



De stand van zaken rond XTC

MDMA (3,4-methyleendioxy-methamfetamine) is de chemische naam van de werkzame stof in XTC-pillen. XTC is na alcohol en cannabis de meestgebruikte drug in het uitgaansleven.⁽¹⁾ Afgelopen jaren zijn er opvallend meer incidenten geweest met XTC.⁽²⁾ Veel professionals die te maken krijgen met XTC, van evenementenorganisatoren tot ambulancemedewerkers, hebben dan ook vragen over XTC. In deze factsheet staan de belangrijkste feiten over XTC en de aanpak van XTC-problematiek op een rij.

Stijging van (ernstige) incidenten

Toen MDMA eind jaren 80 op de Nederlandse markt kwam, leidde het gebruik tot een aantal ernstige gezondheidsincidenten, soms zelfs met dodelijke afloop. Sindsdien zijn door partijen die te maken hebben met de gevolgen van incidenten diverse preventieve maatregelen genomen. Denk aan het beschikbaar stellen van gratis drinkwater op festivals, in alcohol en drugs gespecialiseerde EHBO's en *chill out* ruimtes of plekken zonder harde muziek, met zitgelegenheid en verkoeling. Ook werden gebruikers geïnformeerd over de risico's van XTC en over hoe die risico's beperkt kunnen worden. Mede hierdoor liep het aantal incidenten terug. Afgelopen jaren is er echter opnieuw reden tot zorg: er is een toename van het aandeel XTC-gerelateerde gezondheidsincidenten gemeld door EHBO-posten met XTC als enige drug: 39% in 2009, 62% in 2013 en in 2014 56%. Naast een toename van het aandeel incidenten is ook de mate van intoxicatie toegenomen. Dit betekent dat de gezondheidsproblemen door XTC ernstiger van aard zijn: steeds vaker zijn bezoekers van de EHBO die XTC hebben gebruikt niet aanspreekbaar wegens (sub)comateuze toestand of geagiteerd gedrag, eventueel in combinatie met gestoorde belangrijke parameters (temperatuur, pols, bloeddruk). Bij de EHBO-posten van feesten viel 7% van de XTC-incidenten in 2009 onder de definitie matige of ernstige intoxicatie; in 2014 was dat opgelopen tot 28%.⁽²⁾

Sterke of vervuilde pillen?

Vaak wordt gedacht dat vooral vervuilde pillen (pillen die PMMA of mCCP bevatten naast of in plaats van MDMA) de oorzaak zijn van gezondheidsproblemen na XTC-gebruik. Maar dat klopt niet. In de afgelopen jaren zijn weliswaar in binnen- en buitenland mensen overleden na het (onbewust) innemen van PMMA, maar in Nederland lijken vooral de hoge doseringen MDMA in XTC-pillen een belangrijke rol te spelen bij de stijging van het aantal gezondheidsincidenten. Tegenwoordig is een XTC-pil ongeveer twee keer zo sterk als tien jaar geleden.⁽³⁾ Bij hogere doseringen (meer dan 150 mg) neemt vooral de kans op acute risico's toe.

De meeste mensen gebruiken nooit XTC

Doordat XTC veel media-aandacht krijgt, lijkt het soms alsof iedereen XTC gebruikt. Dat klopt niet: de meeste mensen gebruiken nooit XTC. Naar schatting heeft 7,6% van de Nederlanders tussen 15-64 jaar ooit XTC gebruikt.

Onder de 20 tot 29 jarigen is het ooitgebruik het hoogst: 14 tot 19%. Vooral onder jongeren die veel naar festivals en dancefeesten gaan is er een grote groep die soms of regelmatig XTC gebruikt. Binnen deze groep heeft zes op de tien uitgaanders in het afgelopen jaar XTC gebruikt.⁽⁴⁾

Het taboe om het eigen drugsgebruik te bespreken is flink verminderd in de afgelopen jaren en ook het taboe om zichtbaar onder invloed te zijn van middelen lijkt steeds minder groot te zijn (dit wordt ook wel "normalisering" van gebruik genoemd).⁽⁵⁾ Dit maakt gebruik zichtbaarder, waardoor het soms lijkt of iedereen XTC gebruikt.

Waardoor kunnen problemen ontstaan: invloed van drug - persoon - omgeving

De risico's en effecten van XTC hangen o.a. af van de sterkte van de pil (dosering) en de ingenomen hoeveelheid. Het effect van drugs wordt niet alleen bepaald door het middel zelf, maar ook door persoonsgebonden factoren, zoals het verwachte effect, ervaring met het middel, fysieke of geestelijke kwetsbaarheid en gesteldheid. Ook de omgeving waarin het wordt gebruikt - is het bijvoorbeeld rustig of druk, vertrouwd of onveilig, warm of vochtig - heeft invloed op de werking en effecten van een middel. De beschreven effecten kunnen dus per persoon en omgeving verschillen.

