

no. 4

Psychische ziekte, Heroïne en Crack –
het verhaal van

Een man die God genoemd wordt
- in hemel en hel



OUT of YOUR HEAD folders voor mensen die drugs gebruiken en psychische problemen hebben

Inleiding

Iedereen wordt geboren met een set eigenschappen. Deze eigenschappen maken dat je blauwe of bruine ogen hebt, bruin, blond of rood haar, dat je lang of kort bent. Je draagt ook een kwetsbaarheid voor ziekten met je mee. Dat kan kans op hartproblemen zijn, meer kans op suikerziekte of te hoge bloeddruk. Maar het kan ook zijn dat je meer kans hebt op psychische ziekten als depressie of angst, schizofrenie of verslaving.

Tijdens je leven maak je van alles mee. Je hebt plezier maar ook verdriet, je bent verliefd maar ook eenzaam. Helaas zullen er soms ook nare en ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden.

Gebeurtenissen als verlies van een dierbare, of verlies van baan of woning, soms zelfs mishandeling of andere traumatische ervaringen. De combinatie van kwetsbaarheid voor een psychische ziekte en de gebeurtenissen tijdens iemands leven kan ertoe leiden dat sommige mensen op een bepaald moment psychisch ziek worden.

Drugs zijn van invloed op een psychische ziekte

Mensen drinken en gebruiken drugs omdat ze dat lekker vinden of uit gewoonte. Omdat het nare dingen doet vergeten of omdat ze niks te doen hebben. Als mensen veel en regelmatig drugs gebruiken heeft dat effect op de psychische ziekte. Wat dat effect is hangt af van de persoon, van het middel en van de manier waarop het middel gebruikt wordt.

Dit verhaal gaat over een man die 'God' genoemd wordt en de rol van heroïne en crack in zijn leven.

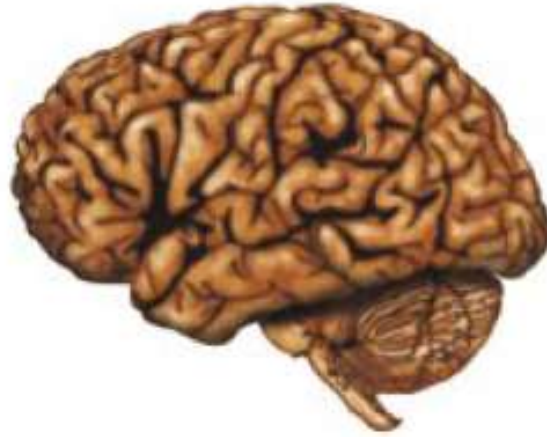
Deze folder maakt deel uit van een serie van vier folders, waarin de verhalen verteld worden van David, Martha, Jason en 'God'.

De doelgroep van de folders zijn:

- drugsgebruikers die een psychische ziekte of symptomen hebben,
- hulpverleners die met deze cliënten werken,
- naastbetrokkenen die meer willen weten van de problematiek van hun naaste.



De chemie van de hersenen



De hersenen maken gebruik van een soort chemische e-mail om de miljarden cellen met elkaar te laten praten. Deze chemische stoffen - 'neurotransmitters' - hebben een belangrijke invloed op psychische ziekten.

Heroïne is een pijnstillend middel dat zowel lichamelijke als geestelijke pijn vermindert. Dat gebeurt door meer van de stof **endorfine** te laten vrijkomen, dat is een van de neurotransmitters. Endorfine is een natuurlijke pijnstiller die door het lichaam wordt aangemaakt. Endorfine wordt bijvoorbeeld ook automatisch afgegeven als je stevig sport of je je bezeert. Het vrijkomen van endorfine kan een gevoel van geluk veroorzaken en is daardoor van invloed op je stemming.

Het stimulerende effect van cocaïne of crack (crack is rookbare cocaïne) wordt veroorzaakt door het vrijkomen van een andere neurotransmitter, **noradrenaline** genaamd. **Dopamine** is een neurotransmitter die bij de meeste middelen, dus ook heroïne en cocaïne, vrijkomt.

De chemie van Heroïne en Crack/Cocaïne



Dopamine is de belangrijkste stof in de hersenen die gaat over gevoelens van beloning en plezier. Het vrijkomen van dopamine is wat het gebruik van drugs zo fijn maakt.

