



XTC, COCAÏNE EN SPEED

Zonder flauwekul

Je hebt vast wel eens van XTC, cocaïne en speed gehoord.

XTC, cocaïne en speed zijn drugs.

Het is belangrijk om te weten wat XTC, cocaïne en speed met je doen.

Dat je weet wat de risico's zijn als je deze drugs gebruikt.

Daarover gaat deze folder.

*'Ik gebruik geen drugs.
Ik heb genoeg lol zonder drugs.'*
Jordi, 16 jaar

*'Eerst gebruikte ik wel eens XTC.
Tot ik me niet meer zo goed kon
concentreren op school.
Nu doe ik het niet meer.'*
Kim, 21 jaar

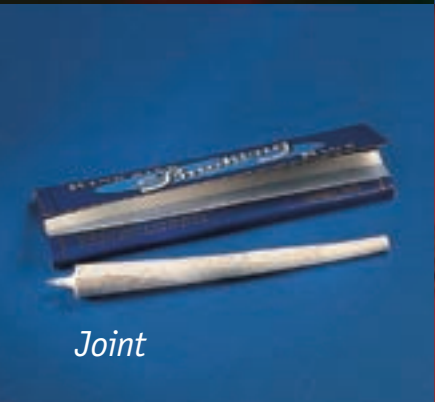
Wat zijn drugs?



XTC



Speed



Joint



Paddo's

Drugs zijn middelen waar je je anders door gaat voelen.

Er zijn verschillende soorten drugs.

Van sommige drugs word je slaperig.

Bijvoorbeeld van GHB en alcohol.

Van andere drugs ga je de wereld heel anders zien.

Dat gebeurt als je bijvoorbeeld hasj, wiet of paddo's (bepaalde paddenstoelen) gebruikt.

Er zijn ook drugs waar je veel energie van krijgt.

Bijvoorbeeld van cocaïne, speed en XTC.

Je kunt aan drugs verslaafd raken.

Dat betekent dat je niet meer zonder kunt.

Wat is XTC?



XTC spreek je uit als ekstasie.

XTC kun je kopen als pillen.

De pillen slik je door.

De pillen zijn er in verschillende kleuren.

De pillen hebben ook verschillende vormen.

Op de pillen staan vaak plaatjes.

Bijvoorbeeld een ster, een kroon of een smiley.

Hoe de pil er ook uitziet, je weet nooit wat de werking is.

Je kunt XTC ook kopen als poeder.

Wat is cocaïne? Wat is speed?



Cocaïne



Speed

Cocaïne

Cocaïne (je zegt koo-ka-iene) wordt gemaakt van de cocaplant.

Deze plant groeit in Zuid-Amerika.

Cocaïne is wit poeder.

Cocaïne wordt ook coke of wit genoemd.

Cocaïne kun je snuiven.

De cocaïne wordt dan met de neus opgesnoven.

Je kunt cocaïne ook roken met een pijpje.

Dan heet het crack (je zegt krek) of basecoke (je zegt beeskook).

Je kunt cocaïne ook samen met tabak roken.

Er wordt dan een shaggie (je zegt sjekkie) gedraaid met tabak en cocaïne.

Dit noem je een plofje.

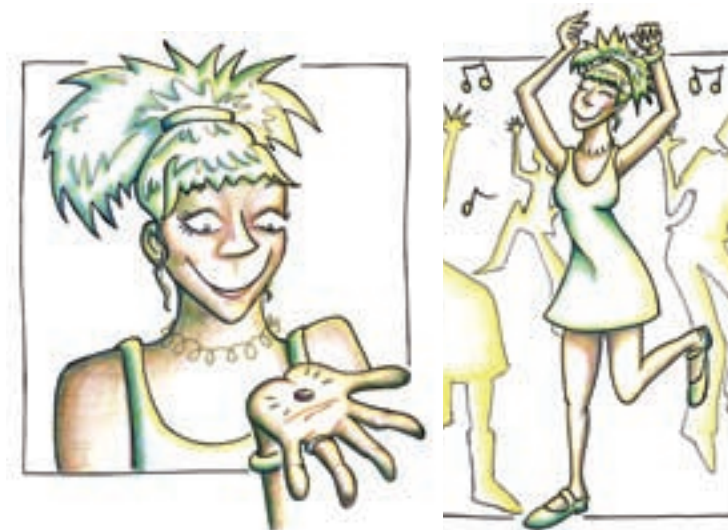
Speed

Speed (je zegt spiet) heet eigenlijk amfetamine.

