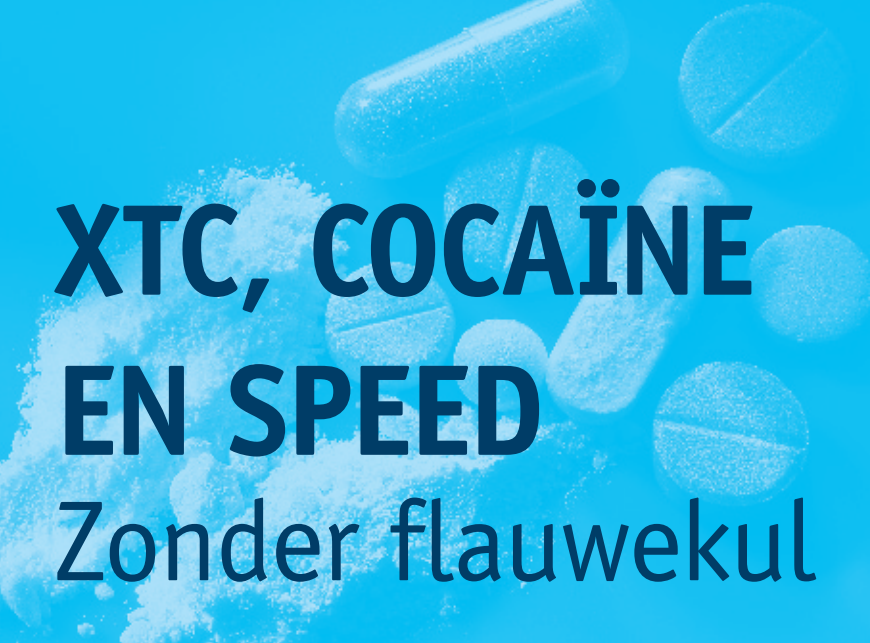




XTC, COCAÏNE EN SPEED

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?

Drugs zijn middelen waar je je anders door gaat voelen.

Er zijn verschillende soorten drugs.
Van sommige drugs word je slaperig.
Bijvoorbeeld GHB en alcohol.
Van andere drugs ga je de wereld heel anders zien.
Dat gebeurt als je bijvoorbeeld hasj of wiet gebruikt.
Er zijn ook drugs waar je veel energie van krijgt.
Bijvoorbeeld cocaïne, speed en XTC.
Je kan aan drugs verslaafd raken.
Dat betekent dat je niet meer zonder kan.

Joint



Speed



Wat is XTC?

XTC



XTC spreek je uit als *ekstasie*.
XTC kan 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 poppetje.
Ieder pilletje heeft een andere sterkte.
Hoe de pil er ook uit ziet, je weet nooit wat de werking is.
Je kan XTC ook kopen als poeder of als capsule.
Dan heet het MDMA.

Wat gebeurt er als je XTC gebruikt

Als je XTC gebruikt merk je het na 20 tot 60 minuten.
Na ongeveer 4 uur wordt het effect minder.

Leuk	Niet leuk
• Veel energie • Blij voelen • Veel praten • Makkelijker met anderen praten	• Warm voelen • Geen zin in eten • Moeite met slapen • Misselijk worden
	• In de war zijn • Dagen erna slecht voelen

Tip!

Pas op als je een ziekte hebt.
Bij epilepsie is de kans op een aanval veel groter als je drugs gebruikt.
Bij suikerziekte (diabetes) is het gevaarlijker om drugs te gebruiken.

Waarom is XTC slecht voor je gezondheid?

Nu:

- Als je XTC gebruikt kan je lichaam heel warm worden.
Je kan oververhit raken.
Te warm worden is heel gevaarlijk.
- Te veel drinken is niet goed.
Drink niet meer dan 1 glas water of fris per uur.

Later:

- Als je veel en vaak XTC gebruikt kan dat slecht zijn voor je hersenen.
- Je kan dingen niet meer zo goed onthouden.
- Ook kan je je niet meer zo goed concentreren.

Oververhitting

Als iemand te warm is, moet hij snel afkoelen. Laat hem ergens rustig zitten.
Hij moet niet te veel bewegen.
Ook kun je iemand natsproeien.
En natuurlijk bel je snel 112!

Overdosis

Het kan gebeuren dat je teveel drugs tegelijkertijd neemt.
Dan neem je een overdosis.
Aan een overdosis kan je dood gaan.