De normale hoeveelheid dopamine in je hersenen wordt door heroïne bijna verdubbeld. Als je crack rookt of spuit wordt die hoeveelheid vier keer zo hoog. Als je beide drugs tegelijkertijd spuit (ook 'speedballing' genoemd) wordt de hoeveelheid dopamine tien keer zo hoog als normaal. Dit veroorzaakt een enorm geluksgevoel waardoor je 'speedballers' continu zou willen blijven gebruiken. Maar na een tijdje worden omgaan met de 'crash', gebruiken uit gewoonte en verslaving, de belangrijkste redenen van het gebruik.

We weten niet alles over de relatie tussen dopamine en psychische ziekte, maar we weten wel dat de medicatie die gebruikt wordt bij psychotische stoornissen, waarschijnlijk werkt door de hoeveelheid dopamine in de hersenen te verminderen.

Hemel en hel

Ik ben een
oerwezen maar ik
ben verbannen
naar de wildernis.



Ze spugen naar me en pissen op me als ik
slaap. Maar onder dit uiterlijk heb ik nog
steeds gevoelens, ben ik nog steeds een
mens en weet ik dat God bij me is.



Hemel en hel

Op de straat noemen ze hem 'God'. Misschien omdat hij oud is en een witte baard heeft, misschien omdat hij met engelen praat. Ooit had hij een huis en familie. Maar nadat hij uit de gevangenis kwam, is hij dakloos geworden en heroïne gaan gebruiken.

Op sommige dagen wordt hij ziek (van de ontwenningssverschijnselen) omdat hij te weinig geld bij elkaar bedelt, steelt of leent. Op andere dagen verdient hij genoeg om zich te 'trakteren' op een stukje hemel van bruin en wit: een speedball van heroïne en crack.

Heroïne is een pijnstillertje. Het troost hem, en houdt de kou en de narigheid in zijn leven op een afstand. Gebruik van heroïne én crack vermindert de vervelende bijwerkingen van beide middelen. Heroïne haalt de onrust van de crack weg en crack neemt de verdoving en de vaagheid van heroïne weg. Heroïne helpt hem ook bij de plotselinge crash van crack. Maar de belangrijkste reden waarom God speedballen spuit, is het enorm fijne gevoel dat de combinatie van de middelen geeft.

Speedballing is een van de meest risicovolle combinaties van drugs. Speedballers hebben vaker dan andere spuiters te maken met: dakloosheid, gevangenisstraffen, een grotere kans op een overdosis. Ze gaan op een gevaarlijkere manier met spuiten om. Gedacht wordt dat ongeveer een derde van deze gebruikers psychische problemen heeft.

De heroïne en de crack maken voor God het leven aan de rand van de maatschappij dragelijk, maar zorgen ook voor de vicieuze cirkel waarin hij zit.

Dingen die je kunt doen:

- Als je in een zwart gat belandt – graaf jezelf dan niet dieper in!
Geef de hoop niet op – andere mensen hebben dit ook meegemaakt, overleefd en zijn weer opgekrabbeld.
- Gebruik de hulp die er is – spuitomruil, dak- en thuislozenvoorzieningen en psychiatrische hulpverleners zijn er om je te helpen.

Een zwervend en spuitend bestaan



Een zwervend en spuitend bestaan

Wanneer iemand heroïne en cocaïne samen gebruikt (speedballing) is dat vier keer zo duur dan wanneer iemand alleen heroïne gebruikt. Dat is dus langer bedelen, meer overtredingen of je vaker moeten prostitueren. En veel meer kans op arrestatie en gevangenisstraf. Dat verklaart voor een deel waarom zoveel speedballers dakloos blijven. De meeste dakloze gebruikers spuiten op onhygiënische en onveilige plekken zoals verlaten huizen en portieken. Als je op deze plekken komt, zorg er dan voor dat je geen spullen van een ander gebruikt.

Speedballers (en andere crack- en heroïnegebruikers) spuiten meer keer per dag dan mensen die (alleen) heroïne spuiten. Zij lopen daardoor meer kans op HIV, hepatitis C en andere infectieziekten.

