

Alcohol en drugs, informatie voor jeugdigen

De kater komt later

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

In het ziekenhuis	3
Alcohol	4
Drugs	9
Hulpverlening	13
Jouw vragen	13

Je hebt te veel alcohol gedronken en/of te veel drugs gebruikt. Hierdoor ben je zo ziek geworden, dat je op de spoedeisende hulp van ons ziekenhuis terecht bent gekomen. Dit kan met jou en jouw ouders/ verzorgers veel doen. Dat is ook logisch. Het is daarom belangrijk dat dit niet weer gebeurt. Deze folder kan je daarbij helpen. We leggen je uit:

- **wat er met je gebeurt als je bij ons in het ziekenhuis bent**
- **wat alcohol en drugs met je lichaam doen**
- **waarom het voor nu en later belangrijk is om geen alcohol te drinken en geen drugs te gebruiken**

■ **In het ziekenhuis**

Op de spoedeisende hulp

Op de spoedeisende hulp gaan we eerst een aantal onderzoeken doen. Daarna wordt er bepaald of een opname in het ziekenhuis op de kinderafdeling nodig is. Lees meer informatie over onze spoedeisende hulp in onze folder ['spoedeisende hulp, hoe werkt het?'](#)

Opname kinderafdeling

Is een opname nodig, dan word je met 'spoed' opgenomen. De arts en verpleegkundigen bieden je de nodige zorg. Ook geven zij je informatie over de samenwerking van Noordwest Ziekenhuisgroep met de jeugdafdeling van de Brijder Stichting (Brijder Jeugd) en wat dit voor jou betekent.

Brijder Jeugd

Na overleg met jou en/of jouw ouders/verzorgers neemt de medisch pedagogisch zorgverlener van de kinderafdeling met Brijder Jeugd contact op. Afhankelijk van jouw leeftijd neemt Brijder Jeugd met jou en/of jouw ouders/verzorgers telefonisch contact op en heeft een gesprek met jou en/of jouw ouders/verzorgers. Als je minderjarig bent neemt Brijder Jeugd ook met jouw ouders/verzorgers contact op.

Kinderarts

Soms is er na het ontslag uit het ziekenhuis nog een controle door een kinderarts nodig. Tijdens je opname hoor je of dit voor jou nodig is.

■ Alcohol

Wat doet alcohol met jou?

Alcohol is een giftige stof. Alcohol is net zo gevaarlijk voor je lichaam als een harddrug. Via je bloed bereikt een glas alcohol al na 10 minuten je hersenen. De hoeveelheid drank die je als jeugdige verdraagt, is afhankelijk van de soort drank en jouw lichamelijke conditie, zoals jouw gewicht, lengte etc. Je hersenen raken verdoofd door de alcohol. Hoe meer je drinkt, hoe meer je hersenen verdoofd raken. Dit doet alcohol met jou:

- je kunt minder goed praten
- je kunt minder goed bewegen
- je kunt minder goed zien
- je reageert minder snel
- je verliest makkelijk je evenwicht
- je kan uitdrogen en moet veel plassen door je nieren die extra hard werken

Emoties

Ook heeft alcohol invloed op jou emoties. Hierdoor kan jij je anders gaan voelen. Je kunt het volgende ervaren:

- vrolijker
- zelfverzekerder
- ontspannen
- verdriet
- woede

Soms kan je de positieve emoties als voordeel ervaren, maar het heeft ook nadelen. Je neemt misschien meer risico's. Of je laat je gemakkelijker verleiden tot iets wat je nooit zou doen als je nuchter bent, bijvoorbeeld ongewilde en onveilige seks. Of je raakt betrokken bij geweld of een verkeersongeluk. Het maakt eigenlijk niet uit wat je doet. Of je nu leert, sport, werkt, fietst, of brommer rijdt, het gaat allemaal slecht samen met het drinken van alcohol.

Hoelang blijft alcohol in je lichaam?

Je lever helpt bij de afbraak van alcohol zodat de alcohol weer uit je bloed verdwijnt. Je lever doet hier één tot anderhalf uur over. Als je 8 glazen drinkt, is de lever 8 tot 12 uur bezig om de alcohol af te breken. Dit betekent dat je na een avond drinken 's ochtends nog steeds alcohol in je bloed kunt hebben. Niets helpt om alcohol sneller kwijt te raken. Koffie, veel bewegen, een koude douche of een wandeling in de frisse lucht? Het maakt allemaal niets uit.

Wat gebeurt er als je in een korte tijd veel alcohol drinkt?