Waarom kan XTC gevaarlijk zijn?

Als je XTC gebruikt en je wordt te warm kan je lichaam niet goed werken.
Dat is heel gevaarlijk.
Als je vaak en veel XTC gebruikt bestaat de kans dat je je nergens meer druk om maakt.
Je wilt alleen maar feesten en vergeet je studie of werk.
Als je teveel XTC neemt kan je dood gaan.
Maar ook van een beetje XTC kan je dood gaan als je gevoelig bent.

Verslaafd aan XTC?

Iemand die verslaafd is kan niet meer zonder drugs.
Je denkt dat een feest zonder XTC niet leuk is.
Alleen met XTC voel je je goed.
Tot de drug is uitgewerkt.
Dan voel je je vaak ellendig.
Als je veel en vaak gebruikt, kan je geestelijk verslaafd raken.



Wat is cocaïne?



Cocaïne

Cocaïne wordt gemaakt van de cocaplant.
Deze plant groeit in Zuid-Amerika.
Cocaïne is wit poeder.
Cocaïne wordt ook coke of sos genoemd.
Cocaïne kan je snuiven.
De cocaïne wordt dan met de neus opgesnoven.
Je kan cocaïne ook roken met een pijpje.
Dat noem je dan crack of basecoke.

Wat gebeurt er als je cocaïne gebruikt?

Als je cocaïne gebruikt merk je het bijna meteen.
Na ongeveer 30 minuten wordt het effect minder.

Leuk	Niet leuk
• Veel energie	• Hart gaat sneller kloppen
• Veel zelfvertrouwen	• Geen zin in eten
• Veel praten	• Moeite met slapen
• Makkelijker met anderen praten	• Agressief
• Snel nadenken	• Moe de dag erna • Dagen erna slecht voelen

Waarom is cocaïne slecht voor je gezondheid?

Nu:

- Je weerstand gaat achteruit.
- Je wordt dan sneller ziek.
- Cocaïne is slecht voor je hart.
- Als de cocaïne is uitgewerkt, voel je je somber.
- Je kan een hartaanval krijgen.

Later:

- Als je cocaïne gebruikt gaat je honger weg.
- Je krijgt dan niet genoeg eten binnen.
- Je conditie gaat achteruit.
- Als je veel en vaak cocaïne snuift, kan je neus kapot gaan.
- Je kan dan niet meer goed ruiken.
- Ook krijg je dan vaak een bloedneus.
- Als je vaker cocaïne gebruikt, kan je achterdochtig worden.
- Je vertrouwt dan niemand meer.

Tip!

Pas op als je een ziekte hebt.
Bij epilepsie is de kans op een aanval veel groter als je drugs gebruikt.
Bij suikerziekte (diabetes) is het gevaarlijker om drugs te gebruiken.

Waarom kan cocaïne gevaarlijk zijn?

Als je vaak en veel cocaïne 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 cocaïne gebruiken kunnen onaardige mensen worden.
Ze kunnen snel boos en agressief worden.
Ook kost cocaïne heel veel geld en daardoor kan je in de problemen raken.

Verslaafd aan cocaïne?

Iemand die verslaafd is kan niet meer zonder drugs.
Aan cocaïne kan je geestelijk verslaafd raken.
Je denkt dan dat je altijd cocaïne moet nemen om je goed te voelen.
Je vindt zonder cocaïne het leven niet leuk.
Alleen met cocaïne voel je je goed.
Tot de drug is uitgewerkt.
Dan voel je je weer ellendig.
Als je veel en vaak gebruikt, kan je geestelijk verslaafd raken.

Overdosis

Het kan gebeuren dat je teveel drugs tegelijkertijd neemt.
Dan neem je een overdosis.
Aan een overdosis kan je dood gaan.



Wat is speed?