Deel geen spullen met elkaar: geen naalden, spuiten, kookgerei, lepels, water, filters, citroenzuur....NIKS!!! Probeer te bedenken hoeveel keer per dag je spuit en zorg ervoor dat je bij de spuitomruil genoeg schone naalden meeneemt tot je volgende bezoek.

Speedballers en spuiters van crack hebben vaker last van beschadigde aderen, abcessen, trombose van dieper gelegen aderen, gangreen, maagzweren, bloedvergiftiging etc. Dit kan veroorzaakt worden door teveel citroenzuur, je handen niet wassen, hergebruik van eigen injectienaalden, een slechte shot-techniek, gebruik van versneden drugs, meerdere keren op dezelfde plek spuiten en 'flushing' (bloed optrekken in de spuit).

Terwijl heroïne het signaal van pijn in je hersenen tegenhoudt, verdooft crack de plek waar je injecteert. Speedballers voelen daardoor minder goed dat hun anders beschadigd raken en reageren te laat op wonden en abcessen.

Dingen die je kunt doen:

- Gebruik spullen die spuiten zijn gebruikt nooit opnieuw.
- Laat wonden nakijken, ze worden namelijk niet vanzelf beter.
Laat je direct controleren als je een zwelling, verkleuring van de huid of pus ziet, je huid vies ruikt of als je huid rond de spuitplek heet of pijnlijk aanvoelt. Vraag hiernaar bij je arts of medewerkers van de spuitomruil.

Heroïne, cocaïne en depressie



Heroïne, cocaïne en depressie

Depressie is meer dan je een dag een beetje rot voelen. Het voelt eerder als een overweldigend gevoel van wanhoop en leegte. Het leven verliest al zijn betekenis en zin.

Depressie wordt niet alleen door heroïnegebruik veroorzaakt. Sommige mensen zijn al depressief voordat ze drugs gebruiken. Anderen worden depressief door het leven waar ze door de heroïne in zijn terechtgekomen. De effecten van heroïne zijn intens genot (in het begin tenminste) en een extreem gevoel van tevredenheid, alsof je helemaal in watten gewikkeld bent. Het is logisch dat deze effecten voor depressieve mensen aantrekkelijk zijn. Opiaten als heroïne en methadon houden lichamelijke, geestelijke en emotionele reacties tegen en daardoor verbergen ze de symptomen van een depressie.

Heroïnegebruik kan leiden tot stemmingswisselingen die lijken op een bipolaire stoornis (ook wel manisch-depressiviteit genoemd). Heroïne is over het algemeen niet populair bij mensen met een bipolaire stoornis. Het vermindert de natuurlijke 'high' van de manie die mensen met deze stoornis vaak fijn vinden.

Heroïnegebruik maakt de behandeling van bipolaire stoornissen lastiger. De medicatie die gebruikt wordt, stemmingsstabilisatoren zoals lithium, werkt minder goed. Er is meer kans op zelfmoord en zelfmoordpogingen.

Als je depressief bent, kan het een goed idee lijken om crack of cocaïne te gebruiken. Ze maken je tenslotte gelukkig en vol vertrouwen.

Maar als de crack of cocaïne is uitgewerkt, zal de depressie terugkomen en soms zelfs verergeren. Dat is waarom heroïne en cocaïne zo'n populaire mix is: de heroïne haalt de depressieve kanten van de crash af.

Het is bekend dat langdurig gebruik van cocaïne sommige delen van de hersenen beschadigt. Dit kan leiden tot een voortdurende sombere stemming of depressieve gevoelens die niet goed met medicijnen te behandelen zijn.

Dingen die je kunt doen:

- Wees eerlijk tegen je hulpverlener over welke drugs je gebruikt en hoeveel. Hoe sneller er wordt ingegrepen bij psychische problemen, hoe beter. Vroege behandeling kan het ontstaan van een chronische ziekte voorkomen. Zonder de juiste diagnose zul je misschien niet de juiste behandeling krijgen.

Heroïne, cocaïne en schizofrenie



Ik ben uitverkoren. Ze vroegen mij om mijn enorme krachten in te zetten en de demonen uit God's huis te jagen.

