nr. 149

Drank & drugs

PLEFFELEN

Onafhankelijk tijdschrift van Hogeschool Rotterdam

Drank- & drugsonderzoek
88% van de studenten dronk, 53% gebruikte drugs

Raven in Rotterdam
Een nacht op stap met de EHBD (met de D van drugs)

'Alcohol is de olifant in de kamer'
Interview hoogleraar Ingmar Franken

Tosca
Hoofdredacteur

Edith
Eindredacteur

Esmé
Eindredacteur

Jos
Redacteur

Olmo
Redacteur

Demian
Beeldredacteur

Darice
Front-end developer

Aileen
Stagiair

Billie
Stagiair

Dorine
Onderzoeker

Sander
Onderzoeker

Colofon
Verschijningsdatum Profielen 149: 6 mei 2019
Hoofdredacteur: Tosca Sel
Eindredactie: Edith van Gameren, Esmé van der Molen
Redactie: Darice de Cuba, Demian Janssen, Olmo Linthorst, Aileen Melief (stagiair), Jos van Nierop, Billie Twigt (stagiair)
Meegewerkt aan dit nummer: Dorine van Namen, Sander Hilberink, Evi Penders, Wietse Pottjewijd, Pascal Tieman
Corrector: Marco Prins
Vormgeving: Tigges
Foto's: Frank Hanswijk, Wietse Pottjewijd, Sugarcoated, Levien Willemse
Illustraties: Demian Janssen, Aileen Melief, Pascal Tieman
Cover: Demian Janssen i.s.m. Aileen Melief

Redactieadres: Museumpark 40, hoogbouw bg, kamer MP.H.00.035. Postbus 25035, 3001 HA Rotterdam.
Telefoon: (010)794 45 75
E-mail: profielen@hr.nl
Advertenties: Via profielen.hr.nl
Druk: Tuijtel, Hardinxveld-Giessendam
Jaargang 30 ISSN 1385-6677

Het is verboden zonder toestemming van de hoofdredacteur artikelen of illustraties geheel of gedeeltelijk over te nemen.

PROFIELEN

149 - mei 2019

Inhoud: **4** Het grote drank- & drugsonderzoek **13** Lieve Tosca **16** Interview hoogleraar Ingmar Franken **24** De impact van verslaving op familie **29** Column Evi Penders **30** In beeld: Ik drink niet **36** Alcohol op de hogeschool. Hoe doen we dat? **40** Het Panel: De HR moet stoppen met het aanbieden van alcohol **42** Wat weet jij over de 5 meestgebruikte drugs? **46** Reportage: Raven in Rotterdam **52** Verslaafd aan cocaïne

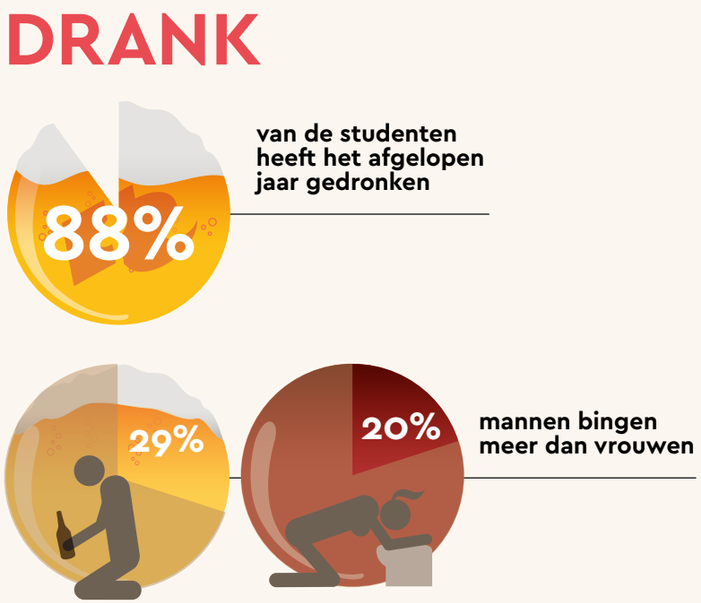
Onderzoek

TEKST: TOSCA SEL
GRAPHICS: PASCAL TIEMAN
ONDERZOEK: DORINE VAN NAMEN
STATISTISCHE ANALYSE: SANDER HILBERINK

Het grote drank- & drugs-onderzoek

***Profielen* vroeg alle studenten van de Hogeschool Rotterdam in een uitgebreide enquête naar hun drank- en drugsgebruik en nu weten we alles. Van knalfuif tot kotsen en van MDMA-knuffels tot crashen bij de EHBO.**

Dat veruit de meeste studenten drinken en een grote groep drugs gebruikt, is geen verrassing. Maar hoeveel ze dan precies gebruiken, wisten we eigenlijk niet. Nu 5.662 studenten een uitgebreide vragenlijst hebben ingevuld, weten we veel meer. Omdat 15,6 procent van de hogeschoolpopulatie de vragenlijst heeft ingevuld, geven de resultaten geen compleet beeld. Wel komen de uitkomsten redelijk overeen met een onderzoek uit 2018 onder alle Nederlandstalige studenten aan Vlaamse hogescholen en universiteiten.



DRANK: 88 procent dronk het afgelopen jaar

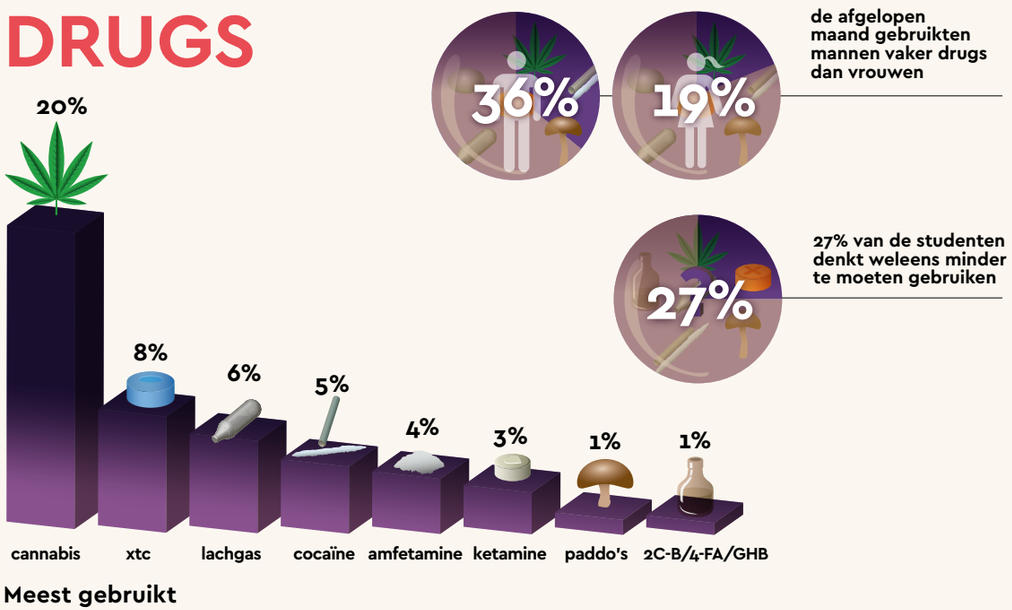
We beginnen met het genotsmiddel dat bijna alle studenten gebruiken: drank. 88 procent van de studenten heeft het afgelopen jaar gedronken, 22 procent van hen heeft nog nooit een kater gehad. We weten ook hoeveel er gedronken wordt. Mannen drinken stevig meer dan vrouwen: gemiddeld 4,4 glazen per dag, terwijl vrouwen het bij 2,6 glazen per dag houden.

> 29 procent van de mannen en 20 procent van de vrouwen doet aan **bingedrinken**.

Er wordt ook gebinged. Voor mannen betekent dit dat zij minimaal 1 keer per week (meer dan) 6 glazen en voor vrouwen dat zij (meer dan) 4 glazen binnen 2 uur wegwerken. 29 procent van de mannen doet dit, 20 procent van de vrouwen.
12 procent van de studenten dronk het afgelopen jaar niet. De redenen hiervoor lopen uiteen – zie ook de beeldreportage 'Ik drink niet' op pagina 30. Het niet-drinken is in ieder geval niet alleen aan religie te koppelen. Van de studenten die aangeven moslim te zijn, zegt 27 procent alcohol te drinken.
De meeste studenten drinken omdat ze het lekker en gezellig vinden. Het helpt ze te ontspannen en plezier te hebben op een feestje, het maakt sociale activiteiten leuker en het geeft ze een goed gevoel. En als er gedronken wordt, is dat vaak in een sociale setting. Men drinkt over het algemeen thuis met vrienden of tijdens het uitgaan.
Er zijn ook studenten die om minder plezierige redenen drinken. Sommige (7%) schenken zichzelf een glas in wanneer ze zich depressief of nerveus voelen. Andere (12%) doen het om hun zorgen te vergeten. 'Dit is de echte risicogroep', zegt hoogleraar Ingmar Franken van de Erasmus Universiteit op pagina 19. Hij onderzoekt de neurocognitieve aspecten van verslaving en middelengebruik en de toepassing daarvan in de klinische praktijk.
'Verslaving staat in de top drie van psychische problemen: depressie, verslaving en angst. Ik schat in dat vooral de risicogroep daar later mee te maken krijgt.'

> Er zijn ook studenten die om minder plezierige redenen drinken, bijvoorbeeld omdat ze zich **depressief of nerveus** voelen.

De hoogleraar is geschrokken van het drinkgedrag van de HR-studenten, zegt hij op pagina 19: 'Het zijn niet de mensen die af en toe eens een pilletje nemen – dat is overigens ook niet goed te praten – maar bij alcohol zit het echte probleem. En daar zijn veel mensen zich toch niet voldoende van bewust.'
Al dat drinken heeft niet alleen maar gezelligheid tot gevolg: ruim een derde van de drinkers heeft zich weleens schuldig gevoeld door wat hij heeft gedaan toen hij dronken was. Eenzelfde aantal studenten heeft weleens gedacht dat hij minder zou moeten drinken. 10 procent van de studenten die het afgelopen jaar alcohol hebben gebruikt, heeft 's morgens weleens gedronken om te kalmeren of een kater te bestrijden.
In de enquête hebben we een vragenlijst verwerkt die professionals gebruiken om alcoholproblemen te signaleren: de AUDIT-C. Daaruit kunnen we concluderen dat 49 procent van de mannen en 40 procent van de vrouwen probleemdrinkers zijn. Volgens hoogleraar Ingmar Franken is 'probleemdrinken een goede voorspeller van latere verslaving'. De langetermijngevolgen van stevig drinken zijn niet mis. Je hebt kans op leverschade, ontstoken maagslijmvlies, schade aan de hersenen, psychosociale problemen en kanker. →



DRUGS: 53 procent heeft ooit drugs gebruikt

Drugs worden wat minder gretig geconsumeerd dan alcohol. Iets meer dan de helft van de studenten (53%) heeft ooit drugs gebruikt, 27 procent heeft afgelopen maand iets genomen. Ook hier zit er een verschil tussen mannen en vrouwen: 36 procent van de mannen heeft afgelopen maand iets gebruikt en 19 procent van de vrouwen.

De populairste drug is voorspelbaar: cannabis staat fier bovenaan. 20 procent van de studenten gebruikte dit ooit. Deze drug is iets populairder onder mannen dan onder vrouwen. De overige drugs – zie de infographic – worden door beide geslachten evenveel gebruikt. Op pagina 42 vind je meer informatie over de vijf meestgebruikte soorten drugs.

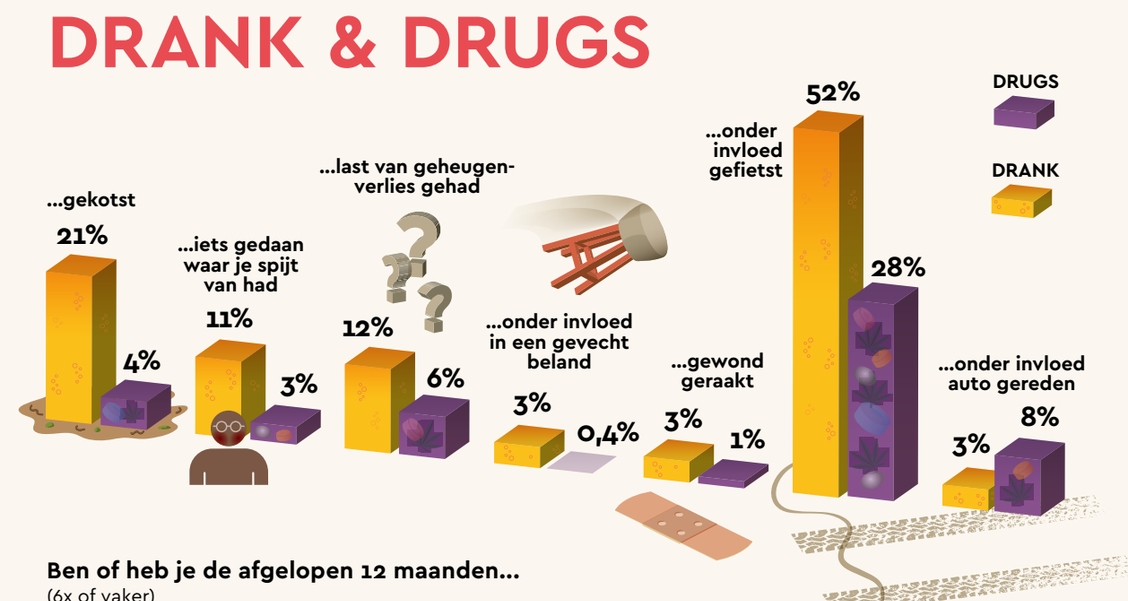
Hoogleraar Franken vindt de cijfers over drugsgebruik op de HR 'vrij hoog vergeleken met een paar jaar geleden'. Franken: 'Cannabis-, xtc- en amfetaminegebruik zijn hoog, maar in lijn met wat we bij de enquête van EM (Erasmus Magazine, red.) uit 2018 zagen. De partydrugs – xtc, amfetamine en cocaïne – springen eruit. Lachgas is iets van de laatste één, twee jaar, dat is de trend van dit moment. Dat zal wel weer een beetje overwaaien. GHB-gebruik is niet zo heel hoog. Dat was een paar jaar geleden hoger.'

De redenen voor drugsgebruik komen overeen met die voor drinken: de meeste studenten gebruiken omdat ze het lekker en gezellig vinden. Een andere factor die bij drugsgebruik meespeelt, is nieuwsgierigheid.

En wat we bij alcohol zagen, zien we ook bij drugs: een minderheid gebruikt om zorgen te vergeten (16%) of omdat zij zich depressief/nerveus voelt (10%).

2 procent van de gebruikers gaf aan iets te nemen om erbij te horen.

> De populairste drug is voorspelbaar: **cannabis staat fier bovenaan**. 20 procent van de studenten gebruikte dit ooit.



DRANK EN DRUGS: Meer schadelijke gevolgen door drankgebruik

Het mooie is dat we met deze onderzoekscijfers de verschillen tussen drank- en drugsgebruikers eens goed kunnen bekijken. En wat blijkt: studenten die drinken rapporteren meer schadelijke gevolgen van hun gebruik dan studenten die het bij drugs houden. 21 procent van de drinkers heeft het afgelopen jaar bijvoorbeeld gekotst, tegenover 4 procent van de drugsgebruikers (bij deze en onderstaande cijfers gaat het erom of ze het afgelopen jaar 6 keer of vaker iets hebben gedaan/meegemaakt onder invloed van alcohol of drugs).

12 procent van de drinkers had na het marineren van zijn brein in alcohol last van geheugenverlies tegenover 6 procent van de drugsgebruikers.

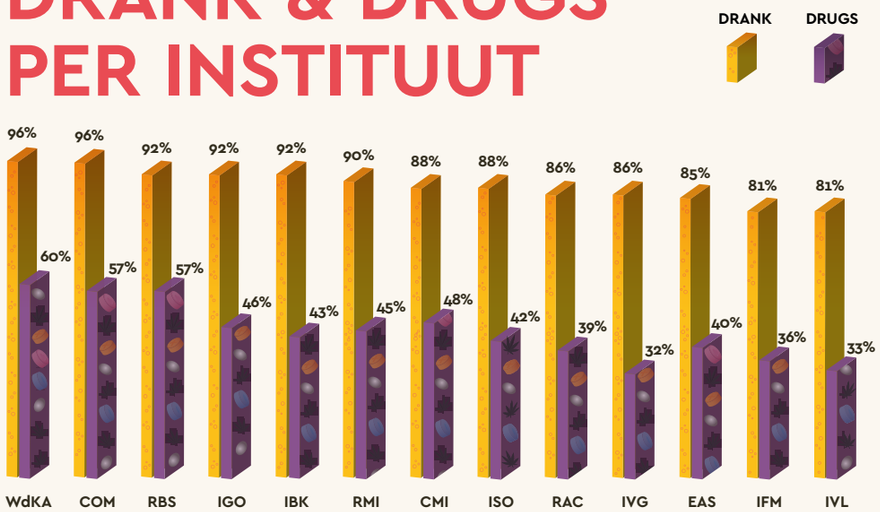
11 procent van de drinkers deed iets waar hij spijt van heeft tegenover 3 procent van de drugsgebruikers.

En van de drinkers raakte 3 procent onder invloed gewond tegenover 1 procent van de drugsgebruikers.

Als we dan kijken naar de (mogelijke) schade aan de omgeving, zien we dat 3 procent van de drinkers het afgelopen jaar onder invloed in een gevecht is beland, tegenover 0,4 procent van de drugsgebruikers. Meer dan de helft van de drinkers heeft onder invloed gefietst, tegenover 28 procent van de drugsgebruikers. Alleen bij het onder invloed besturen van een auto verslaan de drugsbruikers de drinkers. 3 procent van de drinkers heeft het afgelopen jaar 6 keer of vaker met drank op achter het stuur gezeten. En erger: 8 procent van de drugsgebruikers deed hetzelfde. Zowel het fietsen als autorijden onder invloed van alcohol of drugs is strafbaar. →

> 3 procent van de drinkers heeft het afgelopen jaar **met drank op achter het stuur** gezeten. Van de drugsgebruikers reed 8 procent onder invloed.

DRANK & DRUGS PER INSTITUUT



Gebruik alcohol en drugs in de afgelopen 12 maanden

Deze verschillen zijn opvallend, omdat er in de maatschappij heel anders met alcohol wordt omgegaan dan met drugs. Zo is drank overal vrij verkrijgbaar voor meerderjarigen terwijl de meeste drugs gedoogd of ronduit verboden zijn.
In 2015 schreef verslavingszorginstelling Jellinek dat als alcohol nu uitgevonden zou worden, het direct op een verbod kon rekenen: 'Als nieuwe drug zou alcohol geen enkele kans maken en zou het onmiddellijk als een zware harddrug behandeld worden. Productie, verkoop en export van alcohol zouden zonder meer verboden en zwaar bestraft worden.'

DRANK EN DRUGS PER INSTITUUT: Meeste gebruik op WdKA

Wanneer we het gebruik uitsplitsen naar de verschillende instituten van de Hogeschool Rotterdam, zien we opvallende verschillen. De Willem de Kooning Academie is de koploper in gebruik, op de voet gevolgd door het Instituut voor Commercieel Management.

Jeroen Chabot, directeur van de Willem de Kooning Academie, schrikt niet zo van de cijfers: 'We ondervinden op de academie eigenlijk weinig last van drank- en drugsgebruik. Natuurlijk wordt er weleens wat gedronken in De Willem (het café op de locatie Wijnhaven/Blaak, red.), maar we hebben nooit problemen gehad met dronken studenten. Het is goed dat ze bij tijd en wijle de remmen losgooien. We merken niet dat hun opleiding eronder lijdt.'

DRANK, DRUGS EN SCHOOL: Met een kater in de les

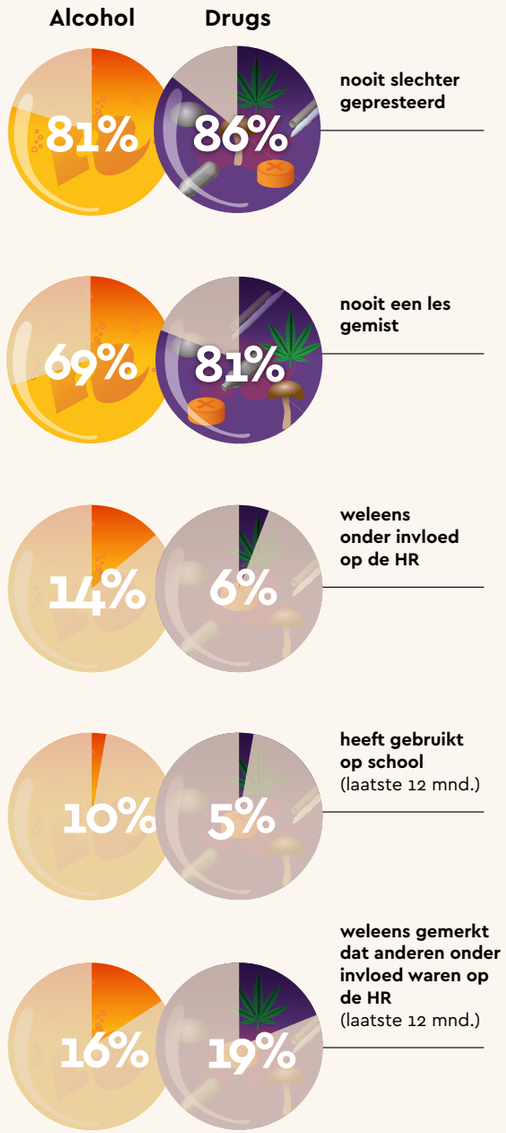
Hoeveel impact hebben drank en drugs op studieresultaten? Het ligt er maar aan hoe je ernaar kijkt. Uit ons onderzoek komt naar voren dat 7 procent van de drinkende studenten en 4 procent van de drugsgebruikende studenten 6 keer of vaker een les hebben gemist.
Van de studenten die drinken zegt 81 procent nooit slechter te hebben gepresteerd door de drank. Bij de drugsgebruikende studenten is dat 86 procent.

Maar je kunt ook kijken naar de 19 en 14 procent die klaarblijkelijk wel slechter hebben gepresteerd. 27 procent van de studenten kwam weleens met een kater naar school. Toen waren ze waarschijnlijk niet op hun scherpst...
Hoogleraar Ingmar Franken (p.19) bevestigt dit: 'Ik denk dat er weinig mensen onder invloed van alcohol gaan studeren, maar ook met een kater zal studeren moeilijker gaan. Cannabis kan een dag later nog invloed hebben op de cognitieve vermogens en xtc heeft een uitgestelde kater. Als je in het weekend xtc slikt, kan de kater pas dinsdag of woensdag komen, de zogenaamde dinsdag- of woensdagdip. Dat zal het studeren beïnvloeden.'

> 14 procent van de drinkers en 6 procent van de drugsgebruikers zijn het laatste jaar **onder invloed op school** geweest.

Het middelengebruik op school is lastig in te schatten. 14 procent van de studenten was het laatste jaar onder invloed van alcohol op school en 6 procent onder invloed van drugs. Van beide groepen was 4 procent de laatste maand op school onder invloed. Wanneer studenten gebruiken op school, blijft dat vaak niet onopgemerkt: 16 procent heeft weleens gemerkt dat andere studenten alcohol hadden gebruikt op school, 19 procent heeft gemerkt dat medestudenten high waren. →

DRANK vs DRUGS



Over het onderzoek

Dit is een onderzoek van *Profielen* en het Kenniscentrum Zorginnovatie (onderzoeker Dorine van Namen).

Kenmerken van de respondenten

- Aan dit onderzoek hebben 5.662 studenten deelgenomen. Dat is een respons van 15,6%.
- 54,7% is vrouw, 45,1% man en 0,2% anders. De gemiddelde leeftijd is 21,4 jaar.
- Van de respondenten is 30,3% eerstejaars, 23% tweedejaars, 18,3% derdejaars, 11,2% vierdejaars en 17,1% heeft studievertraging.
- Deelname is gelijkmatig verdeeld over de instituten, maar de verdeling geslacht, leeftijd en vertragers is scheef. Onder de respondenten waren relatief meer mannen en jongere studenten, en minder vertraagde studenten dan in de gehele HR-populatie.
- 70,2% van de respondenten hangt geen geloof aan, 20,9% is christen, 5,4% moslim en 3,4% hangt een ander geloof aan. In de Nederlandse bevolking als geheel is dat 51% (geen geloof), 38% (christelijk), 5% (moslim) en 6% (ander geloof) (CBS, 2018).

Methode

- De dataverzameling vond afgelopen december en januari plaats door het versturen van een in het Nederlands opgestelde digitale enquête naar 36.304 studenten van de Hogeschool Rotterdam.
- Er is gebruikgemaakt van de vragenlijsten AUDIT-C (Babor et al., 2001), CAGE questionnaire (NVVP, 2011) en DMQ-R SF, Drinking Motive Questionnaire Revised Short Form (Kuntsche & Kuntsche, 2009).

De gezondheidsvragen zijn gebaseerd op de vragenlijst SF-12 (Ware, Kosinski & Keller, 1995). Voor de thema's familie en mantelzorg zijn eigen vragen geformuleerd.

Medewerking

Michel Duijvesteijn, IT-adviseur bij de dienst FIT van de Hogeschool Rotterdam, ondersteunde bij de technische uitvoering van de enquête.
Dr. Sander Hilberink, senior-onderzoeker bij het Kenniscentrum Zorginnovatie, nam de statistische analyse van de data voor zijn rekening. ■

Reactie college van bestuur: Uitkomsten onderzoek bespreken met cmr en instituutsdirecties

Ron Bormans, voorzitter van het college van bestuur van de Hogeschool Rotterdam: 'Mijn eerste reactie op de uitkomsten van het onderzoek naar alcohol- en drugsgebruik is dat ik schrik van de omvang en de intensiteit. Het gebruik heeft onmiskenbaar effect op de gezondheid, maar het dilemma is dat het zich voor 99 procent afspeelt in de persoonlijke levenssfeer. Ik voel er weinig voor om me daarmee te bemoeien, ondanks dat het gebruik soms het functioneren op de HR raakt. Bijvoorbeeld vanwege het effect op leerprestaties. Zo wist ik niet dat je na drie dagen nog een kater kunt hebben van xtc. Aan de andere kant denk ik dat mensen zich ook minder goed voelen en minder presteren als ze ongezond eten of te veel netflixen.'
Het collegebestuur vraagt zich af of de HR iets met de uitkomsten van het onderzoek moet doen, en meer specifiek met de cijfers over alcoholgebruik. Bormans: 'Die vraag ga ik stellen aan de medezeggenschapsraad, instituutsdirecteuren en ook aan collegebestuurders van andere hogescholen. We hebben strenge regels over drugs en roken maar aan de relatief grote problemen die alcohol met zich mee kan brengen, doen we misschien te weinig.'

Jos van Nierop

Lieve Tosca,
zijn legale drugs uit de smartshop een goed alternatief voor party-drugs?

FOTO: SUGARCOATED

Lieve Tosca,

Het festivalseizoen staat weer voor de deur en mijn vrienden verheugen zich op alle chemische pillen en poeders die ze gaan gebruiken. Illegale middelen kopen van een dealer, niet precies weten wat je gebruikt en welke gezondheidsrisico's je daarmee loopt: ik vind daar niets feestelijks aan. Ik hoorde van iemand dat in een smartshop allerlei drugs gewoon vrij verkrijgbaar zijn. Dat lijkt mij dan een beter idee, maar is dat ook zo?

Liefs,
Smartuser

Lieve Smartuser,

Bij de meeste smartshops hebben ze inderdaad een heel spectrum aan producten, voornamelijk op basis van planten en kruiden, die je kunt proberen. De populairste 'drugs' zijn kanna, kratom en LSA. Ook hebben ze good old paddo's (truffels eigenlijk, tegenwoordig). Van het ene middeltje krijg je wat meer energie, van het ander ga je eerder trippen. De mensen van de smartshop weten wel zo'n beetje wat ze je verkopen, maar vertellen je vaak niet over de risico's van hun herbal-spulletjes. Dat betekent echter niet dat ze ongevaarlijk zijn. Een bekende bijwerking van kratom is bijvoorbeeld diarree, niet iets waar je zin in hebt op een festival. Laat je dus goed voorlichten of ga op zoek naar informatie bij betrouwbare bronnen zoals jellinek.nl.
Psychofarmacoloog Tibor Brunt werkt bij het Trimbos-instituut, het expertisecentrum dat onder andere onderzoek doet naar recreatieve drugs. Brunt: 'Dat het legaal is, betekent vooral dat het (nog) niet gereguleerd is. Mensen die pillen en poeders kopen bij smartshops, willen vooral bewijs dat het 'iets' doet. Kratom zorgt ervoor dat je hartslag stijgt. Het is niet verboden, maar er worden wel regelmatig risicoschattingen gemaakt om te checken of dat niet zou moeten.'
Wat je ook doet deze festivalzomer: gebruik je gezonde verstand, vertel altijd iemand anders wat je gaat doen en zorg dat je weet waar de EHBO (of de EHBD, zie pagina 46) is. Als je slecht gaat, krijg je daar hulp.

Lfs, Tosca

Tosca Sel is hoofdredacteur van *Profielen*.
Heb je ook een vraag voor haar?
Mail Lieve Tosca op t.sel@hr.nl.

ILLUSTRATIES: AILEEN MELIEF

katjelam

kat•je•lam

bijvoegelijk naamwoord

stomdronken *(Van Dale)*

drankorgel

drank•or•gel

zelfstandig naamwoord • het • drankorgels

(informeel) iemand die veel alcoholhoudende dranken drinkt en/of voortdurend dronken is = zuiplap *(Van Dale)*

Interview

TEKST: DORINE VAN NAMEN
FOTO'S: FRANS HANSWIJK

'De olifant in de kamer is alcohol'

'Het is niet alleen maar vrijheid, blijheid als je in je studententijd veel drinkt. Het is niet goed voor je hersenen en het is een goede voorspeller van later verslavingsgedrag', zegt hoogleraar Ingmar Franken. Hij duidt het Profielen-onderzoek en legt uit wat nou eigenlijk het verschil is tussen een dubbele espresso en een lijntje coke.

Wat is het eerste dat je opvalt aan de cijfers van het Profielen-onderzoek?
'Ik schrik toch wel van het aantal probleemdrinkers: 49 procent van de mannen en 40 procent van de vrouwen die het afgelopen jaar dronken. Het drugsgebruik van studenten lijkt echt wel hoger dan een paar jaar geleden. Daar schrok ik ook van.
'Ter relativering: Studenten pieken in deze fase van hun leven qua drinken en niet iedereen gaat op dit niveau door. Dat neemt niet weg dat ik me zorgen maak over deze generatie, want probleemdrinken is een goede voorspeller van latere verslaving. Zo veel probleemdrinkers, dat is niet zo mooi.'

5.662 studenten hebben de enquête ingevuld, een respons van 15,6 procent. Zijn de resultaten representatief?
'15,6 procent is niet echt hoog, dus ik denk niet dat het helemaal representatief is. We weten dat mensen die een probleem hebben met drugsgebruik juist eerder geneigd zijn zo'n enquête in te vullen. Van alcohol weet ik dat eerlijk gezegd niet, maar ik denk dat je daar het omgekeerde kunt verwachten: dat mensen met een alcoholinname aan de hoge kant zo'n enquête niet invullen. Dat neemt niet weg dat het absolute aantal respondenten hoog is, evenals het aantal alcohol- en drugsgebruikers.'

'**Wekelijks stappen** betekent eigenlijk per definitie een binge.'

Slechts 17 procent van de studenten die de enquête hebben ingevuld, heeft studievertraging. In werkelijkheid is dat de helft.
'Dat is opvallend ja, het zijn dus de betere studenten die hebben deelgenomen. De categorieën 'ooit gebruikt' en zelfs 'de laatste 30 dagen gebruikt' zijn waarschijnlijk geen goede voorspellers van studievertraging. Het kan goed zijn dat iemand eens iets gebruikt op een feestje. Dat betekent niet dat dat de studie direct negatief beïnvloedt. Hoeveel keer →

per week iemand gebruikt, zegt waarschijnlijk meer over studievertraging.'

Bijna een kwart van de respondenten binget wekelijks. Mannen drinken dan minimaal zes en vrouwen vier glazen alcohol binnen twee uur.
'Dat is iets wat eigenlijk alle studenten doen. Wekelijks stappen betekent per definitie een binge. Ik praat het niet goed, maar ben niet verbaasd. Het is niet alleen maar vrijheid, blijheid als je in je studententijd veel drinkt. Dat moet wel duidelijk zijn. Het is niet goed voor je hersenen en het is een goede voorspeller van later verslavingsgedrag.'

Wat vind je van de cijfers over het drugsgebruik van studenten van de hogeschool?
'Cannabis-, xtc- en amfetaminegebruik zijn hoog, maar in lijn met wat we bij de enquête van EM (Erasmus Magazine, red.) uit 2018 zagen. Het zijn vrij hoge cijfers vergeleken met een paar jaar geleden. Lachgas valt op. Als de EM-enquête er niet was geweest, zou ik ook hierover geschokt zijn. Een jaar of zes, zeven geleden heb ik zelf een enquête gedaan onder studenten en toen waren die aantallen echt beduidend lager.
'De trend is redelijk duidelijk: de partydrugs – xtc, amfetamine en cocaïne – springen eruit. Lachgas is iets van de laatste jaren, de trend van dit moment. Dat zal wel weer een beetje overwaaien. GHB-gebruik is niet zo heel hoog. Dat was een paar jaar geleden hoger. Heroïne: ik denk dat dit een of twee mensen zijn die dat weleens geprobeerd hebben, want het lijkt me lastig studeren met een heroïneverslaving. De respondenten van jullie enquête studeren bij de hogeschool. De mensen met de meeste problemen in gebruik zijn al uitgevallen.'

'Lachgas is iets van de laatste jaren, **de trend** van dit moment.'

De meeste studenten drinken of gebruiken omdat ze het lekker en gezellig vinden of nieuwsgierig zijn naar het effect. 7 tot 16 procent van de alcohol- en drugsgebruikers noemt ook negatieve motieven. Ze gebruiken om zorgen te vergeten of omdat ze zich depressief of nerveus voelen.
'De meerderheid drinkt gelukkig niet om problemen te vergeten. Deze cijfers zijn beduidend lager dan die van de totale groep drinkers en dat is positief, maar: dit is de echte risicogroep. Een op de vijf mensen krijgt op enig moment in zijn leven wel iets van verslavingsproblematiek. Verslaving staat met depressie en angst in de top drie van psychische problemen. Die drie doen niet veel voor elkaar onder. Ik schat in dat vooral de risicogroep daar later mee te maken krijgt.'

Wordt de basis van alcohol- of drugsverslaving in de studie(leef)tijd gelegd?
'Nee, dat hoeft niet. Op dit moment staat het alcoholgebruik van ouderen in de belangstelling. Het kan heel goed dat zij geen geschiedenis van alcoholgebruik hebben, en dat ze drinken om eenzaamheid te dempen bijvoorbeeld. Het kan zijn dat ze op latere leeftijd het dagelijkse glaasje verruilen voor het dagelijkse flesje. Het is wel zo dat je in je jeugd de basis legt voor omgaan met problemen. Als je dan veel alcohol gebruikt, kan problemen wegdrinken een levensstrategie worden.'

Wat is de invloed van middelengebruik op het leren?
'Ik onderscheid directe effecten – studeren onder invloed of met een kater – en langetermijneffecten. Ik denk dat weinig mensen onder invloed van alcohol gaan studeren, maar ook met een kater zal studeren moeilijker gaan. Cannabis kan een dag later nog invloed hebben op je cognitieve vermogens. En als je in het weekend xtc slikt, kan de kater pas dinsdag of woensdag komen, de zogenaamde dinsdag- of woensdagdip. Dat zal het studeren beïnvloeden.
'Over de langetermijneffecten weten we nog niet zo veel. Er zijn aanwijzingen dat alcoholgebruik een negatieve invloed heeft op de hersenen van jongeren. Maar het is niet zo dat je IQ meteen 10 punten daalt, dat zijn indianenverhalen. Grootschalige studies naar cognitieve effecten van heavy drinking bij adolescenten laten niets zien. Dat betekent dat de effecten er niet zijn of dat ze heel subtiel zijn. Op dit moment denken we dat de directe effecten het meest problematisch zijn voor het leren.'

Uit ons onderzoek blijkt dat 15,6 procent van de respondenten een ouder, broer, zus of partner heeft met problematisch alcohol-, drugs- of medicijngebruik. Deze studenten hebben een slechtere lichamelijke en psychische gezondheid en ook vaker studievertraging dan studenten bij wie er in het gezin geen problemen zijn met middelengebruik. Dat is ook een effect van middelengebruik op het leren.
'De impact van problematisch middelengebruik voor de omgeving is groot, dat klopt helemaal. Families hebben een groot probleem en daar wordt bijna nooit bij stilgestaan.'

Vind je dat de Hogeschool Rotterdam een voorlichtingscampagne moet starten?
'Ik ben geen preventie-expert, maar ik denk wel dat er iets moet gebeuren aan awareness. Alcohol is het grootste probleemmiddel, niet het pilletje af en toe – overigens is dat ook niet goed te praten. Maar alcohol is het echte probleem. En daar zijn veel mensen zich niet voldoende van bewust. Media springen erbovenop als het om drugs gaat, maar de olifant in de kamer is alcohol. Ik ben erg voor bewustzijn, dat mensen weten wat de risico's zijn en hopelijk verstandige beslissingen nemen.' →

Gebruiken hoogopgeleiden meer dan laagopgeleiden?
'Alcohol wel ja. Het dagelijkse wijntje bij het eten hoort echt bij de hogeropgeleiden. Dat is een van de weinige dingen waarop hogeropgeleiden minder gezond scoren dan lageropgeleiden. Bij bijna elk gedrag – lichaamsbeweging, roken, eten – is het andersom.'

Studenten konden vragen achterlaten na de enquête. De vraag wanneer een middel, of een gedraging, verslavend is, kwam regelmatig terug. Een student vroeg: 'Wat is het verschil tussen een dubbele espresso en een lijntje coke?'
Lachend: 'Nou, die verschillen zijn nogal groot. Het gemakkelijke antwoord is: Ik heb nog nooit een cafeïneverslaafde in de verslavingszorg gezien. Dat betekent dat er geen probleem is met cafeïne. De negatieve gevolgen van een dubbele espresso zijn nihil. Een paar koppen koffie per dag schijnt voor veel dingen zelfs goed te zijn. Onthoudingsverschijnselen vallen in het niet bij wat je doormaakt als je stopt met cocaïne, alcohol of roken. Als je cocaïne op dagelijkse basis gaat gebruiken, zoals veel mensen met koffie doen, dan raak je zeker verslaafd.
Tegen de mensen die denken dat koffie en cocaïne vergelijkbaar zijn, zou ik bijna willen zeggen: Ga eens in een kliniek kijken. Dan zie je hoe moeilijk je van een cocaïneverslaving afkomt. Daarbij komt dat de psychische en sociale gevolgen van cocaïnegebruik vele malen groter zijn. Van cocaïne heb je steeds meer nodig, je krijgt daardoor steeds meer geldproblemen, criminaliteit ligt op de loer. Coke is geen onschuldig middel.'

Coke en koffie werken toch allebei op het genotscentrum in je hersenen?
'Ze zijn inderdaad beide in staat om je genotscentrum te activeren, dat hebben alle genotsmiddelen gemeenschappelijk. Je genotscentrum werkt onder invloed van dopamine. Er komt een hoeveelheid dopamine vrij en dat geeft een prettig gevoel. Maar de hoeveelheid die vrijkomt bij cocaïne is heel veel groter dan bij cafeïne. Het is echt van een andere orde.'

Maar je doet het wel dagelijks, kunt misschien niet zonder.
'Ook de vergelijking met iets wat je dagelijks doet, gaat niet op. Ik trek dagelijks mijn kleren aan, dat betekent niet dat ik er verslaafd aan ben. Ik drink dagelijks water. Dat betekent niet dat water verslavend of ongezond is. De redenering is verkeerd. Alcohol, cocaïne, heroïne zijn middelen waar mensen grote problemen door krijgen, waardoor hun leven en dat van de mensen om hen heen ontwricht raakt. Die mensen zien we in de verslavingszorg.'

Hoe zit het met gedragsverslaving? Waarom wordt gokken wel en het gebruik van social media en gamen niet tot de verslavingen gerekend?
'Ook hier is de orde van grootte weer anders. Voor gokken heb je steeds meer geld nodig, je maakt schulden. Dat gebeurt bij het gebruik van social media of gamen niet. Ik zeg niet dat obsessief bezig zijn met gamen of social media goed is, maar je raakt er niet zodanig door in de problemen dat je mensen gaat bedriegen of criminele activiteiten moet gaan ondernemen. De sociale kant van het leven blijft intact. Dat is bij gokken of cocaïneverslaving niet het geval. Dan moet je steeds gekkere dingen doen om de verslaving te verdoezelen en aan geld te komen.
'Van gokken weten we ook veel meer. Er ligt een lijn van twintig, dertig jaar onderzoek. We weten wat het met je doet, wat het met je hersenen doet. Het onderzoek naar gamen en social media is nog maar net begonnen. Het kan best zijn dat het over twintig jaar wel tot de verslavingen wordt gerekend, maar ik denk dat de omvang van het probleem altijd anders zal zijn dan bij alcohol, cocaïne en gokken.' ▪

Bio Ingmar Franken
Ingmar Franken (48) is hoogleraar klinische psychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hij onderzoekt de neurocognitieve aspecten van verslaving en middelengebruik en de toepassing daarvan in de klinische praktijk. Franken is een van de redacteuren van het *Handboek Verslaving*.

