

FEESTEN MET EEN **PILLETJE**: HET BLIJFT LINK

‘Hee, ga je ook naar dat festival zaterdag?’ ‘Ja, met een paar vrienden, het wordt superlekker weer!’ ‘Chill! Ga je gewoon aan het bier of wordt het een dikke party?’ ‘Ja joh, pilletje erin! Veel goedkoper, haha!’ Het zou zomaar een conversatie kunnen zijn tussen twee studenten. Hoewel nog steeds veel mensen nooit ecstasy hebben gebruikt, neemt het gebruik in de afgelopen jaren toe. **Karen Slikboer**



Uit de Antenne survey 2013, uitgevoerd in Amsterdam, blijkt dat 55 procent van de ‘clubbende en ravende’ jongeren regelmatig ecstasy gebruikt. Bij soortgelijk onderzoek uit 2008 gaf nog ‘slechts’ 21 procent van deze uitgaansjongeren aan afgelopen maand ecstasy te hebben gebruikt. Bovendien heeft meer dan een derde van de studenten in de voorgaande maand ecstasy gebruikt, blijkt uit Het Grote Uitgaansonderzoek 2013 van het Trimbos-instituut. Ecstasy was in de jaren negentig al populair,

maar niet eerder werd er zo veel gebruikt als nu. In de media verschijnen waarschuwingen over ‘steeds sterkere pillen’, ‘normalisering van ecstasygebruik’ en ‘ecstasy-doden’, met drie doden tijdens het Amsterdam Dance Event als triest dieptepunt. Ook kwamen D66-jongeren in het nieuws die pleitten voor legalisering en regulering van de verkoop van ecstasy. Zij openden een ‘xtc-shop’ in Amsterdam om uit te beelden hoe dit dan zou werken. De gemiddelde hoeveelheid MDMA (de werkzame stof in ecstasy) in een pil is de afgelopen jaren ongeveer verdubbeld. Eerder was het een zeldzaamheid dat een pil meer dan 100 milligram MDMA bevatte, maar nu bevat ruim 50 procent van de pillen meer dan 150 milligram MDMA. De ‘aanbevolen’ dosering waarbij de positieve effecten van ecstasy de negatieve overheersen, ligt rond de 1 tot 1,5-2 milligram per kilo lichaamsgewicht. Een hogere dosering leidt niet tot meer positieve effecten (meer energie, opgewekt gevoel, intensere beleving muziek en kleur, meer empathie), wél tot een significante toename van vervelende én potentieel gevaarlijke bijwerkingen zoals een tachycardie, hogere lichaamstemperatuur, stijve kaken, verlies van eetlust, droge mond en keel, misselijkheid, braken, hoofdpijn, benauwdheid en paniek.

Felicia, anios:

‘Ik ben me als arts bewuster van de bijwerkingen en effecten die drugs op mijn lichaam hebben. Ik denk meer na over hoe het werkt en wat ik voel, maar raak hierdoor ook eerder in paniek.

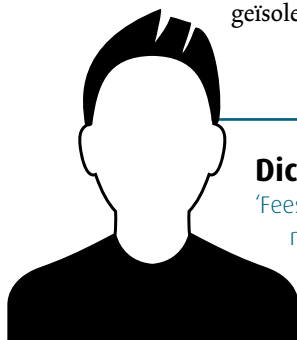
Mijn ouders vinden het eng en verbieden het liever omdat ze de effecten niet kennen. Terwijl ecstasy amper verslavend is, in tegenstelling tot alcohol. Ik vind het belangrijk dat de voor- en nadelen van drugs duidelijk worden.’



GETTY IMAGES

Risico's

Veilig drugsgebruik bestaat niet. Zelfs bij het nemen van kleine hoeveelheden ecstasy bestaat er een risico op een ernstige complicatie. Ook ervaren veel gebruikers het 'hard gaan', inclusief rollende ogen en malende kaken, als positief, terwijl dit eigenlijk de negatieve bijwerkingen zijn van wat van oudsher bekend is als de 'lovedrug'. De meest voorkomende problemen door ecstasy zijn een abnormale stijging van de lichaamstemperatuur met serieuze complicaties als rabdomyolyse, diffuse intravasculaire stolling en multiorgaanfalen tot gevolg. Acuut nierfalen, leverfalen en het serotoninesyndroom komen ook geïsoleerd voor. Door stijging van de bloeddruk kun-



Dick, aios:

'Feestjes waarop ik gebruik zijn écht momenten om naar uit te kijken. Door bewust het gebruik op vier à vijf keer per jaar te houden, blijft dit zo. Ook geeft alcohol mij een grotere kater dan ecstasy.'

5 euro voor een pil, flesje water bijvullen op de wc, tel uit je winst...

nen CVA's ontstaan, hartritmestoornissen en zelfs dissectie van de aorta. Ook kunnen er serieuze problemen komen met intuberen als een bewusteloze patiënt een kaakklem heeft. Karakteristiek voor ecstasy is dat het de secretie van antidiuretisch hormoon (ADH) stimuleert. Hierdoor houdt het lichaam meer water vast. Veel gebruikers zijn zich bewust van het risico op oververhitting door ecstasy, dansen en een hete omgeving en drinken om die reden veel water. Ook hun droge mond vraagt hierom. Wat gebruikers vaak echter niet weten, is dat door deze combinatie van veel drinken en toegenomen ADH-secretie veel sneller dan normaal een levensgevaarlijke hyponatremie met cerebraal oedeem en osmotische demyelinisatie kan ontstaan, zelfs nog de dag ná het gebruik.