Heroïne, cocaïne en schizofrenie

De belangrijkste symptomen van schizofrenie zijn: hallucinaties (vooral het horen van stemmen, die anderen niet horen), wanen (het hebben van ongewone, vreemde en vaak enge ideeën en overtuigingen) en paranoia en verstorende gedachten (gedachten en woorden zijn absurd en eng).

Ook het gebruik van stimulerende middelen zoals speed, XTC, cocaïne en crack kunnen deze symptomen veroorzaken. Artsen noemen dit een psychose door drugsgebruik. De symptomen verdwijnen meestal als je stopt met gebruiken. Soms is een aantal weken behandeling nodig (vaak met een opname) om de symptomen onder controle te krijgen.

Als iemand eenmaal een psychose door drugsgebruik heeft gehad, is de kans groter dat het opnieuw zal gebeuren. Soms zelfs als iemand geen stimulerende drugs meer gebruikt.

Stimulerende drugs kunnen psychotische stoornissen opwekken bij mensen die een aanleg hebben voor deze ziekte. Als iemand al psychotische stoornissen heeft, maakt het gebruik van deze drugs de ziekte erger en zal de medicatie minder goed werken.

Heroïne heeft een tegenovergesteld effect. Middelen zoals heroïne werden ooit zelfs door artsen voorgeschreven om symptomen van schizofrenie te verminderen. Dit werkte wel, maar slechts korte tijd en patiënten raakten ondertussen verslaafd aan de drugs.

Schizofrenie komt vaak voor bij heroïnegebruikers. Sommige mensen gebruiken heroïne om de angst door de hallucinaties te verminderen, als een soort 'zelf-medicatie'. Heroïne vermindert ook andere symptomen van schizofrenie. Mensen die om deze reden heroïne gebruiken, zullen minder snel andere hulp zoeken en geen medicatie krijgen (antipsychotica). Antipsychotica is een beter middel dan heroïne om schizofrenie te behandelen. Maar het duurt langer voordat het werkt en er zijn bijwerkingen. Schizofrenie bij heroïnegebruikers wordt lang niet altijd behandeld, omdat het niet gezien wordt of omdat gebruikers liever gebruik maken van 'zelf-medicatie'.

Dingen die je kunt doen:

- Bedenk dat als schizofrenie niet behandeld wordt, het veel moeilijker is om de ziekte onder controle te houden.
- Als je symptomen hebt die lijken op schizofrenie, zoek dan zo snel mogelijk hulp. De ziekte zal minder ingrijpend zijn als de behandeling vroeg start.

Arrestatie en gedwongen opname



Arrestatie en gedwongen opname

De politie kan je in een openbare ruimte oppakken als zij denken dat je psychisch ziek bent en onmiddellijk zorg en bescherming nodig hebt. Ze brengen je dan naar een veilige plek (vaak een psychiatrische afdeling).

Als je gearresteerd bent en de politie vermoedt dat je een overtreding hebt begaan die met je drugsgebruik te maken heeft, dan kunnen ze je testen op drugsgebruik. Is die test positief, dan kunnen ze besluiten dat behandeling noodzakelijk is (weigeren van de test is een overtreding). Een rechter zal de zaak goed bekijken en kan je veroordelen tot een gedwongen opname en een gevangenisstraf als je deze behandeling weigert.

Je hebt weinig keus in deze procedure, maar de behandeling die je aangeboden wordt, is niet anders dan iedere andere behandeling. Als je wordt gearresteerd heb je dezelfde rechten als iedereen (zwijgrecht, recht op een gratis advocaat etc.)

Als je hebt verteld dat je een psychisch probleem hebt, moet je ook worden gezien door een psychiater/psychiatrisch verpleegkundige. Het is meestal beter om de politie te vertellen over je psychische ziekte. Een psychiater zal komen om te kijken of je in de cel kan blijven of beter naar een psychiatrisch ziekenhuis gebracht kan worden.

Je hebt recht om bezwaar te maken tegen een gedwongen opname. Dat moeten ze je uitleggen als je wordt opgenomen. In elke instelling is een patiëntenvertrouwenspersoon (PVP) aanwezig om voor jouw rechten op te komen. Vraag hiernaar bij je arts of verpleegkundige.

