

Nederlands



Alcohol, tabak, drugs en medicijnen in Nederland

opvattingen, feiten en risico's



Bijna overal ter wereld...

Bijna overal ter wereld gebruiken mensen alcohol, tabak en drugs. Voor de smaak of de gezelligheid, bij sociale en culturele evenementen, of om te ontspannen. Of om, net als met medicijnen met een kalmerende werking, problemen - tijdelijk - te vergeten. Aan het gebruik zijn risico's verbonden. Om die risico's te beperken zijn er in veel landen wetten en regels opgesteld. In de meeste landen zijn de handel en het gebruik van drugs streng verboden. Het gebruik van alcohol en tabak is in de meeste landen in Europa toegestaan.

Deze brochure is speciaal geschreven voor mensen die vanuit een ander land naar Nederland zijn gekomen en onvoldoende weten hoe in Nederland met alcohol, tabak, drugs en medicijnen wordt omgegaan. De regels en gebruiken kunnen anders zijn dan u gewend bent. Van alle middelen worden in deze brochure effecten en risico's opgesomd. Bijvoorbeeld dat je aan veel van deze middelen verslaafd kunt raken: je kunt dan erg moeilijk uit vrije wil met het gebruik van deze middelen stoppen. Ook wordt uitgelegd waar u terecht kunt voor meer informatie en advies.

Alcohol

Van de volwassen Nederlanders drinkt ongeveer 85% (wel eens) een alcoholhoudende drank. Voor jongeren ligt dit percentage nog iets hoger. Bier is het populairst. Het drinken van matige hoeveelheden alcohol in de vrije tijd is erg normaal in Nederland. Drinken tijdens het werk is echter niet normaal en is bij de meeste bedrijven nadrukkelijk verboden. De meeste Nederlandse ouders vinden dat hun kinderen vanaf hun 15e of 16e met mate mogen drinken. In het begin liefst thuis; zo kunnen ze hun kinderen leren goed met alcohol om te gaan. Daarna pas op feestjes of in cafés.

Alcoholhoudende dranken zijn te koop in supermarkten, bij de slijter, in sportkantines en natuurlijk in cafés en restaurants. Ondernemers mogen jongeren vanaf 16 jaar bier en wijn verkopen en vanaf 18 jaar sterke drank zoals jenever en whisky. Sinds 2000 moeten mensen die alcohol verkopen jongeren om een leeftijdsbewijs vragen, bijvoorbeeld een paspoort of een rijbewijs. Wie met drank op een auto, motor, brommer, fiets of ander voertuig

Gewoonte, gewenning en verslaving

Wat is bij het gebruik van alcohol, drugs of medicijnen het verschil tussen een gewoonte en verslaving? Een gewoonte is een vorm van gedrag waarbij je iets doet zonder er bij na te denken. Je drinkt bijvoorbeeld alcohol omdat anderen het ook doen. Drinken uit gewoonte hoeft niet tot problemen te leiden.

Bij verslaving kun je onderscheid maken tussen lichamelijke en geestelijke verslaving. Aan alle middelen die het bewustzijn beïnvloeden kun je geestelijk verslaafd raken. Dat wil zeggen dat je dan altijd sterk naar het middel verlangt en je je geen leven zonder dat middel kunt

voorstellen. Als je het niet gebruikt voel je je onrustig, prikkelbaar en soms angstig.

Bij sommige middelen (zoals alcohol, opiaten en bepaalde medicijnen) heeft je lichaam een steeds grotere hoeveelheid nodig om hetzelfde effect te bereiken. Een voorbeeld: iemand die drie jaar geleden naar Nederland is gekomen dronk eerst elke dag twee pilsjes; hij voelde zich daar lekker bij; nu heeft hij elke dag vijf pilsjes nodig om zich lekker te voelen. Dat is het begin van een lichamelijke verslaving en dat proces heet gewenning. Bij ernstige lichamelijke verslaving is een hoge dosering nodig voor het gewenste effect en leidt het stoppen met gebruik tot ziekteverschijnselen (afkicken)



De meeste Nederlandse ouders vinden dat hun kinderen vanaf hun 15e of 16e met mate mogen drinken. In het begin liefst thuis; zo kunnen ze hun kinderen leren goed met alcohol om te gaan.

bestuurt, is strafbaar als hij meer dan 2 à 3 glazen gedronken heeft (0,5 promille alcohol in het bloed). Er staan forse geldboetes op, in het ergste geval zelfs gevangenisstraf, en je kunt je rijbewijs tijdelijk of zelfs voor altijd kwijt raken.

