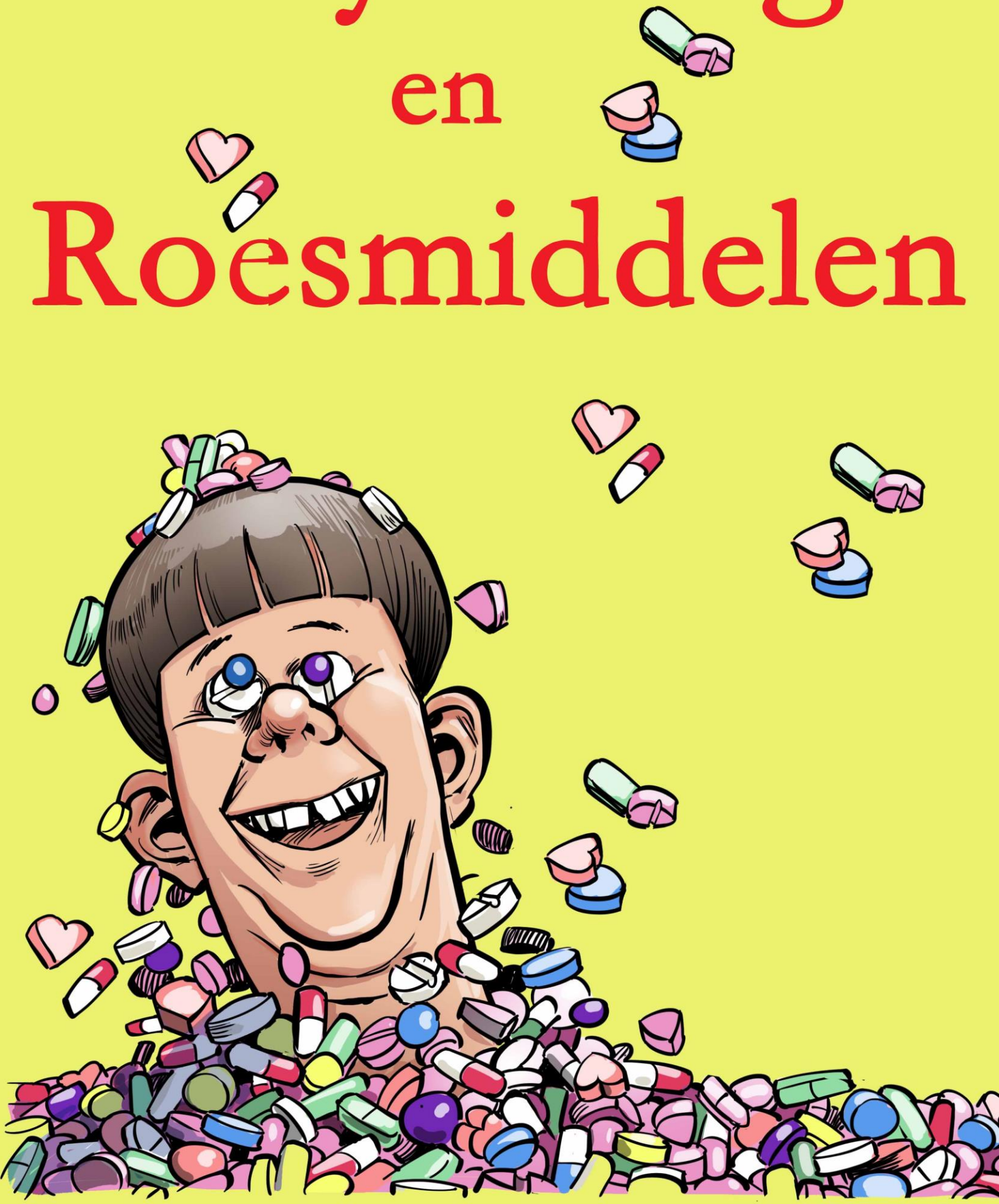


Party-Drugs en Roesmiddelen





Drugs: hard-, soft-, party-, (il)legaal – – nogal onoverzichtelijk –

'Drugs' zijn haast niet meer weg te denken uit het leven van de meeste van onze jongeren. Ze zijn ook zo 'gewoon' geworden, dat er lang niet altijd meer een party voor nodig is om zo'n middel te gebruiken. Zo wordt lachgas, vanouds een narcosemiddel, maar ook in gebruik om snel slagroom 'op te kloppen', nu in Amsterdam vanuit een veertigtal karretjes [110] uitgevent als waren het ijsjes – een ware hype, en nog legaal ook. En natuurlijk is er ook nog de joint (wied, cannabis, marihuana), al sinds de 'flower power' van de jaren zeventig 'gedoogd', die niet meer uit het stedelijke straatbeeld is weg te denken.

Wat zo opmerkelijk is, is dat het aantal van deze middelen vooral de laatste twintig jaar flink is uitgebreid. De wetgever loopt hierin steeds achter de feiten aan, en dat kan ook moeilijk anders. Want vooral in het ontwikkelen van chemische drugs hoeft er slechts één onbetekenend atoom in de chemische formule gewijzigd te worden, en je hebt alweer een 'nieuwe' drug met vrijwel dezelfde werking – en minstens twee jaar de tijd om je winst te pakken, terwijl de wetgever dan nog steeds bezig is om uit te zoeken hoe nu ook dit middel op de zwarte lijst te zetten is. Hier zal wettelijk toch een mouw aan gepast moeten worden.

Hoe anders was dit vroeger

Een eeuw geleden was het aantal verkrijgbare drugs nog zeer beperkt. Vooral alcohol, waar flinke campagnes tegen gevoerd werden wegens de kans op verslaving, stond bovenaan deze lijst, en natuurlijk tabak, op afstand gevolgd door opium en absint (waarin ook weer het hoge percentage alcohol vooral de boosdoener was). Dit waren natuurlijke producten, evenals veel later de onschuldig geachte cannabis uit de 'seventies', dat als 'hasj' of 'wiet' tot een 'stickie' werd gerold en zo opgerookt ('geblowd'). Ook de van opium afgeleide 'opiaten' morfine (een van de belangrijkste pijnbestrijders – met roeswerking) en heroïne (roesmiddel – met pijnstillende werking) waren nog natuurlijke producten, maar door hun verslavende werking allesbehalve onschuldig. Daarna volgden allerlei, door chemische processen verkregen, zogenaamd 'geestverruimende' middelen – een verwarrende term, omdat het effect ervan eerder 'blik vernauwend' is, reden waarom ik liever spreek van 'roesmiddelen'. Dat begon met LSD (lysergeenzuurdiethylamide), waar in de zeventiger jaren mee werd geëxperimenteerd in de psychiatrie. LSD was al half-natuurlijk, chemisch afgeleid van een graanschimmel, die bij consumptie naast ernstige lichamelijke verschijnselen ook hallucinaties veroorzaakt. Bij de productie van LSD was het natuurlijk alleen om dit hallucinatie-effect te doen – de zogenaamde 'trip' – zoals ook sommige paddestoelsoorten ('paddo's) die veroorzaken. Geruime tijd later kwamen de 'partydrugs', volledig chemische producten die veelal als 'onschuldig' aangemerkt worden.

