

Goed om
te weten
over ...

XTC



Goed om
te weten
over ...

XTC



- Xtc is een drug.
- Xtc gebruiken is slecht voor je gezondheid.
- Xtc gebruiken is ook gevaarlijk.
- Ben je jong? Dan is xtc gebruiken extra slecht voor je gezondheid en extra gevaarlijk.
- In deze folder geven we je informatie en tips over xtc.

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**.

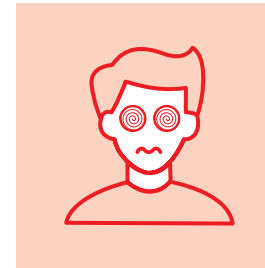
- Sommige drugs doen deze verschillende dingen tegelijk.
- Alle drugs zijn slecht voor je gezondheid.



Wat is xtc?

- Xtc spreek je uit als *ekstessie*.
- Je kan xtc kopen als pil, poeder, kristallen of capsule.
- Xtc slik je meestal.
- De pillen zijn er in verschillende vormen en kleuren.
- Er staat vaak een plaatje op de pil, zoals een ster, kroon of poppetje.
- In xtc zit de stof **MDMA**.
MDMA zorgt voor de effecten van xtc.
- Iedere pil, poeder of capsule kan een andere sterkte hebben.
Je kan dit niet aan de de pil, poeder of capsule zien.
Daardoor weet je ook niet wat xtc met je gaat doen.
- Er is **geen** veilige hoeveelheid van xtc.
Ook een klein beetje xtc kan gevaarlijk zijn.
- Hoe meer xtc je neemt, hoe gevaarlijker het is.
De kans is dan groter dat je je niet goed gaat voelen.

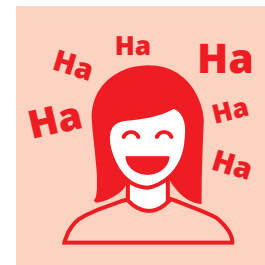
Wat doet xtc met mij?



Je gaat je anders voelen.
Dit merk je 20 tot 60 minuten nadat je xtc hebt gebruikt.



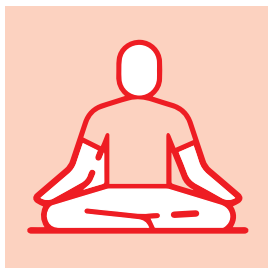
Het effect van xtc kan 4 tot 6 uur duren.



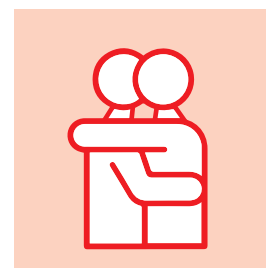
Je kan je blij voelen.



Wat doet xtc nog meer met mij?



Je kan je ontspannen.



Je kan willen knuffelen.



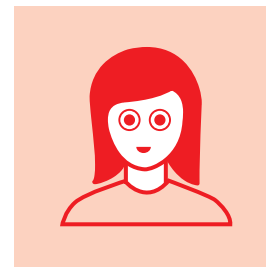
Je kan energie krijgen en je wakker voelen.



Je kan veel gaan praten.



Je kan muziek en kleuren anders gaan zien.



Je pupillen worden groter.



Wat zijn de gevaren van xtc?



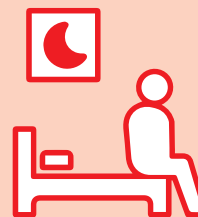
Je hart kan heel snel gaan kloppen.



Je kan in de war zijn.



Je kan misselijk of duizelig worden.
Je moet misschien overgeven.



Je kan minder goed slapen.



Je kan hoofdpijn krijgen.



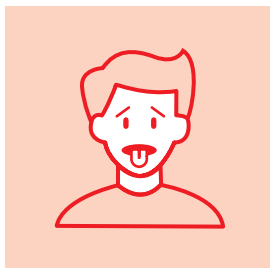
Je kan veel gaan zweten.



Wat zijn nog meer gevaren van xtc?