Zonder rijbewijs mag je in Nederland echt geen auto rijden. Afhankelijk van de omstandigheden kan bij rijden onder invloed ook de auto een bepaalde periode in beslag worden genomen.

Het beste is helemaal geen alcohol te drinken als je nog moet rijden.

Elk jaar komen zeker tweehonderd mensen in Nederland om in het verkeer door alcoholgebruik. Meer dan drieduizend mensen raken ernstig gewond. De meeste mensen in Nederland hebben een enorme hekel aan mensen die met drank op achter het stuur kruipen. Ook het meerijden met iemand die teveel heeft gedronken wordt sterk afgeraden.

Alcohol is een verdovend middel. Je praat gemakkelijker en doet van alles wat je nuchter niet zou doen. Achteraf kun je daar spijt van krijgen. Ook kun je je minder goed concentreren en reageer je trager dan normaal. Hierdoor neemt de kans op ongelukken sterk toe.

Wie met drank op een auto, motor, brommer, fiets of ander voertuig bestuurt, is strafbaar als hij meer dan 2 à 3 glazen gedronken heeft (0,5 promille alcohol in het bloed). Er staan forse geldboetes op, in het ergste geval zelfs gevangenisstraf, en je kunt je rijbewijs tijdelijk of zelfs voor altijd kwijt raken.



6

Vrouwen die meer dan twee, en mannen die meer dan drie glazen per dag drinken, kunnen op den duur gezondheidsklachten krijgen. Minder of niet drinken is beter. Maag, lever, hart en hersenen hebben het zwaar te verduren als je lange tijd teveel drinkt. Langdurig overmatig alcoholgebruik kan leiden tot ernstige verslaving. Het gebruik van alcohol in combinatie met andere middelen kan onverwachte en gevaarlijke effecten opleveren. Vooral de combinatie met cocaïne of amfetamine is erg gevaarlijk. In Nederland zijn speciale instellingen die hulp bieden aan mensen die te veel alcohol drinken.

Tabak

Ongeveer een derde van de volwassen Nederlanders rookt tabak. Het aantal mensen dat rookt neemt af. Het aantal jongeren dat begint met roken blijft echter gelijk; er roken evenveel jongens als meisjes. In Nederland wordt veel moeite gedaan om te voorkomen dat jonge mensen beginnen met roken. Veel ouders geven hun kinderen een beloning als ze tot hun 18e jaar niet roken. De kans is dan veel groter dat ze nooit gaan roken.

Filtersigaretten, maar ook 'shag' zijn populair. Shag is losse tabak waarvan rokers zelf een sigaret maken. Alleen personen vanaf 16 jaar mogen in Nederland tabaksproducten kopen. Tabak is op veel plaatsen verkrijgbaar, bijvoorbeeld in supermarkten, tankstations of speciaalzaken.

In gezelschap van niet-rokers of bij anderen thuis is het gebruikelijk om te vragen of anderen het wel goed vinden als je rookt. In veel openbare gebouwen is het verboden om te roken. Op andere plaatsen, zoals restaurants, zie je steeds vaker dat er aparte gedeelten voor rokers en niet-rokers zijn. Treinen hebben coupés voor rokers en niet-rokers. Met bordjes wordt aangegeven waar je wel of niet mag roken.

Roken is erg ongezond. Het is zeer verslavend en veroorzaakt longkanker en hart- en vaatziekten. De helft van de mensen die roken sterft er vroegtijdig door. Roken tijdens de zwangerschap is schadelijk voor de ongeboren baby en wordt daarom sterk afgeraden. Ook voor mensen die vaak in ruimtes zijn

waar anderen roken is tabaksrook schadelijk; dat geldt extra voor baby's en jonge kinderen. In Nederland is het heel normaal om even naar buiten te gaan om te roken, zeker als er kinderen bij zijn. Het is natuurlijk nog beter

om helemaal niet te roken. Stoppen met roken is voor veel mensen moeilijk, daarom zijn er in Nederland hiervoor speciale cursussen (vraag hierover informatie bij de MOA).