Zij vormen inmiddels een hele lijst, met niet alleen roesmiddelen, maar ook opwekkende middelen als XTC, amfetamine en crack. De term 'Partydrugs' (zie blz 8) klinkt vrolijk en onschuldig, maar sommige ervan zijn allesbehalve onschuldig, terwijl we van de andere de mogelijke (bij)werkingen nog niet goed kennen, en zeker niet op de lange termijn.

Verschillende denkwerelden bij 'drugs'

Waar oudere generaties bij het woord 'drugs' nog vooral aan 'harddrugs' denken en hun vrees uiten over de verslavende en daarmee verwoestende effecten van middelen als heroïne, gaan onze jongeren veel luchtiger om met dat hele scala aan partydrugs. En als die jongeren gewezen worden op onzekerheden en mogelijke gevaren van zulke middelen, dan reageren zij veelal door te wijzen naar de feestelijke drug die zo algemeen geaccepteerd is, dat hij veelal niet (meer) als 'drug' herkend wordt, te weten alcohol. Alcohol, dat in tegenstelling tot een aantal moderne partydrugs zowel verslavend als

verwoestend kan zijn voor mensen. Op zich hebben ze daar natuurlijk geen ongelijk in. Alcohol telt nog steeds veel verslaafden, en ook doden, door leverbeschadiging, Korsakov, verdrinkingen en vooral ook de verkeersdoden – naast alle ellende van een verslaving zélf.

Dat is ook wat veel pubers als verweer aanvoeren, als je hen confronteert met hun drugsgebruik. En hoewel je die verwijzing naar alcohol als terecht zou kunnen ervaren, een soort terechtwijzing als 'die zit', eindigt jullie discussie daar niet mee. Want wat dit aangeeft is een houding van 'of je nu door de hond of de kat gebeten wordt', en zo'n houding is niet goed. Want waar het juist om gaat is, dat je níét gebeten wordt, zeker niet ernstig, en dat je dus op z'n minst het gedrag van hond en kat moet leren kennen áls je er mee om wilt gaan. Maar waarom zou je met zulke middelen om willen gaan?

Waarom zou je?

Dat is dan de eerste vraag: "Waarom zou je roesmiddelen en/of opwekkende middelen willen gebruiken?". Daar zijn natuurlijk verschillende antwoorden op te geven, niet alleen doordat persoonlijke redenen om te gaan gebruiken kunnen verschillen, maar ook omdat de effecten van de verschillende middelen sterk uiteenlopen. Wel gaat het eigenlijk altijd om het willen ontsnappen aan de dagelijkse werkelijkheid. Dat was vroeger al het geval met alcohol. Want hoewel laag-alcoholisch ('slap') bier veiliger was dan water, en daarom veel werd gedronken, speelden brandewijn en jenever de belangrijkste rol in het verkrijgen van een roes. Het leven en werk van de arbeider in tijden van de industriële revolutie was arm en hard, zonder veel uitzicht op verbetering. Met een alcoholroes ontsnapte je even aan die ellende, maar doordat alcohol ook verslavend is, was het daarmee voor heel wat mensen ook de manier om in nog grotere ellende terecht te komen. Aan een [verslavend middel](#), welk dan ook, zou je eigenlijk niet moeten willen beginnen – daartoe is inhoudelijke kennis dus essentieel.

Maar waarom zou je nú, in onze economisch zoveel betere tijd, dan toch weer dat verlangen voelen uitgetild te worden boven de alledaagse werkelijkheid?

Hoewel dit deels voer voor filosofen is, springen er wel al enkele punten uit:

De 'Kick'

Allereerst betreft het vooral jongeren die met drugs beginnen (zie 'Puberteit' hieronder). Voor hen is het de natuurlijke aantrekkelijkheid van het experiment, dingen doen die je niet kent, die spannend zijn omdat ze niet mogen, het afzetten tegen ouderlijke regels. En als het experiment dan ook nog een aangename 'kick' oplevert, vraagt die a.h.w. om een herhaling. De moderne mens is door de bank genomen ook veel meer gericht op het krijgen van een 'kick' dan vroeger. De mogelijkheden voor zo'n kortstondige intensieve beleving zijn dan ook legio: spannende films, festivals, wedstrijden, uitstapjes, disco's en danceparty's. Ze halen een mens uit zijn 'dagelijkse sleur'. Partydrugs geven vooral bij 'danceparty's' een éxtra kick (voor het gemak vat ik hier onder 'danceparty's' allerlei partijen waar partydrugs gebruikt worden samen, dus ook [disco](#), house e.d.).

Die 'dagelijkse sleur' is wel iets om over na te denken. Als je dagelijkse werk- of school-situatie nauwelijks uitdaging of afwisseling biedt, of je hebt zelfs helemaal geen werk, dan is het niet gek dat die alledaagse werkelijkheid niet bevalt, of te weinig biedt om een bevredigend leven te kunnen leiden. En hoewel Nederland 'een van de gelukkigste landen van de wereld' heet te zijn, komen velen niet toe aan het gevoel er een zinvol leven te leiden, of geaccepteerd te worden, in de buurt, op school, op het werk (c.q. zonder werk). De onvrede die daaruit voortvloeit kan een extra prikkel zijn om je verongelijkt en dwars op te stellen en juist te gaan doen wat je ouders afraden (zie ook 'Puberteit' hieronder). Dit blijkt ook uit het feit dat pubers die roken, vaak dezelfde zijn die geregeld spijbelen [111]. Hoewel ik denk, dat dit ook voor andere drugs zal gelden, is dat nog niet onderzocht.

Verder helpt een 'kick' je om die onvrede – zij het slechts voor even – te ontlopen.

Puberteit

Het zal je niet verwonderen, dat onze aandacht vooral naar deze levensfase gaat, want kinderen zijn nu eenmaal de reden van deze site. En omdat drugsgebruik (al dan niet met verslaving) meestal begint op de puberleeftijd, verdienen juist zij de meeste aandacht – zij vormen hierin de meest kwetsbare groep. Puberteit is de leeftijd waarin kinderen zich beginnen los te maken van hun ouders, terwijl ze met van allerlei nieuws in aanraking komen en dat ook willen uitproberen – ook van alles móéten uitproberen om tegen de tijd dat ze volwassen zijn weloverwogen keuzes te kunnen maken.

Het begint al als jonge tiener, met een eigen lijf dat zo aan het veranderen is. Daarmee gaat je eigen geslachtsdeel opvallen, krijgt het een ongekende aantrekkingskracht en blijkt het met wat experimenteren over wonderlijke mogelijkheden te beschikken, welke uitgebreid beoefend kunnen worden. Daarin kan dan op een gegeven moment ook nog de andere sekse een heel speciale rol gaan spelen. Toch is deze seksuele ervaring, die je (meestal) niet deelt met je ouders, een van de eerste ervaringen in je leven waar zij helemaal buiten staan, waarin jij dus echt zelfstandig opereert. Jouw seksleven is van jou, zelfs je ouders durven zich daar nauwelijks mee te bemoeien, hébben het er liefst maar helemaal niet over. Die ouderlijke gêne maakt ook dat jij dit voor jou zo belangrijke deel van je leven helemaal voor jezelf houdt. Ouders gaan zich pas met jouw seksleven bemoeien zodra het om een partner voor jou gaat – al dan niet met succes.

