

7 DINGEN DIE JE MOET WETEN OVER KETAMINE



Basisinfo:

- Ketamine bestaat in de vorm van kristallen en poeder.
- Ketamine wordt bijna altijd gesnoven.
- Mensen noemen ketamine ook wel *K*, *Special K*, *Keta* of *Ket*.



1 Ketamine heeft 2 soorten werkingen

Mensen die een beetje ketamine nemen, krijgen meestal een dromerig gevoel.

Mensen die meer nemen, krijgen vaak een trip.

Bij deze trip kun je dingen zien die er niet zijn (hallucinaties).

Beweging wordt lastiger en lichaamsdelen voelen vreemd aan.

Hierdoor kunnen mensen sneller vallen.

2 Ketamine werkt 1 tot 1,5 uur bij snuiven

Daarna kan iemand zich nog wel anders dan normaal voelen.

Het is dan ook nog niet veilig om het verkeer in te gaan.

3 Ketamine is verslavend

Mensen die moeilijk kunnen stoppen, kunnen het beste hulp zoeken. De huisarts kan hierbij helpen.

4 Ketamine heeft extra risico's bij combinaties of mentale problemen

Mensen die ketamine combineren met alcohol of andere drugs krijgen vaker vervelende bijwerkingen. Bijvoorbeeld angst, misselijkheid en duizeligheid.

Mensen die niet goed in hun vel zitten hebben meer kans op een (heel) nare ervaring: een *bad trip*. Mensen die al mentale problemen hebben, kunnen daar meer last van krijgen.

Mentale problemen zijn bijvoorbeeld angst, stress of depressie.

5 Ketamine kan voor een heel heftige ervaring zorgen

Dit noem je een *K-hole*. Bewegen en praten is dan moeilijk of niet mogelijk.

Het voelt alsof je in een andere wereld bent. Veel mensen worden hier angstig van.

Een K-hole gebeurt meestal per ongeluk.

Het komt dan doordat mensen te veel ketamine nemen.

6 Ketamine kan buikpijn en blaasproblemen veroorzaken

Mensen kunnen buikkrampen en problemen met plassen krijgen. Ze moeten bijvoorbeeld heel vaak naar de wc of hebben pijn bij het plassen.

Ketamine kan de blaas en nieren beschadigen.

7 Ketamine is verboden

Je mag dus geen ketamine bij je hebben, kopen of verkopen.

Meer weten over ketamine?

Kijk op www.drugsinfo.nl/ketamine



Heb je vragen over ketamine? Bijvoorbeeld:

- Ik heb epilepsie. Kan ik wel ketamine gebruiken?
- Mijn zoon gebruikt ketamine. Wat moet ik doen?
- Ik denk dat ik niet meer zonder ketamine kan. Waar vind ik hulp?



Kijk op www.drugsinfo.nl

of bel, chat of mail met de Drugs Infolijn.



Bel naar **0900-1995** (€0,10/min + kosten mobiele telefoon)



Chat via www.drugsinfo.nl/contact



Mail naar vraagbaak@drugsinfo.nl

Je hoeft je naam niet te noemen.

1^e druk december 2025

Tekst: Nathalie Dekker, Steven Biemans

Ontwerp: The Creative Hub | Canon

Bestellen: winkel.trimbos.nl (TRI-47-16)

© Trimbos-instituut, 2025. Overname inhoud alleen met toestemming.

Voor vragen of opmerkingen over de folder: www.drugsinfo.nl/contact

 **Trimbos
instituut**