Dingen die je kunt doen:

- Vraag om een arts als je in de cel last krijgt van ontweningsverschijnselen.
Ze kunnen iets voorschrijven wat helpt maar verwacht er niet teveel van.
- Vraag om een ervaren hulpverlener als je gedwongen wordt opgenomen en maak met hem/haar je behandelplan.
Een behandelplan is een geschreven verklaring die aangeeft met welke behandeling je akkoord gaat.
- Vertel de politie over je psychische ziekte.

Medicatie en ontwenning



Medicatie en ontwenning

In het verleden trokken mensen die een ernstige psychische ziekte hadden én een drugsprobleem, vaak aan het kortste eind. Verslavingszorg en psychiatrie stuurden hen van het kastje naar de muur en schoven de verantwoordelijkheid voor hulpverlening naar de ander. Beetje bij beetje wordt de hulpverlening beter, op de ene plek sneller dan op de andere.

Tijdens een opname krijg je medicatie voor je psychische ziekte, maar het is echt heel belangrijk om de hulpverleners over je alcohol- en drugsgebruik te vertellen. Ze zullen je aanraden om tijdens de opname met drugs te stoppen. Het gebruik zal je ziekte erger maken en heeft invloed op de werking van de medicijnen. Sommige medicatie kan zelfs gevaarlijk zijn als je het in combinatie met drugs gebruikt. *Zie folder Jason.

Een regelmatige gebruiker die ineens stopt met heroïne en crack of cocaïne zal dubbele ontwenningverschijnselen krijgen - beroerd worden door de heroïne, samen met een erg sombere stemming en een uitgeput gevoel door de crack. Veel gebruikers nemen ook nog methadon, kalmerende middelen en andere drugs. Dat betekent dat als je met alle middelen tegelijk wil stoppen, zonder medische hulp, dit een enorm hevige ontwenning kan veroorzaken.

Heroïnegebruik verminderen of stoppen vraagt extra aandacht als je ook medicatie gebruikt. Sommige medicijnen, vooral de oudere antipsychotica, verlagen het vermogen van je lichaam om (epileptische) aanvallen te verdragen.

Sommige angstremmers en antidepressiva kunnen onrust, paniekaanvallen en verlaging van de bloeddruk veroorzaken. *Zie folder Jason.

Ontwenningverschijnselen kunnen erg lijken op de symptomen van een psychische ziekte. Het is daarom beter om professionele hulp te krijgen van een verslavingsdeskundige, psychiatrisch verpleegkundige of arts die je hier veilig doorheen kunnen helpen.

Dingen die je kunt doen:

- Laat de arts of psychiatrisch verpleegkundige weten welke drugs je gebruikt, zodat je de behandeling krijgt die het beste bij jou past.
- Ontwenning van drugs terwijl je ook medicatie gebruikt, kan gevaarlijk zijn. **Ontwenningverschijnselen lijken op de symptomen van een psychische ziekte. Het is daarom beter om professionele hulp te zoeken.**

Dingen veranderen

Stevig en regelmatig gebruik van drugs als heroïne en cocaïne zorgen voor een 'herprogramming' van je hersenen, waardoor de drugs altijd voorop staan. Basisbehoeften als voedsel, onderdak en andere dingen die je ooit belangrijk vond, zoals seks of genieten van een zonsondergang, zijn niet meer belangrijk.

Maar je kunt kiezen, je kunt nadenken, voor- en nadelen bekijken en zelf tot de beslissing komen om te veranderen. Elk jaar doen duizenden mensen dit: ze bekijken hun leven van een afstandje en zeggen: "Dit werkt zo niet, ik moet iets veranderen".

Als mensen beslissen dat het gebruik van drugs problemen oplevert en dat ze daarin verandering willen aanbrengen, komen er al snel hindernissen opduiken. Sommige van deze hindernissen zitten in je hoofd. Een goede gesprekspartner kan helpen om deze gedachten te verkennen en uit de weg te helpen. Er zijn vaak ook meer concrete belemmeringen zoals geen goede woonruimte hebben, alleen maar vrienden hebben die ook drugs gebruiken of overdag niks te doen hebben. Zowel de psychiatrie als de verslavingszorg kunnen je hierbij helpen.

Overleven

Zorg dat je je staande houdt als je nog niet wilt of kunt veranderen. Een overdosis of infectieziekten zijn doodsoorzaak nummer één onder spuiters.

