

no. 2

Psychische ziekte en XTC – het verhaal van

Maffe Martha



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 is het verhaal van Martha en de rol van XTC in haar leven.

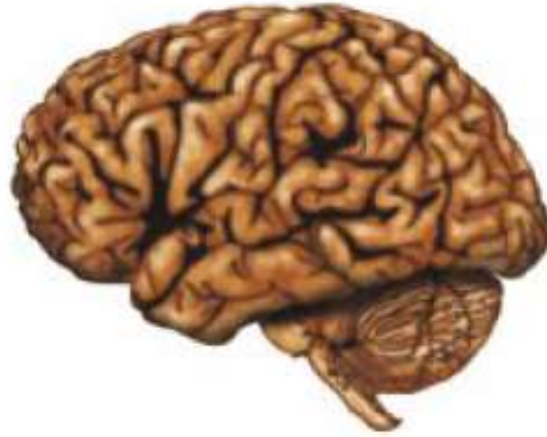
Deze folder maakt deel uit van een serie van vier folders, waarin de verhalen verteld worden van David, Martha, Jason en 'God'.

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



Je brein maakt 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.

XTC heeft zowel een opwekkend als een 'trippy' effect. Het verhoogt de niveaus van de drie belangrijkste neurotransmitters: **serotonine, dopamine en noradrenaline.**

Serotonine - beïnvloedt onder andere je stemming en geheugen en zorgt voor de 'trippy' effecten van XTC.

Dopamine - is de belangrijkste stof voor het ervaren van beloning en genot.

Noradrenaline - regelt de energieniveaus van de hersenen, waaronder alertheid, beweging en angst. Het zorgt voor de opwekkende effecten van XTC.

De chemie van XTC



Methylenedioxymethamphetamine (MDMA) is de chemische naam voor XTC. XTC-pillen bevatten echter vaak andere stoffen die lijken op MDMA.

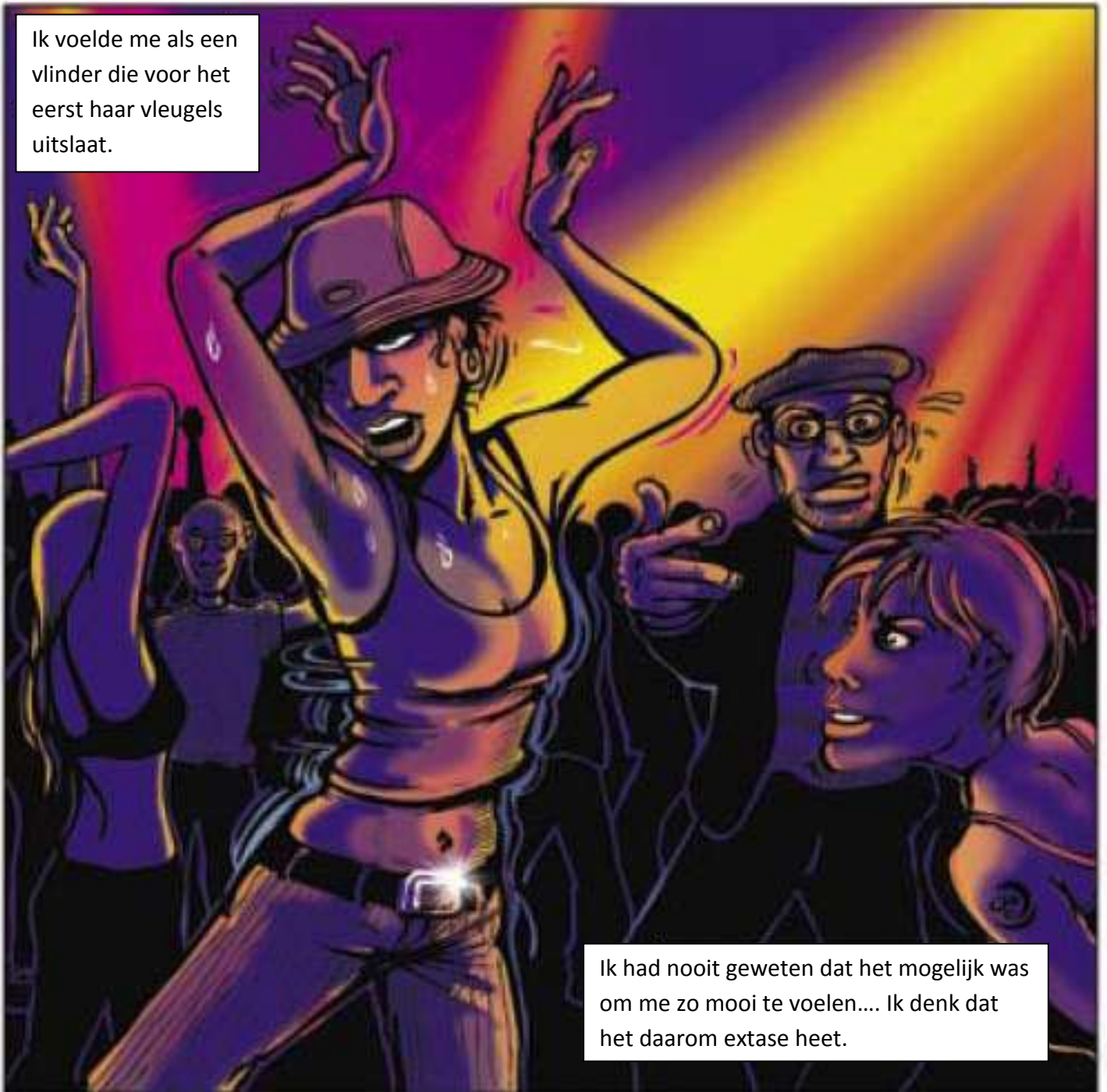
Jonge mensen die veel XTC gebruiken lopen het risico dat ze langzamer gaan denken. Ook kunnen hun stemming en persoonlijkheid verstoord raken.