Het zal niet alléén deze eerste ervaring zijn, waarin een belangrijk deel van je leven volledig buiten je ouders om gaat, die maakt dat je hen ook van allerlei andere activiteiten durft buiten te sluiten. Het zit ook in het concept van 'groot worden', dat je van alles 'zelfstandig' uit gaat proberen zonder je ouders daarin te betrekken. Curieus daarbij is wel, dat die 'drive naar zelfstandigheid' veelal gepaard gaat met een enorme afhankelijkheid van de mening en interesses van hun 'peer group', de groep leeftijdsgenoten waar de puber bij wil horen. Dat betreft sport, muziek, disco's, festivals, kleding enzovoorts, met 'voorlichting' via social media, 'influencers', YouTube en dergelijke. Voorbeelden tot roken en het gebruik van allerlei partydrugs en andere middelen – waaronder meerdere zeer verslavende – komen zo uitgebreid voor het voetlicht.

Wat kun je als ouders?

Niet zo heel veel, want als ouder sta je al bij voorbaat 'buiten spel'. Aan jullie wijze raad, welke nog als vanzelfsprekend werd overgenomen toen je kind klein was, lijkt een puber vaak geen boodschap te hebben. Al verwonder je je er later soms over hoeveel daarvan toch nog is blijven hangen, in hun achterhoofd. De leefwerelden van jou en je puber lijken wel losgekoppeld te zijn van elkaar. Wel is het natuurlijk zo, dat hoe meer en hoe beter je van jongs af aan hebt kunnen praten met je kind over wezenlijke zaken, hoe kansrijker een gesprek over drugs zal kunnen zijn. Daarom vraag ik mij af, of bij meer betrokkenheid bij en openheid over bijvoorbeeld de seksuele ontwikkeling van je kind die kloof tussen jullie werelden niet minder diep zou zijn. Meer openheid zal de kans op een open gesprek met jou als ouder over beginnend drugsgebruik wellicht kunnen vergroten.

Een tweegesprek met je puber is vaak lastig omdat over van alles en nog wat gediscussieerd lijkt te moeten worden, en lang niet altijd gaat dat over rationele zaken. Die gelegenheid is er ook lang niet altijd, en lang niet altijd heb je daar zin in, soms ben je gewoon te moe.

Maar dit is wel dé periode om je als puber een mening over van alles en nog wat te vormen. Hij hoort allerlei meningen om zich heen, maar kan die meningen nog niet goed 'wegen'.

Gelukkig heeft hij z'n ouders: allerlei meningen die hij elders hoort of die in z'n brein opkomen, kan hij toetsen aan de mening van z'n ouders. Wegen jouw argumenten als ouder zwaarder, dan zal een puber uiteindelijk wel geneigd zijn om die mening over te nemen (vaak pas na allerlei meningen op hen uitgeprobeerd te hebben). Maar vaak ook zal je je

puber niet kunnen overtuigen – waarmee hij in jullie ogen ‘eigenwijs’ is. Dat dit een veelal moeizaam en vermoeiend proces is, zeker ook als het om drugs gaat, ervaren de meeste ouders. Maar weet, ondanks de schijnbare nutteloosheid van soms ‘eindeloze’ discussies, dat een kind niet evenwichtig groot kan worden zónder dit ‘gedoe’.

Hoe dan ook zal drugsgebruik bespreekbaar moeten zijn om je überhaupt de gelegenheid te bieden je puber in zijn omgang met drugs een duwtje in de goede richting te kunnen geven. Ouderlijke boosheid over drugsgebruik, openlijk verdriet of ‘hel en verdoemenis’ helpen daar niet bij en werken meestal zelfs averechts. Ook op ongevraagd advies zit een puber zelden te wachten, en dit kan gemakkelijk beantwoord worden met “wat weten jullie daar nu van?” – en veelal is dat inderdaad bar weinig. Daarom dien je als ouders van een puber het nodige af te weten van de verschillende drugs, en op de hoogte te blijven van de ontwikkelingen in de drugscene. Daartoe bieden meerdere voorlichtingssites alle mogelijkheden [a]. Met die kennis ben je veel beter voorbereid in een discussie. Al betekent ‘gelijk hebben’ dan vaak nog niet meteen ‘gelijk krijgen’.

Steekhoudende argumenten

In de discussie met je kind rond drugs zijn enkele wezenlijke argumenten te onderscheiden, en dus op te voeren, maar realiseer je dat de meeste argumenten relatief zijn, en dus af zullen worden gewogen tegen tegenargumenten.

- Als je het samen hebt over allerlei **waarden** in het leven – ook in relatie met drugs – kan dat alleen zin hebben als je je realiseert dat de meeste waarden niet zo absoluut zijn. Een door jou als positief gewaardeerde ‘heldere geest’ zal je afzetten tegen ... tsja, hoe ga je dat noemen? Een ‘troebele geest’ klinkt toch wat negatief, en komt te staan tegenover zijn idee van ‘verheven gedachten’. ‘Geestverruimende middelen’ komen te staan tegenover ‘blikvernauwende middelen’ (zelf houd ik het dus maar op ‘roesmiddelen’) enz. Wat hierin wel enorm helpt is, als gesprekken over levensvragen al vanaf jongs af aan gevoerd konden worden, en niet alleen nu ter gelegenheid van drugsgebruik ten tonele worden gevoerd.
- Verder gaat dit over **risico’s** van drugsgebruik, wat afgewogen dient te worden tegen de ‘lol’ van het gebruik ervan. Die risico’s moet je dus kennen, niet alleen van het middel zelf, maar ook van de combinatie met andere middelen of activiteiten – zie ‘Combi’s’ op blz 9.
- Over de **kosten** van allerlei drugs valt kort of lang te discussiëren. Als je kind een maandgeld krijgt van jullie, zal hij het daarmee moeten doen. Een baantje mag (liefst) niet ten koste gaan van studieprestaties, maar als die goed zijn, blijft alleen ‘wat je nog meer had kunnen doen van dat geld’ over – en dat is dan weer relatief.
- Voor wat betreft het risico op **verslaving** door het gebruik sommige middelen, heb je als opvoeders (ouders, leerkracht, sportcoach enz.) wél een ijzersterk argument: de door pubers zo gewenste ‘vrijheid’. Meer daarover vind je onder [Drugsgebruik en Verslaving](#) op blz. 5.

Veelgebruikte drugs

Onze meest gebruikte drug is **coffeïne**, het opwekkende middel in koffie en thee. ‘Maar dat is toch geen drug!’, zul je zeggen. Toch zullen de meeste ouders hun kinderen geen koffie geven, nog los van het feit dat veel kinderen koffie niet lekker vinden. Maar Coca-Cola wel, en coffeïne is het opwekkende bestanddeel daarin. Met een sterke kop koffie blijf je beter wakker, en bij veel koppen sterke koffie gaat je hartslag omhoog en ga je je gejaagd voelen. Waarom ik hier ook coffeïne noem, is vooral om het drugsverhaal wat minder verkrampd te laten zijn. Want koffie gebruikt bijna iedereen, het wordt lekker gevonden, helpt je wakker te worden en te blijven, en de nadelige effecten zijn minimaal.

Dat laatste hebben we overigens eeuwenlang ook van tabak gedacht, maar daar moesten we na gedegen onderzoek wel helemaal van terugkomen: Tabak is gewoon een ‘killer-drug’; rokers leveren door te roken gemiddeld zeven jaar van hun leven in.