- Gebruik geen injectienaalden van andere drugsgebruikers: gebruik schone spullen van de spuitomruil.
- Doe het even rustig aan als je vast hebt gezeten of opgenomen bent geweest en daardoor een tijd niet gebruikt hebt. Je bent je gewenning aan heroïne en andere drugs kwijt. De hoeveelheid die je normaal nodig had, kan nu dodelijk zijn. Gebruik een lagere dosis of rook in plaats van spuiten.
- Uitproberen: spuit een kleine hoeveelheid van de drugs in en voel eerst wat het doet voordat je de rest inspuit.
- Gebruik niet alleen: gebruik met vrienden die kunnen helpen als er iets mis gaat.
- Maak een afspraak: praat met vrienden wat je moet doen als iemand een overdosis heeft genomen.
- Zorg voor mensen die een overdosis hebben genomen: behandel ze zoals je zelf ook behandeld zou willen worden.

Dood door een overdosis is te voorkomen. Artsen en paramedici kunnen bij een overdosis heroïne een tegengif geven, dat heet naloxone. Ze hebben ook levensreddende behandelingen bij een overdosis van cocaïne, crack of andere stimulerende middelen. Twijfel daarom niet om een ambulance te bellen als een vriend of kennis een overdosis van een van deze drugs heeft gebruikt.

Hoe te handelen bij een overdosis

Een heroïne overdosis heeft meestal een 'ademstilstand' tot gevolg. Een overdosis crack/cocaïne zal eerder een hartaanval of stuip trekkingen veroorzaken. Wat je bij een overdosis moet doen terwijl je op de ambulance wacht kan verschillen. Dat hangt af van wat je aan iemand ziet en het gedrag van de persoon.



Als iemand oververhit aanvoelt: probeer hem af te koelen door kleding uit te doen en koelte toe te wuiven. Geef hem geen eten of drinken. Bel een ambulance.

Als iemand stuip trekkingen heeft - zorg ervoor dat hij zichzelf niet kan bezeren. Buig het hoofd rustig naar achter zodat hij vrij kan ademen. Houd je vingers uit zijn mond en probeer de mond niet open te maken. Bel een ambulance.



Als iemand ernstige pijn op de borst heeft, zet hem rechtop en bel een ambulance. Blijf bij hem en check of er nog een hartslag is (met de drie middelste vingers op de pols).

Als je denkt dat zijn hart niet meer klopt, pas dan reanimatie toe, als je weet hoe dat moet.



Als iemand buiten bewustzijn is en je krijgt hem niet wakker (door een flinke por op de borstkas te geven en zijn naam te roepen) of als iemands gezicht of lippen blauw worden of als hij problemen heeft met ademen: bel een ambulance.

Als iemand geen adem meer haalt, bel een ambulance en reanimeer als je weet hoe dat moet.

De stabiele zijligging

Leg een persoon die in elkaar is gezakt of bewusteloos is, altijd in de stabiele zijligging. Dit zorgt ervoor dat ze niet in hun eigen braaksel stikken (vaak een doodsoorzaak). Vertel de ambulance-medewerkers altijd (als je dat weet) wat iemand heeft gebruikt.



1. Plaats de rechterhand bij het hoofd (alsof hij zwaait).



2. Plaats de linkerarm over de borstkas, zodat de achterkant van de hand tegen de wang ligt.



3. Houd de hand stil en trek de linkerknie omhoog.



4. Draai hem op zijn zij door zijn knie naar je toe en naar beneden te drukken.

Deze folders zijn gebaseerd op ervaringen van mensen in de GGZ.

Oorspronkelijke titel: Mental illness, Heroine and Crack- the story of a man called God – in heaven and hell.

Tekst: Micheal Linnell and Mark Holland

Illustraties: Michael Linnell

Uitgave: Lifeline Publications, Manchester 2007.

Nederlandse vertaling en bewerking: Anneke van Wamel en Sonja van Rooijen (LEDD)

Met dank aan Nanda van Koutrik en Michel Planije.

Uitgave: LEDD/Trimbos-instituut, Utrecht 2014

Deze uitgave kwam tot stand door subsidie van het Fonds Psychische Gezondheid en het Landelijk Expertisecentrum Dubbele Diagnose.