Steeds meer onderzoek maakt duidelijk dat gebruik van XTC kan leiden tot veranderingen (=schade) in de hersenen. Hoe vaker je XTC neemt en hoe hoger de dosis, des te meer kans op schade. Je hersenen herstellen als je stopt met XTC maar het is nog onduidelijk hoe snel dit gaat en of je weer helemaal de oude wordt.

Schade in het serotoninesysteem kan stemmingsstoornissen (zoals depressie) en geheugenproblemen veroorzaken. Beschadiging in het dopaminesysteem kan leiden tot bewegingsstoornissen (zoals de ziekte van Parkinson) en denkstoornissen (zoals psychose of paranoia). De 'bedrading' in je hersenen kan herstellen van deze schade (maar de hersencellen zelf niet).

Zoals die eerste keer

Ik voelde me als een vlinder die voor het eerst haar vleugels uitslaat.



Ik had nooit geweten dat het mogelijk was om me zo mooi te voelen.... Ik denk dat het daarom extase heet.

Zoals die eerste keer

Iedere XTC gebruiker herinnert zich die eerste pil – een gevoel van intense vreugde; tintelingen door je hele lijf, een warme gloed en een snel opkomend geluksgevoel. Dat is de serotonine die ineens vrijkomt in je hersenen.

Toen ze uit het psychiatrisch ziekenhuis kwam, voelde Martha zich geïsoleerd en ontzettend eenzaam. Totdat ze een groepje fanatieke ‘clubbers’ leerde kennen. Wanneer ze pillen slikt, is haar psychische ziekte niet meer belangrijk – als je uit je dak gaat is iedereen gelijk! Martha heeft het gevoel dat ze er bij hoort.

Er zitten risico's aan het gebruik van drugs. Stimulerende middelen verhogen je hartslag en je bloeddruk. Mensen met hart- en bloeddrukklachten moeten deze drugs vermijden. Hoe ouder je bent, hoe meer risico op hartaanvallen en beroertes je hebt.

Dubbele of driedubbele dosissen hebben een heftiger effect. Nog hogere doseringen XTC jagen vooral je temperatuur en hartslag gevaarlijk hoog op. Het gevolg is misselijkheid, overgeven, wazig zien, benauwdheid, spierkrampen en hoofdpijn. XTC (en speed) kunnen een drang tot bewegen oproepen, zoals urenlang dansen. Bovendien verhogen stimulerende drugs je lichaamstemperatuur. Flink dansen in een bloedhete club kan dan tot oververhitting leiden. Mensen kunnen flauwvallen en een enkele keer zelfs overlijden.