Als je in korte tijd veel alcohol drinkt, dan spreken we van binge drinken. Als vrouw ben je aan het binge drinken als je minimaal 4 glazen alcohol per gelegenheid drinkt. Als man ben je aan het binge drinken als je minimaal 5 glazen per gelegenheid drinkt. Je verliest dan de controle over je lichaam. Mogelijke gevolgen zijn:

- vergrote kans op een black-out
- alcoholvergiftiging
- stemming en gedrag veranderen
- schade aan organen
- kans op overgewicht en hoge bloeddruk

Gevolgen van overmatig alcoholgebruik op de korte termijn

Hieronder zetten we enkele korte termijn gevolgen van overmatig alcoholgebruik voor jou op een rijtje.

Kater

Een kater komt door irritatie van je maagslijmvlies, de giftige stof bij het afbreken van alcohol, vocht tekort, minder suiker in je bloed, de verdooving van je hersenen en het terugkeren van andere klachten en emoties. Je kunt last hebben van:

- droge mond en dorst
- moe en slap voelen
- hoofdpijn
- brandend maagzuur

- duizelig
- misselijk en overgeven
- zweten
- trillen
- diarree
- minder concentratie en vergeetachtig
- sneller geïrriteerd en geprikkeld
- angst en onrust
- somber of depressief gevoel

Black-out

Een black-out kan optreden als je te veel alcohol drinkt. Een black-out door overmatig alcoholgebruik is een tijdelijke hersenstoornis. Je geheugen werkt tijdelijk niet meer. Op het moment van alcohol drinken lijkt er niets aan de hand, maar de volgende ochtend herinner jij je niet meer wat er gebeurd is. Bij een black-out heb je het gevoel dat er een gat in je geheugen zit. De informatie is niet in je geheugen opgeslagen. Je kunt het je daarom niet meer herinneren. De hoeveelheid drank die je als jeugdige verdraagt, is afhankelijk van de soort drank, maar ook van jouw lichamelijke conditie (gewicht, lengte, enzovoort).

Alcoholvergiftiging

Alcohol is een verdovend middel dat uiteindelijk ook het zenuwstelsel zo sterk kan verdoven dat je ademhalingscentra verlamd raken. Dit kan levensbedreigend zijn. Hoeveel je moet drinken om een alcoholvergiftiging te krijgen, hangt onder meer af van gewicht, lengte en geslacht.

Gevolgen op de lange termijn

Hieronder zetten we enkele lange termijn gevolgen van overmatig alcoholgebruik voor jou op een rijtje.

Blijvende hersenschade

Mensen die regelmatig een black-out hebben, kunnen blijvende hersenschade krijgen. Ze worden op veel te jonge leeftijd dement. Dit heet het Korsakov-syndroom.

Beschadiging van je organen

Alcohol kan de cellen van alle organen blijven beschadigen. Dat kan vooral gebeuren bij de maag, lever, het hart en de hersenen. De hoeveelheid alcohol kan je maagwand irriteren. Hierdoor kan de maagwand gaan ontsteken. Door die ontsteking kan een maagbloeding ontstaan. De lever breekt bijna alle alcohol in je lichaam af. Een klein deel – 5% - raak je via je urine, je adem en je zweet kwijt. Als de lever te veel alcohol moet verwerken, kan deze gaan vervetten. Dit betekent dat gezonde levercellen veranderen in ongezonde vetcellen. De lever werkt hierdoor minder goed. Dit gaat niet meer over en je kunt hier zelfs aan overlijden. Daarnaast zorgt de alcohol ervoor dat je aankomt in gewicht en minder spiermassa opbouwt.

Alcoholverslaving

Door veel te drinken laat je jouw lichaam aan alcohol wennen. Hierdoor drink je makkelijk te veel. Dit vergroot de kans op een alcoholverslaving. Ook als je jong begint met drinken vergroot je de kans op een alcoholverslaving.

Waarom het beter is om voor je 18e helemaal geen alcohol te gebruiken

Als je jonger dan 18 jaar bent, kan jouw lichaam niet goed tegen alcohol. Je groeit nog en je bent kleiner en lichter dan volwassenen. Daarnaast zijn jouw hersenen nog niet volgroeid. Het effect van alcohol op jouw lichaam en hersenen is daardoor sterker. In jouw hersenen worden nog allemaal verbindingen tussen zenuwcellen gemaakt, die belangrijk zijn voor jouw toekomst. Als je alcohol drinkt wordt dit proces verstoord. Dit kan gevolgen hebben voor jouw karakter en jouw gedrag. Daarom is het zo belangrijk om voor je 18e geen alcohol te drinken. Pas als je ongeveer 24 bent, zijn je hersenen helemaal volgroeid. Geef je hersenen de kans om te groeien en haal zo het beste uit jezelf en jouw toekomst.

