

Drugs

27 MEI 2000 (PAGINA 60)

tekst Brigit Kooijman & Harrie van der Meulen

De geneugten van lachgas, de risico's van xtc en de beste manier om hasj en wiet te gebruiken. Ervaringsdeskundigen Hans Plomp en Gerben Hellinga over hun favoriete genotmiddelen. 'Je hebt het gevoel dat je doodgaat. Even is dit angstaanjagend, maar als spoedig voel je je bevrijd.'

1. **voor** een korte, onschuldige kick loop je gewoon bij Blokker binnen. De capsules lachgas die ze daar verkopen als drijfgas **voor** slagroomsputen staan er achter slot en grendel omdat ze nogal geliefd zijn bij schoolkinderen. Zet de slagroomsput (zonder slagroom) aan je mond en spuit het gas langzaam naar binnen. Niet uitademen. Gedurende twee minuten voel je je een beetje high en je gaat ervan lachen en giebelen. Als je een flinke stoot binnenkrijgt kom je even in een andere dimensie terecht.

Wij deelden begin jaren tachtig met het Amsterdams Ballongezelschap de eerste ballonnetjes lachgas uit op het Spui in Amsterdam, tijdens onze actie Lachgas tegen Traangas. Een paar jaar later werden ze **voor** vijf gulden per stuk verkocht op houseparty's, toen liep het een beetje uit de hand. Een nadeel van lachgas is dat het begeerte oproept. Je wilt die korte kick meteen weer opnieuw. Maar wij denken met plezier terug aan die keren dat we een uurtje gingen 'gaslachen' met z'n allen. Enkele jaren geleden was het een rage op het Gentse kunstfestival. Een paar dagen lang waren daar de straten vol met mensen die in opperste staat van vrolijkheid verkeerden.

2. gerookt is de werking van hasj en wiet ongeveer hetzelfde, maar er zijn aanzienlijke verschillen in soort en kwaliteit. Over het algemeen geldt: hoe duurder, hoe beter. Verkruiemel wat wiet of hasj op een laagje tabak en rol daar een sigaret (joint, stick, spliff of reefer) van of gebruik een hasjpijpje of verdamper. Je gaat je er prettig en ontspannen door voelen (stoned), of zelfs euforisch (high). Rook je eerste stickie in een vertrouwde omgeving in het gezelschap van een ervaren cannabist, die je gerust kan stellen als je overrompeld wordt door de intensiteit van de ervaring. Verkrijgbaar in coffeeshops.

3. **voor** niet-tabaksrokers is een hasjpijpje een uitkomst. Bovendien is de werking veel zuiverder. Eigenlijk zouden alle gebruikers puur moet blowen. Te koop in zogenaamde 'headshops' en in Amsterdam zelfs bij diverse sigarenwinkels. Regelmatig schoonmaken.

4. de gezondste manier van blowen is met een verdamper of vaporizer. Daarmee kun je wiet verhitten zonder dat er verbranding plaatsvindt, zodat je geen teer binnenkrijgt maar wel de werkzame stof **THC**. Dit is de nieuwste ontwikkeling en zeer geschikt **voor** patiënten. Te koop in headshops.

5. in de Griekse oudheid had je de mysterieschool van Eleusis, waar je onder leiding van een 'therapeut' werd ingewijd in de mysteries van leven en dood. Daarbij hoorde een trip onder invloed van moederkoren, een graanschimmel met hallucinogene werking. Je ging ermee naar 'de andere kant'. Moederkoren is ook de basis van lsd. In de jaren zestig veroorzaakte lsd de zogenaamde 'psychedelische revolutie'. Gebruikers waren zo onder de indruk van de innerlijke ontdekkingsreizen die ze maakten, dat ze ervan overtuigd waren dat de wereld een compleet ander aanzien zou krijgen als iedereen met lsd zijn of haar geest kon verruimen. (Die mening zijn wij nog steeds toegedaan.) **Aldous Huxley** nam een paar uur **voor** hij stierf lsd in, om zijn einde te verzachten. Tegenwoordig wordt lsd vooral gebruikt in de subcultuur van psychonauten. Een lsd-trip kan heftig zijn. Je hebt het idee dat je **voor** het eerst de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn. Alle onechtheid wordt ontmaskerd. Alles wat mooi is, wordt mooier, maar nare dingen worden ook uitvergroot. Doe het dus alleen als je goed in je vel zit en in een veilige omgeving met een vertrouwd persoon in de buurt.

