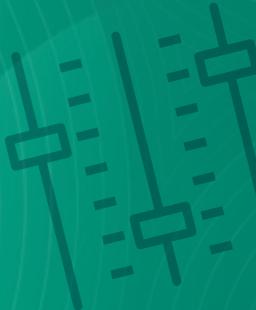


FAIRE LA FÊTE À LA MAISON

THUISFEESTEN

QUELQUES CONSEILS

DIY SCHADEBEPERKING



FAIRE LA FÊTE À LA MAISON (CHEZ SOI OU CHEZ QUELQU'UN), NE SIGNifie PAS FORCÉMENT PRENDRE "MOINS DE RISQUES". L'ABUS DE PRODUITS, LES NUISANCES SONORES, LES PRISES DE RISQUES SEXUELs, LES RISQUES AU RETOUR... TOUT EST POSSIBLE Même lors de SOIRÉES PRIVÉEs !

À LA MAISON, IL N'Y A PAS DE SERVICE DE SÉCURITé ET/OU SERVICE DE PREMIERS SECOURS, NI DE STAND DE RÉDUCTION DES RISQUES À TA DISPOSITION. C'EST POURQUOI, TU TROUVERAS, DANS CE FLYER, DES INFORMATIONS ET CONSEILS UTILES POUR L'ORGANISATION D'UNE FÊTE À LA MAISON !

QU'EST-CE QU'UNE DROGUE ?

C'est une substance qui agit sur le système nerveux central, qui modifie l'état de conscience et affecte les sentiments et les sens.

DROGUES = PRODUITS PSYCHOACTIFS

De nombreuses substances produisent ce genre d'effets comme, par exemple, les médicaments. Ceux-ci peuvent être consommés à mauvais escient. Dans ce cas, on parle de drogue puisque tu consommes cette substance "pour le plaisir" et non pour une raison médicale.

Les drogues peuvent être légales ou illégales. Certaines substances qui affectent notre esprit ne sont pas

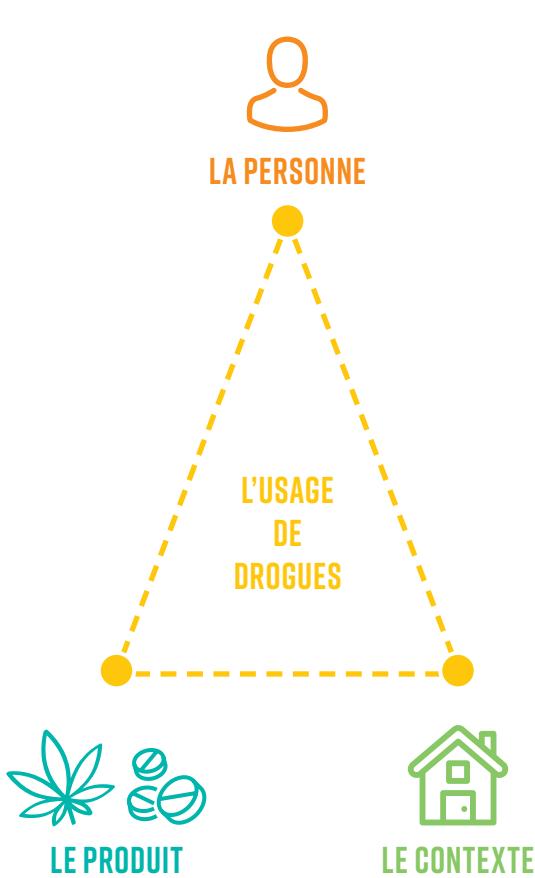
interdites. Par exemple, le café ou les cigarettes ont un effet stimulant, mais sont vendus librement. Les stupéfiants tels que l'alcool ou les somnifères sont également autorisés par la loi. Néanmoins, un certain nombre de lois et de règlements s'appliquent généralement à ces substances légales. Par exemple, il est interdit de vendre de l'alcool à des mineurs et de boire de l'alcool pendant ses heures de travail.

- **Substances classées comme stupéfiants et donc interdites* :** cannabis, MDMA / ecstasy, LSD, cocaïne, speed, héroïne, etc.
- **Substances en vente libre :** boissons énergisantes, café, etc.
- **Substance en vente contrôlée :** alcool, tabac, médicaments, poppers, etc.

* En Belgique, la loi du 24 février 1921 et l'Arrêté royal du 6 septembre 2017 réglementant les substances stupéfiantes et psychotropes sont les principales sources d'interdiction, prohibant :

- Les détentions, cultures, importations, exportations, ventes, donations et achats de telles substances.
 - La facilitation de l'usage.
 - L'incitation à l'usage.
-

QU'EST-CE QUE LE TRIANGLE DE L'USAGE ET DES EFFETS ?



