



Oh nee

Ooit waren het van die onschuldige kleuters die u het liefst de hele dag zou willen knuffelen. Maar nu zijn ze min of meer volwassen en dat betekent: stappen! En terwijl zij zich ergens in de stad vermaken, ligt u thuis klaarwakker in bed. De verleidingen van drugs en alcohol liggen immers op de loer...

ze gaan

Fatima (39) is gescheiden en moeder van Abdel (16, vmbo), Saïd (12) en Fouzia (9).

Fatima: "Eén keer is Abdel stomdronken thuisgekomen. Hij had hem en zijn vrienden hadden hem iets kouds en melkachtigs te drinken gegeven. Hij had het achterover geklokt en was, ook

omdat hij niks gewend is, meteen dronken. Ik heb liever niet dat hij rookt en alcohol drinkt. Vanwege zijn gezondheid, ons geloof én omdat zijn vader een vervelende dronk had. Abdel gaat niet naar disco's en cafés, maar wel naar de zogeheten hangplekken of naar de bioscoop met zijn jongere broertje of met een neef. Als er een schoolfeest is, breng en haal ik hem. Soms treedt hij op met een rapgroep, maar ook daar is altijd een vader of volwassen familielid van een van de jongens bij. Abdel heeft last van ADHD, waardoor ik me snel zorgen om hem maak, helemaal door wat je allemaal hoort en ziet op tv. Ik waarschuw hem ook altijd om zijn glas nooit te laten staan, uit angst dat een of andere gek er een pil in doet. Hij heeft een mobiele telefoon en als hij er om twaalf uur nog niet is, bel ik hem dat hij onmiddellijk thuis moet komen. Eigenlijk kan ik pas slapen als ik weet dat hij weer veilig binnen is."

uur thuis, maar dat hield ik niet vol. Tegenwoordig komen de vrienden en vriendinnen pas na twaalfen binnendruppelen, dus dan kun je niet eisen dat ze over anderhalf uur weer thuis is. Nu is de afspraak half vier. Ik zet mijn wekker op 03.25 uur en dan check ik ook echt of ze in bed ligt. Ik vind dat ze behoorlijk veel drinkt, maar zie om me heen dat het nog best meevalt. Ze is er één keer ziek van geweest. Toen was ze bij vriendinnen gaan 'indrinken' met Bacardi-mixjes en in de stad overgegaan op bier. Daarna heeft ze een tijdje zo'n vijf witte wijn op een avond gedronken, maar dat vindt ze nu te duur en te calorierijk, dus is ze overgestapt op bier, afgewisseld met water en cola light. Roken doet ze niet, dat vindt ze ook echt vies. Ze heeft het wel eens geprobeerd met vriendinnen die roken, maar toen vond een leuke jongen dat zo van haar tegenvallen dat ze het nooit meer heeft gedaan. Dus daar bof-

stappen...

Thea (47) is getrouwd en moeder van Elise (16, opleiding schoonheidsspecialiste) en Sabine (14).

Thea: "Sabine moet gewoon om twaalf uur thuis zijn, hoe absurd ze dat ook vindt. Toen Elise begon met uitgaan, was de afspraak aanvankelijk twee

fen we mee. Over drugs maak ik me geen zorgen, daar heb ik mijn dochters ook bang genoeg voor gemaakt. Als ik daar weer iets over wil zeggen, zegt Elise tegenwoordig: 'Komt mama weer aan met d'r ziekenhuisverhalen.'" ▸

Alcohol

Wat doet het? Met kleine hoeveelheden drank voelen de meeste mensen zich vrijer. Bij grotere hoeveelheden kan de vrolijke stemming omslaan in neerslachtigheid. Bij meer dan 20 glazen kan alcoholvergiftiging optreden.

Hoe verslavend is het? Dat wisselt per persoon; de een blijft z'n hele leven een matige gezelligheidsdrinker, de ander raakt er geestelijk en lichamelijk totaal aan verslaafd en heeft steeds meer nodig voor hetzelfde effect.

Langetermijneffecten: vergeetachtigheid, gebrek aan concentratie en afname van de creativiteit.

Overige risico's: gecombineerd met stimulerende middelen (speed, cocaïne) wordt dronkenschap minder gevoeld. Mixdrankjes drinken makkelijk weg, maar zijn niet onschuldig.

Cocaïne

Prijs: tussen de € 40 en € 60 per gram, afhankelijk van de kwaliteit en de regio (in de randstad is het duurder).

Wat doet het? Cocaïne geeft een (kort) geluksgevoel en het idee te bruisen van energie. Een gebruiker wordt spraakzaam, heeft veel zelfvertrouwen en meent sneller en helderder te kunnen denken. Dat duurt ongeveer een halfuur.

Hoe verslavend is het? Bij regelmatig gebruik is steeds meer nodig om je prettig te voelen. Snel daarna voelt de gebruiker zich neerslachtig en uitgeput.

