

WAT KAN EEN GEBRUIKER ZELF DOEN?

Het belangrijkste risico van het gebruik van tripmiddelen is een *bad trip*. Dat risico is niet helemaal te vermijden, maar het wordt kleiner als de gebruiker niet bij een risicogroep hoort (zie 'Wie lopen extra risico?'). Ook is het belangrijk om naast het tripmiddel geen andere drugs of alcohol te nemen en het middel in een rustige, vertrouwde omgeving te gebruiken. Wie tripmiddelen wil gebruiken, kan zich het beste goed informeren over de effecten en risico's, en zich goed voorbereiden. Meer tips en informatie zijn te vinden op www.drugsinfo.nl of op te vragen bij de Drugs Infolijn.

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 tripmiddelen. Op www.drugsinfo.nl staat het adres van de instelling in de buurt.

VERSTREKT DOOR

WAT KAN DE OMGEVING DOEN?

Verslaving komt nauwelijks voor bij tripmiddelen. Vaak blijft het gebruik van tripmiddelen bij een eenmalig experiment. Daarbij kan de gebruiker een *bad trip* krijgen. In dat geval kun je de persoon helpen om hier goed doorheen te komen. Zorg voor een veilige, rustige omgeving en praat rustig en positief mee over de dingen die de gebruiker meemaakt. Maak duidelijk dat hij of zij niet gek wordt maar een *bad trip* heeft, en dat die weer over gaat. Zorg dat de persoon geen andere drugs of alcohol meer neemt. Iets zoets eten of drinken kan helpen.

Na een *bad trip* kan iemand zich nog dagenlang verward en angstig voelen. Dit verdwijnt meestal vanzelf. Als de gebruiker zich daar zorgen over maakt, kan hij of zij contact opnemen met de huisarts, de Drugs Infolijn of een instelling voor verslavingszorg.

OPVOEDING EN TRIPMIDDELEN

Voor jongeren heeft het gebruik van tripmiddelen extra risico's. Stel als ouder duidelijke regels over het gebruik van drugs en leef die ook na. De Drugs Infolijn of de instelling voor verslavingszorg in de buurt kan een persoonlijk advies geven.



Trimbos
instituut
Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

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

NAAM

- **Tripmiddelen:** hallucinogenen, psychedelica.
- **Paddo's:** magic mushrooms, hallucinogene paddenstoelen, psychedelische paddenstoelen.
- **Truffels** (ondergronds deel van de paddo): philosopher's stones, sclerotia.
- **Overige:** LSD, 2C-B, peyote cactus, mescaline, DOB, 2C-T-7, DMT enzovoort.

AFKOMST

Paddo's, truffels en ook andere tripmiddelen komen voor in de natuur. Ze worden soms speciaal gekweekt om als drug te gebruiken. Enkele andere middelen, zoals LSD en 2C-B, worden in een laboratorium gemaakt.

KENMERKEN

Paddo's zien er uit als paddenstoelen. Truffels zijn grillige ronde brokjes. LSD zit meestal op kleine zegeltjes met gekleurde afbeeldingen ('papertrips'). Daarnaast bestaan er tripmiddelen in pilvorm, poedervorm (bijvoorbeeld 2C-B) of in de vorm van een kruid.

MANIER VAN GEBRUIK

De meeste tripmiddelen worden gegeten (paddo's en truffels, peyote cactus) of geslikt (2CB, LSD). Er wordt ook wel eens thee getrokken van paddo's en truffels.

Paddo's en andere tripmiddelen



WET

Paddo's, LSD, 2C-B en veel andere tripmiddelen staan 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 paddo's en LSD staan bijvoorbeeld ook cocaïne, XTC en speed op lijst I. Sommige natuurlijke tripmiddelen staan niet in de Opiumwet. Dat wil niet zeggen dat het gebruik zonder risico is. Legale tripmiddelen zijn vaak te koop in smartshops of via internet.



'papertrips' (LSD)

RISICO'S

Tripmiddelen kunnen verkeerd vallen.

De gebruiker voelt zich dan duizelig of misselijk. Ook kunnen angst, verwarring en paniek ontstaan. Dit noemt je een *bad trip*. De angst en verwardheid kunnen dagen blijven hangen. Het risico van een *bad trip* is nooit helemaal te vermijden. Het risico wordt kleiner als de persoon geestelijk en lichamelijk goed in zijn vel zit, een niet te hoge dosis neemt en het middel in een vertrouwde omgeving gebruikt. Het combineren van een tripmiddel met andere drugs of alcohol verhoogt de kans op een *bad trip*.

Tripmiddelen kunnen voor flashbacks zorgen.

