïnvloeden en als de gebruiker die invloed bewust zoekt en dus medisch doel dient. Onder deze definitie valt dus zeker ook alcohol. Het is zelfs de drug waar we de meeste problemen bij zien. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de schade voor de gezondheid en geweldsincidenten door alcohol en verslaving, afgezien van tabak dan.”

2. Dan is lachgas ook een drug

WAAR - „Dat klopt, om dezelfde redenen als bij de eerste bewering.”

3. Het is gevaarlijk om verschillende drugs te combineren

WAAR - „Combineren is onvoorspelbaar en daardoor risicovol. Er zijn heel veel combinaties, maar de combinatie van twee **downers**, zoals alcohol met ghb, of alcohol met slaap- en kalmeringsmiddelen is zeer risicovol vanwege risico op wat mensen **out gaannoemen**, het bewustzijn verliezen ofwel ongewild in slaap gevallen.”

4. Het is gevaarlijk om drugs en alcohol te combineren

WAAR - „Absoluut, want alcohol is een **downer**. Als je dat combineert met andere downers en daar te veel van neemt, kan dat gevaarlijk zijn. Downers verlagen namelijk onder andere de bloeddruk, hartslag en lichaamstemperatuur. Je kan out gaan en dat is niet hetzelfde als een dutje doen. Out gaan fataal kan aflopen omdat je ademhaling wordt onderdrukt.”

5. Als je een pil slikt, moet je heel veel water drinken

NIET WAAR - „Voor de duidelijkheid: let er op dat je genoeg water drinkt, maar overdrijf niet. Je kan dan een **watervergiftiging**krijgen en dat kan levensgevaarlijk zijn. Xtc houdt namelijk

water vast. Daardoor scheiden je nieren minder water uit, en hoopt het vocht zich op in je lichaam en hersenen. Dus: wel water drinken maar niet te veel. Ongeveer 1 glas per uur.”

6. De populairste partydrug is xtc

NIET WAAR - „Uit onderzoek weten de populairste partydrug alcohol is. Daarna tabak, dan cannabis en dan xtc. Maar als je het over hard drugs hebt, staat xtc wel op één. In 2014 hebben we geconstateerd dat meer dan de helft van de frequente stappers in Amsterdam in de laatste maand ecstasy had gebruikt. Die cijfers verschillen uiteraard per gemeente.”

7. Als je één keer drugs gebruikt, ben je verslaafd

NIET WAAR - „Van één keer gebruik, raak je nooit meteen verslaafd. Zelfs niet met heroïne, wat veel mensen lijken te denken. Set en setting spelen hierbij een grote rol. Met set bedoel ik je karakter en genetische aanleg voor verslaving. De setting zegt meer over hoe je ervoor staat in het leven. Of je een baan hebt, goed in je vel zit of een relatie hebt, kan bijvoorbeeld meespelen. Mensen die gelukkig zijn en geen genetische aanleg hebben, zullen veel minder snel verslaafd worden, ook al gebruiken ze een periode in hun leven vaak. Wel zijn er middelen waarbij verslaving vaker en makkelijker optreedt, zoals alcohol, cocaïne, heroïne en ghb. Maar bij sommige drugs zien we bijna geen verslaving zien, zoals bij lsd, xtc en paddo's.

8. Af en toe een lijntje cocaïne bij mijn biertje kan geen kwaad

NIET WAAR - „Dat is te makkelijk gedacht. Geen risico's lopen, is géén drugs gebruiken. Ook aan af en toe gebruik, kleven risico's. Denk aan acute gezondheidsschade, zoals hartproblemen als gevolg van cocaïne en alcohol. Lage frequentie van gebruik, verlaagt natuurlijk wel de risico's op gezondheidsschade op lange termijn en verslaving.”

9. Van 4-FA kan je geen overdosis krijgen

NIET WAAR - „Onzin, we weten nog erg weinig over de effecten van 4-FA (zo heet het eigenlijk), dus met dit middel ben je je eigen proefkonijn. Wel zien we een toename aan incidenten met dit middel. We kunnen nog niet zeggen waar dat precies door komt. Dus wees je bewust dat de effecten misschien mild aanvoelen maar dat zegt niets over de gezondheidsrisico's. Mocht je 4-FA gebruikt hebben en ernstige hoofdpijn hebben dan is het van belang om naar de EHBO te gaan en dat te melden.

10. De meeste pillen werken ongeveer hetzelfde

NIET WAAR - „Aan het uiterlijk van een pil kun je niet zien wat er in zit. We zien enorme verschillen in dosering mdma - de werkzame stof van xtc. Het is verstandig om te weten of er in jouw pil 80 mg zit of misschien wel het dubbele! Dat maakt veel uit voor de dosis, want van een sterke pil kun je beter de helft nemen, maar als de stof ongelijkmatig is verdeeld over de pil, weet je nog steeds niet hoeveel je hebt genomen. Ook kan een pil een heel andere [gevaarlijke stof bevatten, zoals PMMA](#). Daarom is het altijd belangrijk om je drugs te testen.”