Je lichaam kan heel warm worden.
Je kan dan oververhit raken.
Dit is heel gevaarlijk.



Je kan dorst of een droge mond krijgen. Pas op dat je niet te veel drinkt. Drink niet meer dan 1 glas water of fris per uur.
Drink geen alcohol als je xtc gebruikt.



Je kan je de dagen nadat je xtc hebt gebruikt slecht voelen.
Dan ben je bijvoorbeeld verdrietig of chagrijnig.
Dit gevoel gaat vanzelf over.

LET OP



Gebruik je vaak en veel xtc?

Dan zijn er nog meer gevaren:

- Je kan je problemen krijgen met je geheugen.
Je onthoud dingen dan minder goed.
- Xtc kan je nieren, je lever en je hart beschadigen.

Neem je te veel xtc tegelijk?

- Dan neem je een **overdosis**.
- Aan een overdosis kun je doodgaan.



Kan ik verslaafd raken aan xtc?

Ja, je kan verslaafd raken aan xtc.

- 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 xtc denken.
- Begin je al jong met xtc 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 xtc.
- Ben je verslaafd aan xtc?
Dan moet je hulp zoeken bij een arts.



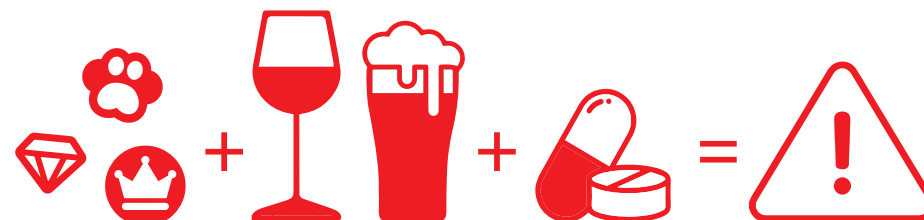
Kan ik xtc tegelijk met medicijnen, alcohol of andere drugs gebruiken?

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

- Je weet niet wat het effect zal zijn.
- Soms werken de medicijnen niet goed meer door de xtc.
- Door de medicijnen kunnen xtc, alcohol en drugs meer effect op je hebben. Dit kan extra ongezond en extra gevaarlijk zijn.

Wil je xtc 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 xtc gebruiken?

Lees dan deze tips:

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

Gebruik geen xtc als:

- Je nog naar school of werk moet.
- Je nog moet rijden met bijvoorbeeld de fiets, scooter of auto.
- Je zwanger bent of zwanger wilt worden.
- Je borstvoeding geeft. Xtc is heel schadelijk voor een baby.
- Heb je een ziekte zoals astma, suikerziekte of epilepsie? Pas dan extra op. Je kan dan beter geen xtc gebruiken.



Wil je TOCH xtc gebruiken?

Lees dan deze tips:

- Gebruik xtc alleen als je je goed voelt.
- Laat je xtc testen. Dan weet je precies wat er in de pil zit. Op de website www.drugs-test.nl kan je zien waar je dit kan doen.
- Zorg voor afkoeling, zodat je niet oververhit raakt. Ga even rustig zitten en beweeg niet te veel.





Wat staat er in de wet over xtc?

- Het is verboden om xtc te hebben.
- Je mag geen xtc verkopen.
Drugs verkopen heet **dealen** (je zegt dielen).
Het kopen en verkopen van xtc is strafbaar.
De politie kan je arresteren of je een boete geven.
Het is niet verboden om xtc te gebruiken.
Haal altijd hulp als jij of iemand anders dit nodig heeft.
- Het is verboden om na het gebruiken van xtc te rijden op de fiets, de scooter of in de auto.
Je kan een boete krijgen.
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 xtc? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je vrienden, je familie, een begeleider of je (huis)arts.
- Je kunt 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 xtc wilt gebruiken of hiermee wilt stoppen. Daar kan je ook andere vragen stellen over alcohol en drugs.
Vind 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 xtc 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.

[illegible][illegible]

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 cocaïne

Goed om te weten over speed