Speed kun je kopen als poeder.

Het poeder kun je snuiven. Je kunt speed ook kopen als pillen. Die slik je dan door.

Wat gebeurt er als je XTC, cocaïne of speed gebruikt?



Als je cocaïne gebruikt merk je het bijna meteen.

Cocaïne is snel uitgewerkt, na 30 minuten.

Bij XTC of speed duurt het iets langer.

Bij XTC merk je na 20 tot 60 minuten dat het begint te werken.

Na 4 tot 6 uur is het uitgewerkt.

Bij speed voel je na 15 tot 30 minuten effect.

Dat effect is na 4 tot 8 uur uitgewerkt.

Wat gebeurt er met je?

- Je krijgt veel energie
- Je krijgt veel zelfvertrouwen
- Je gaat veel praten
- Je voelt je heel gelukkig
- Je hart gaat sneller kloppen
- Je gaat sneller ademen
- Je hebt minder slaap
- Je hebt geen zin in eten
- Je kunt je bang en rot gaan voelen



Waarom zijn XTC, cocaïne en speed slecht voor je gezondheid?

XTC

Als je XTC gebruikt, kunnen je hersenen kapot gaan.

Je kunt dingen dan niet meer zo goed onthouden.

Ook kun je je niet meer zo goed concentreren.

Als je XTC gebruikt is er kans op schade aan je lever en je nieren.

Als je XTC of speed gebruikt tijdens het uitgaan, kan je lichaam te warm worden.

Je kunt oververhit raken.

Je kunt dan uitdrogen en hoge koorts krijgen.

Oververhitting is heel gevaarlijk.

Tip!

Pas op als je een ziekte hebt.

Bij epilepsie is de kans op een aanval veel groter als je drugs gebruikt.

Oververhitting

Als iemand oververhit is, moet hij snel afkoelen.

Laat hem water of sportdrink drinken.

Ook kun je iemand natsproeien.

En natuurlijk bel je snel 112!

Cocaïne

Als je cocaïne gebruikt, gaat je honger weg.

Als je vaak gebruikt kun je te dun worden.

Je conditie gaat achteruit.

Ook je weerstand gaat achteruit.

Daardoor word je sneller ziek.

Cocaïne is slecht voor je hart.

En als je cocaïne snuift, kan je neus kapot gaan.

Je kunt dan minder goed ruiken.

Ook krijg je dan vaak bloedneuzen.

Als de cocaïne is uitgewerkt, voel je je somber.

Ook kun je achterdochtig worden.

Je vertrouwt dan niemand meer.

Speed

Als je speed gebruikt, kunnen je hersenen kapot gaan.

Speed is ook slecht voor je hart.

En door speed verdwijnt je honger.

Als je vaak gebruikt kun je te dun worden.

Als je speed snuift, kan je neus kapot gaan.

Je kunt dan minder goed ruiken.

Ook krijg je vaak bloedneuzen.



Cocaïne

Speed



Waarom kunnen XTC, cocaïne en speed gevaarlijk zijn?



Als je XTC, cocaïne of speed gebruikt, bestaat de kans dat je je nergens meer druk om maakt.

Je interesseert je niet meer voor andere mensen.

Je interesseert je ook niet meer voor je werk of school.

Mensen die veel en vaak drugs gebruiken kunnen onaardige mensen worden.

Ze kunnen snel boos en agressief worden.

Overdosis

Het kan gebeuren dat je teveel drugs tegelijkertijd neemt.

Dan neem je een overdosis.

Aan een overdosis kun je dood gaan.

Verslaafd aan drugs

Schadelijk

Hoe jonger je bent, hoe schadelijker drugs zijn.

Dat komt omdat je dan nog in de groei bent.



Je kunt verslaafd raken aan drugs.

Iemand die verslaafd is kan niet zonder drugs.

Drugsverslaafde mensen kunnen nergens anders meer aan denken.

Zonder drugs voelen ze zich niet goed.

Ze moeten steeds drugs hebben.

Pas dan voelen ze zich weer wat beter.

Tot de drugs zijn uitgewerkt.

Dan voelen ze zich weer ziek en ellendig.

Je kunt lichamelijk verslaafd zijn aan drugs.

Je wordt ziek als je stopt.

Dat gebeurt bijvoorbeeld bij alcohol en GHB.

Dit noem je afkickverschijnselen.

Als je geestelijk verslaafd bent, voel je dat je niet zonder die drugs kunt.

