



JOINTS, LIJNTJES EN PILLEN

Het drugsgebruik onder jongeren neemt toe. Veel jonge mensen onderschatten de gevaren, zeggen insiders. “Ze hebben vaak geen flauw idee wat er in een XTC-pil zit.”

De hele nacht dansen in een club of een heel weekend doorhalen op een festival, hoe hou je dat vol? Bij het Trimbos-instituut kunnen ze het antwoord daarop wel bedenken. In het rapport ‘Strategische Verkenning Uitgaansdrugs 2015’ meldt het kennisinstituut verslavingszorg dat het gebruik van drugs, en dan vooral XTC, tijdens het uitgaan steeds populairder wordt. Volgens het instituut is er onder jongeren tussen de 16 en 24 jaar sprake van een ‘normalisering’ van het gebruik van uitgaansdrugs.

Dat met regelmaat drugs worden gebruikt, zal voor veel studenten geen verrassing zijn. Een pilletje tijdens een festival bijvoorbeeld, of een jointje als je lekker een avondje wilt bankhangen. Gebruik je het zelf niet, dan zie je het wel in je omgeving.

Margriet Wolters is verslavingsarts bij Amethyst Verslavingszorg in Flevoland. Zij vertelt dat velen zich niet realiseren wat het doet met hun lichaam. “Mensen onderschatten de nadelige effecten van drugs op de lange termijn. Ook al ben je goed op de hoogte van wat drugs met je doen en wat erin zit; het heeft gewoon erg schadelijke effecten op je longen, hart en hersenen.” Wolters zegt dat de opgelopen schade zich bij jonge mensen nog kan herstellen nadat ze gestopt zijn. Maar hoe ouder je wordt, hoe langzamer dit gaat. Wolters: “Naast de lichamelijke schade vind ik dat er nog een groot nadeel zit aan (hard)drugs: je gaat genot en ontspanning in middelen zoeken.

Langzaam maar zeker verlies je uit het oog hoe je zonder drugs – en dan heb ik het ook over cannabis en alcohol – een leuke tijd kunt hebben.”

Ook studenten in de gezondheidszorg lijken drugs te gebruiken. Er zijn geen keiharde cijfers voorhanden, maar de online test van studentenhuisartsen-praktijk Oude Turfmarkt in Amsterdam wijst wel in die richting. Deze test vraagt onder meer naar het drugsgebruik van studenten. Van de geneeskundestudenten onder de respondenten van de UvA gaf in 2013-2014 39 procent aan, af en toe tot regelmatig drugs te gebruiken. “Ik vind het verschrikkelijk”, zegt studentenhuisarts Peter Vonk. “Ik zou geen dokter willen die drugs heeft misbruikt. Ik vind dat artsen een helder hoofd moeten hebben wanneer ze een patiënt beter willen maken, drugs passen daar zeker niet bij. Dat mensen in

drugsgebruik niet meer voorbehouden is aan subgroepen, maar dat het voor een bredere groep jongeren een realiteit geworden is. Vonk: “Of het taboe rondom drugs verdwijnt onder studenten weet ik niet, wel vind ik het zorgwekkend dat ik tijdens spreekuren steeds vaker te horen krijg dat studenten XTC gebruiken maar geen flauw idee hebben wat er eigenlijk in zit. Ik vind die *casual* houding van studenten erg gevaarlijk. Het is een beetje te vergelijken met bungeejumpen: vaak gaat het goed, soms schiet het elastiek los en dan ben je dood. Zo simpel is het.”

Toegenomen doseringen

De grootste boosdoener onder de drugs is tegelijkertijd een van de meest gebruikte: XTC. “De afgelopen jaren zijn de doseringen MDMA in XTC-pillen flink toegenomen, waardoor zich steeds meer ernstige gezondheidsincidenten voordoen”, vertelt Wolters. “Gemiddeld bevat een XTC-pil tegenwoordig 150 tot 200 milligram MDMA. Als je weet dat iemand ongeveer 1 milligram MDMA per kilo lichaamsgewicht ‘veilig’ kan gebruiken, weet je ook dat deze doseringen gevaarlijk hoog zijn.”

Drugs gebruiken is te vergelijken met bungeejumpen: vaak gaat het goed, soms schiet het elastiek los en ben je dood

hun studententijd af en toe drugs gebruiken, is tegenwoordig blijkbaar normaal, maar als dat eindigt in een verslaving is het natuurlijk ernstig.”

Studenten lijken tegenwoordig makkelijker met vrienden en kennissen te praten over drugs dan vroeger. Het Trimbos-instituut meldt in het eerdergenoemde rapport dat het duidelijk is dat

Als student kun je in testservicecentra voor een klein bedrag anoniem de gekochte drugs laten testen. Volgens Vonk is dit nog maar het halve werk. “Ieder lichaam reageert anders. Als jij je drugs laat testen en je krijgt als uitslag dat de drug zuiver is, betekent het niet dat de hoeveelheid veilig is voor jou. Er gaan gewoon elk jaar mensen dood >

> door XTC-gebruik. Het klinkt niet aardig dat ik dit zo zeg, maar het is wel waar. Uit de gezondheidstest van onze praktijk blijkt dat studenten vaak denken dat het normaal is om verdovende middelen te gebruiken omdat 'iedereen het doet', maar het is dus absoluut niet normaal."