Als puber begin je met zo'n middel als experiment – pubers proberen graag iets nieuws uit. Waar het de 'oude vertrouwde' producten als alcohol en tabak betreft, lonkt het 'groot en stoer' willen doen. Omdat ze als kind altijd hebben moeten horen 'dat dit alleen voor grote mensen is' – er is zelfs een leeftijdsgrens voor gesteld; net alsof het voor volwassenen niet schadelijk zou zijn. En als nasleep van de 'flower-powertijd' zijn er natuurlijk ook heel wat ouders die zelf geregeld een stickie ('joint') roken, of opwekkende middelen gebruiken. Dan valt het als kind niet mee om de negatieve kant daarvan in te zien.

Nicotine is de werkzame (en verslavende) stof in **tabak**, met lichamelijke en psychische effecten. Voor rokers gaat het natuurlijk vooral om dit laatste. Je raakt snel aan dit middel gewend, ook je lijf. Daardoor merk je het meteen als de concentratie nicotine in je bloed wat onder het niveau daalt waar jij aan gewend bent geraakt. Dan voel je je al gauw wat onrustig, en dé manier om je weer rustiger te voelen is door een sigaret op te steken. De idee dat een sigaretje 'zo rustgevend is' klopt dus, maar alleen doordat met weer opsteken van een sigaret de onrust door het 'tekort' aan nicotine zelf wordt verdreven. Andere effecten van nicotine zijn opgewektheid, meer zelfvertrouwen en een betere concentratie.

Wat je van de lichamelijke effecten zelf kunt merken zijn een verhoogde hartslag en een wat versnelde ademhaling of trillende handen. Van de bloeddrukstijging door vernauwing van de bloedvaten merk je zelf niets, maar juist die is op termijn schadelijk voor hart en bloedvaten.

De **teer** en stofdeeltjes in tabak ('rook') vervuilen je longen. Gelukkig beschikken je luchtwegen over enkele ingebouwde schoonmaaksystemen. Naast de afweercellen is dat vooral slijm, waarvan de productie toeneemt bij verontreiniging. Die slijmlaag wordt dan mét alle vuil langzaam naar buiten geschoven door de miljoenen trilhaalcellen waarmee het hele binnen-oppervlak van je luchtwegen is bedekt. Het lijkt op fluweel waarvan alle haartjes continu een trage (dus niet effectieve) slag naar binnen maken, steeds gevolgd door een ferme slag naar buiten. Die ferme slag is wél effectief en schuift alle slijm + vuil met ferme zwiepjes naar buiten, richting je mond, waar je het doorslijkt. Dit zelfreinigend vermogen van je luchtwegen kan heel wat aan, maar het kent grenzen, iets wat je al merkt bij een verkoudheid. Dan wordt er zoveel slijm geproduceerd dat je gaat hoesten om dat extra slijm kwijt te raken. Maar daar herstel je wel weer van.

Bij roken is het voortdurende aanbod van rook (en dus teer) zodanig, dat een deel van dat vuil achterblijft waardoor die zelfreinigende functie op den duur beschadigd raakt – met als gevolg dat nog meer vuil achterblijft. En dat zie je dan ook overduidelijk op röntgenfoto's en bij ander medisch onderzoek. Een gevolg daarvan kan een verminderde longfunctie zijn door COPD (afkorting van 'chronic obstructive pulmonary disease'). Daarbij kan de chronische prikkeling door teerstoffen in dit vuil kanker veroorzaken.

Je zegt dat 'jouw opa negentig is geworden zonder daar enige last van ondervonden te hebben'? Dat is natuurlijk fijn voor je opa, maar bepaald geen garantie dat dit bij jou ook zo zal verlopen. De een is gevoeliger voor hart- en vaatziekten, voor COPD of voor kanker dan de ander, maar dat weet je pas als het te laat is. In die gevoeligheid spelen o.a. genetische factoren een rol (het lijkt er overigens op, dat we in de toekomst kunnen beschikken over de mogelijkheid uit ieders DNA-profiel te kunnen aflezen met welke mate van gevoeligheid voor allerlei aandoeningen iemand rekening kan/moet houden).

Een andere optie zou de **e-sigaret** zijn. In de VS is 'vaping' ('dampen'), het lurken aan de e-sigaret een hype geworden. De rol van teerstoffen is met vaping geminimaliseerd. Maar nicotine zit er des te meer in (tot wel twintig keer zoveel als in een gewone sigaret [112]), met als gevolg een hoog risico op hart- en vaatziekten, en een bijna gegarandeerde kans op verslaving. Daarbij realiseer ik mij als kinderarts ook de extreme giftigheid van nicotine, als kleine kinderen peuken of een sigaret hebben opgegeten.

Hoewel de e-sigaret voor verslaafden aan de tabak een hulpmiddel kan zijn om geleidelijk van de sigaret af te komen, blijkt deze zelfde e-sigaret voor de jeugd niet minder dan een

uitnodigend opstapje naar de tabak-sigaret te zijn [113] – ‘Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst’. Die twee kanten van de e-sigaret bepalen op dit moment nog de discussie [114]. Al met al betekent de e-sigaret dus niet veel minder dan een slinkse moove van de tabaksindustrie.

Heel recent is echter gebleken, dat de e-sigaret nog een extra onvermoed schadelijk effect op de longen kan hebben. Meerdere mensen in de USA overleden aan een onbekende longziekte die in direct verband bleek te staan met vaping. In India werd vaping daarop meteen verboden, en andere landen zullen waarschijnlijk volgen. De e-sigaret lijkt hiermee geen lang leven beschoren.

Het positieve imago van de roker zoals dat een eeuw lang met een sterke lobby, veel geld en valse voorlichting gepromoot is door de tabaksindustrie heeft inmiddels een flinke knauw gekregen, waardoor het roken wat minder populair lijkt te worden. De e-sigaret lijkt die gunstige beweging onderuit te gaan halen.

Gelukkig zijn er in Nederland enkele voortvarende vrouwen [c], die in de strijd tegen de tabaksindustrie resultaat boeken met hun harde acties, waarmee onze regering er eindelijk toe lijkt te neigen volksgezondheid toch wat belangrijker te vinden dan de inkomsten uit tabaksaccijns.

Over het gebruik van alcohol zijn de meningen nog verdeeld. Dat veel **alcohol** door ‘zuipen’, of alcoholverslaving slecht kan zijn voor lijf en geest is bekend. Alcohol is een stof, die mens en dier altijd al in beperkte mate binnenkregen bij het nuttigen van gistend (rottend) fruit. Van nature zijn we daardoor ook uitgerust met het vermogen om alcohol af te breken in de lever, maar die reinigende capaciteit is beperkt. Hoeveelheden als van dat onder de boom liggende gistende fruit kan je lever nog wel aan, maar bij te veel en te vaak alcohol drinken lukt dat niet meer. Wat ruimer alcohol kan je lever te gronde richten, en dat is dodelijk.

Zo kan ook het roes-effect van alcohol op de hersenen bij ruim chronisch gebruik (zoals bij verslaving) dáár blijvende schade aanrichten.

Niet zo eensluidend zijn de berichten over ‘matig’ alcoholgebruik. Want al is een tijdlang gesteld dat een glas rode wijn per dag juist goed zou zijn voor hart en bloedvaten. Die stelling wordt nu weer aangevochten – de geleerden zijn het hierover toch niet eens. De gedachte, dat ‘alcohol erbij hoort’ en dat je ‘je kind het beste al vroeg kunt laten wennen aan alcohol’, miskent de giftigheid, is een idee ‘uit de oude doos’ en kan daar ook beter in blijven.