Acute gezondheidsrisico's

Aan het gebruik van XTC zijn risico's verbonden, die vaak het gevolg zijn van het stimulerende effect van dit middel. XTC kan zorgen voor een verhoogde hartslag en lichaamstemperatuur, en verhoogde spierspanning. Naarmate de dosering hoger is, neemt de kans op bijwerkingen toe (zie kader). Ook de kans op ernstige gezondheidsverstoringen wordt groter. Ernstige acute gezondheidsproblemen door XTC-gebruik komen relatief weinig voor, maar kunnen wel een dodelijke afloop hebben. Een overzicht van alle risico's is te vinden op drugsinfo.nl.

Oververhitting

Eén van de meest voorkomende ernstige acute risico's van het gebruik van XTC is oververhitting. MDMA verhoogt de lichaamstemperatuur. Door verschillende aspecten van XTC-gebruik kan oververhitting ontstaan. Van invloed zijn: een warme omgeving, lang dansen en te weinig drinken. Hoe hoger de dosering MDMA in XTC, hoe groter de kans op oververhitting. Maar oververhitting kan ook voorkomen bij lage doseringen MDMA. Sommige mensen zijn extra kwetsbaar, ze zijn zo gevoelig voor XTC dat kleine hoeveelheden bij hen al voor oververhitting zorgen. Het is niet te voorspellen bij wie dat het geval is. Als iemand door XTC-gebruik overlijdt, is er vaak sprake van oververhitting.

Hoe is (beginnende) oververhitting te herkennen?

Is iemand rood en warm en goed aanspreekbaar: zoek een koele plek en besproei de persoon met koud water. Zorg vooral voor afkoeling van het hoofd.

Is iemand **bleek en warm of verminderd aanspreekbaar: bel onmiddellijk 112**, trek overtollige kleding uit en besproei de persoon met water.

- Je kunt checken of iemand het warm heeft door de palm van je hand op het voorhoofd te leggen.
- Men kan zonder justitiële gevolgen voor de gebruiker hulp halen, want gebruik van XTC is in Nederland niet verboden.

Let ook op de volgende symptomen, die onder de 'normale' bijwerkingen van MDMA vallen:

- hoofdpijn
- stijve spieren/krampe
- duizeligheid

Deze symptomen hoeven niet per se een voorbode te zijn van levensgevaarlijke oververhitting. Toch is het verstandig om bij de EHBO langs te gaan wanneer iemand last krijgt van deze verschijnselen.

Te veel water drinken bij XTC is gevaarlijk

Door het slikken van XTC krijg je een droge mond/dorst. Hierdoor hebben mensen de neiging om veel water te drinken. Maar veel water drinken is gevaarlijk voor XTC-gebruikers. Door XTC komt er meer van de stof ADH (antidiuretisch hormoon) vrij. Deze stof zorgt er voor dat het lichaam meer vocht vast houdt. Als je lichaam het vocht niet kwijt raakt, kan er een watervergiftiging ontstaan. Hier kan je aan overlijden. Daarom kan een XTC-gebruiker het beste 1 drankje per uur drinken, ook al heb je meer dorst. Bekijk [het filmpje](#) dat ontwikkeld is voor gebruikers en een [lezing](#) en [factsheet](#) voor professionals.

Opwindingsdelier (of Excited Delirium Syndrome (EDS))

XTC-gebruik kan ook leiden tot een opwindingsdelier. Dit is een ernstige medische toestand die zich uit in ongerichte agressie. Meer over het opwindingsdelier is te lezen in de [factsheet Opwindingsdelier](#).

Aanpak van gezondheidsincidenten door XTC

Monitoring

De basis van het preventiebeleid wordt gevormd door twee belangrijke monitors die uitgevoerd worden door het Trimbos-instituut. Beide monitors hebben een preventieve functie en leveren kennis die bruikbaar is voor onderbouwing van (preventie) beleid.

