



www.breakline.be

Peer support – Partydrugs - Harm reduction

Breakline is een project door en voor jongeren die feesten. Grote feesten, kleine feestjes, mainstream of underground, waar gedanst wordt zijn er ook mensen die al eens iets pakken.

Partydrugs horen er voor een deel van de bezoekers nu eenmaal bij.

De Breaklinepeers willen feesters en organisatoren informeren over partydrugs en het gebruik ervan en het risico op accidenten zoveel mogelijk beperken.

Partydrugs

Alcohol, tabak, cannabis, coke, xtc, speed, paddestoelen, ghb, lsd, ketamine, ...

zijn niet allemaal even populair maar worden elk weekend gebruikt én hebben elk hun eigen potentiële risico's.

De meeste van deze risico's zijn sterk te beperken door met een aantal zaken rekening te houden. We verspreiden deze informatie door over deze drugs te praten, via onze productflyers en op onze website.

'Minder-hinder-tips' bij druggebruik

VOORAF

- Vertrek uitgerust op stap
- Gebruik alleen als je je goed voelt en er echt zin hebt
- Beslis hoeveel drugs je die avond wil nemen en neem niet meer mee
- Als je van plan bent drugs te gebruiken drink dan geen of zo min mogelijk alcohol vooraf
- Spreek af hoe je thuis raakt / wie er rijdt
- Neem je gsm mee

TIJDENS

- Mix zo min mogelijk drugs door elkaar, de roes wordt onvoorspelbaar en moeilijker te sturen.
- Respecteer de grenzen van je vrienden, push nooit iemand meer te gebruiken dan waar hij of zij zin in heeft. Eenzelfde dosis is voor een meisje van 50 kg ook iets anders dan voor een jongen van 85 kg!
- Drink voldoende water, je lichaam heeft dit nodig, een glas per uur is ideaal als je flink danst (anders minder).
- Houd rekening met je lichaam en hoe je je voelt, omgeving, sfeer, drukte, temperatuur, vochtigheids-graad, ... er zijn veel factoren die je roes en de potentiële risico's van druggebruik beïnvloeden.

NA

- Rek het feest niet eindeloos, wees eerlijk met jezelf, als je echt moe bent ga dan slapen.
- Thuis nog samen joints roken, lijnen snuiven, ... kan heel gezellig zijn maar belast je lichaam extra en zal de kater een stuk zwaarder maken.
- Drink nog extra water voor je gaat slapen. Rust goed uit, eet vitamine- en vezelrijk voedsel.

MOGELIJKE ZIEKTEBEELDEN

Verdovende middelen

(alcohol / GHB / Slaap en kalmerende medicatie / ...):

misselijkheid, coördinatie problemen, ontremd gedrag, bewustzijnsverlies, ...

Stimulerende middelen *(XTC(mdma), speed, coke, ...):*

Hartkloppingen, oververhitting, verwardheid, krampen en spiertrekkingen,

Psychedelische middelen *(paddo's, 2cb, LSD, cannabis):*

duizelig, misselijk, flippen (angstig, waanvoorstellingen, ...)

FOUT GAAN

98 % van de voorkomende ziektebeelden zijn 'licht' (Educare Ndl)

Als iemand zich onwel (misselijk, gedesoriënteerd, onrustig, angstig, ...) voelt: breng hem of haar naar een KALME omgeving, liefst KOELER en blijf zelf KALM, in bijna alle gevallen zal iemand zich snel beter voelen.

Bij ernstige ziekteverschijnselen: oververhitting, bewustzijnsverlies, acute opwinding, paranoia, ... zoek onmiddellijk hulp: EHBO, veiligheidspersoneel, ... horen je onmiddellijk te helpen.

WAT TE DOEN BIJ DRUGGERELATEERDE ZIEKTEBEELDEN:

- Is er ademhaling?
- Is er hartslag?
- Wat is het gedrag?
- Ongerust 112 bellen!
- Ademhaling OK?: 5 minuten observeren
- Nooit drinken, altijd frisse lucht
- Best geen medicatie
- Vraag vrienden om uitleg
- Stuur omstaanders weg
- Let op de eigen veiligheid

VEILIGHEIDSHOUDING - BEWUSTZIJSVERLIES

Bewustzijnsverlies = Levensbedreigend

Een aantal natuurlijke lichamelijke reflexen zijn uitgeschakeld. De minst risicovolle positie is de '**stabiele zijlig**':

Plaats slachtoffer op de rug / Plooi de rechterknie omhoog / Leg de linkerarm naar boven / Plooi de rechterarm dwars over het lichaam / Rol slachtoffer op de linkerzij door aan de rechterknie te trekken / Kantel het hoofd licht naar achteren, zo blijven de luchtwegen het makkelijkst vrij.

Leg de rechterhand onder de linkerkaak.

ALS IEMAND LANGER DAN EEN MINUUT BUITEN BEWUSTZIJS BLIJFT, BEL EEN AMBULANCE!

AMBULANCEMELDING (112 – ZIJ HEBBEN BEROEPSGEHEIM)

- Hoeveel slachtoffers?
- Vermeld druggerelateerd probleem – weet je wat er gebruikt werd?
- Bij bewustzijn?
- Is er nog ander gevaar?
- Correct adres en plaatselijke situatie (waar op het terrein / welke ingang / wie is er bij)
- Andere noodnummers:
Politie: **101**
Brandweer: **100**
Antigifcentrum: **070 245 245**

ANDERE ALARMERENDE ZIEKTEBEELDEN

- Heet, bleek/grauw, bewustzijnsstoornis
- Agressie/agitatie, geen contact, geen overgave
- Aanhoudend insult (= zoals epilepsie aanval, bewustzijnsstoornis, schokken, soms schuim op de mond, als dit kort (<1 min.) en éénmalig is is dit niet zo risicovol, bij herhal wordt het riskant)

=> Ambulancemelding Brandweer: **100**
Antigifcentrum: **070 245 245**

'HARM REDUCTION' (= SCHADEBEPERKING)

Mensen stellen soms schadelijk gedrag. Je kan dit verbieden, je kan argumenteren waarom het gevaarlijk is, ... je zal op een bepaald moment beseffen dat er toch een deel van de mensen is, die dit risicovol gedrag blijven stellen.

Dan wordt het tijd voor **harm reduction**:
een geheel van maatregelen die de schadelijke effecten van een bepaald risicovol gedrag trachten te beperken.

Gratis waternverstreking in discotheken, spuitenruil, pilltesting, peersupport,...

PEERSUPPORT

Als iemand er een beetje uitziet alsof het een van je vrienden zou kunnen zijn, zal je veel sneller geneigd zijn om wat hij of zij je zegt te geloven.

Dat is de idee achter 'peersupport'.

'Peers' behoren zelf tot de doelgroep en verspreiden mee informatie binnen de doelgroep.

Ze praten niet alleen over gedrag – ze doen het ook voor.