[e]

Maar ondanks de schadelijkheid van veel alcohol, is 'zuipen' nog altijd erg 'in'. Hoe meer bier je op kunt zonder om te vallen tijdens festivals en partijen, hoe hoger je aanzien vaak is. Ook onder studenten geldt dit nog vaak: Van hen drinkt één op de vijf meer dan 10 glazen per weekenddag, jongens meer, meisjes minder [134]. Zelfs hoogopgeleide ouderen kun je nog enthousiast horen vertellen hoe zat ze waren op studentenpartijen. Zolang dat 'stoere' imago wordt hooggehouden, blijft alcohol zijn dominante plek behouden.

Beginnende drinkers lopen de kans op '**comazuipen**' (in het Engels 'binge drinking'). Jongeren die nog weinig ervaring hebben met alcohol voelen niet aan dat ze (veel) te veel binnenkregen. Na nog een glas extra gaan ze 'plat' en belanden ze per ambulance op de Spoedeisende Hulp van ziekenhuizen – terecht overigens, want zo'n coma is erg riskant. Dit zien we de laatste jaren steeds vaker gebeuren. Deels heeft dit te maken met 'indrinken' voor een [party of disco](#), omdat die altijd erg laat beginnen. Om de tijd op te vullen – en geld uit te sparen – drinken pubers dan tevoren al 'het nodige'. Andere oorzaken van comazuipen zijn nog niet duidelijk. Inmiddels zijn er speciale alcoholpoli's voor pubers ingericht in sommige ziekenhuizen. Alcohol als feestdrug is dus bepaald nog niet achterhaald, en verdient nog volop onze aandacht.

Zijdelings, want zonder party-verband, noem ik hier toch even het tot coma aan toe drinken van alcohol door nog jongere kinderen, jonge pubers, maar ook kinderen, tot zelfs kleuters aan toe. Het wordt nog niet goed begrepen wat kinderen er soms toe brengt om een, of kort achtereen meerdere waterglazen vol sterke drank leeg te drinken. Dat kleine kinderen na een feestje van hun ouders heimelijk van de overgebleven restjes in drankglazen nippen, zie je wel vaker – dat is voor hen 'gewoon spannend'. Maar een of meerdere volle glazen sterke drank? Het bijt toch in je keel, zou je zeggen, maar het gebeurt toch, als experiment, en met coma of zelfs de dood tot gevolg. De waarschuwing om sterke drank, net als schoonmaakmiddelen e.d. niet binnen handbereik van kinderen in huis te hebben, is dus niet overbodig.

Ook **cannabis** (hennep, marihuana, hasj, wiet e.d.) is een middel 'uit de oude doos', maar met nieuwe aspecten om hier te noemen. Er zijn veel hennepsoorten, welke alle de naam (volgens Linnaeus) van de plantenfamilie 'Cannabis' bezitten. Wiet is de aanduiding voor een subklasse met de groep hennepsoorten die relatief veel van de psychisch werkzame stof tetrahydrocannabinol (THC) oplevert.

Cannabis werd populair tijdens de 'flower-power' beweging van de jaren zeventig, door de roes die het oplevert – je wordt er 'high' of 'stoned' mee. Het wordt vooral gerookt, als 'stickie', en door de vermeende onschuld van dit product is het inmiddels ook als snoepje te krijgen, vooral in landen waar cannabis 'al' gelegaliseerd is (b.v. Canada), maar ook in gebak ('spacecake'). En dus ziet een bedrijf als Coca-Cola er wel brood in om er een drankje van te brouwen [115]. Dit weliswaar met vooral het niet-psychoactieve cannabis-bestanddeel cannabidiol (CBD), een stof die pas recent populair werd doordat er allerlei positieve eigenschappen aan worden toegeschreven, overigens ook voor de medische praktijk (daar ga ik hier niet op in). Maar voor veel andere van die positieve claims ontbreekt elke wetenschappelijke onderbouwing (nog). Daarmee zit Coca-Cola dus weer bij z'n oorsprong, toen het opwekkende middel in deze populaire frisdrank nog cocaïne was – waar de naam 'Coca'-Cola nog aan refereert – wat later werd vervangen door het veel onschuldiger coffeïne.

Over de vermeende onschuld van cannabis is de laatste tijd het nodige te doen, mede doordat de huidige wiet tot wel viermaal hogere concentraties THC bevat dan er in dat aloude stickie zat. En daarmee worden er inmiddels zeer ongewenste psychische bijwerkingen beschreven [116] – ook hier blijken weer genetische factoren een belangrijke rol mee te spelen. Goed, dat de Amerikaanse vereniging van kindergeneeskunde (AAP) haar leden hierin bijschoolt en waarschuwt voor dit risico [117]. Want zeker bij geregeld tot

dagelijks gebruik kunnen bijwerkingen zwaar gaan wegen. Dat is natuurlijk echt het geval bij verslaving aan cannabis, terwijl vaak gedacht werd dat cannabis niet verslavend zou kunnen zijn. Een misverstand dus. En als je daarbij de Nederlandse cijfers ziet van allerlei middelen-gebruik in de Nationale Drug Monitor [134 – cannabisgebruik vanaf blz 101], word je er niet geruster op. Maar het opruimen van misverstanden is een belangrijke reden voor het opzetten van deze site. Overigens weten we over lange-termijn-effecten van zulke hoge doses cannabis nog nauwelijks iets. De tijd zal het leren.

Over harddrugs als **morfine**, **opium** en **heroïne** zal ik hier niet uitweiden. Deze middelen uit de papaver geven een heerlijk dromerig gevoel, zijn sterke pijnstillers en en ook uiterst verslavend. Heroïne wordt ingespoten. In de begeleiding van heroïne verslaafden wordt een enigszins vergelijkbaar middel gebruikt, dat niet ingespoten hoeft te worden: **methadon**. Het werd vooral als drankje ingenomen en was daarmee wat beter te reguleren, maar inmiddels is het ook in tabletvorm. Daarmee is ook methadon is inmiddels in het illegale circuit ruim te verkrijgen, en niet duur. Ook methadon is verslavend.

Verschillende partydrugs

De meeste 'partydrugs' zijn (waarschijnlijk) niet verslavend en minder gevaarlijk dan bijvoorbeeld heroïne of alcohol. Jongeren onderling stimuleren elkaar tot het gebruik hiervan, vooral op danceparty's e.d. Maar zo onschuldig als ze daar beschouwd worden, zijn ze niet. Sterker nog, zonder schadelijke bijwerking is geen van deze middelen, zoals dat overigens ook bij medicijnen het geval is – 'lees de bijsluiter'. Van elk middel dat 'werkt' zijn ook bijwerkingen bekend, of mogen we die nog verwachten – de geschiedenis heeft daar nare voorbeelden van opgeleverd. Maar voor gebruik van medicijnen is een medische noodzaak. Dit is niet de plek om uit te weiden over de schadelijkheid en bijwerkingen van allerlei drugs. Dat gebeurt al heel goed in specifiek op deze problematiek toegespitste sites als onder [a] staan genoemd, heel leerzame websites voor eenieder die hier meer van wil of moet weten – en dus voor elke ouder van een puber.