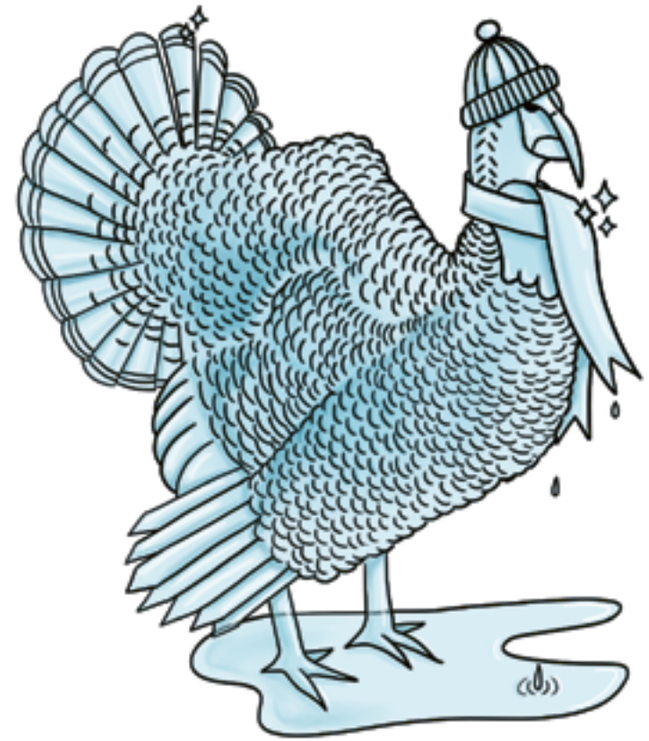
ILLUSTRATIES: AILEEN MELIEF

kaakschaatser

kaak•schaat•ser

zelfstandig naamwoord • de *(m)* • kaakschaatsers

(informeel) iemand die na gebruik van MDMA, speed of xtc last heeft van malende kaken en tandenknarsen



cold turkey

cold tur•key

zelfstandig naamwoord • de *(m)* • g.mv.

Engels (lett. koude kalkoen)

sterke fysieke reactie wanneer een verslaafde van het ene moment op het andere helemaal geen verdovende middelen meer neemt *(Van Dale)*

Achtergrond

TEKST: DORINE VAN NAMEN
ILLUSTRATIES: DEMIAN JANSSEN

De impact van verslaving op familie

‘Het grootste probleem is dat je al die vernederingen zelf gaat geloven’

Michelle leefde vanaf haar zesde met een aan alcohol verslaafde stiefvader. Hij vernederde haar systematisch, elke dag hoorde ze dat ze ‘dom was, zó dom’. Het resulteerde er onder andere in dat zij pas na haar dertigste aan een hbo-opleiding begon.

‘Patat eet je niet met je vingers. Gebruik een vork. Je lijkt wel een varken. Een echt varken.’ Dat is de manier waarop de stiefvader van Michelle dagelijks tegen haar sprak.
Binnen een halfjaar na de scheiding van haar ouders trok de vriend van haar moeder bij haar, Michelle en haar zus in. In het begin deed hij nog aardig, maar dat duurde niet lang. Correct Nederlands was heel belangrijk voor hem. Als ze een taalfout maakte, herhaalde hij hoofdschuddend wat ze had gezegd en smaalde: ‘Je bent dom, zó dom.’ Na verloop van tijd zei Michelle niet veel meer. Ze oefende wat ze wilde zeggen net zo lang in haar hoofd totdat ze zeker wist dat het er foutloos uit zou komen.

Beugels Grolsch

Haar stiefvader dronk. Of het negen uur ’s ochtends was of elf uur ’s avonds, hij had altijd twee beugels Grolsch binnen handbereik, ‘anders moest hij zo vaak heen en weer lopen’. Onder invloed van alcohol maakte hij het leven van Michelle en haar zus tot een hel.
Naar buiten toe was het een heel ander verhaal, was hij aardig en innemend. Toen Michelle haar hart eens luchtte bij de moeder van haar beste vriendin, geloofde die haar niet. Zo’n aardige man. ‘Nee Michelle, ik denk dat jij een klein beetje fantaseert.’ Maar er waren ook momenten dat de waarheid wel tot de buitenwereld doordrong. Zo ging Michelle een keer op vakantie met een vriendinnetje en kwam ze een halve dag eerder terug dan verwacht. Toen ze met haar koffer voor de deur stond, mocht ze van haar stiefvader niet naar binnen. ‘Je zou vanavond pas thuiskomen, dus wegwezen.’ Nota bene haar huis. Michelle wachtte bij het vriendinnetje tot ze er thuis weer in mocht. Of haar moeder dit wist, weet ze nog steeds niet. Ze heeft er in elk geval nooit iets over gezegd.

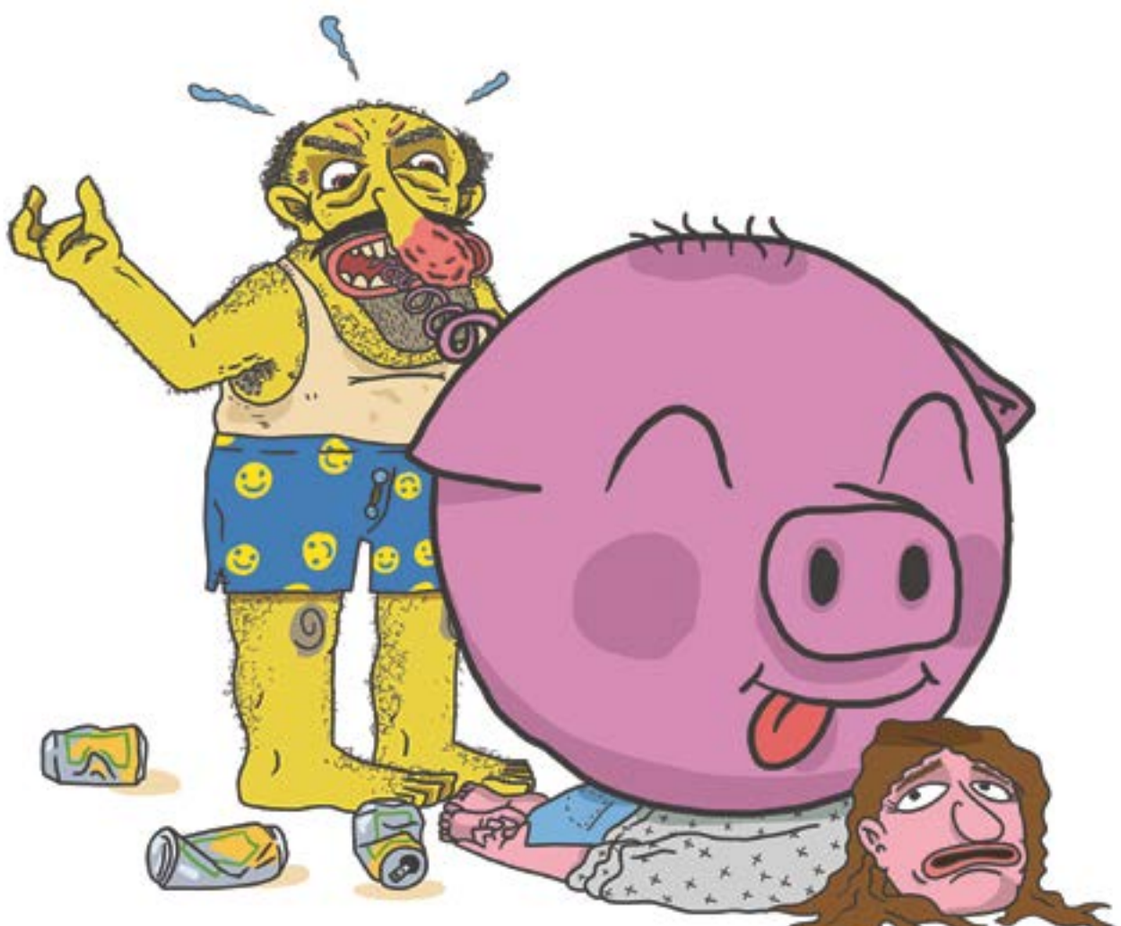
> Haar moeder beloofde keer op keer dat ze weg zouden gaan, **maar deed het nooit**.

Haar moeder beloofde haar dochters keer op keer dat ze weg zouden gaan, maar deed het nooit. Als haar stiefvader heel erg tegen Michelle tekeerging, smeekte haar moeder hem op te houden, maar verder dan dat ging het niet. Waarom haar moeder niet met haar kinderen vertrok of haar vriend het huis uitzette, weet ze niet. Michelle denkt dat haar moeder, na een aantal mislukte relaties en een scheiding, had besloten dat het deze keer wel zou lukken. En de vader van haar moeder dronk ook veel. Misschien had dat er iets mee te maken. →

Van generatie op generatie

Michelle is niet de enige die opgroeide met een (stief)ouder met verslavingsproblemen. Een op de twaalf volwassenen (8,3%) heeft of had ouders met een drankprobleem, schrijft Pim Cuijpers, hoogleraar klinische psychologie, in *Drankjewel, een zelfhulpgids voor volwassen kinderen van probleemdrinkers* (2001). Dat zijn twee kinderen per schoolklas. Deze kinderen hebben meer kans op verslaving en psychische aandoeningen, zoals depressie, angst- en eetstoornissen, en hebben op volwassen leeftijd vaker problemen met relaties en intimiteit. Zij krijgen vaker een partner met verslavingsproblemen, waardoor de problemen van generatie op generatie overgaan. Vooral de aanwezigheid van agressie en geweld is een risicofactor.

De cijfers uit het Profielen-onderzoek corresponderen met die uit *Drankjewel*. 7,1 procent van de respondenten van de HR heeft een ouder met een drankprobleem, 0,5 procent heeft twee ouders met een drankprobleem. 15,6 procent heeft een (stief)vader/(stief)moeder, (stief)broer/(stief)zus of partner met gezondheids- en/of gedragsproblemen vanwege alcohol-, drugs- en/of medicijngebruik. Deze studenten lopen vaker studievertraging op (20,9%) én verkeren in een slechtere lichamelijke (19,2%) en psychische (32,6%) gezondheid dan studenten bij wie in het gezin geen middelenmisbruik is (respectievelijk 16,4%, 11,0% en 16,9%).



Op de bank slapen

Ook Michelle kreeg psychische problemen. Ze werd een bang kind dat niet durfde te slapen als de deur van haar slaapkamer dicht was. Als die een beetje openstond, viel het licht naar binnen en daar werd ze rustig van. Maar haar stiefvader werd razend als hij die deur open zag staan. Keer op keer deed hij de deur dicht en als ze het waagde die te openen, dreigde hij haar op te sluiten. Als ze bij een vriendinnetje had gelogeerd, kreeg ze migraineaanvallen of moest ze overgeven tegen de tijd dat ze naar huis moest.

Op haar zestiende barstte de bom. Haar stiefvader noemde Michelle ‘kankerhoer’ en dat was haar point of no return. Ze zei tegen haar moeder: ‘Dat jij je zo door een man laat behandelen moet jij weten, maar ik kom nooit meer terug!’, en ze vertrok om bij haar vader te gaan wonen.

De vader van Michelle had geldproblemen en een huis met maar één slaapkamer, maar hij was lief. Ze sliep op de bank, maar alles was beter dan onder een dak te leven met haar stiefvader.

Dat ze nog een vader had naar wie ze toe kon, heeft haar misschien voor erger behoed, denkt Michelle. En inderdaad wijst onderzoek uit dat een goede relatie met tenminste een ouder, eventueel een broer of zus of een volwassene van buiten het gezin, een kind kan beschermen. Ook goede sociaal-emotionele vaardigheden van het kind zelf, kennis over verslaving, intelligentie, humor of geloof kunnen de weerbaarheid van een kind tegen de schadelijke gevolgen van verslaving vergroten.

Na een paar jaar bij haar vader – Michelle was inmiddels negentien – kwamen zij door huurachterstand op straat te staan. Michelle zag geen andere oplossing dan terug te gaan naar haar moeder. Aan het gedrag van haar stiefvader was niets veranderd. Michelle kon inmiddels koken en had van haar vader geleerd dat er zout bij de aardappels moest. Dat deed ze dus ook bij haar moeder thuis, maar zodra haar stiefvader een hap nam, liet hij het eten uit zijn mond vallen. ‘Getverdemme! Degene die dat doet, spoort echt niet!’ Hij keek Michelle daarbij niet aan en noemde haar naam niet. Dat deed hij bijna nooit. Daarna bestelde hij shoarma.

Na een jaar escaleerde de situatie zo dat stiefvader Michelle midden in de nacht het huis uitgooide.

> ‘Ik heb hem vreselijk **gehaat**, maar dat voel ik nu niet meer. Ik kan het **loslaten**.’

Ziekmakend gif en vergeving

In deze situatie was leren niet makkelijk; toch haalde Michelle haar mbo-diploma en ging ze werken. Maar ze had angsten en was heel somber, zo somber dat ze werd behandeld voor depressie.

Michelle is nu 32. Ze werkt in de kinderopvang en woont samen met een lieve man die weinig drinkt. En ze heeft inmiddels de stap naar het hbo gemaakt. De studie gaat goed. Heel goed zelfs, ze haalt mooie cijfers. Maar ze heeft last van faalangst. Toen ze laatst opgetogen haar vriend belde dat ze een 8 had gehaald terwijl ze dacht dat ze was gezakt, werd hij boos: ‘Dit moet afgelopen zijn! Vertrouw er nou eens op dat je het kan.’ Maar dat is precies het punt, dat vertrouwen heeft ze niet. ‘Het grootste probleem is dat je al die vernederingen zelf gaat geloven. Ik blijf de bevestiging zoeken dat ik niet dom ben.’

Haar moeder en stiefvader zijn inmiddels gescheiden, maar pas toen Michelle en haar zus het huis uit waren. ‘Het is heel moeilijk voor me geweest om te accepteren dat ze uiteindelijk wel voor zichzelf heeft gekozen, maar niet voor ons.’ Het scheelde dan ook niet veel of de relatie tussen Michelle en haar moeder was verbroken. Maar toen Michelle een paar jaar geleden een gebroken been had, zette haar moeder alles opzij om voor haar te zorgen. Toen vonden ze elkaar een beetje terug.

Met haar stiefvader is de relatie niet hersteld. Vergeven heeft ze hem wel. Ze zat een keer met haar moeder in de auto toen ze opeens besefte: ‘Hij kon →

niet anders. Hij wist niet beter.' En daar, in die auto, voelde ze dat ze het los kon laten. Ze zei tegen haar moeder: 'Ik heb hem vreselijk gehaat, zo erg dat het een gif werd waar ik letterlijk ziek van werd, maar dat voel ik nu niet meer.'
Het is inmiddels een paar jaar later. Ze heeft haar stiefvader nooit meer gezien. 'Maar weet je wat zo vreemd is? Als ik jarig ben, krijg ik 's nachts, vlak na twaalven, een appje van hem. Hij is elk jaar de eerste die me feliciteert.' ■

De echte naam van Michelle is bij de redactie bekend.
Kenniscentrum Zorginnovatie doet onderzoek naar de gevolgen van verslaving voor naasten. Meer weten of meedoen? Mail naar: d.m.van.namen@hr.nl.