Les risques des usages et leurs effets sont le résultat de la rencontre de 3 éléments :

■ LA PERSONNE

Ses caractéristiques individuelles telles que l'âge, le sexe, la personnalité, génétique, le mode de vie, etc.

■ LE PRODUIT

Ses caractéristiques spécifiques dont les propriétés pharmacologiques, l'addictivité, le pouvoir d'intoxication, la qualité,etc. ainsi que la quantité consommée et le mode de consommation.

■ LE CONTEXTE

L'environnement et les circonstances dans lesquelles le produit est consommé, le réseau social (famille, pairs, etc.) et l'environnement social au sens large.

COMMENT CLASSEZ LES DROGUES ?

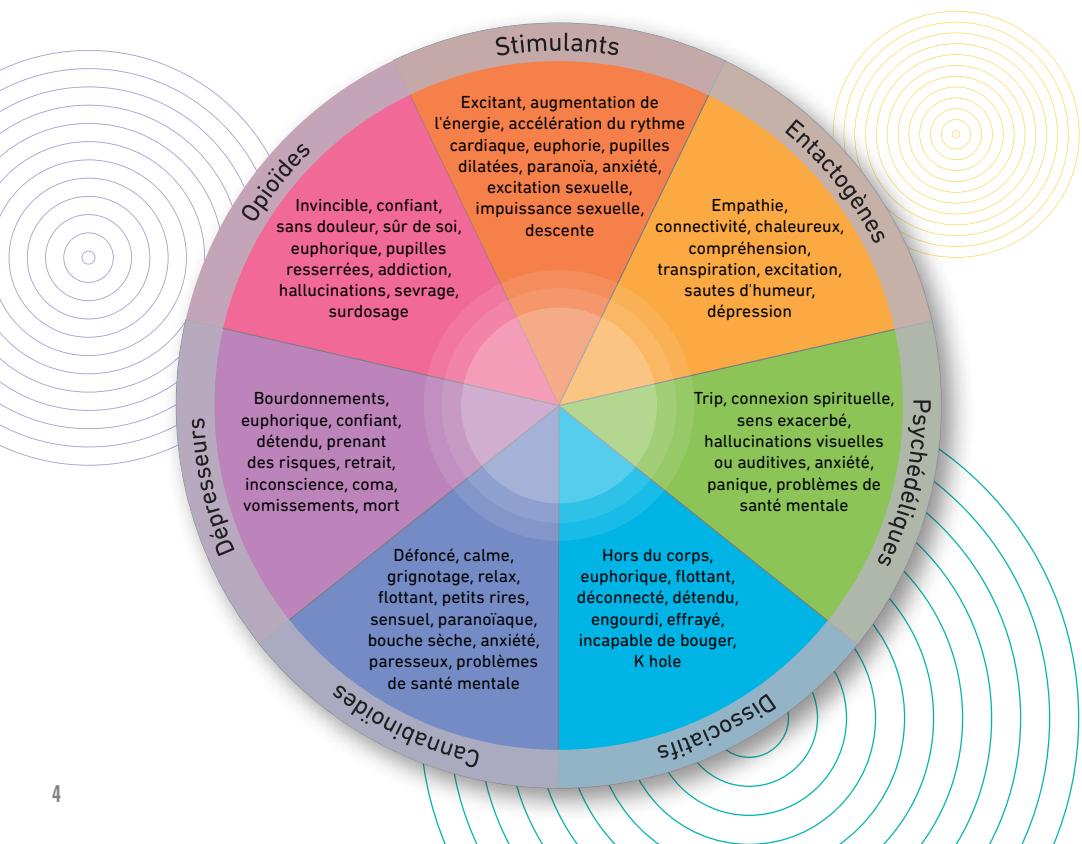
La classification morale entre drogues « douces » et « dures » est trompeuse. Ce n'est pas uniquement le produit lui-même, mais l'usage qui est fait de ce produit qui va influer sur la toxicité. Par exemple, l'alcool a le potentiel de tuer et n'est pourtant que rarement considéré comme une drogue « dure ».

Les drogues peuvent être classées selon leurs effets biologiques, à savoir, leurs effets sur le cerveau (bien que cela ne corresponde pas forcément aux effets ressentis).

The Drugs Wheel (la roue ci-dessous) est un modèle d'information sur les drogues. Celles-ci sont réparties en sept catégories : les dépresseurs, les opioïdes, les stimulants, les psychédéliques (hallucinogènes), les entactogènes, les dissociatifs et les cannabinoïdes.

Cette roue donne un aperçu des effets ressentis les plus courants par catégorie.

Source : www.thedrugswheel.com/?page=licence
ÉDITION 2018



QUELS SONT LES EFFETS DES MÉLANGES ?