11. Als je dronken bent en coke snuift, word je weer nuchter.

NIET WAAR - „Je hebt het gevoel dat je weer nuchter bent, maar dat ben je niet. Wel wordt je vermoeidheid onderdrukt, waardoor je langer doorgaat. Maar je gaat ook meer drinken dan je zonder coke had gedaan, omdat je je nuchterder voelt. De combinatie van cocaïne en alcohol

vormt in je lichaam echter een derde stof: cocaethyleen. Deze stof is zwaar voor het lichaam om af te breken. Daarnaast zie je dat veel mensen die deze combi vaak gebruiken ook moeite krijgen om alcohol te drinken zonder coke te snuiven. Er ontstaat een sterke associatie in het brein. Zodra je alcohol drinkt, krijg je daardoor sterke trek in coke. Dat lijkt me voor niemand wenselijk.”

12. Je hebt het niet door als iemand ghb in je drankje doet.

NIET WAAR - „Een nuchter persoon proeft GHB wel in zijn drankje, want het proeft heel zout. Mocht je al heel erg dronken zijn, dan worden je smaakpapillen aangetast en proef je minder goed. In combinatie met een zoet drankje kan het gebeuren dat je het niet proeft. Maar in meeste gevallen heb je het echt wel door als er GHB in je drankje gestopt is.”

13. Je hoeft niks te eten als je onder invloed van drugs geen eetlust hebt

NIET WAAR - „Drank en drugs zijn belastend voor je lichaam, net zoals de hele avond dansen en laat opblijven. Daarom is het belangrijk om van tevoren goed uit te rusten en goed te eten. En ook naderhand is rust en gezonde voeding van belang om bijvoorbeeld schade en de kater te verminderen. In clubs die tot in de ochtend open zijn, is daarom vaak wel wat te eten te koop. Sla geen maaltijden over, ook al heb je weinig trek. Eet bijvoorbeeld iets lichts als een stuk fruit of een muesli reep.”

14. Vooral lager opgeleiden gebruiken partydrugs

NIET WAAR - „Het tegenovergestelde is waar. Juist hoogopgeleiden - hbo- en wo-denkniveau - gebruiken drugs.”

15. Nederlanders beginnen op steeds jongere leeftijd aan drugs

NIET ONDERZOCHEERD - „We hebben geen cijfers die precies aansluiten op deze bewering. We weten wel dat de startleeftijd voor een partydrug als xtc ongeveer op 19 jaar ligt. Het is dus niet zo dat middelbare schoolkinderen al massaal hard drugs gebruiken. Sinds 1996 [daalt het percentage 12 tot 16-jarigen](#) dat in elk geval één keer xtc heeft geprobeerd en sinds 2007 is dat percentage rond de 2 procent.”

*** Die moeten we even uitleggen:**

Uppers, downers en psychedelica: Drugs zijn in te delen in drie categorieën. Er zijn: opwekkende/stimulerende middelen (uppers), kalmerende/verdovende middelen (downers) en psychedelische/waarnemingsveranderende middelen (psychedelica).

Out gaan: Bewustzijn verliezen/ongewild in slaap gevallen. Het kan bijvoorbeeld bij gebruik van GHB gemakkelijk gebeuren omdat er maar weinig verschil zit tussen de hoeveelheid GHB die het effect geeft dat de gebruiker wil en de hoeveelheid waarbij hij/zij out gaat.

Watervergiftiging: Symptomen van watervergiftiging zijn: misselijkheid, overgeven, malaise, hoofdpijn, verminderd bewustzijn. Later: convulsies (krampaanvallen, stuipen) en coma.

4-FA: Wat is 4-FA of 4-FMP? 4-FA (4-fluoramfetamine) is een amfetamine-achtige drug die pas relatief kort op de Nederlandse markt voorkomt. In de periode van 2007 tot 2009 werd het vooral verkocht als [speed](#) of [MDMA](#). Dit kwam omdat er destijds een tekort was aan grondstoffen voor deze middelen dus werd 4-FA gebruikt als versnijdingsmiddel. Sinds 2010 wordt er echter steeds

vaker 4-FA als 4-FA verkocht door dealers, wat ook betekent dat de consument het ziet als een 'drug of choice'.

Andere namen voor 4-FA zijn onder andere: 4-FMP, 4-Fluor, 4-Flava, 4-F of Flux. Het is een middel dat valt onder de nieuwe psychoactieve stoffen (NPS), dit zijn middelen die pas kort op de markt zijn en ontwikkeld zijn als alternatief voor conventionele illegale middelen. NPS zijn ook wel bekend als *research chemicals* of *designer drugs*. Door iets kleins aan een bestaande chemische structuur te veranderen, verandert de stofnaam en valt het hierdoor niet meer onder de Opiumwet. Hierdoor wordt het moeilijker om de productie, de verkoop en het bezit tegen te gaan.