Problemen in gezin door middelengebruik, per instituut
N=881

ISO	25,2%
WdKA	20,4%
IVL	20,2%
CMI	16,3%
IVG	15,5%
RAC	15,2%
IBK	14,5%
EAS	14,4%
RBS	14,1%
Master	13,9%
IFM	13,7%
RMI	12,2%
IGO	10,3%
COM	9,9%
Hogeschool Rotterdam	15,6%

Pleidooi voor ongeremdheid

EVI PENDERS

Ik vind alcohol lekker en leuk, en ik denk dat mijn leven een stuk saaier was geweest zonder. Ik denk ook dat mijn vriendengroep dan een stuk kleiner zou zijn geweest en dat ik allang met een burn-out thuis had gezeten. Zo, dat is eruit.
Alcohol maakt meer kapot dan je lief is, is de slogan. Persoonlijk vind ik dat iets te simpel. Ja, een glaasje sneuvelt sneller als je er iets te diep in hebt gekeken. Soms gevolgd door een mobieltje. En als je niet uitkijkt, loop je frontaal tegen een paal aan.
Emoties zijn niet altijd meer onder controle, wat kan resulteren in ongemakkelijke gesprekken en ruzies die niemand eigenlijk kan volgen. Er worden impulsieve keuzes gemaakt die lang niet altijd de juiste blijken te zijn. Zo zou ik bijvoorbeeld graag willen dat ik niet letterlijk iedereen op wie ik ooit stiekem verliefd was, zo vaak midden in de nacht had gebeld.
Maar waar ik het talent heb het leven veel en veel te serieus te nemen, kan een glaasje alcohol ervoor zorgen dat ik kan kalmeren en relativeren. Het feit dat ik me alleen focus op vrienden en bier en de dag erna constateer dat de wereld niet is vergaan, doet mij plezier.
Ongeremdheid laat ideeën, dromen of emoties besproken worden die normaal achter slot en grendel zitten en daardoor kunnen interessante, nieuwe relaties ontstaan. Zowel vriendschappelijk als in de liefde.
Altijd controle hebben over je leven is onmogelijk en toch doen mensen daar erg hun best voor. Het gebruik van alcohol heeft een negatieve connotatie gekregen, omdat hier het gevaar in zit de controle te verliezen.
Er zijn avonden geweest dat ik achteraf gezien wel iets rustiger aan had kunnen doen. Of dat ik mensen voorbij zag rollen in de kroeg en dacht: sta jij even mooi voor lul. Maar als ik dat afweeg tegen het plezier, de spontane ontmoetingen en de gesprekken tijdens zo'n avond stappen, dan winnen die laatste.
En zolang de ongeremde avonden afgewisseld worden met al het andere wat mij lief is, maak ik mij geen zorgen.

Evi Penders is 24 en studeert illustratie aan de Willem de Kooning Academie.

TEKST: ESMÉ VAN DER MOLEN
FOTO'S: FRANS HANSWIJK

OUT & PROUD: Ik drink niet

88 procent van de HR-studenten dronk het afgelopen jaar alcohol. Profielen was benieuwd naar de 12 procent die dat niet deed. Drie studenten geven antwoord op die ene, irritante vraag: waarom niet, en delen hun favoriete 0,0%-drankje.

'Ik dacht: waarom drink ik nog? Ik geef er niet eens om'

'Ik ben nooit een grote drinker geweest. Ik was zo iemand die al aangeschoten raakte van één wijntje. Mijn vrienden vonden dat heel grappig. Die hadden iets van: serieus, van één wijntje? Zij zaten aan de whisky.

'De sociale druk om te drinken is best groot. Onder jongeren is drinken de norm en het is lastig om voor een andere levensstijl te kiezen. Bij mij kwam het keerpunt vijf jaar geleden. Tijdens het uitgaan bestelde ik een drankje en daarna ging het helemaal mis. Ik werd ziek, moest overgeven, maar het ergste was dat ik mezelf niet meer was. Mijn vriendinnen schrokken zich rot. Ik ben normaal geen heftig persoon, maar nu was ik aan het schreeuwen en lelijk aan het doen. En dat alles van één wijntje. Zelf vermoed ik dat iemand iets in mijn glas heeft gedaan, want dit was me nog nooit overkomen. Het was voor mij wel reden om nooit meer een druppel alcohol te drinken. Ik dacht: waarom doe ik het eigenlijk nog? Ik geef er niet eens om. Nu neem ik dus ook dat ene glaasje niet meer.

'Als ik uitga, drink ik appelsap of cola. Voor mij is dat prima, maar toch krijg ik iedere keer weer die vraag: waarom drink je niet? Het lijkt wel alsof het móét, alsof alcohol drinken hetzelfde is als ademhalen. Dat gedram vind ik vervelend: toe dan, één shotje, één slokje, proef het dan. Omgekeerd doe ik dat toch ook niet? Gelukkig zijn ze er nu mee opgehouden omdat ik zwanger ben.

'Een paar jaar geleden is mijn man ook gestopt met alcohol. Hugo Zero is nu ons favoriete drankje. Dat is een alcoholvrije wijn die een beetje naar DubbelFrisss smaakt. Soms doen we happy hour en zitten we gezellig samen op de bank met onze Hugo Zero. We schenken het in een wijnglas, helemaal voor het echie, en dan zijn we echt baas.'

'**Het lijkt wel alsof het móét**, alsof alcohol drinken hetzelfde is als ademhalen.'

Deetje (28)
Derdejaars social work
Favoriete 0,0%-drankje: alcoholvrije wijn

Evin (30)
Afstudeerder creative media and game technologies
Favoriete 0,0%-drankje: gingerale van Royal Club

‘Ik slik **medicijnen** die niet goed samengaan met alcohol. Na mijn diagnose ben ik **direct gestopt** met drinken.’

‘Niet-drinken is niet moeilijk, wel jammer’

‘Ik drink geen alcohol, helemaal niks. Ook geen glaasje af en toe of een slokje van iemand. Gewoon niks. Onthouding is in mijn geval for life. In 2016 kreeg ik last van zware hoofdpijn, een soort migraine. Het duurde een tijd voordat ik ermee naar de dokter ging, want: *hey, I’m a man*. Toen ik dat uiteindelijk wel deed, bleek ik een megahoge bloeddruk te hebben. In het ziekenhuis werd geconstateerd dat ik nierproblemen had. Mijn nierfunctie was nog maar 30 procent; vanaf 15 procent moet je gedialyseerd worden.

‘Ik slik elke dag medicijnen die niet goed samengaan met alcohol. Bovendien trekken mijn nieren sowieso geen alcohol. Na de diagnose ben ik daarom direct gestopt met drinken. Ik was al flink geminderd in vergelijking met de tijd dat ik bij een studentenvereniging in Leiden zat. Daar heerste echt een drankcultuur.

‘Ik krijg geen vervelende reacties op het feit dat ik niet drink. Mijn vrienden drinken zelf ook niet zoveel en er staat altijd wel een Radler of zo klaar. Als ik nieuwe mensen tegenkom, vragen ze weleens waarom ik niet drink. Dat vind ik niet erg. Ik vertel wat er aan de hand is, en daarna is het onderwerp alcohol klaar.

‘Niet meer drinken is voor mij niet moeilijk. Ik vind het eerder een beetje jammer. Die punch in the face van alcohol is niet te vervangen. Zwaar drinken deed ik al niet, maar ik kon altijd wel genieten van een wodka of een cocktail. Ook kan ik mijn nieuwsgierigheid niet meer volgen. Soms ben ik gewoon heel benieuwd hoe iets smaakt, zoals laatst in een nerdy cafeetje waar ze fantasygeïnspireerde cocktails serveren. Ik mis dan niet zozeer de alcohol, maar de beleving eromheen.

‘Ik vind trouwens dat we in Nederland niet te klagen hebben. Ik kom veel in België en daar hebben ze helemaal geen 0,0%-biertjes. Hier kan ik kiezen uit een Radler, een alcoholvrij biertje, een gingerale met ijs – dat vind ik allemaal lekker. En soms trek ik op zondagochtend om tien uur lekker een blikje Radler open. Dat kan gewoon.’

'Aangeschoten zijn vind ik niet fijn. Ik heb daar kennelijk **een grens** zitten en dat is niet voor niks.'

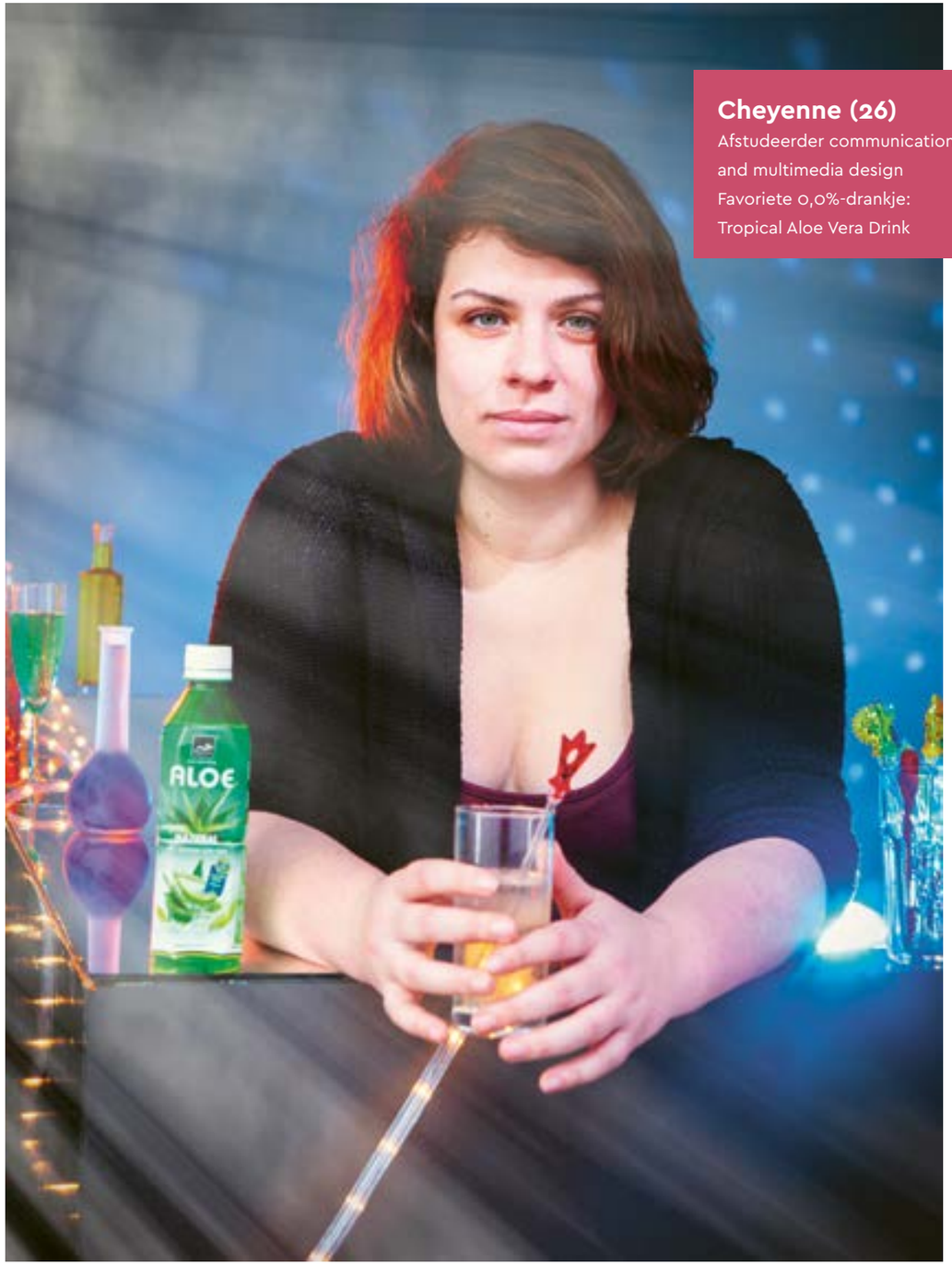
'In mijn ogen is alcohol een harddrug'

'Waarom drink je niet?' Die vraag hoort Cheyenne regelmatig, maar ze vindt het geen stomme vraag. 'Als je gewend bent dat alcohol erbij hoort, snap ik dat je dat vreemd vindt. Maar als ik om vijf uur 's nachts tijdens een huisfeestje om me heen kijk en links en rechts kotsende en huilende mensen zie, dan denk ik: dáárom drink ik dus niet.

'Zelf ben ik zeven jaar geleden gestopt met alcohol. Ik was op een verjaardag waar ik na een paar glazen whisky in een zwart gat terechtkwam. De volgende dag voelde ik me helemaal chill, want ik wist nergens meer van. Ik wist niet dat ik de hele kamer mijn levensverhaal had verteld, en dan dus niet alleen de leuke dingen. Totdat de berichtjes van bezorgde mensen binnenkwamen. Mensen die me wilden helpen, die wilden ingrijpen. Toen besloot ik om eerst dat zwarte gat op te lossen voordat ik weer zou gaan drinken.

'Aangeschoten zijn vind ik niet fijn. Ik heb daar kennelijk een grens zitten en dat is niet voor niks, want ik doe rare dingen als ik dronken ben. Ik heb niet alleen mijn levensverhaal aan een kamer vol mensen verteld, maar ook over auto's gerend. Ik denk dat het effect van alcohol onderschat wordt. In mijn ogen is het een harddrug. Niet alleen voor mezelf, ook voor mensen in mijn omgeving. Mijn vader is een zware alcoholist. Er zijn mensen geweest die daarom dachten dat ik ook wel flink zou gaan drinken.

'Als alternatief voor alcohol gebruik ik nu een à twee keer in de maand pep tijdens het uitgaan. Op die manier lukt het me om wakker te blijven. Als ik genoeg eet en water drink, heeft dit geen nadelige effecten. De volgende dag heb ik geen kater, ik blijf niet in bed hangen en doe geen rare dingen. Ik mis de alcohol niet. Ik drink gewoon water en voel me daar niet zielig over. Ongeveer een keer in de week koop ik een Tropical Aloe Vera. Dat is lekker en ik vind het belangrijk om de alcohol niet te vervangen door suikerwater. Op deze manier werkt het voor mij.'



