

OPVOEDING EN GHB

Voor jongeren heeft GHB-gebruik extra risico's. Stel als ouder duidelijke regels over het gebruik van drugs en leef die ook na.

Op www.drugsinfo.nl staat meer informatie over opvoeding. De Drugs Infolijn of de instelling voor verslavingszorg in de buurt kan daarnaast een persoonlijk advies geven.

MEER INFORMATIE EN ADVIES?

Kijk op www.drugsinfo.nl of bel de Drugs Infolijn: 0900-1995 (€ 0,10 p/min). Ook de regionale instelling voor verslavingszorg kan meer vertellen over GHB. Op www.drugsinfo.nl staat het adres van de instelling in de buurt.

VERSTREKT DOOR



Trimbos
instituut
Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
030-2971100
info@trimbos.nl
www.trimbos.nl

WAT KAN DE OMGEVING DOEN?

Als een vriend, partner of familielid regelmatig GHB gebruikt, kan dat lastig zijn. Bijvoorbeeld omdat hij of zij te vaak en/of te veel neemt en soms bewusteloos raakt. Wie afhankelijk is van GHB, houdt zich soms niet aan afspraken en heeft vaak minder interesse voor andere dingen dan het gebruik van GHB. Voor de directe omgeving kan dat erg vervelend zijn.

Een paar tips:

- Als je je zorgen maakt over iemand, kies dan een rustig moment uit en bespreek dit met hem of haar. Vertel wat je aan veranderingen bij de ander ziet sinds het GHB-gebruik. Vertel dat je je zorgen maakt en waarom.
- Geef duidelijk en rustig aan welke nadelen jij ervaart door het gebruik van de ander.
- Accepteer niet zomaar dat het gebruik van de ander vervelende gevolgen heeft voor jou. Stel duidelijke grenzen.
- Geef informatie over de mogelijkheden om hulp te krijgen, als de ander daarvoor open staat.
- Praat er zelf ook over met iemand die je vertrouwt, of bel de Drugs Infolijn.

NAAM

GHB, gamma-hydroxyboterzuur, vloeibare XTC, buisjes.

AFKOMST

GHB is een mengsel van chemische stoffen. Het is van oorsprong een narcosemiddel.

KENMERKEN

GHB is een doorzichtige vloeistof. Het wordt vaak verkocht in buisjes van 5 milliliter. Een enkele keer komt GHB ook voor in poedervorm. GHB is geurloos en heeft een zoute smaak.

WERKZAME STOF

De werkzame stof is GHB.

MANIER VAN GEBRUIK

GHB wordt meestal gedronken. Vanwege de zoute smaak wordt de vloeistof vaak vermengd met een drankje.

GHB



WET

GHB staat op lijst I van de Opiumwet. Dit betekent dat productie, bezit en handel strafbaar zijn. De straffen zijn hoger dan bij lijst II (bijvoorbeeld hasj en wiet). De overheid vindt de risico's voor de volksgezondheid van de middelen op lijst I namelijk groter. Vanwege de risico's worden deze middelen ook wel 'harddrugs' genoemd. Naast GHB staan bijvoorbeeld ook cocaïne, heroïne, XTC en speed op lijst I.



GHB schenken

WERKING

GHB wordt vaak gebruikt om een ontspannen en prettig gevoel te krijgen. Het effect van kleine hoeveelheden GHB lijkt op dat van alcohol.

Bij het gebruiken van GHB gebeurt meestal het volgende:

- De gebruiker voelt zich ontspannen.
- De gebruiker voelt zich sloom of slaperig.
- Angsten en remmingen worden minder.
- GHB werkt seksueel stimulerend.

Maar soms het gebeurt het volgende:

- De gebruiker wordt duizelig, misselijk of moet braken.
- De gebruiker krijgt stuip trekkingen.
- De gebruiker raakt bewusteloos ('out gaan').
- Er ontstaan ademhalingsproblemen.

GHB begint na enkele minuten tot een half uur te werken. Het effect houdt tot ongeveer drie uur aan.

RISICO'S

GHB kan verkeerd vallen. De gebruiker voelt zich dan duizelig, misselijk of verward.

GHB ontremt. Hierdoor doen mensen soms dingen waar ze later spijt van hebben, bijvoorbeeld op seksueel gebied.

GHB kan tot bewusteloosheid leiden. De dosis die een aangenaam effect kan geven, ligt dicht bij een dosis waarvan je bewusteloos raakt. Iemand is dan niet meer wakker te krijgen. Dat kan wel vier uur duren. Bewusteloos raken is gevaarlijk. GHB dempt de ademhaling en de gebruiker kan stikken in zijn eigen tong of braaksel. Iemand die door GHB bewusteloos is geraakt, kan niet meer bewegen en is volledig afhankelijk van anderen.