Dingen die je kunt doen:

- Neem regelmatig pauze en drink voldoende water (1 tot 2 glazen per uur). [Niet te veel, te veel water drinken in korte tijd kan gevaarlijk zijn.](#)
- Als iemand eerste hulp nodig heeft, ga naar de security of EHBO post.

Zorg voor jezelf

Je ontmoet een vent, het klikt geweldig – maar er is dat ene ding wat je hem niet hebt verteld...



....dat je je halve leven in een GGZ-instelling hebt doorgebracht omdat je een ernstige psychische aandoening hebt!



Ik heb teveel slechte ervaringen gehad om dat te riskeren. Ik heb lol en ben weg!



Zorg voor jezelf

Het gebruik van XTC leidt zelden tot hallucinaties of 'bad trips', zoals dat bij LSD of ketamine voorkomt. XTC versterkt je stemming, zet je gevoelens 'open', en maakt je vriendelijker en begripvol naar anderen. Heel soms kunnen mensen angstig of in de war raken. Dit komt vooral omdat mensen op zo'n moment heel gevoelig en emotioneel kunnen zijn. Sommige gebruikers zeggen dat XTC gevoelens van liefde of seksueel verlangen vergroot. Maar XTC staat niet bekend als een lustopwekker en gebruikers melden dat XTC het krijgen van een erectie zelfs lastig maakt.

Helaas zijn er mannen die op zoek gaan naar vrouwen die onder invloed zijn van drugs of drank. Als je met iemand meegaat, laat dan een vriend(in) weten waar je naartoe gaat of stuur op zijn minst een berichtje (sms/whatsapp). Vertrouw op je gevoel: doe niets wat je niet wilt en laat niemand misbruik maken van het feit dat je niet nuchter bent of last van je psychische ziekte hebt.

Het hebben van een psychische ziekte is helaas nog steeds stigmatiserend. Mensen hebben allerlei vooroordelen over psychische ziekten, discrimineren soms, vinden je gek of misschien zelfs gevaarlijk. Dit kan lastig zijn in het begin van een relatie, omdat je bang bent voor de reactie als je vertelt over je ziekte.

Een tip is om dit eerst eens door te praten met iemand die je vertrouwt, voordat je al je gevoelens en ervaringen aan een nieuw iemand toevertrouwt.

Dingen die je kunt doen:

- Vrij veilig, gebruik altijd condooms.
[Om ongewenste zwangerschap en geslachtsziekten te voorkomen.](#)
- Laat het je vrienden weten als je met een onbekende meegaat.
- Vertrouw op je gevoel. Voelt iets niet goed, dan is dat het waarschijnlijk ook niet!

Wachten op het weekend



Mijn leven draaide om de weekenden vol pillen en plezier.



Ik bereidde me voor als een sportvrouw. Doordeweeks sliep ik genoeg, at gezond en zorgde goed voor mezelf.

Wachten op het weekend

Als je XTC-pillen 'stapelt' (met regelmatige tussenpozen neemt) kunnen de effecten van een XTC-pil zes uur of langer duren. Stimulerende middelen zoals XTC onderdrukken je hongergevoel. Dit effect kan de hele volgende dag nog doorgaan terwijl je lichaam aan het herstellen is van een nacht lang dansen en weinig slaap. Als je regelmatig XTC gebruikt, zul je daardoor gaan afvallen. Hoewel veel mensen graag wat gewicht verliezen, kan dit problematisch worden. Wanneer je gevoelig bent voor eetstoornissen als anorexia en boulimia kunnen deze zich eerder ontwikkelen.

Er zijn mensen die helemaal in de greep raken van XTC en de 'party scene'. Dit worden wel de 'wittebroodsweken' genoemd, waarin niets belangrijker lijkt dan heel het weekend dansen op XTC. Sommige mensen raken er zo verslingerd aan dat het ten koste gaat van werk en relaties met familie en vrienden. Ook kan het leiden tot een slechte gezondheid en financiële problemen. Een avondje uit in een club kost al gauw meer dan €75.