Hier beperk ik me tot enkele wijdverbreide misverstanden, om je nieuwsgierigheid te wekken en om zo meer te willen weten over partydrugs – via de genoemde websites [a].

- Een van de meest gebruikte middelen onder de oudere pubers / jong volwassenen is Ecstasy (afgekort **XTC**), waarin 3,4-methyleendioxymethamfetamine als werkzame stof). De naam betekent 'extase', dus uiterste opwindung. Dat is aan iemand onder invloed van XTC ook te zien door zijn zeer wijde pupillen. Naast een prettig gevoel van verbondenheid met anderen levert het gebruik ervan ook zelfoverschatting op. En omdat het daarbij ook nog een 'wek-amine' is (de naam zegt het al) een middel dat vermoeidheid maskeert, kan je blijven doorgaan met je activiteit, of dit nu dans is of sport. Maar het gevoel moe te worden is er niet voor niets, het is uitermate nuttig en voorkomt dat je al te ver over je fysieke mogelijkheden en grenzen heen gaat. En dat gebeurt dus wel bij gebruik van XTC: met dit middel speelt zelfs het nachtelijke uur van de danceparty geen rol meer, terwijl je uitzinnig door kunt blijven dansen – tot oververhitting aan toe. Daarnaast blijft een niet in te halen slaapttekort parten spelen - meer hierover op de webpage [disco](#). Het is dus ook dit soort middelen, dat graag ingezet worden als 'doping' in de sport. "Een op de 250 gebruikers van XTC belandt op de Spoedeisende Hulp. De partydrug heeft een aandeel in de dood van zo'n acht mensen per jaar, blijkt uit onderzoek van het Trimbos-instituut" [118]. Tot zover een bekend effect van XTC. Maar zoals gezegd, met de tijd worden meer bijwerkingen bekend van partydrugs, en zo weten we nu ook van XTC: "dat zowel zware gebruikers als gebruikers die net zijn begonnen, fors lager scoren op een geheugentaak. Dit verschil is vergelijkbaar met het verschil tussen mavo/mbo en havo/vwo" [119]. Een uitermate ongewenst effect dat ook bij ongeregeld gebruik (want waarschijnlijk niet of weinig verslavend) kan optreden, en dat veel langer aanhoudt dan

gedacht. Zoiets kan dus het verschil uitmaken in niveau van opleiding en functioneren. 'Relatief onschuldig', zoals het soms in de media wordt genoemd, is dus geen juiste term bij dit middel.

- **4-FA & 4-FMP** zijn amfetamine-achtige chemische drugs, evenals alle afgeleiden van deze middelen. De werking lijkt op XTC, en daarmee zijn het ook partydrugs. Elke minieme verandering in de chemische formule geeft het middel weer een andere naam, waarmee het buiten de wettelijke kaders valt, terwijl de werking er niet door verandert: Goud voor de drugshandel.
- Ook **Cocaïne** heeft een werking die wat lijkt op die van XTC. Het is een middel, dat door zijn opwekkende werking al heel lang door Zuid-Amerikaanse bevolkingsgroepen gebruikt wordt – dit door op Cocablaadjes te kauwen. Hoewel het niet een partydrug in de enge betekenis van het woord is, wordt het door de stimulerende werking relatief veel gebruikt in alle lagen van onze bevolking. Het wordt in meerdere vormen door de drugshandel aangeboden: als wit poeder om op te snuiven, en in meer bewerkte vorm waarvan 'crack' het meest gevaarlijk en erg verslavend is. Cocaïne wordt als oppepper gebruikt, maar als het uitgewerkt is rest er slechts lusteloosheid – een reden voor weer een dosis. Uitgebreider gebruikt resulteert uiterste opwindning, en kan ook long- en neusschade opleveren (door het snuiven). Meer hierover lees je op genoemde voorlichtingssites [a]).
- Een relatief nieuw middel, dat gevaarlijk is omdat het spotgoedkoop en heel gemakkelijk zelf te maken is uit een combinatie van schoonmaakmiddelen en gootsteenontstopper, is **GHB** (4-hydroxy-butaanzuur) [d]. Dit middel was al lang bekend als slaap- & verdovingsmiddel, maar is bij onoordeelkundig gebruik rondt schadelijk voor de gezondheid. Desondanks is het in opkomst als partymiddel, doordat het een gelukkig gevoel biedt. Maar al bij een weinig hogere dosis kan een coma volgen, rondt gevaarlijk. Omdat dit middel sterk verslavend is, baart het toenemend gebruik ervan grote zorgen.
- **Lachgas** daarentegen is in korte tijd al booming business geworden. Er zijn tot wel 40 rijdende verkooppunten in Amsterdam [110], en zakenlui plannen lachgas-shops elders in het land. Als narcosemiddel, dus onder goed gecontroleerde omstandigheden was lachgas veilig. En als partydrug lijkt het, mits je je beperkt tot een of enkele doses ('een ballonnetje') ook geen gevaarlijk middel te zijn. Het een dissociatief tripmiddel, wat betekent dat het 't gevoel geeft dat je geest zich los van je lichaam kan bewegen. Maar met meerdere doses achtereen loop je wél risico, omdat daarmee zuurstoftekort kan ontstaan. En frequent gebruik kan problemen veroorzaken in de vitamine B12 huishouding, met zenuwletsel als gevolg – langdurig tot blijvend (zelfs dwarslaesie)[120]. Het meest voorkomende gevaar bij lachgas lijkt vooral in combinaties te zitten: zo kan lachgas bij gelijktijdig gebruik van alcohol een dusdanige ademdepressie geven, dat het hierdoor ontstane zuurstoftekort wel degelijk hersenschade kan veroorzaken. En ook in het verkeer heeft lachgas al voor ernstige schade gezorgd.
- **Ketamine** is eveneens bekend als narcosemiddel. Ook deze drug heeft een dissociatief effect, wat zelfs in een psychose kan resulteren. Desondanks begint dit middel op te komen als partydrug, zij het nog op bescheiden schaal [121]. Een rondt kwalijk gebruik van Ketamine tijdens party's is als 'rape drug': een heel klein beetje in het drinkglas van een meisje stelt haar 'buiten westen', klaar voor misbruik.
- **Poppers** is de verzamelnaam van vloeistoffen, waarvan een drupje in een zakdoek, je een gelukkig gevoel geeft als je dit opsnuift. Van de bijwerkingen behoort een knallende hoofdpijn nog tot de minder vervelende.
- **Paddo's** zijn paddestoelen, die de tripmiddelen psilocibe of psilocybinen bevatten. Hoewel ze inmiddels zijn verboden, heeft de handel een uitweg gevonden in Sclerotia, verdikte schimmeldraadjes in de grond met dezelfde werking. Sclerotium wordt ook wel '**Truffel**' genoemd, een naam die los gezien moet worden van de kostbare smaakstof

van deze naam, maar ook onder de grond groeit.

Een 'trip' zorgt voor een verandering van je zintuigelijke waarnemingen, iets wat positief kan uitpakken, maar ook heel vervelend, een zogenaamde 'bad trip', wat gepaard kan gaan met flinke angst of paranoïde gedachten.