6. De werking van paddo's is vergelijkbaar met die van lsd, maar milder en 'aardser', hoewel je er prachtige kosmische ervaringen mee kunt hebben. Ze mogen alleen vers worden verkocht, maar zijn ook vaak in gedroogde vorm verkrijgbaar. Verse paddo's zijn lekkerder, maar beperkt houdbaar. Gedroogd zijn ze maanden te bewaren. Je kunt ze kauwen, er thee van trekken of ze in een omelet verwerken. Ver verkrijgbaar bij smart shops, met gebruiksaanwijzing. De werking kan worden versterkt door toevoeging van harmala, een plantaardig middel.

7. het gebruik van xtc als partydrug is zeer af te raden. Alcohol erbij drinken, zoals in het uitgaanscircuit vaak gebeurt, is een doodzonde. Neem hoogstens drie ... vier keer per jaar een pilletje en dan niet om een hele nacht op te kunnen dansen, maar om

Gerben Hellinga (1937) is schrijver van thrillers en toneelstukken en theatercriticus. Hans Plomp (1944), dichter, schrijver en vertaler, werd onder andere bekend door zijn Amsterdams Doden boekje (1970). Samen schreven ze *Uit je bol*, over xtc, paddestoelen, wiet en andere middelen. Na de zomer verschijnt de zevende, herziene druk van deze gids bij uitgeverij Pro methuus.

verborgen emoties in jezelf te ontdekken, daar is xtc uitermate geschikt **voor**. Je wordt er 'zacht' van, het stimuleert gevoelens van liefde en tederheid ('love drug') en je ziet de schoonheid van het leven.

Veelvuldig gebruik is ongezond en onnodig: een xtc-ervaring is sterk genoeg om maanden op te kunnen teren. Eet goed en slik extra vitamines. Neem nooit meer dan één pil. Sommige onderzoekers waarschuwen **voor** blijvende hersenbeschadiging ook bij niet-regelmatig gebruik van xtc, maar zij worden weer tegengesproken door andere wetenschappers.

Na het verbod op xtc in 1988 verplaatste de handel zich naar het illegale circuit, waar soms geknoeid wordt met de pillen. Het is daarom noodzakelijk om de xtc van tevoren te laten testen. Dit kan op vijftien plaatsen in Nederland. (**Voor** adressen: drugsinformatielijn 0900-1995.)

8. het effect van hasj als je het eet of drinkt is veel sterker dan het roken van een pijpje of een joint. Na het nuttigen van spacecake, koekjes of hasjmelk kom je in andere werkelijkheden terecht. Wie gezond is van lichaam en geest en voorzichtig te werk gaat, kan er een prachtige trip aan beleven. Recept **voor** hasjmelk: verwarm een glas melk in een pannetje met een klontje boter en **voor** de smaak wat suiker en een kruidnageltje. Doe er de eerste keer, ter kennismaking, niet meer dan een kwart gram hasj bij, even zachtjes laten koken. Later kun je meer nemen. Je wordt heel langzaam high, dat stijgt naar een piek en neemt dan langzaam weer af. Een trip duurt vier tot vijf uur. Als je angstig wordt of je niet lekker voelt moet je druivensuiker eten. Neem ook extra vitamine c.

9. ketamine wordt, in hoge dosering, gebruikt als narcoticum **voor** dieren en kinderen. Bij volwassenen wordt het als verdovingsmiddel niet meer toegepast omdat patiënten die ermee waren weggemaakt soms zulke sterke psychedelische ervaringen hadden dat ze eigenlijk niet meer terug wilden naar de gewone wereld. Daarom is ketamine - meer nog dan lsd, waarvan de werking onvoorspelbaar is - zeer geschikt om je **voor** te bereiden op de dood en om de angst **voor** wat je aan gene zijde te wachten staat, te temmen. Het middel - een vloeistof die geïnjecteerd moet worden (een ... twee milligram per kilo lichaamsgewicht) - is alleen op doktersrecept verkrijgbaar. Tijdens de trip, die ongeveer een uur duurt, treed je uit je lichaam. Je hebt het gevoel dat je doodgaat. Even is dit angstaanjagend, maar al spoedig voel je je bevrijd. Je bereist oorden die sommigen 'de hemel' zouden noemen. Ketaminegebruikers spreken steevast van een zeer indrukwekkende ervaring.

10. smartdrugs (ook wel natural of legal highs genoemd) zijn geen **drugs**, maar op kruiden gebaseerde opwekkende middelen met uiteenlopende werkingen, te koop bij smarthops. Ze zijn over het algemeen wel effectief en als je je aan de voorgeschreven dosis houdt - je moet met alle **drugs** voorzichtig omgaan - hebben ze geen schadelijke bijwerkingen. Erotische oppeppers zijn bijvoorbeeld yohimbe en Saw Pal metto. Guarana ontspant, maar geeft tegelijk energie. Ephedra (mormonentheë) houdt je wakker en verhoogt het denkvermogen.

Copyright: Kooijman & vd Meulen