Als je merkt dat je leven draait om het weekend en de 'party scene', zorg dan dat je doordeweeks voldoende slaapt en gezond eet. Eet minstens 3 uur voor je pillen neemt. Het is onmogelijk om normaal te functioneren en telkens weer volledig uit je dak te gaan onder invloed van pillen. Vroeg of laat zal dit je opbreken en het kan leiden tot een terugval in je psychische ziekte. (Eén feest per maand is genoeg).

Dingen die je kunt doen:

- Zorg doordeweeks goed voor jezelf. Eet en slaap voldoende.
- Voorkom een burn-out. Eén uitspatting per maand is genoeg.

Wat omhoog gaat, komt ook weer omlaag

Ik kreeg nooit meer echt die 'high' van de allereerste keer maar dat was geen reden om het niet te blijven proberen.



Ik haat dinsdagen!

Wat omhoog gaat, komt ook weer omlaag

De meeste drugs veroorzaken na het gebruik een 'dip', op de dag zelf of de dag erna. XTC heeft als enige drug een 'dip' pas na twee of drie dagen, afhankelijk van hoe snel je hersenen weer herstellen.

Omdat de meeste mensen XTC gebruiken in het weekend, wordt het wel de 'dinsdagdip' of 'Suicide Tuesday' genoemd. De symptomen lijken op de klachten na het gebruik van speed – verdrietig zijn, vermoeidheid, hoofdpijn, honger en prikkelbaarheid. Vaak ben je ook emotioneel overgevoelig (in tranen uitbarsten, schrikachtig, paniekerig voelen, bang om naar buiten te gaan enz.).

De dip na XTC-gebruik komt eigenlijk altijd. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 90% van de XTC-gebruikers er last van heeft. Sommige mensen gebruiken cannabis of alcohol om de 'XTC-kater' wat te verzachten. Het risico hiervan is dat je deze middelen nodig gaat hebben om je stemming op peil te houden, en dus dat je afhankelijk wordt van deze drugs.

De XTC-kater is zelden ernstig en is meestal binnen een dag over. Probeer het gewoon op eigen kracht uit te zitten. Hou in de gaten welke effecten de XTC-kater heeft op je psychische gezondheid. Als XTC meer negatieve dan positieve effecten heeft, is het tijd om na te denken over verandering.

Dingen die je kunt doen:

- Bereid je voor op de midweek dip.
[Schrijf op welk effecten het heeft op je stemming.](#)
- Probeer het op eigen kracht uit te zitten.
[Uiteindelijk raakt iedereen weer in balans. Als XTC meer negatieve dan positieve effecten heeft, als je je eenzaam voelt of paranoïde, dan is het tijd om na te denken over verandering.](#)

Martha in de mangel

Mijn XTC-weekend duurde steeds langer. Het begon op donderdag en eindigde op dinsdag.



Eerst voelde ik me door XTC beter dan door m'n antidepressiva. Maar toen begon het weer te spoken.



Martha in de mangel

Teveel XTC in een keer nemen is gevaarlijk (zie blz. 7) en zorgt alleen voor meer ongewenste bijwerkingen, geen betere high. Zeer frequent of langdurig gebruik zorgt weer voor andere problemen. Dagelijks of bijna dagelijks gebruik komt niet vaak voor. De zwaarste gebruikers slikken XTC twee of drie dagen per week (het hele weekend). Ongeveer de helft van de XTC-gebruikers zegt dat ze afhankelijk worden. Bijvoorbeeld geen effect van een pil meer merken, trek als er geen XTC in de buurt is en niet kunnen stoppen. Maar ze zien zichzelf niet als 'verslaafd'. Er zijn geen lichamelijke ontwenningsverschijnselen zoals bij alcohol of heroïne.

Het gebruik van XTC kan soms leiden tot angststoornissen (angst, fobieën, paniekaanvallen) en stemmingsstoornissen (depressie, manie). Bijna al deze klachten zijn van korte duur en goed behandelbaar. Hoewel dit niet vaak voorkomt, en meestal samengaat met zwaar gebruik van meerdere middelen, hebben mensen met een psychische ziekte er vaker last van. Het kan zijn dat deze mensen gevoeliger zijn voor de ongewenste bijwerkingen van XTC. Angstklachten die niet weggaan, kunnen worden behandeld met benzodiazepines (bijvoorbeeld Valium). Depressie wordt meestal behandeld met antidepressiva (zoals Prozac).