Volgens verslavingsarts Wolters is er een makkelijke manier voor studenten om te zien wat de ernstige gevolgen van drugs zijn. "Ik zou studenten in de gezondheidszorg aanraden om een tijdje als ehbo'er te werken op techno- en house-festivals. Dan ervaar je, zelf nuchter, bewust wat de schadelijke effecten voor ons lichaam, met name onze hersenen, zijn. Daarnaast denk ik dat het goed is als studenten een tijd meelopen in een verslavingskliniek om meer inzicht te krijgen in de effecten van drugsgebruik op langere termijn." <



Een drugsgebruikende geneeskundestudent:

'IK KEN DE GEVAREN EN RISICO'S'

"Misschien heb ik er, juist door mijn studie, wel meer interesse in", zegt een student (23) die liever anoniem wil blijven. Hij gebruikte al twintig soorten drugs. Naar eigen zeggen heeft hij zijn drugsgebruik in de hand.

"In het laatste jaar van mijn middelbareschooltijd gebruikte ik voor het eerst harddrugs. Ik blowde vanaf mijn vijftiende, op mijn achttiende gebruikte ik voor het eerst XTC. Inmiddels heb ik zo'n twintig soorten drugs geprobeerd, zoals GHB, speed, cocaïne, ketamine en LSD. Afhankelijk van het seizoen gebruik ik zo'n twee keer per maand harddrugs, voornamelijk speed of MDMA en later op de dag nog ketamine of GHB. Ik heb de afgelopen jaren wel meer drugs gebruikt. Twee jaar geleden gebruikte ik 3 à 4 keer per maand harddrugs, maar dat doe ik niet meer omdat ik door mijn studie en mijn twee baantjes minder tijd heb. De drugs kosten me niet zo veel geld, ik denk dat ik er rond de 20 à 30 euro per maand aan uitgeef. Dan reken ik het blowen niet mee. Ik gebruik geen drugs tijdens het studeren. Ik heb weleens Ritalin geprobeerd, maar ik had niet het gevoel dat het bevorderend werkte.

Ik vind het ontzettend belangrijk om goed op de hoogte te zijn van de gevaren en risico's van drugs. Ik weet bijvoor-

beeld precies welke stoffen ik wel of niet kan mixen met alcohol en ik laat mijn drugs altijd testen, zo weet ik precies wat er allemaal in zit. Op feesten en festivals is het gebruiken van drugs onderhand normaal voor me geworden. Ik zie het als een uitstapje, ik heb er echt een leuke tijd door. Of ik drugs bij mijn studie vind

mijn gebruik staat los van mijn carrière later?

passen, weet ik niet. Misschien heb ik er, juist door mijn studie, wel meer interesse in. Ik ben altijd benieuwd geweest naar wat drugs met je lichaam doen. Ik kan me niet voorstellen dat mijn drugsgebruik later een belemmerende factor zal zijn in mijn beroep, als het tenminste geen problemen gaat veroorzaken in mijn privé- en zakelijke leven. Als je kijkt naar het feit dat jongeren op de middelbare school al veel verdovende middelen gebruiken, betekent dat dat haast niemand meer arts kan worden. Ik zie het kwaad er niet

van in. Mijn drugsgebruik staat los van mijn carrière later. Als ik één keer per jaar LSD gebruik, zal dat mijn werk als arts niet beïnvloeden.

Zelf heb ik nog nooit een vervelende ervaring met drugs gehad. Een vriend van me wel, hij had een dubbele dosis GHB gebruikt. Ik vond het ongelooflijk stom van hem dat hij zo zorgeloos met drugs omging. Het bevestigde voor mij dat je echt moet oppassen met harddrugs. Ik denk dat ongeveer 80 procent van mijn vriendengroep gebruikt; de één meer dan de ander natuurlijk.

Nu ik mijn bachelor geneeskunde heb gehaald, heb ik een tussenjaar. Ik was bang dat ik meer zou gaan gebruiken als de structuur in mijn leven weg zou vallen, maar dat valt tot nu toe erg mee. Ook omdat ik nog drukker ben dan tijdens mijn studie. Maar het is wel iets waar je bedacht op moet zijn. Als je gebruik toeneemt, moet je oppassen en aan de bel trekken. Ik denk wel dat ik mijn drugsgebruik in de hand heb."

Arts en Auto sprak met verschillende studenten die drugs gebruiken. Alleen bovenstaande geneeskundestudent wilde uitgebreid zijn verhaal doen, weliswaar anoniem. Zijn naam is op de redactie bekend.