- En waar ik met opiaten begon, zo eindig ik er nu ook mee, en wel met een opmerking over de groep **synthetische opiaten**. Fentanyl en Oxycodon zijn hiervan de bekendste vertegenwoordigers, in Nederland vooral bekend als zeer sterke pijnstillers tijdens medische ingrepen en narcose. Maar deze middelen zijn in de VS in korte tijd heel populair geworden in de drugscene, en ook berucht doordat met een overdosis al veel dodelijke slachtoffers zijn gevallen [122]. Op dit moment speelt er een rechtszaak tegen de producent van Oxycodon, omdat hij dit middel als 'niet-verslavend' propageerde, volkomen onterecht, en met desastreuze gevolgen.

Deze lijst beoogt geen compleetheid. Voor een compleet beeld kan je wél goed terecht op genoemde gespecialiseerde sites [a]. De bedoeling van onze site is om je een inleiding te geven tot een wereld die waarschijnlijk niet de jouwe is, maar die voor je puberkind wel lonkt. En mocht je kind een drug gebruiken, dan is herkenning daarvan cruciaal om hem te helpen er goed mee om te gaan (voor zover dat mogelijk is). Herkennen lukt pas, als je de effecten kent. Hopelijk stimuleert onze site tot het zoeken naar meer informatie [a].

Het risico van **overdoses** drugs is zo bekend, dat ik er hier niet over hoeft uit te weiden. Maar zorgwekkend is het wel. Vooral als je leest dat het aantal drugsdoden in de VS in tien jaar is verdubbeld en in twintig jaar verdrievoudigd, wat vooral op het conto van de chemische opiaten geschreven moet worden. En daarmee hebben opium en alle daarvan afgeleide drugs hun (met alcohol gedeelde) toppositie in de risicoranglijst behouden.

Pas op met combi's

Combinaties van middelen (zoals lachgas & alcohol) en/of omstandigheden blijken bij veel van deze middelen tot een forse risicotoename te leiden. Het geruststellende "Mam, ik loop echt niet in zeven sloten tegelijk hoor!" wordt echt veel minder geruststellend als je weet dat slechts één ondiepe sloot al genoeg kan zijn om in te verdrinken (figuurlijk en letterlijk) ... met wat alcohol op of een partydrug. En dat de combi alcohol en verkeer levensgevaarlijk is, is overbekend, maar ook partydrugs als cannabis, lachgas e.a. blijken door bijvoorbeeld roekeloos rijden een fors extra risico in het verkeer op te leveren.

Dat drugs het dagelijks functioneren flink kunnen ontregelen wordt nogal eens onderschat. Maar zeker in combinatie met nachtbraken (zie [Disco](#)) kan dit gebruik de prestaties op school en werk danig negatief beïnvloeden, fnuikend voor de toekomstmogelijkheden. Genoeg details nu. Wie meer wil weten over partydrugs en de verslavende middelen zélf kan prima terecht op verschillende voorlichtingssites van o.a. de afkickcentra [a].

Waar ik wél dieper op wil ingaan is het onderwerp 'verslaving', omdat ook daar nog veel misverstanden over bestaan – dit in een [volgend flipboekje](#).

Sociaal

Drugs spelen in het leven van veel mensen een rol, die dertig jaar geleden nog ondenkbaar was. Dit is mede mogelijk gemaakt door het gedoogbeleid van onze overheid, die pas nu de ernstige gevolgen ervan begint in te zien. De illegale drugshandel heeft onder dit gedoogbeleid een enorme sprong voorwaarts gemaakt, en is nauwelijks meer in te tomen.

Met een veel algemener drugsgebruik ('af en toe een pilletje' – of dit geregeld nemen) moeten we inmiddels leren leven, en dat kan alleen als we er niet onze ogen voor sluiten.

Tenslotte wil ik benadrukken, dat we bereid zullen moeten zijn om in het gebruik van deze middelen ook een signaal van onvrede te zien. Elk kind zou uitzicht moeten hebben op een

zinvol bestaan, nu en in zijn toekomst. Een belangrijke reden om geregeld partydrugs en 'roesmiddelen' te gebruiken is om te ontsnappen aan de realiteit. Die valt voor heel wat pubers / jong volwassenen kennelijk niet mee, door het ontbreken van een duidelijk doel in het leven, of het ondervinden van een werkelijkheid die weinig positiefs in petto heeft (of lijkt te hebben). De schamper neerbuigende toon waarop in politiek en pers nogal eens over sommige groepen jongeren wordt gesproken (werklozen, tweede generatie immigranten, laagopgeleiden) helpt hierin niet. Ook de praktische onbereikbaarheid van een eigen woning voor jongeren, of torenhoge schulden waar velen mee opgezadeld zitten, kunnen alleen of samen met andere factoren een complexe situatie creëren waarin drugsgebruik als te gemakkelijke vluchtweg in beeld komt. Pas als plezier in het leven, met voldoening en een heldere geest, op kunnen wegen tegen de 'lol' van een door drugs vertroebelde of opgehitste geest, zullen drugs niet of veel minder gebruikt gaan worden.

Zwangerschap en drugs

Nog één laatste opmerking, die mij als kinderarts van het hart moet, hoewel dit aspect pas ná de puberjaren gaat spelen: dat betreft het gebruik van al deze middelen in de **zwangerschap**. We weten, dat de effecten die drugs kunnen hebben op de ongeboren vrucht soms indrukwekkend zijn, zoals bij **alcohol** en tabak al te zeer gebleken is. De kinderarts krijgt ook daar weer mee te maken zodra het kind geboren is. Met afwijkingen als van het 'Foetaal alcohol syndroom' krijgt een kind/mens geen gemakkelijk leven.

En van **nicotine** weten we, dat het een bloedvat-vernauwend heeft. Baarmoeder en moederkoek bestaan in belangrijke mate uit bloedvaten, nodig om de foetus van al zijn behoeften te voorzien. Dat gaat veel minder goed met door nicotine vernauwde bloedvaten. Het gevolg kan een veel te kleine/lichte pasgeborene zijn. Daarmee begint een baby dan met een achterstand die nauwelijks in te halen is – terwijl ook de kans op 'wiegendood' er beduidend groter mee is [124].

Zelfs van zulke oude middelen als tabak en alcohol zijn er pas recent weer onbekende effecten op het menselijke embryo (prille ongeborene) bekend zijn geworden [123, 124, 125, 126] en die effecten blijken categorisch beschadigend te zijn voor het ongeboren kind.

Van al de nieuwere drugs weten we van effecten op de foetus nog vrijwel niets.

Ook van de moedermelk weten we nog nauwelijks of daar drugs in terechtkomen, laat staan dat we iets kunnen zeggen over een eventueel effect op de baby daarvan. Zo weten we bijvoorbeeld pas recent van **cannabis**, dat het via moeder in de borstvoeding terecht komt [127], maar of, en in hoeverre dit schadelijk is voor de baby, weten we nog niet.

Het feit, dat **lachgas** (zeker in combinatie met alcohol) een flinke ademdepressie kan geven, moet je doen stilstaan bij de mogelijke consequenties daarvan voor de foetus. En de genoemde zenuwschade bij flink gebruik van dit middel ook – of zou dat voor de foetus al merkbaar kunnen zijn bij af en toe een 'ballonnetje'? We weten het (nog) niet.