Dingen die je kunt doen:

- Leer signalen te herkennen die kunnen wijzen op een terugval van een psychische ziekte
- Als je regelmatig XTC gebruikt omdat je je anders somber voelt, kan er sprake zijn van een depressie. Misschien heb je begeleiding of medicatie nodig. [Praat met iemand, zoals een huisarts. Vraag om advies.](#)

XTC psychose



XTC psychose

Martha was al een aantal keer opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis voordat ze ooit drugs had gebruikt. Ze kreeg een aantal verschillende diagnoses. Ze vermoedde dat deze psychose te maken heeft met haar drugsgebruik. Het is lastig om hier zeker over te zijn omdat de symptomen van een algemene psychose vrijwel identiek zijn aan die van een psychose door drugsgebruik.

Een XTC-psychose komt zeer zelden voor onder drugsgebruikers, en als ze stoppen met gebruik herstellen de meeste mensen weer binnen een maand of twee. Soms is het nodig dat iemand enkele weken in een (psychiatrisch) ziekenhuis wordt behandeld met antipsychotische medicatie. Veel voorkomende symptomen van een psychose zijn paranoia (bijv. 'de politie houdt mij in de gaten, ik ben ontvoerd door aliens), geluidshallucinaties (stemmen en geluiden horen die er niet zijn), 'betrekkingswanen' (onterecht denken dat dingen met jou te maken hebben, bijvoorbeeld dat de tv-nieuwslezer je een geheim bericht geeft) en denkstoornissen (denken dat er met je gedachten wordt geknoeid, dat je gedachten niet de jouwe zijn of dat je gedachten hardop worden gelezen). XTC-psychozes komen, net zoals andere drugspychoses, vooral voor bij mensen die zelf een psychische ziekte hebben (gehad) of bij wie dat in de familie voorkomt.

Martha zal weer herstellen en het ziekenhuis mogen verlaten. Misschien gaat ze opnieuw drugs gebruiken. Als ze dat doet, is het nodig dat ze ook haar antipsychotische medicijnen blijft innemen.

Dingen die je kunt doen:

- Stop met het gebruiken van drugs (in ieder geval zolang je in behandeling bent).
- Blijf de antipsychotische medicijnen slikken, ook als je weer XTC gaat gebruiken. [En wees eerlijk tegen de artsen en verpleegkundigen over de rol die drugs spelen bij je ziekte.](#)

Betrapt worden

XTC staat op Lijst 1 van de Opiumwet en kent dezelfde straffen als heroïne en cocaïne. Zorg ervoor dat je nooit meer dan één pil bij je hebt, anders loop je het risico te worden beschuldigd van dealen. Tijdens het uitgaan loop je kans te worden betrappt door de uitsmijters of het security-personeel. De meeste clubs zullen kleine hoeveelheden drugs in beslag nemen. De politie wordt gebeld als ze denken dat je aan het dealen bent. Het is eigenlijk altijd een slecht idee om meer pillen mee naar binnen te nemen dan dat je zelf gebruikt.

Eerste hulp

Leer wat je moet doen als het fout gaat met iemand uit je omgeving.

- Als iemand oververhit raakt, help hem dan af te koelen. Zoek een koele plek en besproei hem met water. Zorg vooral voor afkoeling van het hoofd.
- Als iemand angstig/paniekerig is of een 'bad trip' heeft, probeer hem te kalmeren en gerust te stellen.
- Als iemand flauwvalt of buiten bewustzijn raakt, leg hem in de stabiele zijligging.
- Als iemand niet meer ademhaalt, pas reanimatie toe (als je weet hoe dat moet) en alarmeer direct de EHBO of bel 112!

Voor iedere medische noodsituatie geldt dat je zo snel mogelijk hulp moet zoeken. Bel 112 of alarmeer de EHBO (indien aanwezig). Als je in een club bent, waarschuw dan het security personeel. Mocht je in het ziekenhuis belanden, vertel dan altijd precies welke drugs je hebt gebruikt (de politie wordt hier niet van op de hoogte gesteld want het gebruiken van alcohol of drugs is niet verboden).

De stabiele zijligging



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 and Ecstasy- the story of 'Raving Mad' Martha.
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.

