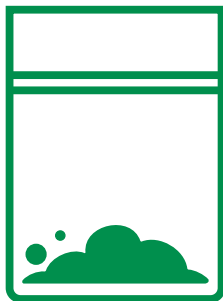
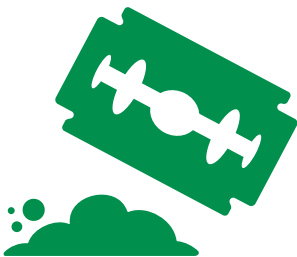


Goed om
te weten
over ...

COCAÏNE



Goed om te weten over ...

COCAÏNE



- Cocaine wordt ook coke (je zegt *kook*) genoemd.
- Coke is een drug.
- Coke gebruiken is slecht voor je gezondheid.
- Coke gebruiken is ook gevaarlijk.
- Ben je jong? Dan is coke gebruiken extra slecht voor je gezondheid en extra gevaarlijk.
- In deze folder geven we je informatie en tips over coke.

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 cocaïne?

- Cocaïne wordt ook **coke** (je zegt *kook*) of *sos* genoemd.
- Coke is een wit poeder.
- Coke wordt gemaakt van een plant, de **cocaplant**.
- Coke is een drug.
- Coke kan je snuiven.
Je kan coke ook roken.
Dan noem je het **crack** (je zegt *krek*) of **basecoke** (je zegt *beeskook*).
- Coke wordt vaak met andere stoffen gemengd.
Je kunt niet aan het poeder zien waar het mee gemengd is.
- Er is **geen** veilige hoeveelheid van coke.
Ook een klein beetje coke kan gevaarlijk zijn.
- Hoe meer coke je neemt, hoe gevaarlijker het is.
De kans is dan groter dat je je niet goed gaat voelen.

Wat doet coke met mij?



Je kan je gelukkig voelen.



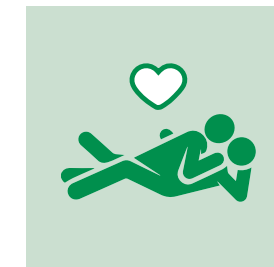
Je kan je zelfverzekerd voelen.



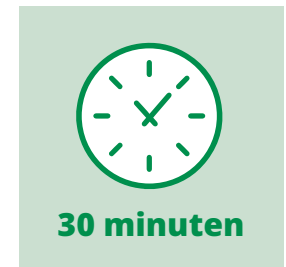
Je kan veel energie krijgen.



Je kan veel gaan praten.



Je kan meer zin krijgen in seks.



Na ongeveer 30 minuten wordt het effect minder.



Wat zijn de gevaren van coke?



Je kan je neus beschadigen als je coke snuift.

Je bent dan vaak verkouden of krijgt bloedneuzen.



Je kan minder goed ruiken en proeven. Ook voel je geen honger. Daardoor kan je slechter eten en afvallen.



Je kan erg moe worden na gebruik.

Door coke kan je minder goed slapen.



Je kan je somber voelen.



Je kan het gevoel krijgen dat je mensen niet kan vertrouwen.

Ook kan je sneller boos worden en ruzie krijgen.



Je hart kan sneller gaan kloppen.



Kan ik verslaafd raken aan coke?

Ja, je kan verslaafd raken aan coke.

- 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 coke denken.
- Je kan wennen aan coke.
Hierdoor heb je steeds meer coke nodig om hetzelfde gevoel te krijgen.
- Begin je al jong met coke gebruiken?
Dan is de kans op verslaving groter.
- Komt verslaving in je familie voor?
Dan is de kans op verslaving nog groter.
- Ook jongeren kunnen verslaafd zijn aan coke.
- Ben je verslaafd aan coke?
Dan moet je hulp zoeken bij een arts.

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

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

- Soms werken medicijnen niet goed meer door coke.
- Door medicijnen kan coke meer effect op je hebben.
Dit kan extra ongezond en extra gevaarlijk zijn.
- Als je coke tegelijk met alcohol gebruikt kan je minder goed voelen dat je dronken bent.
Hierdoor kan je meer alcohol drinken of coke gebruiken dan je eigenlijk wilt

Wil je coke 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 coke gebruiken? Lees dan deze tips:

- Zeg 'nee' als je geen zin hebt om coke 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 coke als:

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



Wil je TOCH coke gebruiken? Lees dan deze tips:

- Zorg dat je bij mensen bent die je vertrouwt. Je kan je opeens anders voelen dan je verwacht. Zij kunnen je helpen als je je niet goed voelt.
- Gebruik coke alleen als je goed in je vel zit.
- Spoel je neus met lauw water of een neusspray nadat je coke hebt gebruikt. Je krijgt dan minder snel een ontsteking aan je neus.
- Rust goed uit en eet gezond nadat je coke hebt gebruikt.
- Laat je coke testen!
Zo weet je zeker wat er in coke zit.
Op de website www.drugs-test.nl kan je zien waar je je coke kan laten testen.





Wat staat er in de wet over coke?

- Het is verboden om coke te hebben.
- Je mag geen coke verkopen.
Drugs verkopen heet **dealen** (je zegt *dielen*).
Het kopen en verkopen van coke is strafbaar.
De politie kan je arresteren of je een boete geven.
- Krijg jij problemen door gebruik van coke? Zoek hulp.
Je krijgt geen straf als je hulp zoekt bij problemen door coke.
- Je mag na het gebruiken van coke niet rijden op de fiets, de scooter of in de auto.
De politie kan je een boete geven.
Ook kan de politie je rijbewijs afpakken.
Je hebt dan 10 dagen of langer geen rijbewijs.



Heb je hulp nodig?

- Maak je je zorgen over coke?
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.
Bel dan 0900-1995.
Dat kost 10 cent per minuut, plus de kosten van je telefoon.
- Er zijn ook organisaties die je kunnen helpen.
Daar werken mensen die weten wat je het beste kan doen als je minder coke 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 coke 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 lachgas

Goed om te weten over xtc

Goed om te weten over speed