GHB dempt de ademhaling. Daarom kunnen hogere doseringen levensgevaarlijk zijn. Ook combinaties van GHB met andere dempende middelen, zoals alcohol en slaap- en kalmeringsmiddelen, kunnen de ademhaling teveel dempen. Als iemand door GHB bewusteloos is geraakt, is niet altijd goed te merken of iemand nog ademhaalt. Daarom is medische controle in dergelijke gevallen noodzakelijk.

GHB beïnvloedt de rijvaardigheid. GHB verslechtert het reactievermogen. Onder invloed van GHB kun je niet meer goed aan het verkeer deelnemen.

GHB is verslavend. Wie regelmatig gebruikt, kan verslaafd raken aan GHB. GHB geeft al vrij snel ontwenningsverschijnselen. In het begin zijn die nog mild; mensen worden onrustig, angstig of rillerig als ze niet gebruiken. Na enkele weken of maanden van intensief gebruik kunnen de ontwenningsverschijnselen riskant worden en is begeleiding van een arts bij het stoppen noodzakelijk.

GHB kan je geheugen en concentratie verslechteren. Mensen die regelmatig GHB gebruiken, krijgen soms problemen met hun geheugen en concentratie. Leren gaat moeilijker. Dit kan een gevolg zijn van langdurig gebruik of van meerdere malen bewusteloos raken.

Zelfgemaakte GHB kan blaren in keel en slokdarm veroorzaken. Sommige mensen maken zelf GHB. Als dit niet op de juiste manier gebeurt, kan de zelfgemaakte GHB blaren in keel en slokdarm veroorzaken.



Flesje en buisjes GHB

WANNEER IS EEN GHB-GEBRUIKER VERSLAAFD?

Voor sommigen wordt het gebruik van GHB een gewoonte. Zij kunnen dan vaak moeilijk meer zonder en verliezen de controle over het gebruik van GHB. Het gebruik gaat in de weg staan bij de dingen die iemand wil of moet doen. Dit noem je verslaving of afhankelijkheid. Andere signalen van afhankelijkheid:

- Bij stress verlangt de gebruiker sterk naar GHB.
- De gebruiker neemt vaker GHB dan hij of zij van plan was.
- De gebruiker heeft steeds meer nodig voor hetzelfde effect.
- De gebruiker wordt onrustig als hij of zij geen GHB kan gebruiken.
- De gebruiker gaat door met GHB terwijl hij of zij merkt dat relaties en prestaties minder worden.
- De gebruiker stelt het stoppen of minderen van GHB-gebruik steeds uit.

WIE LOPEN EXTRA RISICO?

Jongeren. Omdat de hersenen van jongeren nog volop in ontwikkeling zijn, is gebruik van GHB en andere drugs voor hen extra riskant. Het kan de ontwikkeling van de hersenen verstoren en het vergroot de kans op verslaving op latere leeftijd.

Mensen die niet goed in hun vel zitten. Door het prettige gevoel dat GHB geeft, kunnen deze mensen regelmatige gebruikers worden. Daardoor lopen zij meer risico verslaafd te raken. GHB kan een depressie of andere psychische problemen versterken.

Mensen met epilepsie. Bij mensen met epilepsie kan GHB een epilepsie-aanval uitlokken.

Zwangere vrouwen. GHB-gebruik kan gevaarlijk zijn voor het ongeboren kind. Ook vrouwen die borstvoeding geven, kunnen beter geen GHB gebruiken.

WAT KAN EEN GEBRUIKER ZELF DOEN?

Iemand die problemen heeft met GHB kan het beste (via de huisarts) deskundige hulp vragen bij de verslavingszorg. Tips, links, adressen en informatie zijn te vinden op www.drugsinfo.nl of op te vragen bij de Drugs Infolijn.

Het lichaam raakt al snel gewend aan GHB. Wie dagelijks GHB gebruikt, krijgt bij het stoppen ontwenningsverschijnselen. Iemand die na een vrij korte tijd stopt, voelt zich dan bijvoorbeeld onrustig of angstig. Ook kan hij of zij last krijgen van trillingen. Bij iemand die stopt na weken of maanden van dagelijks GHB-gebruik, kunnen de ontwenningsverschijnselen gevaarlijk zijn. Denk aan klachten als hartritme stoornissen, een delirium of epileptische aanval. Daarom is het belangrijk om na een langere periode van GHB-gebruik te stoppen onder begeleiding van een arts.