Cheyenne (26)
Afstudeerder communication and multimedia design
Favoriete 0,0%-drankje: Tropical Aloe Vera Drink

Alcohol op de hogeschool. Hoe doen we dat?

Achtergrond

TEKST: JOS VAN NIEROP
FOTO'S: LEVIEN WILLEMSE

Alcohol drinken is maatschappelijk geaccepteerd. Ook op de HR wordt alcohol geschonken en buiten de muren van de hogeschool gebeurt dat bij activiteiten van de studieverenigingen van de HR. Zit hier een beleid achter?

'Van 21.00 tot 22.00 uur onbeperkt drinken.' Zo prijst studievereniging Ares van vastgoed en makelaardij op Facebook een van haar borrels in een Rotterdams café aan.
Drinken – vooral bier – is bij veel studieverenigingen onlosmakelijk verbonden met de activiteiten die ze organiseren. Dat beperkt zich niet tot Ares, laten meerdere uitnodigingen van andere verenigingen zien. Net als de foto's op hun Facebookpagina's dat doen. Een biertje of wijntje in de hand is eerder regel dan uitzondering.

Is dat een probleem? Activiteiten van de studieverenigingen, zeker als ze niet op de HR maar in een horecagelegenheid plaatsvinden, zijn 'buiten ons bereik', stelt collegevoorzitter Ron Bormans. Ook als er met geld van de opleiding drank wordt gekocht? 'Ik zou niet alles willen reguleren. Regels moet je eventueel wel maken voor zaken die óp de HR spelen.'

'Onder toeziend oog van horeca-locatie'

Wat er op een borrel van een vereniging gebeurt, is de verantwoordelijkheid van het bestuur van die vereniging, stelt Bormans. Dat vinden de verenigingen zelf ook, maar zij wijzen daarnaast naar de horecagelegenheid waar ze te gast zijn. 'Als wij een evenement organiseren waar leden alcoholische dranken kunnen kopen, is dit altijd onder toeziend oog van een professionele Rotterdamse horecalocatie', vertelt Vivian van der Vliet, voorzitter van Strategos (studievereniging van technische bedrijfskunde). 'Het café ziet erop toe dat er geen alcoholmisbruik plaatsvindt. De verantwoordelijkheid wordt dus gedelegeerd naar een externe locatie.'
In de ogen van bestuurslid Daan van Wel is het tijdens de borrel van zijn vereniging (UNFC, maritieme techniek) niet gebruikelijk om te veel te drinken. Van Wel: 'De focus ligt op gezelligheid en de binding tussen de studenten, met of zonder alcohol. Als de borrel is afgelopen, blijft er altijd een groep over die gaat stappen. Als vereniging zijn we dan niet meer verantwoordelijk.'
Bij Yeba, de studievereniging van IFM (financieel management), draaien de borrels niet om alcohol. 'We organiseren alleen netwerkborrels', vertelt Eveline Mélotte van Yeba. 'Borrels zouden bij ons ook zonder alcohol kunnen, het gaat om het netwerken.' →

‘Geen bier? Dan minder animo’

Bij APEX (automotive) ligt dat anders. Bestuurslid Mike Visser: ‘Als wij geen bier zouden schenken, zou er minder animo zijn voor onze borrels en andere activiteiten.’

APEX is een wat bijzonder geval omdat de leden, anders dan bij alle andere studieverenigingen, voor hun borrel niet in een horecagelegenheid bij elkaar komen maar bij iemand thuis. APEX schenkt daar zelf alcohol (alleen bier en wijn), en het bestuur voelt zich verantwoordelijk voor het drankgebruik. Visser: ‘Als we zouden zien dat iemand te veel heeft gedronken, krijgt die persoon geen alcohol meer. Maar veel leden komen met de auto, waardoor er meer cola dan bier wordt gedronken.’

Het bestuur van APEX spreekt zich hardop uit tegen rijden onder invloed. Visser: ‘Gezelligheid staat bij ons hoog in het vaandel en daarbij misstaan een paar biertjes zeker niet, maar veiligheid staat voor ons bovenaan. Door dit beleid hebben we tot op heden geen nare situaties rondom alcohol gehad.’

Als het drankgebruik bij APEX of andere studieverenigingen wel tot overlast zou leiden, zal de HR naar verwachting ingrijpen. Bormans wijst op het sluiten van de soosruimte op de locatie Academieplein, waar studieverenigingen gebruik van maakten. ‘Een van de redenen om de soos een paar jaar geleden te sluiten, was dat het er te luidruchtig aan toeging’, vertelt de bestuurder. ‘Dan schiet je het doel van de studievereniging, binding, voorbij.’

Pas vanaf 15.00 of 16.00 uur alcohol op HR

Maar wat als het in een van de cafés op de HR qua drankgebruik uit de hand loopt? ‘Dan wordt het onmiddellijk gesloten’, reageert Bormans stellig. Op dit moment is dat niet voor te stellen. In het Brascafé (Kralingse Zoom), het RACafé (Museumpark) en De Willem (Willem de Kooning Academie) wordt er pas vanaf 15.00 of 16.00 uur alcohol geschonken, en op Museumpark alleen op donderdag en vrijdag. De cafés sluiten bovendien vroeg in de avond.

De uitbaters, die van de gemeente Rotterdam een drankvergunning kregen, hebben zelf allerminst de intentie om van hun café een kroeg te maken waar

> ‘Een meter bier aanbieden, happy hour of **biertjes voor 1 euro**, dat vind ik hier niet passen.’

ze het moeten hebben van de alcoholomzet. Rogier Boom, van cateraar Appèl die sinds september het Brascafé runt: ‘Een meter bier aanbieden, happy hour of biertjes voor 1 euro, dat doe ik allemaal niet. Ik vind dat hier niet passen.’

Ongeveer 10 à 15 procent van de omzet van het Brascafé, inclusief de catering, komt uit alcoholische dranken, schat Boom. ‘Ook zonder alcohol zou ik hier lucratief kunnen draaien.’ De uitbater denkt wel dat mensen deels naar andere gelegenheden gaan als er geen alcohol zou worden geschonken. ‘Bijvoorbeeld naar het grand café op de Erasmus Universiteit. Daar wordt ook al voor 15.00 uur alcohol geschonken.’

Omzetverlies bij eventueel alcoholverbod

Bij het RACafé en De Willem is de alcoholomzet ook beperkt. Marco van Leeuwen van Ladagerie, verantwoordelijk voor het RACafé, schat zijn alcoholomzet op 3 procent. Maar een eventueel alcoholverbod zou wel impact hebben. ‘Dan gaan de studenten en medewerkers buitenshuis hun partijen houden en hebben we er als hogeschool minder controle op. Ook zullen er dan geen hapjes en fris meer afgenomen worden, waardoor ik wel een aanzienlijk omzetverlies zou lijden.’

De drie cateraars verzorgen op hun locaties ook borrels bij evenementen. Zowel bij die borrels als in de cafés zijn er nooit drankgerelateerde incidenten, zeggen de uitbaters desgevraagd. Boom: ‘Ik vind dat

het er keurig aan toegaat.’

‘Studenten die een biertje te veel op hebben, weigeren we’, vertelt Van Leeuwen, ‘en we melden dat bij de dienst FIT en de beveiligers.’ Op de momenten dat er alcohol wordt geschonken, is er een medewerker aanwezig die in het bezit is van het certificaat sociale hygiëne en weet hoe bij dronkenschap en daarmee samenhangende luidruchtigheid en baldadigheid moet worden opgetreden.

‘Niet in combinatie met onderwijs’

Maar als we even een stapje terugdoen, zouden we ons ook kunnen afvragen of het überhaupt gepast is om onder school- of werktijd alcohol te nuttigen. ’s Middags tijdens een tussenuur een meegenomen blikje bier drinken op het buitenterrein van locatie Museumpark of een wijntje in De Willem en daarna weer de klas of een vergadering in? Collegevoorzitter Bormans is er duidelijk over: ‘Dat lijkt me niet goed in combinatie met onderwijs. Dat verhoudt zich niet met elkaar, nog los van gevaarlijke situaties zoals het werken met een freesmachine bij werktuigbouwkunde. Je hoort gewoon goed voorbereid de klas in te komen. Tegelijkertijd kun je geen strakke lijn trekken. Als je om 4.00 naar bed gaat en je hebt het nodige gedronken, heeft dat ’s ochtends in de klas ook nog effect.’

Wie op het intranet Hint zoekt naar regels over alcohol op de HR, vindt daar niets. Bormans wijst naar de gedrags- en integriteitscode waarin niet expliciet over alcohol wordt gesproken, maar wel over het voorkomen van ‘gedrag dat als ongewenst wordt ervaren’. Het drinken van alcohol in de klas of tijdens een vergadering beschouwt het collegebestuur in elk geval, stelt het desgevraagd, als ongewenst gedrag. Bormans: ‘Maar als mensen aan het eind van de dag voor de gezelligheid iets drinken en er verstandig mee omgaan, zie ik dat niet als een probleem.’ ■

TEKST: JOS VAN NIEROP
ILLUSTRATIES: DEMIAN JANSSEN

De stelling:

De Hogeschool Rotterdam moet stoppen met het aanbieden van alcohol

Terwijl het roken op de terreinen van de Hogeschool Rotterdam wordt uitgebannen, is in de horeca op enkele hogeschoollocaties (aan het eind van de middag) bier en wijn te koop. Ook tijdens borrels wordt er alcohol geserveerd. Drankgerelateerde incidenten zijn er op de hogeschool niet of nauwelijks, maar is het aanbieden van alcohol op een onderwijsinstelling nog wel gepast?

Ralf Hillebrand:

'Het moet verdergaan dan alleen het uitbannen van roken'

Docent digitale didactiek (Instituut voor Leraren-opleidingen)

'De Hogeschool Rotterdam kan en mag zelf bepalen wat ze wel en niet wil doen op de locaties, laat ik dat vooropstellen. Maar het verbaast mij wel dat er over roken een duidelijk standpunt wordt ingenomen en op andere gebieden niet. Dit geldt voor de alcohol die geschonken wordt maar ook voor het eten dat verkrijgbaar is.
'De hogeschool heeft het roken verbannen. Als je dit doet om invloed uit te oefenen op de gezondheid van medewerkers en studenten dan zou een veel bredere aanpak wat mij betreft wenselijk zijn. Ook alcohol is namelijk niet echt gezond te noemen, en veel van de aangeboden etenswaren zijn niet gezond te noemen. Ga hier dan ook mee aan de slag.
'Kijk ook naar de impact van al het afval dat we met elkaar produceren en niet scheiden. Waarom komen er eigenlijk bekertjes uit de automaten? Ik juich iedere stap toe die gezet wordt, maar nog mooier zou het zijn als er radicaal geminimaliseerd wordt in ongezonde producten en de impact op het milieu.'

Danny Leentvaar:

'Zuip je lekker klem als je daar zin in hebt'

Student chemische technologie

'Van mij hoeft de HR niet te stoppen met het aanbieden van alcohol. Dat de hogeschool roken probeert uit te bannen, vind ik goed. Om de ingang te bereiken, hoef je nu niet meer door de vieze rooklucht.
'In het verbieden van alcohol zie ik geen voordelen. Drinken doen de studenten toch wel, of het nu op school is of niet. Zolang er geen overlast van alcoholgebruik is, moet je het gewoon laten gaan. Zuip je lekker klem als je daar zin in hebt. 'Maar als het alcoholgebruik tot problemen leidt, dan moet er streng en hard worden opgetreden. Met zware straffen.'

Elisa Tsai-Meu-Chong:

'Ik mis de soos nog wekelijks'

Student biologie en medisch laboratoriumonderzoek

'Ik denk dat studenten oud genoeg zijn om zelf te beslissen of ze wel of geen alcohol drinken. Af en toe een borrel moet kunnen en een feestje eigenlijk ook.
'Wij hadden in mijn eerste jaar enorme lol in de soos op de locatie Academieplein. De soos is erna gesloten (onder andere vanwege geluidsoverlast, red.), maar ik mis 'm nog wekelijks. Soms wil je ook in een minder serieuze setting iets op school doen. Zolang mensen zich gedragen, zie ik het probleem niet.
'Op de Willem de Kooning Academie is een volledige bar en wij mogen niet eens drinken in een kelder. Het zou tof zijn als wij ook zo'n bar hadden. Daar heb je ook nog eens meer sociale controle.'

'**In tegenstelling tot roken** heeft een ander in principe geen last van drinken.'

Ed Meesters:

'Een verbod vind ik aanmatigend'

Docent social work (Instituut voor Sociale Opleidingen)

'Hoewel ik zelf niet rook en niet drink, vind ik het aanmatigend om drank te verbieden. In tegenstelling tot roken heeft een ander in principe geen last van drinken. Het is een kwestie van grenzen leren kennen én de ander waar nodig op gedrag leren aanspreken.
'Ooit lieten we bij ons instituut de aanwezigheidsplicht los vanuit de gedachte dat het hbo volwassenenonderwijs is, en de student als volwassene benaderd moet worden. Kortom: neem je eigen verantwoordelijkheid.'

TEKST: EDITH VAN GAMEREN
FOTO'S: DEMIAN JANSSEN

Wat weet jij over de 5 meest-gebruikte drugs?

Uit het Profielen-onderzoek blijkt dat een aantal drugs frequent wordt gebruikt op de hogeschool. Maar wat weet je er eigenlijk over? We zetten de belangrijkste specs op een rij.

1 (19,9%) Cannabis (hasj, wiet)

Wat is het?
Wiet bestaat uit de toppen van de cannabisplant, hasj is de hars uit de toppen.

Hoe wordt het genomen?
Gerookt, verdampt met een speciale vaporizer of gegeten, verwerkt in bijvoorbeeld cake of bonbons.

Wat doet het?
De werkzame stoffen zijn THC en CBD en het effect hangt af van de hoeveelheid van die twee stoffen in het product. THC zorgt meer voor een high, open, fantasieprikkelend gevoel; CBD maakt meer stoned, sloom en zwaar. CBD kalmeert, terwijl THC eerder onrust en paranoia als onprettig effect kan hebben. Wiet en hasj uit Nederland bevatten relatief weinig CBD.