Je denkt er steeds aan hoe goed je je voelt door de drugs. Dat komt voor bij XTC, cocaïne en speed.

Als je het veel en vaak gebruikt, kun je geestelijk verslaafd raken.

Kun je XTC, cocaïne en speed samen met andere drugs of medicijnen gebruiken?

Het is gevaarlijk als je XTC, cocaïne of speed gebruikt en tegelijkertijd andere drugs of alcohol gebruikt.

Je weet niet wat het effect zal zijn.

Ook met medicijnen is het gevaarlijk om drugs te gebruiken.

Soms werken de medicijnen daardoor niet meer zo goed.

Ook kan de werking van de drugs opeens veel sterker zijn dan je verwacht en word je ziek.

Je kunt ook gevaarlijke dingen gaan doen.

Zoals een drukke weg oversteken zonder uit te kijken.



XTC, cocaïne en speed in het verkeer

Het is verboden om te fietsen, op je scooter en in je auto te rijden als je drugs gebruikt hebt.

Als je drugs hebt gebruikt reageer je minder goed. Je ziet minder.

Je slingert over de weg.

Je denkt dat je nog wel kunt rijden.

Je voelt je goed en durft daardoor juist meer.

Het is daarom heel gevaarlijk om te rijden als je drugs hebt gebruikt.

Als je toch in de auto of op de scooter stapt met teveel alcohol op, kun je een boete krijgen.

Of je autorijbewijs of scootterrijbewijs wordt afgepakt.

Tip!

Stel je gaat een avondje uit.

Je bent van plan om drugs te gebruiken.

Regel van tevoren hoe je weer thuis komt.

Je kunt op dat moment een betere keuze maken. Je bent dan nog helder.

Beïnvloeden

Tip!

Schrijf voor jezelf op wat je wel en niet wilt.

Ook kun je opschrijven wat je kunt zeggen als je iets niet wilt.

Bijvoorbeeld 'Ik gebruik geen drugs, ik heb zonder drugs genoeg lol'.

Beslis zelf wat je doet, dat is pas stoer!

Misschien heb je vrienden die wel eens XTC, cocaïne of speed gebruiken.

Of misschien ben je wel nieuwsgierig wat je voelt als je gebruikt.

Misschien heb je zelf al eens XTC, cocaïne of speed gebruikt.

Of misschien vind je het maar niks.

Het kan gebeuren dat je gevraagd wordt iets te gebruiken terwijl je dat niet wilt.

Dat is niet erg.

Je kunt gewoon 'Nee, bedankt!' zeggen.

Maar wat doe je als je nee zeggen moeilijk vindt?

Vooral bij goede vrienden is dat soms moeilijk.

Die vrienden kunnen dan zeggen dat je echt een keer mee moet doen.

Ze proberen je dan over te halen om toch een keer XTC, cocaïne of speed te gebruiken.

Hoe ga jij daar dan mee om?

Maak van tevoren afspraken met jezelf.

En bedenk van tevoren wat je dan kunt zeggen.

Als iemand je het dan vraagt, weet je wat je moet doen.

De wet

XTC, cocaïne en speed zijn verboden.

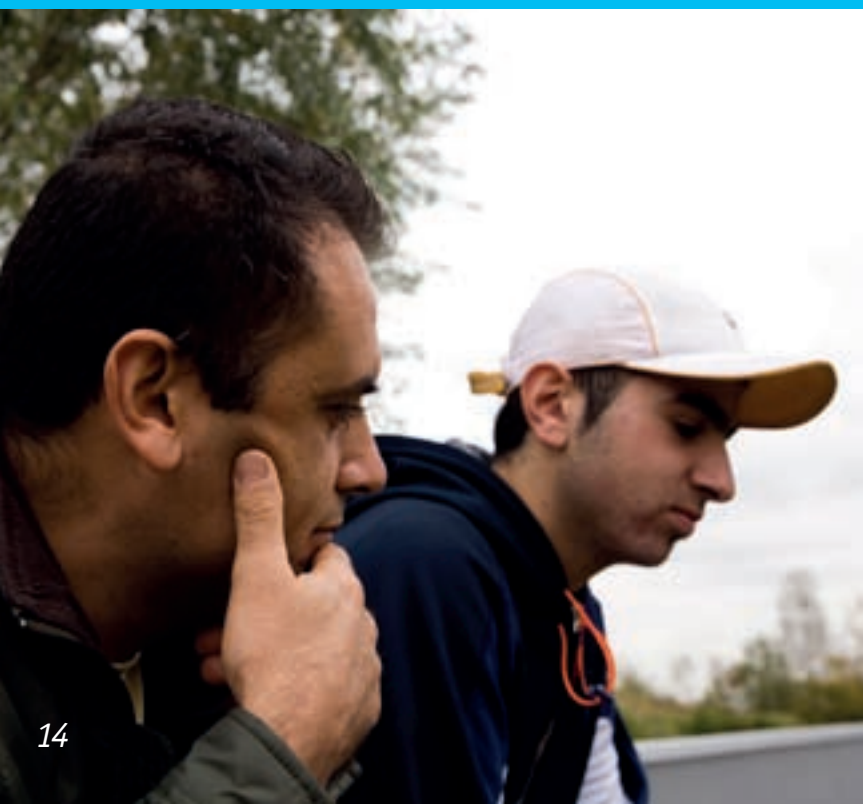
Je bent strafbaar als je XTC, cocaïne en speed bij je hebt.

