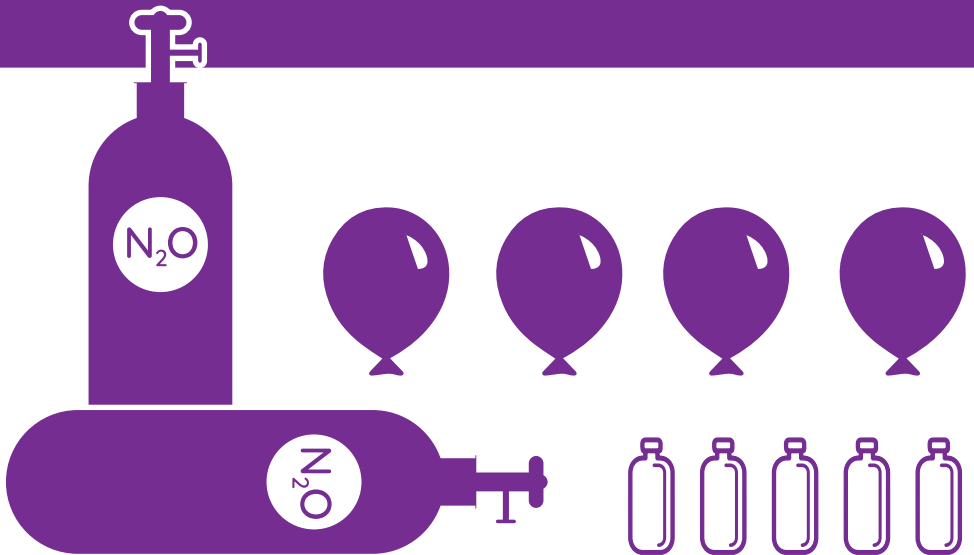
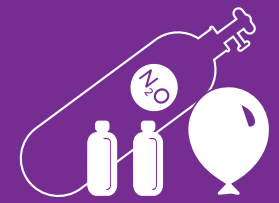


Goed om
te weten
over ...

LACHGAS





Goed om
te weten
over ...

LACHGAS

- Lachgas is een gas (N_2O) dat je inademt via een ballon.
- Lachgas gebruiken is slecht voor je gezondheid.
- Lachgas gebruiken kan ook gevaarlijk zijn.
- Ben je jong? Dan is het gebruiken van lachgas extra slecht voor je gezondheid en extra gevaarlijk.
- In deze folder geven we je informatie en tips over lachgas.

Wat zijn drugs?

Drugs zijn stoffen die iets doen met je lichaam en hersenen. Je voelt je anders dan normaal.

Drugs kunnen verschillende dingen doen:



Je kan er actief van worden en je minder snel moe voelen.
Dit noemen we **stimulerende** middelen.

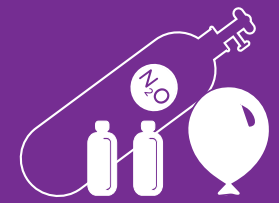


Je kan er ontspannen of slaperig van worden.
Dit noemen we **verdovende** middelen.



Je kan dingen opeens anders zien, horen en voelen.
Dit noemen we **hallucinogene** middelen of **tripmiddelen**.

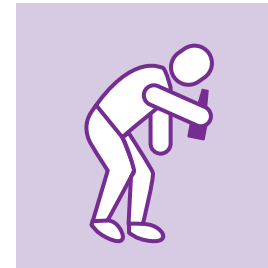
- Sommige drugs doen deze verschillende dingen tegelijk.
- Alle drugs zijn slecht voor je gezondheid.



Wat is lachgas?

- Lachgas is een kleurloos gas. Je kan het niet zien.
- Lachgas is een drug.
- Lachgas is te koop in kleine lachgaspatronen of in grote lachgastanks.
- Lachgas wordt met een **cracker** (je zegt: krekker), slagroomsput of een grote lachgastank in een ballon gespoten.
- Met 1 patroon kan je 1 ballon vullen.
- Via de ballon kan je het lachgas inademen en uitademen.
- Na 4 keer inademen en uitademen heb je bijna alle lachgas in de ballon gebruikt.
- Lachgas werkt direct. Je voelt meteen iets.
- Na 1 tot 5 minuten is het lachgas uitgewerkt.

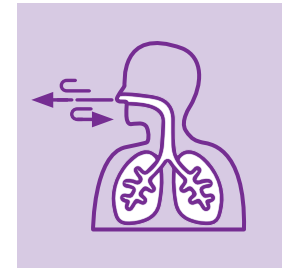
Wat doet lachgas met mij?



Je kan een gevoel krijgen alsof je een beetje dronken bent.



Je kan je dromerig voelen. Dit heet een **roes**.



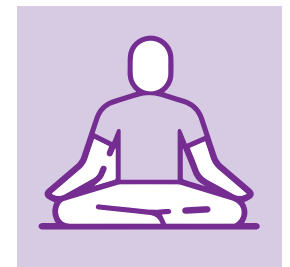
Je kan sneller ademhalen.



Je kan je blij voelen. Je kan vaker moeten lachen.