Wat zijn de risico's?
Hasj en wiet hebben invloed op je geheugen, je concentratie en het opnemen van informatie, als je onder invloed bent maar ook nog daarna. Regelmatig gebruik – meerdere keren per week – zorgt ervoor dat je minder helder bent (dan je misschien zelf denkt…). Als je er gevoelig voor bent, kunnen hasj en wiet een psychose opwekken of verergeren. Op langere termijn is het roken van hasj of wiet – net als gewoon roken – schadelijk. Er kan geestelijke afhankelijkheid ontstaan. Bij jongeren zijn de hersenen nog in ontwikkeling; daardoor zijn ze gevoeliger voor negatieve effecten.

Wat kost het?
Vanaf 5 euro per gram (buitenlandse wiet) tot 8 euro (nederwiet) à 9 euro (buitenlandse hasj) per gram.

Wat zegt de wet?
In Nederland wordt de verkoop van cannabis gedoogd: het is eigenlijk verboden maar wordt toch toegestaan. Bezit je 5 gram cannabis of 5 planten voor eigen gebruik (dus niet met verkoopbedoelingen), dan word je met rust gelaten.

2 (7,8%) Xtc (MDMA)

Wat is het?
Xtc is de korte naam van de synthetische drug 3,4-methyleen-dioxymethamfetamine. De werkzame stof MDMA is 'los verkrijgbaar' als poeder of kristallen, xtc (waarin MDMA soms is gecombineerd met speed) heeft meestal een pilvorm.

→

Hoe wordt het genomen?
Meestal oraal, bijvoorbeeld met wat drinken.

Wat doet het?
De werkzame stof MDMA zorgt (ongeveer een halfuur na inname) voor de afgifte van stoffen in de hersenen die een bewustzijnsveranderende en oppeppende werking hebben. Je kunt saamhorigheid en openheid ervaren en je energieker voelen, meer praten en minder geremd zijn. Minder prettige effecten zijn onder meer misselijkheid, tandenknarsen en klappertanden, hartkloppingen en angst of paniek. Bij hoge doseringen komen vaker hallucinaties voor. Ook de dip na gebruik is berucht: de voorraad serotonine in je hersens wordt er met xtc snel doorheen gejaagd en het kan weken duren voor die weer op peil is.

Wat zijn de risico's?
Er is geen verantwoorde dosis xtc, er kleven altijd ernstige risico's aan. Door het slikken van hoge doseringen kun je bewusteloos raken en kunnen er levensbedreigende bijwerkingen optreden zoals oververhitting.

Wat kost het?
Voor een xtc-pil betaal je tussen 3 en 5 euro. Voor een gram MDMA-poeder of -kristallen betaal je zo'n 30 euro.

Wat zegt de wet?
Xtc staat in de Opiumwet als een harddrug. Bezit, productie en handel zijn strafbaar. Heb je een hoeveelheid voor eigen gebruik dan zal de politie die waarschijnlijk hooguit in beslag nemen, maar het beleid is de laatste jaren wel strenger geworden.

3 (6,2%) Lachgas

Wat is het?
Een verbinding van stikstof en zuurstof (samen N2O), verkrijgbaar in patronen en cilinders, bedoeld voor andere doeleinden zoals het maken van slagroom.

Hoe wordt het genomen?
Ingeademd uit een ballon die opgeblazen is met lachgas.

Wat doet het?
Vrijwel meteen verandert je waarneming. Je raakt een paar minuten in een roes. Je kunt een lachbui krijgen en sommige gevoelens en gedachten bewuster waarnemen. Vervelende effecten kunnen misselijkheid en duizeligheid zijn, je ledematen voelen soms slap. De kans hierop wordt groter als je meer neemt.

Wat zijn de risico's?
Wanneer je lachgas direct uit de spuitbus inneemt, kunnen je mond en luchtwegen bevriezen. Lachgas wordt riskant als je extreem veel neemt of het op een onveilige manier gebruikt. Het grootste gevaar van lachgas is het combineren met alcohol of andere drugs.

Wat kost het?
Lachgas is legaal in de handel, bijvoorbeeld in patronen voor slagroomspuiten. Die kosten rond de 50 cent per patroon. Soms kun je op feesten of festivals ballonnen met lachgas kopen voor 2 à 3 euro per stuk.

Wat zegt de wet?
Lachgas verkocht in ballonnen valt onder de Warenwet en gaspatronen zijn bij de groothandel legaal verkrijgbaar. Het gebruik is ook legaal. Het toezicht ligt bij de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA), maar die treedt er niet actief tegen op.

4 (4,5%) Cocaïne

Wat is het?
Een wit poeder, via een chemisch proces uit de bladeren van de cocaplant gehaald.

Hoe wordt het genomen?
Meestal door te snuiven. Soms wordt het gerookt. Het effect daarvan is korter en heftiger.

Wat doet het?
Cocaïne werkt net als veel andere drugs op stofjes in de hersenen, met name dopamine en noradrenaline. Die stoffen zorgen ervoor dat je je zelfverzekerder, energieker en vrolijker voelt. Minder prettig zijn de hartkloppingen, angst en opgefoktheid die gebruikers ervaren. Doordat je kunstmatig 'fit' blijft, kun je flink (over)vermoeid raken, moeite krijgen met slapen en in een dip komen als het effect van de cocaïne is uitgewerkt.

Wat zijn de risico's?
Cocaïne, zeker in combinatie met alcohol, belast je hart- en bloedvaten, met een hartinfarct als ernstigste mogelijke complicatie. Als je vaak cocaïne gebruikt, raak je oververmoeid en uitgeput, je merkt je grenzen niet meer op. Cocaïnegebruik kan ook een depressie triggeren. Het snuiven kan bij je neusslijmvlies en voorhoofdsholte zorgen voor irritatie, ontstekingen en ernstige schade bij langdurig gebruik. Je kunt agressiever en meer op jezelf gericht worden. Cocaïne is sterk verslavend. Cocaïne roken is extreem schadelijk voor je longen. Coke kan bovendien versneden (vermengd) zijn met zeer gevaarlijke stoffen.

Wat kost het?
Coke kost ongeveer 50 euro per gram.

Wat zegt de wet?
Cocaïne wordt in de Opiumwet beschouwd als een harddrug; een drug met onaanvaardbare gezondheidsrisico's. Bezit, productie en handel zijn strafbaar. Bezit tot een halve gram wordt over het algemeen niet bestraft.

5 (3,7%) Amfetamine (speed, pep)

Wat is het?
Een in het laboratorium gemaakte drug, in de vorm van een wit of gelig poeder. Meestal bevat speed ongeveer 30 tot 40 procent amfetamine.

Hoe wordt het genomen?
Meestal gesnoven, soms geslikt (als een bolletje met een vloeitje eromheen) of opgelost in een drankje. Heel soms geïnjecteerd.

Wat doet het?
Gedurende vier tot acht uur wordt vermoeidheid onderdrukt en voel je je energieker, vrolijker, zelfverzekerder en alerter. Je krijgt een makkelijkere babbel. Zweten, onrust, spierkramp, tandenknarsen en niet kunnen slapen zijn een aantal van de minder fijne effecten.

Wat zijn de risico's?
Je kunt jezelf uitputten en overbelasten of oververhitten. Speedgebruik kan leiden tot hartkloppingen of zelfs een hartaanval. Het kan depressie, paranoia en psychose veroorzaken. Ook je gebit en neus kunnen beschadigen, er kan schade ontstaan aan organen en er kunnen ontstekingen optreden.

Wat kost het?
Gemiddeld zo'n 6 euro per gram.

Wat zegt de wet?
Speed wordt in de Opiumwet beschouwd als een harddrug. Bezit, productie en handel zijn strafbaar. Het bezit voor eigen gebruik wordt meestal niet bestraft. Als er op een locatie of evenement zero tolerance geldt, kan dat echter anders uitpakken.

TEKST & FOTO'S: WIETSE POTTJEWIJD

Raven in Rotterdam

Al sinds de beruchte gabberfeesten in de Energiehallen bestaat er een Schiedams koppel dat onfortuinlijke ravers oplapt. Hulpverleners Nico Boef en Jolande van der Zee richtten zo'n 25 jaar geleden het EHBD-team op en staan sindsdien op feesten door heel Nederland. Hun specialisme is de 'D' van drank en drugs. Ik trok een nacht met ze op tijdens een rave in de Maassilo en zag hoe het eraan toegaat aan de andere kant van de dansvloer.

22.30 – 00.00: Opstarten

Ook al hebben ze vakantie, Nico en Jolande slaan geen feest over. Ze rijden gewoon vanaf Texel naar Rotterdam voor weer een nieuwe rave. Een halfuur voordat het feest begint, zijn ze druk bezig om hun werkruimte in te richten. In het hok van ongeveer zes bij zes creëren ze een huiselijke sfeer met een vloerkleedje, planten, posters en priklampjes. Er staan stoelen met gele emmers – om kots in op te vangen – en een comfortabele leren bank met daarnaast twee bedden. De muzikale omlijsting wordt bij Nico en Jolanda standaard verzorgd door Radio 10. Terwijl een oude hit van Madonna uit de radio galmt, komt de derde EHBD'er binnen. Gerda zet een koelbox vol ijsklontjes – voor kneuzingen en builen – onder het tafeltje met het koffiezetapparaat. Ze doet het werk al vijf jaar, met plezier. 'Als ze mij bellen dan ben ik er binnen een uur', zegt ze met haar vriendelijke, koffiebruine stem. Ze heeft een moederlijke uitstraling waar veel rust van uitgaat. Het team bestaat officieel uit deze drie personen, maar ook Sylvana, die eigenlijk pas de volgende nacht hoeft te werken, zal er de hele tijd zijn.

Het gezellige hok is er niet alleen voor onfortuinlijke ravers. De gapende toiletjuffrouw – 'opstartproblemen' – kan er rustig wakker worden, een hyperactieve dj kan er zijn zenuwen kwijt, de meisjes die de rokers buiten het rookhok moeten aanspreken kunnen er even tot rust komen, en de jonge gasten van de organisatie lopen er binnen voor een praatje. Ik ga even naast Nico zitten. Op een nacht als deze kan er van alles gebeuren, van een schaafwond tot een levensbedreigende situatie. Hoe bereidt hij zich daarop voor? 'Ik heb vandaag twee uur op bed gelegen na het eten, maar de voorbereiding zit vooral tussen je oren', zegt Nico. 'Je houdt er mentaal rekening mee dat je 's nachts moet werken.'

De eerste fase bestaat vooral uit wachten, koffiedrinken en kletsen. Er worden schunnige moppen gedeeld en Jolande laat foto's zien van de geboorte van lammetjes op Texel. Ondertussen leest Sylvana op haar telefoon dat het feest, dat tot 10.00 uur staat gepland, mogelijk langer door zal gaan. Jolande verwacht nu dat ze het extra druk zullen krijgen, 'want dan gaan ze zeker bijslikken'.

00.00 – 02.30: Tepels en een kletskick

Rond 00.00 uur maak ik samen met Sylvana een rondje door de zalen. Het stroomt al aardig vol, maar niet iedereen zit op hetzelfde level. Sommigen zijn helemaal 'aan' en dansen energiek met de vuisten stompend in de lucht. Anderen chillen nog even met een biertje. →

'Bij feestjes waar veel wordt gedronken, wordt ook veel meer gevochten.'

Op de EHBD is het ook rustig. Een grieperig barmeisje vraagt om paracetamol, een van de bezoekers krijgt een Rennie tegen opkomend maagzuur, een ander een pleister over zijn tepel omdat zijn shirtje anders zo schuurt tijdens het dansen. 'Ja, daar worden ze gevoelig voor met een pilletje op', merkt Jolande op als hij de deur uitloopt.
Er komt een vrouw binnen om te kolven en rond 02.00 uur is er een ravemeisje met een praktisch probleempje. 'Er is niets mis met mij', benadrukt ze meteen, 'maar hebben jullie misschien een schaar? Ik heb een colletje en daar word ik extréém misselijk van.' Ze wordt vakkundig van haar strop ontdaan en huppelt weer de zaal in.
Om 02.15 uur is er voor het eerst een 'probleempje' met iemand die xtc heeft gebruikt. Een meisje van een jaar of negentien vertelt dat ze de hele dag al wat moe was, en dat ze vier pijnstillers heeft genomen tegen hoofdpijn. Daarnaast heeft ze ook xtc genomen. Ze twijfelt of het verstandig is dat ze straks nog wat bijneemt. Jolande raadt het haar met klem af.
'Echt niet doen.'
'Maar ik vind het zo'n leuk feestje.' Het meisje trekt een zielig gezicht. Jolande antwoordt met een strenge blik. Vervolgens blijkt dat ze vooral gekomen is om even te kletsen. Ze zit ongeveer een uur met Sylvana op de bank voordat ze weer vrolijk en gerustgesteld verder gaat feesten. 'We zijn voor tachtig procent sociale en voor twintig procent medische hulpverlening', zegt Jolande.

02.30 – 06.30: Het feest is 'aan' en de security komt in actie

Om 02.25 uur klinkt over de portofoon een beveiliger die collega's om hulp vraagt bij een jongen die laveloos op de grond ligt. Met een asgrauw gezicht wordt hij binnengedragen.
'Ik dacht dat zijn hart niet meer klopte', zegt zijn geschrokken vriend. Gerda vraagt wat hij heeft gehad.
'Een beetje xtc.'
'En wat nog meer?'
'Niets.'
Ze geeft hem een banaan en een kopje thee met extra suiker, en spreekt wat geruststellende woorden. Dankzij de snelle koolhydraten en suiker komt hij snel bij. Omdat het goed gaat, mogen ze allebei terug naar het feest. Als ze weggaan, maken ze een selfie en geven ze Gerda drie zoenen. Gerda schudt haar hoofd en lacht. 'Meestal vergeten ze gewoon om goed te eten.'
Rond 03.00 uur is het feest goed op gang. De rauwe technobeat dreunt door de betonnen silo, stroboscopen flitsen razendsnel, vuurballen stijgen op achter de dj's en 4.500 ravers gaan volledig uit hun plaat.
Dan klinkt opeens weer een luide stem door de portofoon: 'Jongen in zaal twee! Pak hem op! Mishandeling!' Binnen een paar minuten wordt een agressieve bezoeker door de security afgevoerd. Op de EHBD komen zijn slachtoffers binnen, twee vrouwen van wie één een flinke buil op haar hoofd heeft. De aanleiding is onduidelijk, maar de man heeft flink uitgehaald.
Het gebeurt zelden op dit soort feestjes, zegt een van de beveiligers. Hij doelt op dancefeesten waar over het algemeen veel xtc wordt gebruikt. 'Bij feestjes waar veel wordt gedronken, wordt ook veel meer gevochten.'
De rest van de nacht verloopt relatief rustig. De meeste bezoekers van de EHBD gaan even te hard op xtc en kunnen na een afkoelperiode, een theetje met banaan en wat zalvende woorden weer terug naar het feest. Sommigen vinden het zo gezellig dat ze nog wat langer blijven hangen. Er komt een persoon binnen die vermoedelijk GHB heeft gehad – volgens Jolande de ergste drug – maar ook hij kan na een tijdje naar huis.
Naarmate de nacht vordert, zijn de mensen die binnenkomen op de EHBD er wel steeds slechter aan toe. Sommige mogen dan ook niet meer terug naar het feest. Het wordt zonder veel gemor geaccepteerd.