Roken is erg ongezond. Het is zeer verslavend en veroorzaakt longkanker en hart- en vaatziekten. De helft van de mensen die roken sterft er vroegtijdig door.



Zwangerschap en middelengebruik

Het is algemeen bekend dat het roken van tabak schadelijk is voor de ongeboren baby. Ook het gebruik van alcohol, drugs en bepaalde medicijnen tijdens de zwangerschap brengt risico's met zich mee: verhoogde kans op vroeggeboorte, een lager geboortegewicht, onthoudingsverschijnselen bij de baby en een verhoogde kans op lichamelijke en geestelijke achterstand in de ontwikkeling van de baby. Ook moeders die borstvoeding geven, kunnen beter geen tabak, alcohol of andere middelen gebruiken.



Ook moeders die borstvoeding geven, kunnen beter geen tabak, alcohol of andere middelen gebruiken.

Qat

Het gebruik van qat komt veel voor in Oost-Afrika en Jemen. Sommige mensen uit deze landen willen in Nederland qat blijven gebruiken. Qat is in Nederland toegestaan en het wordt hier ook ingevoerd. De meeste Nederlanders zijn niet bekend met het gebruik van qat en weten daarom vaak niet wat de effecten en de risico's zijn.

De bladeren van de qat-plant worden gekauwd. Het gebruik van qat werkt een beetje ontspannend en geeft energie. Het wordt vaak in groepen gebruikt.

Het gebruik van qat kent ook nadelen zoals slecht slapen, geldproblemen en weinig contact met niet-gebruikers. Je kunt er onrustig van worden en er kan schade aan de tanden ontstaan. Het is belangrijk om geen qat te gebruiken om verveling te verdrijven of om problemen op te lossen.

Het gebruik van qat in de landen van herkomst geeft vaak minder problemen dan het gebruik in Nederland. In de landen van herkomst wordt het middel traditioneel niet gebruikt om verving te verdrijven en staat de sociale functie van het gebruik centraal.

Drugs

Veel mensen denken dat in Nederland wat drugs betreft alles kan en alles mag. Dat is niet waar.

De Nederlandse wet maakt onderscheid tussen hard- en softdrugs. Harddrugs als opium, heroïne, amfetamine, cocaïne en XTC vormen een heel groot risico voor de volksgezondheid. Softdrugs zijn de cannabisproducten hasj en weed. Ook het gebruik van softdrugs wordt afgeraden.

Productie, handel en bezit van alle drugs zijn in Nederland verboden, maar het gebruik ervan niet. Grootschalige productie en handel worden erg streng aangepakt. Het bezit van kleine hoeveelheden (bedoeld voor eigen gebruik) heeft geen prioriteit in de opsporing. De verkoop van kleine hoeveelheden (tot 5 gram) softdrugs aan mensen vanaf 18 jaar in speciale winkels (coffeeshops) wordt toegestaan terwijl het officieel verboden is. Dit wordt 'gedoogbeleid' genoemd.

Door de handel in kleine hoeveelheden in de praktijk toe te staan wil de overheid voorkomen dat de handel in cannabis ondergronds gaat. Als dat gebeurt heb je geen zicht meer op de omvang van de handel en op de kwaliteit van de verhandelde middelen. Ook is het risico dan veel groter dat hasj en weed tezamen met hard drugs worden aangeboden. Doordat in coffeeshops alleen maar softdrugs mogen worden verkocht komen de gebruikers daar niet in aanraking met harddrugs.

Je kunt het gedoogbeleid zo samenvatten: de Nederlandse overheid staat iets toe (de verkoop van kleine hoeveelheden cannabis) om iets wat erg gevaarlijk is (de ondergrondse handel van cannabis in grote hoeveelheden en de handel in hard drugs) beter te kunnen bestrijden.

Drugsverslaafden worden in Nederland niet als criminelen gezien maar als mensen die hulp nodig hebben. Er bestaan speciale instellingen die hulp bieden aan mensen die verslaafd zijn aan drugs.

Je kunt in Nederland hulp vragen bij drugsproblemen zonder dat je met de politie te maken krijgt. Ook als je illegaal in Nederland bent kun je hulp krijgen; ook dan hoeft je niet bang te zijn dat je opgepakt wordt.

Het regelmatige gebruik van alcohol en drugs is erg kostbaar; vooral drugsverslaafden zien zich daardoor genoodzaakt in drugs te handelen of om andere criminele delicten te plegen.

Cannabis: hasj en weed

Hasj en weed worden meestal gerookt, wat ook wel 'blowen' wordt genoemd. Een vijfde van de Nederlandse scholieren van 12 tot 19 jaar heeft ooit wel eens cannabis gebruikt. Meestal stoppen ze daarmee als ze ouder worden. Een klein deel van de volwassenen gebruikt het nog. Cannabis versterkt de gevoelens van de gebruiker. Als je je vrolijk en ontspannen voelt, wordt dat gevoel sterker. Als je je verdrietig voelt, word je nog somberder. Mensen die zich snel verdrietig of depressief voelen kunnen daarom beter helemaal niets

10

Productie, handel en bezit van alle drugs zijn in Nederland verboden, maar het gebruik ervan niet.



gebruiken. Cannabis is echter niet lichamelijk verslavend: je hebt niet steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken, en je wordt niet ziek als je stopt met het gebruik. Wel kan het lastig zijn om te stoppen als je langdurig gebruikt. Er is dus kans op het ontstaan van geestelijke verslaving. Het roken van cannabis is net als tabak schadelijk voor de longen. Omdat cannabis meestal met tabak gebruikt wordt, is de kans op het ontstaan van longkanker extra groot. Het gebruik van hasj en weed is verder nadelig voor het concentratievermogen en voor het korte termijn geheugen.

Opiaten

Opiaten zoals morfine, methadon, opium en heroïne werken sterk verdovend en pijnstillend. Ze zijn zeer verslavend. Elke vorm van gebruik wordt dan ook sterk afgeraden. In Nederland komt het gebruik van heroïne het meest voor. Nederland kent ruim 25.000 heroïnegebruikers, veel van hen zijn er lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk slecht aan toe.

Het gebruik van opium wordt door sommige vluchtelingen niet als een groot risico gezien.

De Nederlandse wetgever en de doorsnee Nederlander denken daar anders over. In Nederland worden alle opiaten als harddrugs beschouwd en de straffen voor handel in opiaten zijn zeer zwaar.

In Nederland is opium niet gemakkelijk verkrijgbaar. Het gevolg daarvan kan zijn dat een opiumverslaafde heroïne gaat gebruiken in plaats van opium. Heroïne is nog sterker verslavend dan opium, het is erg duur en stoppen met het gebruik is bijzonder moeilijk.

Morfine kan door een arts aan ernstig zieke mensen voorgeschreven worden als sterke pijnstillers. Methadon wordt onder bepaalde voorwaarden in Nederland verstrekt aan verslaafden ter vervanging van heroïne.

Opwekkende middelen

Er bestaan verschillende drugs die een opwekkend effect hebben: amfetamine, cocaïne, crack, speed en XTC. Sommige worden gesnoven, gerookt of gespoten, andere geslikt. Lichamelijk en geestelijk voel je je tijdelijk energiever, maar omdat normale signalen van vermoeidheid worden onderdrukt raken gebruikers juist extra vermoeid en geestelijk uitgeput. Op den duur kun je gaan denken dat je zonder deze drugs niet meer goed kunt functioneren, en wordt stoppen erg moeilijk. Gebruik wordt sterk afgeraden.

Medicijnen

Een aantal medicijnen is in Nederland vrij verkrijgbaar bij de apotheek of drogist, zoals voor minder ernstige klachten als hoofdpijn en griep. Andere medicijnen zijn alleen op recept van een dokter verkrijgbaar, vooral omdat ze bij verkeerd gebruik meer kwaad dan goed doen. Deze medicijnen worden meestal vergoed door een ziektekostenverzekering, en kosten de patiënt dus niets.