Hoewel we best al veel weten over de verschillende drugs, héél veel weten we nog niet. Drugs zijn in wezen gifstoffen, waarvan al een geringe dosis ons een fijn gevoel of 'kick' kan bezorgen. Andere effecten worden vaak pas veel later herkend. Vooral van de nieuwere middelen moet nog vrijwel alles bestudeerd worden. Van effecten op de foetus weten we nog vrijwel niets. Heel belangrijk dus om tijdens de zwangerschap, maar ook tijdens de borstvoeding – en liefst helemaal bij kinderen – deze middelen te mijden.

Samenvattend

- Het aantal (chemische) partydrugs is de laatste decennia flink uitgebreid, en breidt nog verder uit, omdat het lucratief is om met minieme wijzigingen in de chemische structuur van een middel het verbod er op (en dus de wet) te omzeilen.
- Partydrugs worden veelal 'relatief onschuldig' genoemd, maar zijn veelal nog te nieuw om de zogenaamde onschuld te staven. Schadelijkheid van een middel blijkt vaak pas op de lange termijn, en na uitgebreid onderzoek. Dat blijkt nu bijvoorbeeld bij XTC en lachgas, waarbij onverwachte gevaren de kop opsteken.
- Van de nieuwere middelen wéten we dit allemaal nog niet of onvoldoende – deels zal het wellicht meevallen, maar er zullen hierin ook drama's duidelijk gaan worden.
- Zo blijkt zelfs het aloude zogenaamd 'onschadelijke cannabis' beroerde bijwerkingen te kunnen opleveren, terwijl het, anders dan gedacht, ook nog verslavend kan werken
- Van een opkomend middel als GHB weten we wél al dat het ronduit gevaarlijk en verslavend is.
- Combinaties van middelen, of van een middel met een situatie die extra controle behoeft (open water, verkeer) leveren forse extra risico's op.
- Als ouders dien je bekend te zijn met de gangbare (party)drugs. Niet alleen om je puber adequaat te kunnen waarschuwen (want de kans dat hij daarnaar luistert moet niet overschat worden), maar vooral om al vroeg met de juiste kennis hierover met hem in gesprek te gaan. Als hij het echt wil uitproberen, doet hij het toch. Dan is het goed om signalen daarvan te herkennen. En met adequate kennis kan het risico van drugsgebruik wellicht beperkt blijven. Voor alle duidelijkheid: met 'hem' wordt, net als in alle andere artikelen, ook 'haar' bedoeld.
- Zwangerschap en (party)drugs, inclusief roken en alcohol, is een slechte combinatie.

En ter afsluiting: Zorg dat alcohol (net als huishoudmiddelen) buiten bereik van kinderen staat opgeborgen. Hetzelfde geldt natuurlijk ook voor de drugs zelf, die niet zelden op 'snoepjes' lijken. Denken dat kinderen 'niet zo gek' zullen zijn om dit op te eten of te drinken kan gemakkelijk in een drama ontaarden. Zelfs sigaretten of de peuken daarvan worden door kleine kinderen zomaar verorberd – en hierbij gaat het om zwaar gif.

Literatuur

- [a] voorlichtingssites van afkickcentra zijn o.a. www.jellinek.nl/ , www.trimbos.nl/ en <https://hulp.gids.nl/informatie/ziektebeelden/verslaving/drugs/>
- [b] Coverafbeelding – getekend door Hajo de Reijger – Onze dank dat we deze tekening mogen gebruiken. Hij stond bij het NRC artikel over bijwerkingen van Ecstasy [119]
- [c] De longartsen Wanda de Kanter & Pauline Dekker ([Stichting TabakNee](#)) en advocaat Bénédicte Ficq
- [d] <https://www.c2w.nl/nieuws/party-drug-ghb-uit-de-keuken/item16013>
- [e] 19^e-eeuws schilderij. De Beierse kunstenaar heb ik niet kunnen achterhalen.
- [110] Kuiper, Martin & Bremer, Ifang – *De lachgaskoning van Amsterdam* – NRC [5-8-2019](#)
- [111] Harmans, Lara – *De rokers zijn ook de spijbelaars* – NTvG [26-7-2019](#)
- [112] Selekman, Janice – *Vaping: It's All a Smokescreen* – Medscape 26-4-2019
- [113] Berry, K.M – *Association of Electronic Cigarette Use With Subsequent Initiation of Tobacco Cigarettes in US Youths* – JAMA febr 2019
- [114] Fairchild, Amy Lauren PhD a.o. – *The E-Cigarette Debate: What Counts as Evidence?* – Am J Public Health. 2019;109(7):1000-1006.
- [115] Pijpker, Joost – *Coca-Cola overweegt stap op nieuwe markt: die van cannabisdrankjes* – NRC [18-9-2018](#)
- [116] Di Forti, Marta; Quattrone, Diego – *The contribution of cannabis use to variation in the incidence of psychotic disorder across Europe (EU-GEI): a multicentre case-control study* – Lancet Psychiatric, [1-5-2019](#)
- [117] Ryan, Sheryl A, Ammerman, Seth D – *Counseling Parents and Teens About Marijuana Use in the Era of Legalization of Marijuana* – Pediatrics [2017-3](#), Am. Academy of Ped.
- [118] Kleijne, Ilse – *Acht doden per jaar door xtc* – Medisch Contact [15-6-2017](#)
- [119] Reneman, Liesbeth – *Xtc is zeker niet 'relatief onschuldig' - Partydrug xtc bezorgt jongeren, zelfs 'beginners', geheugenschade* – NRC [30-10-2018](#)
- [120] “Karim gebruikte 100 lachgaspatronen per dag en zit nu in een rolstoel” – Nieuwsuur [7-1-2018](#). Hierin wordt twijfel uitgesproken over de onwaarschijnlijkheid van verslaving.
- [121] Kuiper, Martin; Middel, Mark – *Tripmiddel ketamine in opmars* - Nationale Drug Monitor – NRC 14-02-2019
- [122] Anderson, Pauline; Barclay, Laurie – *Our Youth in Crisis as Drugs, Suicide Increase* – Medscape 17-8-2019. Maar ook in Nederland was deze Fentanyl-dreiging al opgepikt door de NRC van [5-9-2017](#)
- [123] “*Roken en gen vergroten samen risico op hazenlip*” – Med. Contact [23-10-2008](#) – ANP
- [124] Anderson, T.M; Lavista Ferres, J.M – *Maternal Smoking Before and During Pregnancy and the Risk of Sudden Unexpected Infant Death* – Pediatrics april 2019
- Zelfs 1 sigaret per dag tijdens de zwangerschap verdubbelt de kans op wiegendood -
- [125] Schuitema, Pauline - *Rokende vaders meer risico op kind met hartafwijking* – Medisch Contact [26-3-2019](#)
- Dat roken door zwangeren een sterk verhoogde kans op een hartafwijking bij het kind geeft, wisten we wel, maar nu blijkt dat “mannen die actief roken en vrouwen die meeroken tijdens de zwangerschap een resp. een 74 en 124 procent *hoger* risico op een kind met een aangeboren hartafwijking hebben dan niet-rokers”.
- [126] Parry, N.M - *Low Prenatal Alcohol Exposure Affects Facial Development* – Medscape 5-6-2017
- [127] Brooks, Megan; Barclay, Laurie – *Does Cannabis in Breast Milk Harm the Baby?* – Medscape, 24-8-2019
- [134] *Nationale Drug Monitor* – Trimbos Instituut [2018](#)