'We hebben in de loop der jaren **negen overlijdensgevallen** gehad. Meestal door xtc.'

Ondanks dat het vannacht lijkt mee te vallen, wil Jolande het drugsgebruik niet bagatelliseren. Ze vindt dat er veel te gemakkelijk over wordt gedacht. 'We hebben in de loop der jaren negen overlijdensgevallen gehad. Meestal door xtc. Ik herinner me ze alle negen nog. Dat raak je niet meer kwijt, al geef je het een plekje. Mensen onderschatten de risico's.' →

06.30 – 08.30: Epileptische aanvallen

Rond 06.30 uur komt het bericht van een epileptische aanval in zaal 1. Nico en een beveiliger spoeden erheen. De snelste weg is buitenom. Deur uit, deur in, en opeens zijn we op de plek waar de jongen op de grond ligt. Nico schijnt met een lichtje in zijn ogen en checkt of het veilig is om hem te verplaatsen. Vervolgens maakt de beveiliger een hijsgebaar en zijn ze weg. De vriendengroep gaat er slingerend achteraan. Ik raak ze kwijt, gedesoriënteerd door de route buitenlangs en de snelheid waarmee het allemaal gebeurt. Als ik de EHBD-post heb teruggevonden, is de jongen alweer bij kennis.

Binnen anderhalf uur zijn er maar liefst vier epileptische aanvallen. Iedereen komt er na wat verzorging snel bovenop, maar zorgelijk is het wel. Jolande vermoedt dat een verkeerd afgestelde stroboscoop de boosdoener is. Nadat ze de centrale post met klem heeft verzocht om rustiger aan te doen met de stroboscoop, komen er geen meldingen van epileptische aanvallen meer. Een kijkje op de website van het Trimbos-instituut bevestigt achteraf dat felle lichten plus oververmoeidheid een aanval kunnen 'triggeren bij xtc-gebruik en een bestaande gevoeligheid'.

Rond 10.00 uur ruimen Nico, Jolande, Gerda en Sylvana de boel op en overdenk ik de afgelopen nacht. Mij werd vooraf verteld dat vrienden niet altijd even goed naar elkaar omkijken; de helft zou alleen op de EHBD achterblijven. Vannacht was dat gelukkig niet het geval. Naast iedere patiënt zat wel een bezorgde vriend of vriendin en in sommige gevallen wisselden ze elkaar af. De EHBD'ers wisten dit ook op een handige, niet dwingende manier te regelen.

Een uurtje later lopen we naar de uitgang waar Jolande, Nico en Sylvana op een rijtje gaan staan om de laatste ravers gedag te zeggen. Het EHBD-team geniet zichtbaar en zonder ook maar een spoor van vermoeidheid nemen ze afscheid van de ravers. Een mooi ritueel. Er zijn kushandjes en stevige knuffels als de feestgangers de silo verlaten. Pas nu zit het werk er echt op. Nico, Jolande en Sylvana verlaten als laatste het pand. Het is rond 10.30 uur in de ochtend als de deur op slot wordt gedraaid. Buiten in de ochtendzon, aan de rand van het water, genieten plukjes ravers na van een geweldige nacht. ▪

Drugsincidenten

De Monitor Drugsincidenten van het Trimbos-instituut verzamelt gegevens van ambulancediensten, ziekenhuizen, politieartsen en landelijk werkzame EHBO-organisaties (de EHBD doet hier niet aan mee). Tussen 2009 en 2017 zijn er 38.975 drugsgerelateerde incidenten geregistreerd. De meeste incidenten bij EHBO-posten kwamen door xtc-gebruik (49%) en combinatiegebruik (19%). Het aandeel incidenten na het gebruik van GHB (11%) is al jaren stabiel.

Polygebruik vergroot de kans op een ernstige vergiftiging. In 2017 was een vijfde van de patiënten onder invloed van meerdere soorten drugs.

Xtc is de meestgebruikte drug onder het uitgaanspubliek en veroorzaakt de meeste incidenten. De meest voorkomende acute effecten na gebruik van xtc (meestal gering, verdwijnen na verloop van tijd) zijn: een verhoogde hartslag, verhoogde bloeddruk, spierspanning, knarsetanden, verhoogde lichaamstemperatuur, zweten, droge mond, dorst, misselijkheid, hoofdpijn, duizeligheid, slapeloosheid, verminderde eetlust, vergrote pupillen, nystagmus (snel heen en weer draaien van de ogen) en tremor (trillen).

De meest voorkomende acute lichamelijke complicaties (incidenteel) door xtc-gebruik zijn: oververhitting, verstoorde zoutbalans in het bloed, een slecht of niet functionerende lever en hartproblemen.

TEKST: DORINE VAN NAMEN

‘Buiten de kliniek stond mijn dealer al op me te wachten’

Niek (29) worstelde jarenlang met een ernstige alcohol- en cocaïneverslaving. Een van de gevolgen was dat hij drie keer stopte met een hbo-opleiding. Nu hij vierenhalf jaar clean is, is hij opnieuw gaan studeren, aan de Hogeschool Rotterdam. ‘Het is de eerste keer dat ik met een studie voorbij de kerst ben gekomen.’

‘Ik ben altijd onmatig geweest. Vroeger mochten we af en toe een snoepje van m’n moeder, maar een paar keer per dag graaide ik stiekem een handvol uit die trommel. Later ging ik obsessief gamen en drinken. Drank gaf me het gevoel geaccepteerd en begrepen te worden, erbij te horen. Daarnaast rookte ik wiet en slikte ik weleens xtc. Met coke begon ik op m’n twintigste. De eerste keer voelde ik al: dit is het. De kick, het gevoel van zelfvertrouwen. Een maand later gebruikte ik elk weekend. Anderhalve maand later gebruikte ik elke dag. Coke was al snel het belangrijkste in m’n leven.

‘Een halfjaar nadat ik cocaïne begon te gebruiken, raakte ik in de schulden, want wekelijks ging er 200 tot 500 euro doorheen. Mijn vrienden hebben het toen aan mijn ouders en broertjes verteld. Ze zeiden: “Niek gebruikt te veel drugs.” Mijn ouders zagen wel dat er iets niet klopte met mij, maar waar het aan lag, wisten ze niet zo goed. Dat ik altijd aan het feesten was, wisten ze maar ik werkte ook hard. Dat vonden ze positief en dat balanceerde de boel weer een beetje. Daarbij komt dat ik heel goed kan praten, liegen en manipuleren. Dus mijn ouders en broertjes waren toch wel geschokt door wat mijn vrienden vertelden. En ik dacht alleen maar: shit, nou weten ze het, nou kan ik niet meer gebruiken.

‘We spraken af dat ik hulp zou gaan zoeken en dat heb ik ook gedaan. In de kliniek vroegen ze me: “Waar wil je mee leren omgaan?” Ik zei dat ik wilde stoppen met cocaïne gebruiken omdat het m’n leven onhanteerbaar maakte, maar dat ik gecontroleerd wilde drinken. Ik moest gaan bijhouden hoeveel ik dronk en weet nog dat ik in een weekend op 85 bier zat. Ik ben toen drie maanden gestopt met alles. Die periode, die zie ik als de donkerste van mijn leven.

Omdat ik m’n drank en drugs niet meer had, voelde ik me heel verdrietig, geïrriteerd en onbegrepen. En dus ging ik tijdens de behandeling weer gebruiken. Het was zelfs zo erg dat ik een uurtje naar die behandeling ging, een pluim kreeg dat ik goed bezig was en dat m’n dealer buiten al op me stond te wachten. Op het moment dat ik ook weer ging drinken, was ik he-le-maal van God los.

‘In 2013 leerde ik een meisje kennen op wie ik vreselijk verliefd werd en toen stopte ik vrijwillig met cocaïne gebruiken. Voor haar. Ik had een nieuw doel in m’n leven: haar veroveren. In het halfjaar dat ik daarmee bezig was, heb ik twee keer gebruikt, maar wel heel veel gedronken. En dat is geoorloofd hè. Als ik een krat bier opzoop, hoorde je niemand, maar als ik een lijntje coke nam was het hel en verdoemenis.

> ‘Als ik een krat bier opzoop, **hoorde je niemand**. Maar als ik een lijntje coke nam, was het **hel en verdoemenis**.’

Toen we een relatie kregen, begon ik binnen een maand weer te gebruiken, alsof het toen weer kon. Uiteindelijk ging die relatie stuk door mijn gebruik en heeft ze me losgelaten, waardoor ik nog meer ging gebruiken. Op m’n piek zat ik op drie gram per dag. Ik sliep en at bijna niet meer. Ik ben nog niet dik, maar toen was ik vel over been. Ik raakte in een isolement en werd behoorlijk paranoïde. Als m’n ouders naar bed waren, ging ik beneden snuiven, drinken en pornootjes kijken. Alle gordijnen dicht en elke vijf minuten controleren of de politie kwam of m’n ouders naar beneden kwamen. Die gekheid in m’n hoofd was bizar.

‘De omslag kwam toen ik m’n ex-vriendin tegenkwam. Ze zei: “Waar de fack ben jij mee bezig?” Toen heeft ze me keihard de waarheid verteld. Dat m’n broertje al een jaar niet tegen me praatte, m’n andere broertje z’n minor niet had gehaald door de stress en m’n moeder bij een psycholoog was beland. Zij kwam met een kant-en-klaar plan: “Je gaat tien weken naar een kliniek in het buitenland.” Ik had intussen weer gezeik met dealers, geen geld, geen opleiding, dus tien weken weg trok me wel. En daarom meldde zij →

Buiten de kliniek stond mijn dealer al op me te wachten

me aan. Toen ik wist dat ik weg zou gaan, ben ik helemaal doorgeschoten. M'n ex en ouders hebben me naar het vliegveld gebracht; m'n vriendin griste net voor ik door de douane moest nog een pakje coke uit m'n broekzak.

'Toen ik daar aankwam, was ik kapot. De eerste tijd heb ik twaalf tot veertien uur per dag geslapen. Ik ontmoette er mensen die net zo waren als ik. Zij begrepen mij wél. Ik leerde ik dat ik machteloos sta tegenover drank en drugs, dat ik de ziekte verslaving heb. Ik vond dat heel moeilijk te accepteren. Dat zou betekenen dat ik er niks aan kon doen, terwijl ik mezelf overal de schuld van gaf. Tot die tijd was het niet in me opgekomen dat verslaving een ziekte kon zijn, ik dacht dat cocaïne de oorzaak was van mijn problemen, niet het gevolg. Na tien weken behandeling moest ik weer naar m'n oude leven terug. Terug naar m'n ouders, die dat ook eng vonden.

'Ik ben met een dagbehandeling gestart en naar meetings van Cocaine Anonymous (CA) gegaan. Dat veranderde mijn leven. Ik ontmoette daar mensen die niet gebruikten en toch gelukkig, blij en tevreden waren, terwijl ze eenzelfde verleden hadden als ik. Aan hen ging ik me vastklampen. Ik vroeg: "Hoe hebben jullie dat gedaan?" "Door de twaalf stappen van het CA-programma te zetten", zeiden ze en dat ben ik toen ook gaan doen. Ik leerde m'n grenzen bewaken, ging puinruimen, schulden afbetalen en maakte het goed met de mensen om me heen. Door de twaalf stappen met een sponsor door te werken, maakte ik de morele balans op van mijn leven, en toen ik zelf sponsor werd en ook service ging doen, zoals voorlichting geven, kon ik wat terugdoen voor het programma en voor de maatschappij. De stappen, een sponsor en service, dat is de driehoek waardoor ik in het hart blijf, en dus in balans.

'Ik leerde m'n **grenzen bewaken**, ging puinruimen, schulden afbetalen en **maakte het goed** met de mensen om me heen.'

'Ik ben nu weer aan het studeren. Het gaat heel goed, het is de eerste keer dat ik voorbij de kerst ben gekomen. Door weer te gaan studeren, maakte ik het ook goed met mezelf.

'Mijn verslaving heeft veel kapotgemaakt, maar toch zeg ik dat het het mooiste is wat me is overkomen. Het heeft me zelfbewust gemaakt. Ik ben nu vierenhalf jaar clean van alles en eindelijk op de plek waar ik altijd heb willen zijn.' ▪

Om privacyredenen noemen we de student in dit artikel Niek. Zijn echte naam is bij de redactie bekend.

ILLUSTRATIE: AILEEN MELIEF

kabouterpost

ka•bou•ter•post

zelfstandig naamwoord • de *(m)* • g.mv.

(informeel) kleine envelopjes waarin cocaïne wordt verkocht

PROFIELEN

Nog niet genoeg Profielen?
We publiceren iedere dag heet nieuws, columns en interviews op **profielen.hr.nl**

Facebook.com/Profielen

Instagram.com/@profielenmagazine

Twitter.com/Profielen

#150

THEMA: ROTTERDAM

Het volgende Profielen Magazine is ons 150ste magazine en dat is reden voor een feestje. Het nummer wordt een ode aan Rotterdam. We gaan op zoek naar hotspots, mooie verhalen over hogeschoolstudenten die de stad verbeteren, de beste bezorgkapsalon en prachtige prijzen voor het grote Profielen Prijzenfestival. Wat zou jij graag in het Rotterdamnummer willen lezen? Mail het naar profielen@hr.nl.

Het volgende Profielen Magazine verschijnt op maandag 2 september 2019.