Voordelen van het wachten met alcohol:

- geen katers
- beter slapen
- je voelt je fitter en scherper

- betere weerstand
- stralende huid
- verbetering van je stemming
- geld besparen
- minder risico's op ernstige ziektes
- geen schade aan je organen door alcohol

Daarnaast drinken steeds minder jongeren alcohol. Je hoeft geen alcohol te drinken om erbij te horen.

Het is dus belangrijk om het drinken van alcohol zo lang mogelijk uit te stellen. Als je alcohol drinkt, let dan op zijn minst hier op:

- maak afspraken over de hoeveelheid glazen die je gaat drinken. Liever niet meer dan 1 of 2 glazen op een avond
- drink niet te snel achter elkaar
- drink tussendoor water of frisdrank
- sla af en toe een rondje over
- eet voldoende en gezond, denk hierbij aan voldoende koolhydraten, vetten en eiwitten

■ Drugs

Wat doet drugs met jou?

Drugs zijn middelen die je hersenen beïnvloeden. Drugs hebben effect op je lichaam en geest.

De effecten van drugs worden bepaald door verschillende factoren:

- de inname van een drug: soort drug, hoeveelheid en manier van inname
- persoonlijke kenmerken: gevoel en verwachtingen etc.
- jouw omgeving: veilig/onveilig, druk/rustig, koud/warm etc.

Drugs kunnen stimulerend, verdovend of bewustzijnsveranderend werken. De wereld ziet er tijdelijk anders uit. Sommige drugs hebben ook een gemengd effect.

Stimulerende werking

Drugs die een stimulerende werking hebben, worden ook wel ‘uppers’ genoemd.

Je hebt het gevoel meer energie te hebben. Ook kan jij je alerter voelen. Je spieren spannen zich aan, je hartslag verhoogd en je bloeddruk stijgt. Voorbeelden zijn: XTC, cocaïne en speed.

Verdovende werking

Drugs die een verdovende werking hebben, worden ook wel ‘downers’ genoemd. De middelen kunnen kalmerend en ontspannend werken. Je komt in een slaperige roes.

Je ademhaling en hartslag worden langzamer en je spierspanning neemt af. Voorbeelden zijn: heroïne, opiaten, ghb, slaapmiddelen, maar ook alcohol.

Bewustzijnsveranderende werking

Drugs die een bewustzijnveranderende werking hebben, worden ook wel ‘trippers’ genoemd. Je gaat de wereld anders zien en beleven. Voorbeelden zijn: LSD, hasj, wiet en paddo’s.

Wat gebeurt er als je in een korte tijd veel drugs gebruikt?

Als je in een korte tijd veel drugs gebruikt, kan je lichaam niet omgaan met het middel en/of de dosis daarvan. Een overdosis is per middel en persoon verschillend. Het gebruik van een bepaalde hoeveelheid of een combinatie van middelen kan voor grote gevolgen zorgen. Je kan te maken krijgen met hersenschade, maag- en darmproblemen, in een coma raken en het kan zelfs dodelijk zijn.

Hoelang werkt drugs in je lichaam?

Hoelang een drug in je lichaam werkt hangt af van het middel en de hoeveelheid. Na deze tijd zijn de effecten nog niet compleet verdwenen en ben je nog niet nuchter. Hieronder vind je een tabel van de werkingstijd bij een gemiddelde dosering. Hoe meer je neemt, hoe langer de werking duurt.

Drugs:	Duur:
Cannabis – hasj & wiet	Tussen de 2 tot 6 uur
Cocaïne	Tussen de 30 en 60 minuten
3-MMC	Tussen de 3 tot 6 uur
Paddo's en truffels	Tussen de 3 tot 4 uur
Ketamine	Tussen de 1 tot 1,5 uur
LSD	Tussen de 6 tot 12 uur
4-FA/ 4-FMP	Tussen de 4 tot 6 uur
XTC	Tussen de 4 tot 6 uur
Speed	Tussen de 4 tot 8 uur
GHB	Tussen de 1 tot 3 uur
Lachgas	Tussen de 1 tot 5 minuten
2C-B	Tussen de 4 tot 6 uur
Ayahuasca	Tussen de 4 tot 6 uur
DMT	Tussen de 5 tot 20 minuten
Benzodiazepines kortwerkend	Een paar uur tot een halve dag
Benzodiazepines langwerkend	Tussen de 8 tot 20 uur
Heroïne	Tussen de 3 tot 7 uur

Gevolgen van overmatig drugsgebruik op de korte termijn

De korte termijn gevolgen kunnen per drug verschillen. Op de korte termijn kan je verschillende problemen ontwikkelen en/of gevaarlijke situaties voor jezelf en anderen creëren. Op www.drugsinfo.nl kan je de korte termijn gevolgen van een specifieke drug terugvinden.