Langetermijneffecten: mensen die veel en regelmatig coke gebruiken, zijn vaak prikkelbaar, geïrriteerd en rusteloos en kunnen onaardig en egoïstisch worden. Door het snuiven kan het neusslijmvlies gaan ontsteken. Reuk, geur en smaak gaan achteruit. **Overige risico's:** in het uitgaansleven worden coke en alcohol vaak door elkaar gebruikt, waardoor je ongemerkt te veel drinkt.

Je krijgt sneller agressieve gedachten en het dreigen met geweld neemt toe.

Paddo's

Prijs: van € 7,95 per portie (voor 'een lichte high') tot € 15 (voor 'een intense trip') en van 10 gram vers voor € 8,50 ('filosofische, vrolijke trip') tot 5 gram gedroogd voor € 28 ('hevig psychoactief trippen').

Wat doet het? Paddestoelen kunnen vers of gedroogd worden gegeten en er kan thee van worden gezet. Ze versterken gevoelens en veranderen de manier waarop de omgeving en de eigen persoonlijkheid worden ervaren. Dit kan goed ('good trip') of slecht ('bad trip') vallen en duurt 3 tot 7 uur.

Hoe verslavend is het? Lichamelijk niet en geestelijk zelden, al wordt het effect minder als er in korte tijd vaker wordt gebruikt. Het gebruik blijft meestal beperkt tot een paar keer, ook door de vieze smaak.

Langetermijneffecten: voorzover nu bekend, leveren paddestoelen uit de winkel geen gevaar voor de volksgezondheid.

Overige risico's: omdat de sterkte van paddo's varieert, bestaat het risico van een te hoge dosering. De bijgeleverde schriftelijke informatie geeft geen garantie. De combinatie van paddo's met andere drugs of alcohol heeft onvoorspelbare effecten. Gebruik door jongeren wordt afgeraden.

Hasj en wiet

Prijs: afhankelijk van de kwaliteit en de coffeeshop variëren de prijzen van € 2 tot € 5 voor hoeveelheden van 0,7 tot 1,2 gram.

Wat doet het? Hasj (= de geperste hars uit hennep) en wiet (= weed of marihuana, de gedroogde vrouwelijke bloemtoppen van de hennepplant) versterken de stemming. Wie ongelukkig is, kan zich nog beroerder gaan voelen of zelfs door angst worden overvallen. Iemand die zich goed voelt, wordt high of stoned.

Hoe verslavend is het? Lichamelijk niet, maar geestelijk kan het bij veelvuldig gebruik verslavend werken.

Langetermijneffecten: mensen die het veel gebruiken, kunnen worden geremd in hun ontwikkeling.

Overige risico's: het vermindert het concentratievermogen, reactievermogen en korte termijngeheugen. Logisch nadenken, huiswerk maken of studeren wordt moeilijker. Deelname aan het verkeer onder invloed is gevaarlijk en daarom verboden.

Tabak

Wat doet het? Eigenlijk niets: de rustgevende en kalmerende werking die rokers tijdens en na het roken ervaren, is vooral het verdwijnen van onrustgevoelens en ontweningsverschijnselen die juist door het roken (!) zijn ontstaan.

Hoe verslavend is het? Zéér! Nicotine is naast heroïne de meest verslavende stof die we kennen en er is steeds meer nodig om het effect nog te voelen.

Langetermijneffecten: vernauwde vaten en een hogere bloeddruk, waardoor de kans op een beroerte of hartinfarct toeneemt. Teer vermindert het zelfreinigend vermogen van de longen en luchtwegen.

Overige risico's: bij de verbranding van tabak worden honderden chemische verbindingen gevormd. Daarvan zijn minstens veertig kankerverwekkend, sommige in zeer hoge mate. Verder vermindert roken de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen.

'Over drugsgebruik wij ons minder over drankgebruik'

Bas (15, 4-havo): "Ik ga elk weekend uit met vrienden, de afgelopen grote vakantie gingen we ongeveer vier keer per week. We gaan dan eerst bij één van ons thuis indrinken met de halve liters bier van C1000. In de kroeg drinken we dan nog ongeveer twee biertjes per persoon, want het is te duur om de hele avond in het café te bestellen. Tot nu toe betaalde ik alles met het geld van mijn krantenwijk, maar nu heb ik een baantje bij Albert Heijn. Vorig jaar heb ik ook wel veel gebloed, ongeveer één keer per week. Daar heb ik één keer van moeten overgeven, maar meestal werd ik heel vrolijk, lacherig en ook wel sloom. Ik blow nu nog heel af en toe, op feestjes of zo. Toen ik nog vaker blowde, ging ik met andere mensen om. Sommigen kende ik van school, anderen van het park waar we elkaar ontmoetten. Ik mag ze niet meer, het zijn van die alto's. Met hen heb ik ook wel eens paddo's gebruikt, maar daar merkte ik niks van. Ik vond het onwijs vies smaken, maar sommige anderen waren helemaal in Duckstad; zo noem je het als iemand van de wereld is door paddo's. En in een hardcore café hebben we wel eens cocaïne aangeboden gekregen, althans, ik denk dat het dat was, maar het ging nogal onduidelijk. Die kerel hebben we weggestuurd, want daar beginnen we niet aan."