Je bent ook strafbaar als je XTC, cocaïne en speed verkoopt.

Als je toch XTC, cocaïne of speed op zak hebt, kun je een geldboete of een gevangenisstraf krijgen.



De risico's van XTC, cocaïne en speed op een rijtje



XTC

- Je kunt oververhit en uitgedroogd raken.
- Je kunt je de volgende dag somber voelen.
- Je kunt dingen doen die je anders niet doet, zoals bijvoorbeeld zoenen met een meisje of jongen. Of sex hebben met iemand.
De volgende dag schaam je je misschien.
- Je kunt je niet meer zo goed concentreren.

Cocaïne

- Je kunt agressief worden.
- Het kan je veel geld kosten.
- Je kunt je de volgende dag somber voelen.
- Je kunt in paniek raken.

Speed

- Je kunt je rottiger gaan voelen.
- Je kunt dingen niet meer zo goed onthouden.
- Je kunt je niet meer zo goed concentreren.
- Je kunt agressief worden.
- Je kunt oververhit raken.
- Je kunt in paniek raken.

Het is niet verstandig XTC, cocaïne of speed te gebruiken

Als je het toch wilt, lees dan de volgende tips:

- Gebruik overdag geen drugs.
- Gebruik geen drugs als je je rot voelt.
- Drink 1 tot 2 glazen water per uur.
- Drink geen alcohol.
- Laat je niet overhalen drugs te gebruiken als je dat niet wilt.
- Neem geen deel aan het verkeer als je drugs gebruikt hebt.
- Laat je lichaam goed afkoelen.

Tip!

Een risico van XTC is dat je nooit weet wat er precies in een pil zit.
Dit is heel gevaarlijk.
Daarom moet je XTC-pillen laten testen voor je ze gebruikt.
Kijk daarvoor op www.drugs-test.nl.

Hulp

Voor hulp kun je naar een instelling voor verslavingszorg bij jou in de buurt gaan. Op internet kun je het adres vinden van een verslavingszorginstelling bij jou in de buurt.

Kijk op www.drugsinfo.nl, advies en hulp, adressen.

Praten met je begeleider, ouders of goede vrienden helpt ook.



Meer informatie

Voor meer informatie kun je de Drugs Infolijn bellen:
0900 – 500 20 21
(10 cent per minuut).

Je kunt ook kijken op:

- www.drugsinfo.nl
- www.drugsnuitgaan.nl
- www.drugs-test.nl
- www.trimbos.nl

Colofon

Deze folder is tot stand gekomen door samenwerking van Brijder Verslavingszorg, Centrum Maliebaan, De Koraal Groep, Iriszorg, Jellinek, Lijn 5 OPL, Mondriaan Zorggroep, Novadic-Kentron, Tactus, Kwadrant, Verslavingszorg Noord Nederland, William Schrikker Groep en Trimbos-instituut.

<i>Uitgave:</i>	<i>Trimbos-instituut</i>
<i>Projectleiding:</i>	<i>Els Bransen</i>
<i>Tekst:</i>	<i>Hettie Rensink</i>
	<i>Iris Hilderink</i>
	<i>Jolien Bareman</i>
<i>Vormgeving:</i>	<i>Studio Alberts BNO</i>
<i>Fotografie:</i>	<i>Angeliëk de Jonge</i>
	<i>Pierre Schermel</i>
<i>Illustraties:</i>	<i>Kaponga</i>
<i>Bestellen:</i>	<i>www.trimbos.nl</i>

© December 2010 Trimbos-instituut
2e druk