Gevolgen van overmatig drugsgebruik op de lange termijn

De lange termijn gevolgen kunnen per drug verschillen. Op de lange termijn kan je verschillende psychische, sociale, financiële en lichamelijke problemen ontwikkelen. Op www.drugsinfo.nl kan je de lange termijn gevolgen van een specifieke drug terugvinden.

Waarom het beter is om geen drugs te gebruiken

Als jeugdige zijn jouw lichaam en hersenen nog niet volgroeid. Dit maakt jou als jeugdige extra kwetsbaar en je loopt extra risico als je drugs gebruikt.

Daarnaast bestaan er voor illegale drugs geen kwaliteitscontroles. Je weet dus nooit zeker wat en hoeveel je inneemt.

Alle soorten drugs kunnen voor problemen zorgen. Zoals eerder benoemd is, kunnen de risico's per drug verschillen. Wel zijn er een aantal gevaren van drugsgebruik waar jij je bewust van moet zijn:

Verslaving

Niet alle drugs zijn verslavend, maar sommigen wel. Je kan dan lichamelijk of geestelijk verslaafd raken. Bij een lichamelijke verslaving heb je ontwenningsverschijnselen als je niet gebruikt, zoals trillen, angst en misselijkheid. Bij een geestelijke verslaving voel jij je niet prettig als je niet gebruikt. Het is niet meer willen, maar moeten gebruiken.

Giftigheid

Bij het woord giftigheid hebben we het over de hoeveelheid lichamelijke schade en het risicovol gebruik. Denk bij lichamelijke schade aan de beschadiging van lichaamsdelen en organen, zoals de hersenen, de lever of

de blaas. Ook kunnen drugs ziektes veroorzaken, zoals kanker of Parkinson. Bij risicovol gebruik kan het gaan over hoe snel of gemakkelijk het mis kan gaan, zoals het nemen van een overdosis.

Sociale schade

In sommige gevallen kan je door het gebruik van drugs minder goed met andere mensen omgaan. Hierbij kan je denken aan agressiviteit, overlast veroorzaken, criminaliteit en problemen met werk en/of opleiding. Dit kan zorgen voor minder contact met vrienden en familie en financiële problemen.

Schade voor de samenleving

Het gebruik van drugs kan ook bij anderen tot schade leiden. Denk hierbij aan verkeersongelukken door middelengebruik. Ook kunnen anderen onschuldig met drugs in aanraking komen, denk hierbij aan drogeren en het meeroken door het inademen van dampen of rook uit de omgeving.

De meeste mensen gebruiken geen drugs. Je hoeft dus geen drugs te gebruiken om erbij te horen.

Verantwoord drugs gebruiken bestaat niet. Als je drugs ga gebruiken, let dan op zijn minst hier op:

- laat je drugs testen
- lees je in over de drug, setting en set en maak hier afspraken over
- eet voldoende en gezond voor en tijdens het gebruik
- gebruik zo min mogelijk

Kijk voor meer informatie op: [Alcoholinfo.nl](https://www.alcoholinfo.nl) & [Drugsinfo.nl](https://www.drugsinfo.nl)

■ Hulpverlening

Heb jij vragen of zorgen rondom middelengebruik:

- www.brijderjeugd.nl / telefoon: 088 - 358 2260
- www.drugsinfo.nl / telefoon: 0900 - 1995
- www.alcoholinfo.nl / telefoon: 0900 - 1995

Wil je vertrouwelijk praten over onderwerpen die je niet durft, kunt en/of wilt bespreken in je eigen omgeving? Neem dan contact op met de kindertelefoon 0800- 0432.

■ Jouw vragen

Neem contact op met de poli kindergeneeskunde (maandag t/m vrijdag van 08:30 tot 16:30 uur):

- locatie Alkmaar: 072 – 548 2950
- locatie Den Helder: 0223 – 69 6449



■ Notices

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie kindergeneeskunde
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 323965

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl