



DRUGSINBEWEGING.BE

Sangria aan de Costa Del Sol: achtergrondinformatie

Iedereen heeft zijn mening over het alcohol- en druggebruik in onze samenleving. Om niet in een welles/nietes-discussie te verzeilen, kan je een eenvoudig model gebruiken om alcohol- en druggebruik te kaderen.

Heel wat factoren beïnvloeden het alcohol- en ander druggebruik. Wat is de oorzaak? Wie is verantwoordelijk? Wat beïnvloedt of druggebruik een probleem wordt of niet? Je kan ze samenvatten in de drie M's en hun onderlinge interacties:

- Mens: wie is de gebruiker, wat is zijn draagkracht?
- Middel: wat wordt er gebruikt, hoe riskant is het middel, hoeveel wordt er gebruikt?
- Milieu: in welke omgeving wordt er gebruikt, wat is de draaglast?

Mens

Bijna alle jongeren gebruiken wel eens een drug: een sigaret, bier, alcopops, een joint... omdat ze nieuwsgierig zijn, willen experimenteren, voor de kick, om zich goed te voelen, voor de stemming, voor het effect, om erbij te horen...

Is dit een probleem? Meestal niet. Soms kan het wel problematisch worden, bijvoorbeeld als beperkt gebruik overgaat in regelmatig gebruik, als je te jong begint te gebruiken...

Of je al dan niet problemen krijgt, wordt onder andere bepaald door:

- Persoonlijke draagkracht
Bijvoorbeeld: Kristien is hoofdleidster en studeert aan de universiteit. Ze heeft een heel druk programma. Vooral in de examenperiode slikt ze heel wat medicatie om de stress aan te kunnen.
- Zelfvertrouwen
Bijvoorbeeld: Kasper is een van de jongste nieuwkomers in de leidingploeg. Tijdens de vergaderingen voelt hij zich niet steeds op zijn gemak tussen de 'anciens'. Na een paar pintjes wordt hij wat losser en gooit hij zijn mening in de groep.
- Hoe je omgaat met negatieve ervaringen
Bijvoorbeeld: Hilde heeft een zoveelste discussie gehad met haar ouders. Ze rookt af en toe een jointje om de spanning van zich af te zetten.
- Eigen kennis en opvattingen over drugs
Bijvoorbeeld: Bart gaat in het weekend graag stevig uit en neemt af en toe speed om langer wakker te blijven. Hij denkt hiervan niet afhankelijk te worden.

Middel

De term 'drugs' is een verzamelnaam voor alle legale en illegale genotsmiddelen die bij inname het bewustzijn, het gevoel en de zintuigen op allerlei manieren beïnvloeden (en dat is vaak ook de aantrekkingskracht van drugs):

- Verdovende middelen (bijvoorbeeld alcohol, slaappillen, heroïne, ...): dempende werking, je krijgt een gelukzalig en ontspannen gevoel.



DRUGSINBEWEGING.BE

- Hallucinogene middelen (bijvoorbeeld cannabis, paddestoelen, LSD, ...): je ervaart de werkelijkheid anders dan hij is; vanaf een bepaalde dosis kan je zelfs onbestaande dingen zien en voelen; stemmingen worden versterkt en kunnen voortdurend wisselen, afhankelijk van je gemoedstoestand.
- Stimulerende middelen (bijvoorbeeld cocaïne, amfetamines, pepdrankjes, ...): oppeppend effect, je voelt je actief, vrolijk, alert en zelfverzekerd; vermoeidheid en honger verdwijnen; sommige stimulerende middelen kunnen ook hallucinogene effecten hebben (bijvoorbeeld XTC).

Het combineren van middelen is niet gelijk aan het optellen van de effecten. Mixen kan onvoorspelbare effecten teweegbrengen. De effecten kunnen elkaar versterken, afzwakken of een totaal ander effect hebben dan voorzien. Elk gebruik houdt risico's in. Zeker combigebbruik.

Het risico op afhankelijkheid verschilt van drug tot drug:

- Sommige drugs maken je geestelijk én lichamelijk afhankelijk. Dit geldt in sterke mate voor alcohol, tabak (nicotine), slaap- en kalmeringsmiddelen, sommige pijnstillers en heroïne.
- Van andere middelen word je vooral geestelijk (en in mindere mate lichamelijk) afhankelijk. Dit geldt voor cocaïne, speed, cannabis en koffie.
- Iets minder uitgesproken, maar toch verraderlijk zijn XTC en tripmiddelen als LSD en paddenstoelen. Meer info nodig over drugs? Surf dan naar www.druglijn.be en klik door naar Drugs ABC.

Milieu

Druggebruik is cultuurgebonden.

- *Bijvoorbeeld: De westerse cultuur is heel tolerant tegenover alcohol. Het is in de maatschappij aanvaard. In de Arabische cultuur daarentegen is alcoholgebruik maatschappelijk niet aanvaard. Cannabis daaren tegen blijft in de westerse cultuur een gevoelig punt, maar wordt in sommige Arabische landen aanvaard.*

En dichterbij: ook de directe omgeving beïnvloedt het alcohol- en druggebruik.

- *Bijvoorbeeld: Als je vader een 'overjaarse hippie' is, zal hij zich veel minder druk maken om je cannabis gebruik.*
- *Bijvoorbeeld: Je jeugdbeweging heeft de traditie om elk jaar op voorkamp te gaan met de leidingploeg en na het werken drankwedstrijden te houden. Als nieuwe leid(st)er zal je sneller geneigd zijn om mee te drinken.*