- Het landelijke Drugs Informatie en Monitoring Systeem (DIMS) onderzoekt welke stoffen er in drugs voorkomen, wat de gezondheidsrisico's zijn en registreert de trends. De hierbij verzamelde gegevens worden gebruikt voor voorlichting, preventie en beleid. Dankzij een landelijk netwerk van testlocaties, meestal bij instellingen voor verslavingszorg, heeft het DIMS een goed beeld van de XTC markt. Voor de instellingen is dit een goede manier om in contact te komen met potentiële gebruikers en hen informatie te geven over de risico's van drugsgebruik.
- Via de Monitor Drugs Incidenten (MDI) wordt sinds 2009 gegevens verzameld over aard en omvang van druggerelateerde gezondheidsincidenten in een aantal peilstationregio's in Nederland. Incidenten worden vanuit diverse medische instanties gemeld: afdelingen spoedeisende hulp van (stads) ziekenhuizen, ambulancediensten, politieartsen en organisaties die de EHBO-post bemannen op grootschalige evenementen.

Red Alert

Bij een acuut risico voor de gezondheid kan direct worden ingegrepen, bijvoorbeeld wanneer pillen worden aangetroffen die stoffen bevatten zoals PMMA, of bij zeer hoog gedoseerde pillen. Er treedt dan een Red Alert-procedure in werking. Het netwerk van DIMS deelnemers ondersteunt dan de regionale of landelijke waarschuwingssactie door lokaal gebruikers te informeren. Daarnaast kan gekozen worden om via diverse media landelijke bekendheid te geven aan de waarschuwing. Ook organisatoren van evenementen/festivals en medische diensten kunnen via dit netwerk worden geïnformeerd.

Voorlichting

De aanpak van gezondheidsincidenten door XTC is afhankelijk van de doelgroep. Voor het algemeen publiek wordt een andere boodschap gehanteerd dan voor gebruikers.

Universele preventie

Onder algemeen publiek en niet-gebruikers is het doel voorkomen van gebruik.

- Algemene informatie over XTC is te vinden op [drugsinfo.nl](#). Ook is er een pagina voor [professionals](#) of [ouders](#).
- Medewerkers van de [Drugs Infolijn](#) (0900-1995, € 0,10 p/min) en de chat-service beantwoorden vragen over XTC. De chat-service is opgezet in samenwerking met instellingen voor verslavingszorg.
- Het preventieprogramma De Gezonde School en Genotmiddelen (DGSG) voor voortgezet onderwijs en MBO helpt scholen om een goed schoolgezondheidsbeleid op te stellen voor alcohol, roken en blowen. In de e-learning module voor het MBO wordt aandacht besteed aan de werking en risico's van XTC. Daarnaast is er een docent-handleiding met aandacht voor signalering.
- Voor HBO's en universiteiten is er een integraal model in ontwikkeling ten aanzien van alcohol-, tabaks- en drugspreventie. Dit model biedt stakeholders handvatten om problemen door middelengebruik, waaronder XTC, te voorkomen en terug te dringen.

Selectieve preventie

Onder (potentiële) gebruikers is het doel voorkomen van (riskant) gebruik en gezondheidsproblemen als gevolg van gebruik.

- Gebruikers van XTC kunnen terecht op speciale websites waar ze informatie kunnen vinden over de risico's van drugs en hoe zij deze kunnen beperken ([drugsenuitgaan.nl](#)). Deze informatie wordt zo gericht mogelijk verspreid onder gebruikers via Twitter, Facebook en diverse partysites zoals Partyflock.
- Voorlichtingsteams van [Unity](#) kunnen ingezet worden op festivals/clubs. Unity is een vrijwilligersproject waarbij jonge mensen uit de dancescene op festivals en feesten voorlichting geven over uitgaan, alcohol en drugs en over het beperken van risico's. Dit biedt in 1 op 1 gesprekken de mogelijkheid voor kennisoverdracht, normsetting en bewustwording.
- Tot slot kunnen organisatoren meedoen aan [Celebrate Safe!](#) Celebrate Safe is een platform met tips en betrouwbare informatie over bewust en veilig feesten. De festivalorganisatoren die Celebrate Safe ondersteunen zetten zich in voor het veilig bezoeken van evenementen en wijzen op de diverse risico's.

Geïndiceerde preventie

Onder gebruikers in het algemeen en degenen die al te maken hebben met gezondheidsincidenten, is het doel voorkomen van (herhaling van) gezondheidsincidenten.

Activiteiten voor gebruikers die gezondheidsproblemen (hebben) ervaren:

- Een interventie voor de Spoedeisende Eerste Hulp (SEH) en EHBO's om te voorkomen dat mensen



Moet het testen van drugs terug naar de dansvloer?

Tot 1999 was het mogelijk om als bezoeker van dancefeesten drugs te laten testen op het feest zelf. Drugs kan nog steeds worden getest, maar alleen op een aantal vaste locaties in Nederland - meestal tijdens kantooruren. Geregeld wordt er door bezoekers van feesten, de politiek en in de pers gevraagd waarom het testen op feesten niet terug komt. Zij verwachten hiermee (ernstige) gezondheidsincidenten met drugs te kunnen voorkomen. Het Trimbos-instituut deelt die mening niet.