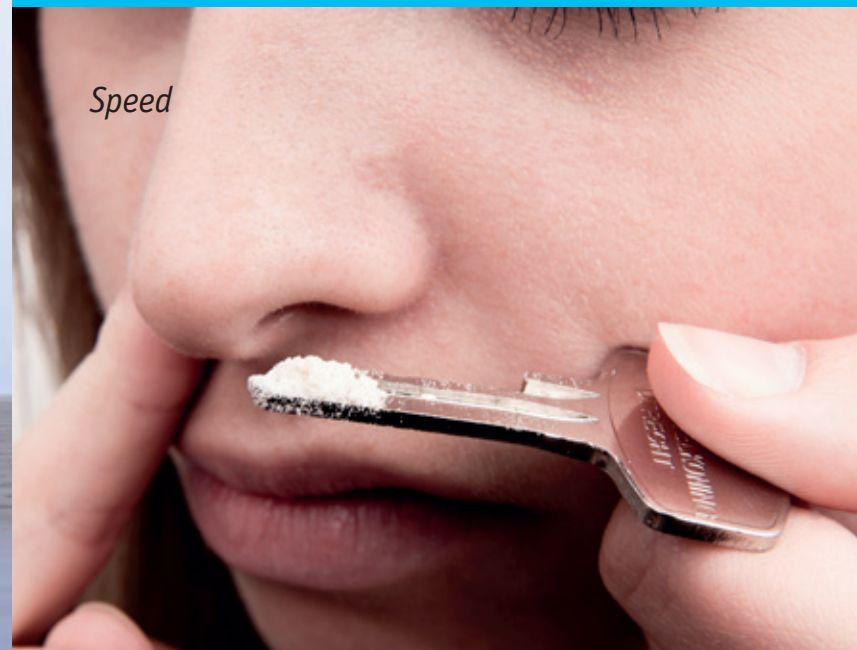
Speed (je zegt spiet) heet eigenlijk amfetamine.

Je kan speed kopen als wit of licht geel poeder.
Het poeder kan je snuiven met je neus.
Je kan speed ook in een dun stukje papier doen, dat slik je dan door.
Speed kan je ook kopen als pillen.
De pillen slik je door.

Wat gebeurt er als je speed gebruikt?

Als je speed gebruikt voel je het na 15 tot 30 minuten. Het werkt ongeveer 6 uur.

Leuk	Niet leuk
• Veel energie	• Hart gaat sneller kloppen
• Blij voelen	• Geen zin in eten
• Veel praten	• Moeite met slapen
• Makkelijker met anderen praten	• Agressief
• Veel zelfvertrouwen	• Moe de dag erna
• Helder denken	• Dagen erna slecht voelen



Waarom is speed slecht voor je gezondheid?

Nu:

- Als je speed gebruikt en je wordt te warm kan je lichaam niet goed werken. Dat is heel gevaarlijk.
- Je weerstand gaat achteruit.
- Je wordt dan sneller ziek.
- Speed is slecht voor je hart.
- Als de speed is uitgewerkt, voel je je somber.

Later:

- Als je speed gebruikt gaat je honger weg.
- Je krijgt dan niet genoeg eten binnen.
- Je conditie gaat achteruit.
- Als je veel en vaak speed snuift, kan je neus kapot gaan.
- Je kan dan niet meer goed ruiken.
- Ook krijg je dan vaak een bloedneus.
- Ook kan je achterdochtig worden.
- Je vertrouwt dan niemand meer.

Waarom kan speed gevaarlijk zijn?

Als je 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 speed gebruiken kunnen onaardige mensen worden.

Ze kunnen snel boos en agressief worden.

Verslaafd aan speed?

Iemand die verslaafd is kan niet meer zonder drugs. Je denkt dan dat je altijd speed moet nemen om je goed te voelen.

Zonder speed vind je het leven niet leuk.

Alleen met speed voel je je goed.

Tot de drug is uitgewerkt.

Dan voel je je weer ellendig.

Als je veel en vaak gebruikt, kan je geestelijk verslaafd raken.

Tip!

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

Bij suikerziekte (diabetes) is het gevaarlijker om drugs te gebruiken.

Oververhitting

Als iemand te warm is, moet hij snel afkoelen.

Laat hem ergens rustig zitten.

Hij moet niet te veel bewegen.

Ook kan je iemand natsproeien.

En natuurlijk bel je snel 112!

Overdosis

Het kan gebeuren dat je teveel drugs tegelijkertijd neemt.

Dan neem je een overdosis.

Aan een overdosis kan je dood gaan.



Verslaafd aan drugs

Tip!

Hoe jonger je bent, hoe schadelijker drugs zijn.
Dat komt omdat je dan nog in de groei bent.

Je kan 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 ellendig.

Je kan lichamelijk verslaafd zijn aan drugs.

Je wordt ziek als je stopt.