Artsen in Nederland schrijven niet zomaar medicijnen voor. Sommige klachten gaan over zonder het gebruik van medicijnen. Er zijn landen waar doktoren sneller en meer medicijnen geven dan in Nederland, of er zijn meer medi-

12

Een aantal medicijnen is in Nederland vrij verkrijgbaar bij de apotheek of drogist, zoals voor minder ernstige klachten als hoofdpijn en griep. Andere medicijnen zijn alleen op recept van een dokter verkrijgbaar, vooral omdat ze bij verkeerd gebruik meer kwaad dan goed doen.





Wees extra voorzichtig bij slaap- en kalmeringsmiddelen (benzodiazepinen) zoals valium (diazepam) en seresta (oxazepam). Die kan een arts voorschrijven bij spanning, stress of slaapproblemen. Ze werken verdovend op de hersenen en kunnen leiden tot verslaving.

cijnen vrij verkrijgbaar. Vooral bij psychische klachten lossen medicijnen vaak niet de oorzaak van het probleem op. Wel kunnen ze tijdelijk verlichting geven.

Sommige lichamelijke klachten zoals hoofdpijn en hyperventilatie kunnen een psychische oorzaak hebben. Het kunnen ontspannen, het bespreken van problemen en het zoeken van afleiding is dan belangrijker dan het gebruik van medicijnen.

Bespreek vragen over medicijnen met uw dokter. Ook problemen met het gebruik van andere middelen kunt u met uw arts of verpleegkundige bespreken. Deze hulpverleners zijn vertrouwenspersonen en hebben een zwijgplicht.

Wees extra voorzichtig bij slaap- en kalmeringsmiddelen (benzodiazepinen) zoals valium (diazepam), en seresta (oxazepam). Die kan een arts voorschrijven bij spanning, stress of slaapproblemen. Ze werken verdovend op de hersenen (deelname aan het verkeer is dan ook gevaarlijk) en kunnen leiden tot verslaving. Lichamelijk en geestelijk kun je al gauw niet meer zonder. Het advies is om slaap- en kalmeringsmiddelen hooguit korte tijd te gebruiken, ook al is uw situatie niet verbeterd in deze periode.

Verdere informatie en advies

Heeft u naar aanleiding van de brochure nog vragen of maakt u zich zorgen over uw eigen middelengebruik of dat van iemand in uw omgeving, dan zijn er verschillende mogelijkheden. U kunt contact opnemen met de Medische Opvang Asielzoekers (MOA) of met de huisarts. Zij kunnen verwijzen naar een Nederlandse instelling, bijvoorbeeld naar een regionale instelling voor verslavingszorg. Is de taal een probleem, dan kunt u (via iedere hulpverlener) gebruik maken van het Tolk- en Vertaalcentrum Nederland (030-2361536). U kunt ook rechtstreeks met een regionale instelling voor verslavingszorg contact opnemen, te vinden onder verslavingszorg in het telefoonboek. Deze instellingen zijn gevestigd in de meeste grotere plaatsen.

Voor advies en informatie kunt U ook bellen met één van de informatielijnen:

Alcohol Infolijn: 0900 500 20 21

Drugs Informatielijn: 0900 1995

Roken Informatielijn: 0900 93 90

Een gesprek met deze lijnen kost 10 eurocent per minuut.

Internet:

www.roken.nl

www.defacto-rookvrij.nl

www.alcoholvoorlichting.nl

www.benijsterkerdandrank.nl

www.Jellinek.nl

www.drugsinfo.nl

Nederlandse samenvatting:

Deze brochure is bestemd voor assielzoekers en vluchtelingen en bevat feitelijke informatie over alcohol, tabak, drugs en medicijnen.

De Nederlandse regels en gebruiken, de nadelen en mogelijkheden voor informatie of advies komen aan de orde. De brochure is in verschillende talen verkrijgbaar via www.alcoholvoorlichting.nl

Colofon

Uitgave:

Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en
Ziektepreventie in opdracht van GGZ Nederland;
de uitgave is mede mogelijk gemaakt door Zorgverzekeraar
VGZ, uitvoerder van de ZRA.

Woerden/ Utrecht, 2002

Redactie

Wim van Dalen, Hans Dupont en Karin van Gorp

Druk

Tailormade, Buren

Foto's

Stijntje de Olde, Groningen

Met dank aan

CAD Limburg, Instituut voor verslavingszorg
en Mirjam Ruig