Jongeren maken een afweging tussen de risico's, vergelijkbare kosten (2,50 euro voor een biertje, maal 10 op een dag, met nog wat te eten, is zeker 30 euro op een avond; tegenover 5 euro voor een pil, één keer een flesje water dat gratis bij te vullen is op de wc; tel uit je winst...) en praten bovendien veel opener over hun middelengebruik dan vroeger, blijkt uit gesprekken met focusgroepen. Waren vroeger adviezen als 'neem op tijd rust', en 'koel tussen-door af' effectief om drugsincidenten te verminderen, nu vraagt de situatie om een nieuwere aanpak.



Julia, anios:

'Ik voel zelf niet erg de behoefte om ecstasy te gebruiken, zonder vind ik feestjes ook leuk. Bovendien ben ik een beetje bang voor de afterdip, ik kan van mezelf al soms wat dips hebben en zou die niet graag dieper willen.'

'Ecstasy kan een opstap zijn naar andere drugs'

Celebrate Safe

Gezien de eerdergenoemde trend lijkt aandacht voor gebruik met zo min mogelijk risico's onvermijdelijk. Ecstasy is nog steeds een verboden drug, maar blijkbaar werkt verbieden onvoldoende om gebruik tegen te houden. Kennisinstituten zoals het Trimbos, maar ook bijvoorbeeld Unity, een jongerenorganisatie die vrijwillig leeftijdsgenoten informeert, spannen zich in om gebruikers zo goed mogelijk voor te lichten. Onlangs steunde staatssecretaris Van Rijn van Volksgezondheid, Welzijn en Sport het initiatief Celebrate Safe. Dit is een project, geïnitieerd door ID&T (o.a. organisator van Sensation en Mysteryland) en uniek omdat deze preventiecampagne uit de dancescene zelf komt. Festival- en feestorganisatoren wilden zich lang niet wagen aan voorlichting over

drugs op 'hun' evenementen, aangezien dat geïnterpreteerd zou kunnen worden als een zekere tolerantie of zelfs aanmoediging van drugsgebruik. De Celebrate Safe-campagne doet een beroep op de eigen verantwoordelijkheid van festivalbezoekers en biedt objectieve informatie over de risico's van feesten.

Deze voorlichting gaat niet alleen over drugs,



Lotte, derdejaarsstudent:

'Ik ben als geneeskundestudent goed in staat om de risico's in te schatten en neem een weloverwogen beslissing om wel of niet te gebruiken. Ik vind het leuk en merk dat de drug onder studenten sociaal geaccepteerd is. Ik denk dat gebruik maar een klein risico heeft zolang je pillen laat testen en niet te veel neemt. Maar in mijn omgeving nemen mensen steeds meer, waardoor ze vaak veel te hard gaan. Ook kan ecstasy een opstap zijn naar andere drugs.'

maar bijvoorbeeld ook over gehoor-bescherming, veranderende weersomstandigheden, veilig vrijen en nuchter zijn als je auto rijdt.

Wat als je dan toch ecstasy wil gebruiken?

Nogmaals, veilig gebruik van drugs bestaat niet. Ook niet als je vaker hebt gebruikt – integendeel. Maar er zijn wel degelijk dingen die je kunt doen om de risico's te beperken. Zorg voor afkoeling, rust en voldoende vocht. Zeker in een warme omgeving is het belangrijk dat je afkoelt door uit te rusten in een koele 'chill-out'. Drink één glas water per uur of eet een ijsje en probeer tijdens en na ecstasygebruik wat zouts te eten (patat, pizza, chips, bouillon). In bijna alle gevallen is dat voldoende om te compenseren voor het verloren vocht door zweet, verdamping en urine en zo verminder je het risico op een gevaarlijke hyponatriëmie. Het testen van je pillen geeft informatie over de samenstelling en sterkte, zodat je je beter kunt houden aan een maximale dosering, maar ook geteste pillen geven geen garanties. Ga naar de EHBO-post als je je niet lekker voelt; zij zijn er om je te helpen. En let vanzelfsprekend ook op je vrienden en neem ze mee als je signaleert dat iemand zich niet lekker voelt. Combineren van ecstasy met andere middelen (ook alcohol) verhoogt de kans op ongewenste gebeurtenissen, dus hou het bij één middel. En tot slot: kennis is macht, maar kennis delen is kracht! *Ais*

Namen zijn gefingeerd, echte namen zijn bij de redactie bekend.

Lees meer over drugs en drugspreventie op trimbos.nl, unity.nl, celebratesafe.nl, drugsenuitgaan.nl, drugsinfoteam.nl, drugsinfo.nl



Bekijk de filmpjes van Unity op YouTube
Wat is XTC? XTC en watervergiftiging en
Unity college 2015: XTC Labels en Feiten