De voor- en nadelen worden in dit stuk Drugstesten op kantoor of op de dansvloer? uiteen gezet. Korte conclusie: het huidige kantoorstelsel biedt meer gelegenheid voor zorgvuldige analyse en gesprekken over de risico's van gebruiken dan testen op festivals.

Colofon

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 - 297 11 00
www.trimbos.nl
info@trimbos.nl

Deze factsheet is gemaakt met financiële steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Tekst
Marloes van Goor, Trimbos-instituut

Beeld
mdmazing84

Advies
*Aukje Sannen, Ferry Goossens,
Raoul Koning - Trimbos-instituut*

Vormgeving
Canon Nederland N.V.

Druk
1^e druk augustus 2015

Bestelinformatie
Deze factsheet (AF1405) is gratis te downloaden via www.trimbos.nl.

Vragen?
Heeft u vragen naar aanleiding van deze publicatie of wilt u advies op maat? Stel uw vraag via lokaal@trimbos.nl, www.trimbos.nl/lokaal, 030 - 295 94 90.

Copyrights Trimbos-instituut
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.

met een drugsincident in de herhaling gaan (in ontwikkeling).

- Nazorgfolder EHBO: deze folder is voor (vrienden van) gebruikers die tijdens een festival of feest ten gevolge van drugsgebruik bij de EHBO zijn beland.
- De Drugs Infolijn biedt uitleg en ondersteuning bij vragen van XTC-gebruikers die gezondheidsklachten of die een incident hebben meegemaakt. Zij verwijzen evt. ook door naar andere hulpverlening.
- Gebruikers met aanhoudende klachten na XTC-gebruik kunnen terecht bij het Landelijk medisch Spreekuur partydrugs.

Inrichting uitgaansomgeving

Naast activiteiten direct op de uitgaander gericht, worden er activiteiten uitgevoerd die gericht zijn op de uitgaansomgeving. De meest effectieve manier om gezondheidsincidenten als gevolg van gebruik te voorkomen is het creëren van een veilige en gezonde uitgaansomgeving. Het gewenste gezondheidsgedrag moet gemakkelijk worden gemaakt. In Nederland wordt hier veel aandacht aan besteed. Het gaat bijvoorbeeld om het faciliteren van chill-out ruimtes, watervoorzieningen, temperatuurregulatie in binnen locaties en de aanwezigheid van een goede bewegwijzering naar EHBO's met personeel dat kennis heeft van handelen bij gezondheidsproblemen door alcohol en drugs. Een goede uitwerking van een gezond en veilig uitgaansbeleid is bijvoorbeeld de beleidsnotitie dance events uit Amsterdam.

Activiteiten voor professionals en beleidsmakers

Professionals in het uitgaansleven en gemeenten zijn belangrijke partijen bij het voorkomen van incidenten door drugsgebruik. Instellingen voor verslavingszorg voeren preventie-activiteiten uit en hebben een adviserende rol. Het Trimbos-instituut, in samenwerking met andere landelijke en regionale partijen, informeert, faciliteert en zorgt voor agendasetting. Onder meer door de volgende activiteiten:

- Ontwikkeling van factsheets rond bepaalde thema's zoals Factsheet watervergiftiging door XTC (2015)
- Het Trimbos-instituut biedt horeca-, veiligheids- en gezondheidsprofessionals in het uitgaanscircuit trainingen aan waarin zij leren hoe te handelen bij risicovolle gezondheidssituaties rond uitgaansdrugs (Training Eerste hulp bij Drank- en Drugsincidenten in het uitgaanscircuit en Training Alcohol, Drugs en Agressie)
- Het Trimbos-instituut ondersteunt gemeenten bij onderzoek naar lokaal gebruik (Scanner alcohol en drugs) en bij het ontwikkelen van een drugsbeleid.
- Gemeenten kunnen onder meer via evenementen- en horecabeleid en de verlening van vergunningen invloed uitoefenen op de uitgaansomgeving.
- Via studiedagen wordt kennis over bepaalde thema's gedeeld met preventieprofessionals, medewerkers van de testlocaties, eerste hulp medewerkers, festival- en partyorganisatoren. Een voorbeeld van zo'n studiedag was "XTC en het festivalseizoen", het videoverslag is hier te zien (2015).

Bronnen: (1) NDM 2014 (2) Monitor Drugsincidenten 2013 - 2014 (3) Jaarbericht DIMS 2014 (4) Het grote uitgaansonderzoek 2013 (5) Strategische verkenning Uitgaansdrugs 2015