Soms kan iemand dagen en zelfs weken na het gebruik opnieuw het gevoel krijgen in een trip te zitten. De persoon ziet zijn omgeving bijvoorbeeld weer even zoals tijdens zijn trip. Dit worden flashbacks genoemd. Een flashback kan één keer optreden, maar kan soms meerdere keren terugkomen. Flashbacks treden maar bij weinig mensen op, maar gebruikers ervaren ze meestal als vervelend en beangstigend.

Tripmiddelen kunnen psychoses uitlokken.

Bij een psychose verlies je het contact met de werkelijkheid. Iemand die psychotisch is, ziet en hoort dingen die er niet zijn. Bij mensen die aanleg hebben voor psychoses, bijvoorbeeld

omdat het in hun familie zit, kan het gebruik van tripmiddelen een (eerste) psychose oproepen. Een trip gaat dan over in een psychose. Deze psychose houdt (veel) langer aan dan de trip zelf en vraagt om behandeling van een arts.

Natuurlijke tripmiddelen kunnen worden verward met giftige soorten. Sommige mensen gaan in de natuur op zoek naar tripmiddelen. Vooral bij paddo's is dit riskant, omdat de

soorten waar je van kunt trippen erg lijken op giftige soorten paddenstoelen. Daarvan kunnen mensen behoorlijk ziek worden.

Tripmiddelen beïnvloeden de rijvaardigheid.

Tripmiddelen veranderen je waarneming en verslechteren de concentratie en het reactievermogen. Het is levensgevaarlijk om onder invloed van tripmiddelen aan het verkeer deel te nemen.



Paddo's en truffels

WIE LOPEN EXTRA RISICO?

Jongeren. Omdat de hersenen van jongeren nog volop in ontwikkeling zijn, is het gebruik van tripmiddelen en andere drugs voor hen extra riskant. Het kan de ontwikkeling van de hersenen verstoren.

Mensen die niet goed in hun vel zitten. Bij mensen die ziek, moe, somber of gespannen zijn, vallen tripmiddelen vaak verkeerd.

Mensen met (aanleg voor) psychische problemen. Tripmiddelen kunnen bestaande psychische problemen zoals depressies, angsten en psychoses versterken. Bij mensen die aanleg hebben voor psychoses, bijvoorbeeld omdat het in hun familie zit, kan het gebruik van tripmiddelen een eerste psychose oproepen. Ook lopen mensen met psychische problemen meer kans op een *bad trip* en flashbacks.

Mensen die medicijnen gebruiken. Soms kunnen er extra bijwerkingen ontstaan bij het combineren van drugs en medicijnen. Paddo's en bepaalde soorten antidepressiva zijn bijvoorbeeld een gevaarlijke combinatie.

Zwangere vrouwen. Het is niet duidelijk wat voor effect tripmiddelen kunnen hebben op een ongeboren kind. Zwangere vrouwen die tripmiddelen gebruiken, nemen mogelijk een groot risico. Ook vrouwen die borstvoeding geven, kunnen beter geen tripmiddelen gebruiken.

WERKING

Tripmiddelen worden gebruikt om te 'trippen'. De gebruiker gaat de wereld om zich heen anders zien, horen, ruiken, voelen en proeven. Echte hallucinaties (dingen zien of horen die er niet zijn) zijn zeldzaam, maar komen voor. Vaak weet een gebruiker wel dat deze hallucinaties door het middel worden veroorzaakt. Toch kan hij of zij in verwarring raken over wat echt is en wat niet echt. Hoe de effecten uitpakken hangt af van het soort tripmiddel en de dosering, de persoon en de omgeving. Bij de persoon is vooral van belang hoe hij of zij zich voelt, hoe de geestelijke en lichamelijke gezondheid is en welke effecten de gebruiker verwacht.

Bij het gebruiken van tripmiddelen gebeurt meestal het volgende:

- De gebruiker voelt zich ontspannen en opgewekt.
- Gevoelens worden versterkt.
- De gebruiker neemt de omgeving anders waar.
- Muziek, kleur, geur, smaak en tast worden intenser beleefd.
- De fantasie wordt versterkt.
- De tijd lijkt langzamer te gaan of stil te staan.
- De gebruiker voelt zich verbonden met de wereld om zich heen.
- De concentratie wordt minder.
- De pupillen worden groter.

Maar soms gebeurt het volgende:

- De gebruiker wordt duizelig of misselijk.
- De gebruiker krijgt buikpijn.
- Hartslag en bloeddruk stijgen of dalen.
- De gebruiker wordt slaperig.
- De gebruiker krijgt een ongemakkelijk gevoel of wordt verward of angstig, bijvoorbeeld door hallucinaties of nare gedachten.

Na het eten en slikken van tripmiddelen duurt het meestal een half uur tot een uur voor de werking begint. Het effect van paddo's kan tot acht uur aanhouden. Een LSD-trip kan wel twaalf uur duren.