Lotte (16, 5-vwo): "Hoe vaak ik uitga, wisselt heel erg. Soms

twee maanden niet en dan ineens een tijdje wekelijks. Ik denk dat ik gemiddeld ruim één keer per maand echt met vriendinnen naar de kroeg ga. We doen wel bijna elk weekend een avond iets samen: thuis videotjes kijken of gewoon in onze kamers theedrinken en kletsen. Als ik uitga, drink ik bier, mixjes of Flügel. Ik moet niet meer dan twee drankjes met alcohol nemen, want dan ben ik al behoorlijk aangeschoten. Meestal ga ik dan snel over op cola. Verder gebruik ik niks en in mijn omgeving zie ik daar ook niets van. Je hoort wel eens iets over bepaalde disco's, van pillen en cocaïne en zo, maar daar heb ik eigenlijk nog nooit iets van gemerkt."

'Verbieden heeft geen enkele zin'

Roel Kerssemakers, voorlichter en preventiemedewerker Jellinek: "Wij hebben in een onderzoek aan jongeren gevraagd of ze de afgelopen maand wel eens drugs hadden gebruikt. De percentages geven alleen de ja-antwoorden aan. Daarbij is de kans groot dat er overlap is. Zo kan de 3,9% 18- en 19-jarige jongens die XTC heeft gebruikt uit dezelfde jongens bestaan als de 2,8% die paddo's heeft gebruikt. Met dat onderzoek bleek dat heroïne volledig uit beeld is verdwenen onder middelbare scholieren en dat cannabis (dus hasj of wiet) de meest gebruikte drug is. Paddo's zijn een typisch middel van eens,

maken zorgen dan

maar nooit weer, vooral omdat het zo heftig kan uitpakken. Over drugsgebruik onder jongeren maken wij ons overigens veel minder zorgen dan over hun drankgebruik. Als je de cijfers bekijkt en constateert dat van de kinderen die nog niet eens zijn volgroeid, toch een behoorlijk percentage al tijdens een avond in het weekend meer dan tien glazen heeft gedronken, vind ik dat vrij zorgelijk, net als het aantal jongeren dat de afgelopen maand wel eens dronken is geweest. Het is voor ouders heel belangrijk om hun kinderen sterk genoeg te maken om nee te kunnen zeggen in een groep. Gebruikt een kind al wel, leg dan het verschil uit tussen gebruik en misbruik en maak duidelijke afspraken. Verbieden heeft geen enkele zin, navraag doen naar de gemaakte afspraken wel.” ◀

	Jongens 13 jaar	Meisjes 13 jaar	Jongens 17/18	Meisjes 17/18
Alcohol gebruikt	44%	40%	88%	76%
Meer dan 10 glazen alcohol op 1 avond in het weekend	3,5%	2,4%	35%	7%
Dronken geweest	7%	8%	54%	36%
Cannabis	3,7%	2%	24%	10,8%
XTC	0,4%	0,1%	3,9%	1,7%
Cocaïne	0,5%	0,2%	2,4%	1,0%
Paddo's	0,4%	0,4%	2,8%	0,0%



XTC

Prijs: meestal rond de € 2. In de kroeg is het iets duurder en varieert de prijzen van € 1 tot € 10 per pil.

Wat doet het? XTC (ecstasy = extase) is een chemische harddrug die vooral op feesten wordt gebruikt. Het geeft een ontspannen, zweverig gevoel met veel behoefte aan contact, praten en intimiteit. De waarneming wordt intenser, het lichaam tintelt en een gelukzalig gevoel komt in golven. Het oppeppende effect maakt energiek, helder en alert. Gebruikers hebben meer uithoudingsvermogen en kunnen daarom uren dansen.

Hoe verslavend is het? De effecten wennen na verloop van tijd, ook al slik je meer. Geestelijke afhankelijkheid kan wel ontstaan: dan zijn alleen XTC en de sfeer eromheen nog belangrijk.

Langetermijneffecten: bij veel slikken (meer dan 55 pillen in je leven), is er kans op geheugenverlies.

Overige risico's: XTC-gebruik kan tot oververhitting leiden, met zeer ernstige, blijvende gevolgen. Afkoeling zoeken en voldoende drinken (ongeveer twee glazen water per uur) zijn belangrijk om dat te voorkomen. XTC mag nooit worden gecombineerd met medicijnen of andere drugs. Veilig gebruik van XTC bestaat niet.