

# LEKKER OPGEPEPT MET EEN RITALINNETJE? KIJK UIT!

Bijna een kwart van de Nederlandse studenten slikt illegaal ADHD-medicijnen. Ook onder geneeskundestudenten blijkt het een beproefde manier om op de been te blijven tijdens tentamenweken of coschappen. Maar niet zonder risico.

**O**ndanks acht uur slaap per nacht was Arnoud, zesdejaarsgeneeskundestudent, bekaft na twee weken coschap op de interne geneeskunde. Hij voelde zich constant vermoeid en kon zich moeilijk concentreren. ‘Koffie hielp niet. Het was echt een serieus probleem. Ik kon geen patiëntgegevens onthouden en ik maakte een apathische indruk waardoor de artsen weer dachten dat ik er geen bal aan vond.’ Een voormalig huisgenoot met gediagnosticeerde ADHD én een flinke voorraad Ritalin bracht uitkomst. Arnoud vroeg hem om ‘enkele stripjes’. ‘Ik heb mezelf gedoseerd gedurende de resterende tien weken en dat was echt geweldig. Ik verdeelde drie doses over de dag en kon de hele dag meedraaien, ik had veel meer energie.’

## Beter focussen

Bijna een kwart (24,4%) van de Nederlandse studenten slikt ADHD-medicatie, zonder ADHD te hebben. Dat blijkt uit onderzoek van het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik (IVM), dat bachelorstudent gezondheidswetenschappen Belle Barendregt uitvoerde onder 422 universitaire en hbo-studenten uit Amsterdam en Utrecht. De studenten slikken methylfenidaat – de werkzame stof in ADHD-medicatie – vooral om hun leerprestaties te verbeteren, en soms voor recreatieve doeleinden. Een zorgelijke ontwikkeling, vindt het IVM, want de risico’s van dit illegale slikken zijn volgens het instituut dat farmaceutische kennis verspreidt niet voor de poes. Methylfenidaat moedigt bij patiënten met ADHD het centrale zenuwstelsel aan om dopamine en noradrenaline te

maken. Dat remt impulsen en helpt hen zich beter te focussen. ‘Gebruikers voelen zich opgepept, met meer energie en alertheid’, verklaart IVM-apotheker Anke Lambooi waarom methylfenidaat daarnaast populair is als ‘studie- en partydrug’. Methylfenidaat onderdrukt gevoelens van vermoeidheid. Gebruikers krijgen meer zelfvertrouwen en gaan vlotter praten.’





Ook vierdejaarsgeneeskundestudent Jelle slikt methylfenidaat zonder voorschrift, al sinds zijn eerste studiejaar. ‘Het verhoogt mijn concentratie waardoor ik veel sneller en beter kan studeren. Er blijft meer stof hangen. Ik slik elke maand voor een tentamen een paar tabletten van 10 milligram. En ik gebruik het sinds een jaar ook recreatief bij feestjes. Je voelt je niet meer moe en je krijgt een goede oppepper.’

#### Flinke risico's

Arnoud beschouwt methylfenidaat als een relatief onschuldig middel. ‘Ik had iets nodig dat een “up”-effect geeft aan de hersenen, sterker dan koffie maar niet zijnde illegale drugs zoals cocaïne’, zegt hij. Maar het bezit of gebruik van methylfenidaat zonder recept is wel degelijk illegaal, waarschuwt IVM-gedragswetenschapper Hanneke Zwikker. Methylfenidaat staat namelijk op dezelfde lijst van de Opiumwet als drugs zoals cocaïne en xtc.

Niet zonder reden, want het onterecht slikken brengt flinke gezondheidsrisico's met zich mee, aldus Zwikker. ‘De bijwerkingen zijn absoluut niet onschuldig.’ Gebruikers kunnen hoofdpijn, buikpijn, duizeligheid, slapeloosheid, een te snelle pols, angstaanvallen en een onrustig gevoel krijgen. En bij grote doses kan de medicatie zelfs leiden tot psychoses en hartklachten. Sommige gebruikers belanden daarmee op de SEH. Zwikker: ‘Dus geen verstandige keuze.’

Uit het onderzoek kwam naar voren dat meer dan de helft (58,5%) van de illegaal slikkende studenten niet op de hoogte is van de risico's. ‘Ik ben wel in de materie gedoken’, zegt Jelle. ‘Ik merk bij mezelf wel de slapeloosheid en gastro-enterologische klachten.’ Hij ziet zijn gebruik daarom als ‘een tijdelijk iets voor het studeren, niet iets wat ik later nog zou doen’. Arnoud zegt te weten van de risico's maar beschouwt die als ‘aanvaardbaar’. Sinds de afronding van het coschap interne geneeskunde slikt hij nog ‘sporadisch’ methylfenidaat. ‘Als er een periode van sterke prestaties aankomt. Maar ik ben mijn andere coschappen clean doorgelopen.’

#### Drempel laag

Het IVM probeerde via het onderzoek er zicht op te krijgen welke factoren de

kans vergroten dat iemand overgaat tot deze illegale toepassingen. Er bleken vier zaken te zijn die relatief vaak van toepassing waren op de ‘slikkers’ in het onderzoek. Zij hadden vaak een lager cijfergemiddelde en kenden vaak anderen die ook onterecht methylfenidaat gebruikten. Ze ervaren dat er geen negatief stigma aan dit drugsgebruik kleeft, wat de drempel verlaagt, én beschikken over de karaktertrek dat ze behoefte hebben aan sensatie.

Het onderzoek richtte zich niet op het aantonen van een causaal verband, maar er is dus wel ‘een samenhang’, aldus Zwikker. ‘We kunnen wel zeggen dat de kans groter is op illegaal slikken bij deze factoren.’ Zij noemt het zorgelijk dat de ‘drempel vrij laag ligt’. ‘Het wordt geaccepteerd. Niemand kijkt ervan op. Het landt niet bij studenten wat voor schade dit kan aanrichten.’

#### Overschotten?

De meeste slikkers uit het onderzoek namen het geneesmiddel vaker dan één keer in tijdens hun studietijd, 20 procent van hen vaker dan tien keer. De tabletten werden in bijna alle gevallen via vrienden, studiegenoten of kennissen verkregen. ‘Daar gaat dus iets niet goed’, constateert Zwikker met gevoel voor understatement. ‘Blijkbaar krijgen ze de medicatie van mensen die wel de diagnose ADHD hebben en terecht gebruiken. Hoe kan het dan dat zij medicijnen over hebben? Bouwen ze af en houden ze dan overschotten?’

Net als Arnoud kreeg Jelle de tabletten via een bekende, in zijn geval ‘een goede vriend’, die het zelf slikt voor zijn ADHD. ‘Maar hij gebruikt het nauwelijks meer, zodat er veel overblijft. Hij bood het aan.’ Arnoud en Jelle kregen allebei de tabletten gratis toegespeeld. Arnoud: ‘Ik wil er zelf ook niet voor betalen en ik zal ze ook nooit doorverkopen. Als ik al voor mezelf recepten kon uitschrijven, had ik dat uitsluitend voor mezelf gedaan.’ ●

De namen van Arnoud en Jelle zijn gefingeerd; hun echte namen zijn bij de redactie bekend.

# HET KAN LEIDEN TOT PSYCHOSES EN HARTKLACHTEN