Dat gebeurt bijvoorbeeld bij alcohol.

Dit noem je afkickverschijnselen.

Je kan ook geestelijk verslaafd zijn, dan denk je dat je niet zonder die drugs kan.

Je denkt er steeds aan hoe je je door de drugs voelt.

Dat komt voor bij XTC, cocaïne en speed.

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

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



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.

Drugs en medicijnen tegelijk gebruiken kan gevaarlijk zijn.

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 kan ook gevaarlijke dingen gaan doen.

Zoals een drukke weg oversteken zonder uit te kijken.

Tip!

Stel je wilt drugs gebruiken.

En je gebruikt ook medicijnen.

Wat is dan verstandig?

Praat hierover van tevoren met je begeleider of ouders.

XTC, cocaïne en speed in het verkeer



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

Als je drugs hebt gebruikt reageer je minder goed. Je ziet minder. Je bent minder goed in rijden. Je denkt dat je nog wel kan 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 drugs op, kan je een boete krijgen. Of je autorijbewijs of scooterrijbewijs wordt afgepakt. Je kan dus beter van te voren regelen hoe je weer thuiskomt.

Vrienden en drugs

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.

Je kan 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 kan zeggen.

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

Tip!

Bedenk voor jezelf wat je wel en niet wilt. Ook kan je bedenken wat je kan zeggen als je iets niet wilt.

Bijvoorbeeld 'Ik gebruik geen drugs, ik vind drugs niet lekker'.

Het is goed als je zelf beslist wat je doet.



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 of verkoopt,
kan je een geldboete of een gevangenisstraf krijgen.



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

XTC

- Je kan te warm worden.
- Je kan teveel drinken.
Drink 1 glas water of fris per uur.
- Je kan je de volgende dagen somber voelen.
- Je kan dingen doen die je anders niet doet. Dit kan gevaarlijk zijn. Of misschien schaam je je ervoor.
- Je kan je niet meer zo goed concentreren.

Cocaïne

- Het is slecht voor je hart.
- Je kan agressief worden.
- Het kan je veel geld kosten.
- Je kan je somber gaan voelen.
- Je kan oververmoeid raken.
- Je kan verslaafd raken.

Speed

- Je kan te warm worden.
- Je kan agressief worden.
- Het is slecht voor je hart.
- Je kan je somber gaan voelen.
- Je kan dingen niet meer zo goed onthouden.
- Je kan je niet meer zo goed concentreren.
- Je kan verslaafd raken.

Het is niet verstandig XTC, cocaïne of speed te gebruiken

Tip!

Een risico van drugs is dat je nooit weet wat er precies in zit.

Dit is heel gevaarlijk.

Daarom moet je je drugs laten testen voor je ze gebruikt.

Kijk op www.drugs-test.nl voor informatie.

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

- Gebruik overdag geen drugs.
- Gebruik geen drugs als je je rot voelt.
- Drink niet te veel. 1 glas water of fris per uur.
- Drink geen alcohol.
- Neem maar 1 drug tegelijk.
- Laat je niet overhalen drugs te gebruiken als je dat niet wilt.
- Neem geen deel aan het verkeer als je gebruikt hebt.
- Laat je lichaam tussendoor goed afkoelen.
- Neem genoeg rust.
- Eet goed als je drugs gebruikt.

Hulp

Voor hulp kan je naar een instelling voor verslavingszorg bij jou in de buurt gaan.

Bel de Drugs Infolijn voor een adres of telefoonnummer.

Of kijk op het internet.

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

Meer informatie

Voor meer informatie kan je de Drugs Infolijn bellen:
0900 1995 (10 cent per minuut).

Je kan ook kijken op:

- www.drugsinfo.nl
- www.drugsenuitgaan.nl
- www.unity.nl
- www.drugs-test.nl

Colofon

Deze folder is tot stand gekomen door samenwerking van Brijder Verslavingszorg, Koraal, Iriszorg, Jellinek, Lijn 5 OPL, Mondriaan Zorggroep, Novadic-Kentron, Tactus, Kwadrant, VNN, William Schrikkergroep.

Uitgave
Tekst

Trimbos-instituut
Raoul Koning
Els Bransen

Vormgeving
Illustraties

Marjan Heuving
AlbertsKleve BNO
Kaponga

Bestellen

www.trimbos.nl

© Februari 2020 Trimbos-instituut