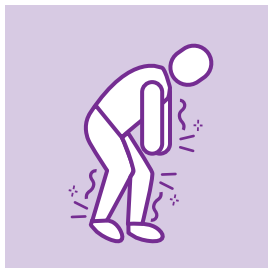
Je kan dingen anders gaan zien. Geluid kan anders klinken.



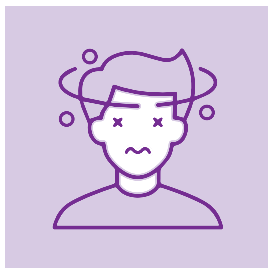
Je voelt minder pijn. Je spieren ontspannen.



Wat zijn de gevaren van lachgas?



Je kan tintelingen in je lichaam krijgen.
Je benen en armen kunnen slap voelen.



Je kan licht in je hoofd, duizelig en misselijk worden.
Je kan daardoor vallen en gewond raken.



Je kan hoofdpijn krijgen of je verward voelen.



Je kan ook angstig of onrustig worden.
Dan kan je minder goed opletten en langzamer reageren.
Rijd daarom niet met de fiets, scooter of auto.



Adem je lachgas direct in via een slagroomsput? Dan kunnen je longen, mond of lippen bevriezen.
Een grote tank kan aan je benen vriezen. Dit kan zorgen voor littekens.



Gebruik je veel lachgas?
Dan kan je een tekort aan vitamine B12 krijgen.



Kan ik verslaafd raken aan lachgas?

Ja, je kan verslaafd raken aan lachgas.

- Verslaafd zijn betekent dat je niet meer zonder kan. Of dat je denkt dat je niet meer zonder kan. Je moet de hele tijd aan lachgas denken.
- Je kan wennen aan lachgas. Hierdoor heb je steeds meer lachgas nodig om hetzelfde gevoel te krijgen.
- Ben je verslaafd aan lachgas? Dan moet je hulp zoeken bij een arts.



Kan ik lachgas tegelijk met medicijnen, alcohol of andere drugs gebruiken?

Het is gevaarlijk om lachgas tegelijk met medicijnen, alcohol of andere drugs te gebruiken.

- Je weet niet wat het effect zal zijn.
- Soms werken medicijnen niet goed meer door het lachgas.
- Door medicijnen kunnen lachgas, alcohol en drugs meer effect op je hebben. Dit kan extra ongezond en extra gevaarlijk zijn.
- Alcohol en andere verdovende middelen versterken het verdovende effect van lachgas. Door alcohol ga je langzamer ademen. Dan kan je te weinig zuurstof binnenkrijgen.

Wil je lachgas gebruiken en gebruik je medicijnen?

Bespreek dit dan eerst met je ouders, begeleider, (huis)arts, apotheek of iemand anders die je vertrouwt.



Wil je GEEN lachgas gebruiken? Lees dan deze tips:

- Zeg 'nee' als je geen zin hebt om lachgas te gebruiken. Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen? Dan kan je dit oefenen met vrienden, je ouders of begeleider.
- Schrijf op wat je zou kunnen zeggen.

Gebruik geen lachgas als:

- Je nog moet rijden met bijvoorbeeld de fiets, scooter of auto.
- Je zwanger bent of wilt worden. Lachgas is schadelijk voor een baby.



Wil je TOCH lachgas gebruiken? Lees dan deze tips:

- Zorg dat je bij mensen bent die je vertrouwt. Je kan je namelijk opeens anders voelen dan je verwacht. Zij kunnen je helpen als je je niet goed voelt.
- Gebruik lachgas alleen via een ballon.
- Gebruik nooit meer dan 5 ballonnen op een avond.
- Ga altijd zitten of liggen als je lachgas gebruikt.
- Adem eerst wat lucht in voordat je lachgas inademt uit de ballon.
- Stop als je hoofdpijn krijgt of misselijk wordt.





Wat staat er in de wet over lachgas?

- Lachgas kopen, verkopen en gebruiken is nog niet verboden of strafbaar.
- De overheid is wel bezig om lachgas te gaan verbieden.



Heb je hulp nodig?

- Maak je je zorgen over lachgas? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je vrienden, je familie, een begeleider of je (huis)arts.
- Je kan ook bellen met de landelijke Drugs Infolijn op 0900-1995. Dat kost 10 cent per minuut plus de kosten van je mobiele telefoon.
- Er zijn ook organisaties die je kunnen helpen. Daar werken mensen die weten wat je het beste kan doen als je minder lachgas wilt gebruiken of hiermee wilt stoppen. Daar kan je ook andere vragen stellen over alcohol en drugs. Zoek hulp bij jou in de buurt via www.drugsinfo.nl/hulp/waar-vind-ik-hulp

MEE

MEE is een organisatie die mensen met een beperking en hun netwerk helpt. Kijk voor een adres in de buurt op www.mee.nl/mee-locator



Heb je nog vragen over lachgas na het lezen van dit boekje? Je kan je vragen hier opschrijven. Bespreek je vragen met je ouders, begeleider, (huis)arts, apotheek of iemand anders die je vertrouwt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Colofon

Uitgave

Trimbos-instituut, 2022

Brochures in deze serie

Goed om te weten over alcohol

Goed om te weten over hasj en wiet

Goed om te weten over xtc

Goed om te weten over cocaïne

Goed om te weten over speed