DÉPRESSEURS

+ DÉPRESSEURS

- = ↗ du risque de perte de connaissance, de dépression respiratoire voire de coma

STIMULANTS

+ STIMULANTS

- = ↗ du risque de déshydratation, de tachycardie, voire de crise cardiaque

PERTURBATEURS

+ PERTURBATEURS

- = ↗ du risque de Bad Trip

DÉPRESSEURS

+ STIMULANTS

- = les effets s'annulent ou se déclenchent tardivement, ce qui peut pousser à consommer plus,
↗ du risque de surdose

DÉPRESSEURS

+ PERTURBATEURS

- = ↗ des effets hallucinogènes, anxiété, crises de panique

STIMULANTS

+ PERTURBATEURS

- = ↗ du risque de bad trip et/ou de paranoïa

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES EFFETS DES MÉLANGES,
N'HÉSITE PAS À CONSULTER LE SITE : [HTTPS://TRIPSIT.ME/](https://tripsit.me/)



DÉPRESSEURS = Alcool, kétamine, somnifères, héroïne, opium, poppers, protoxyde d'azote, GHB/GBL

STIMULANTS = Tabac, mdma, speed, caféine, cocaine, boissons énergisantes, cathinones

PERTURBATEURS = Lsd, cannabis, champignons hallucinogènes, salvia, mescaline, tryptamines, 25(x)-Nbome

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES SELON LES MODES DE CONSOMMATION ?



■ INHALER (FUMER, VAPORISER, "CHASSER LE DRAGON")

Tout ce qui brûle produit du goudron, toutes les fumées sont toxiques et peuvent provoquer des cancers de la bouche aux poumons, ainsi qu'à la vessie. On ne connaît pas encore bien les risques de l'inhalation de vapeurs (cigarette électronique, vaporisateur) même si ces dernières sont globalement moins nocives que les fumées.

CONSEIL DE RÉDUCTION DES RISQUES :

Utilise un filtre, évite de retenir la fumée dans les poumons, évite les bangs (pipes à eau).

■ SNIFFER

Peut provoquer des irritations des parois nasales, voire des perforations. L'hépatite C peut être transmise si la paille est partagée. Les surdoses et les overdoses sont possibles.

CONSEIL DE RÉDUCTION DES RISQUES :

Écrase bien le produit et rince ton nez avant et après la prise de produit pour réduire les risques d'irritations et de micro saignements. Utilise une paille propre et individuelle. Si tu n'as pas de "Roule Ta Paille" à disposition, évite les billets de banque et prend plutôt un post-it, un flyer ou une feuille.



■ GOBER

Le temps d'action peut être relativement long. Il est variable selon les produits et selon chaque personne, voire chaque prise. Le plus gros risque est la surdose « par impatience », c'est-à-dire que l'on re-consomme le produit pensant qu'il n'agit pas ou pas assez alors que la montée des effets n'est pas terminée. Cela peut avoir des conséquences désagréables, voire dangereuses au moment du pic des effets.

CONSEIL DE RÉDUCTION DES RISQUES :

Évite de gober l'estomac vide pour ne pas trop l'agresser. Sois patient entre les prises pour éviter les surdoses, car certains produits peuvent mettre jusqu'à 2 heures à faire effet. L'alcool atteint son pic d'effet au bout d'une heure. Si tu bois plus d'un verre par heure, tu pourrais te faire surprendre par les effets.

■ PLUGGER

La prise de produit par voie rectale ou vaginale permet une montée des effets rapide et peut être une alternative à l'injection.

CONSEIL DE RÉDUCTION DES RISQUES :

Fais attention au dosage, car il est très facile de surdosier. Éviter de répéter l'opération trop souvent pour ne pas abîmer les muqueuses.



■ INJECTER

L'injection peut provoquer des infections (abcès, septicémies) et l'utilisation de seringues non stériles peut favoriser la transmission de l'hépatite C et/ou du VIH/Sida.

CONSEIL DE RÉDUCTION DES RISQUES :

Préfère un autre mode de consommation (chasser le dragon, plug), utilise du matériel propre et stérile, ne partage pas ton matériel.

CONSEILS ALIMENTS ET BOISSONS

Prépare un stock de boissons softs, des fruits frais ou séchés, des chips ou des cacahuètes pour faire le plein de vitamines et minéraux.

- Pour les longs week-ends, même si tu n'as pas faim, essaie de **manger au moins un fruit ou boire un jus de fruits**. Si tu n'as pas envie de cuisiner ou de faire les courses, mets des aliments faciles à préparer dans le frigo avant la soirée ou pour quand tu rentres.
- **Un repas riche en féculents** (riz, pâtes, pain, pommes de terre) avant de sortir permet une libération lente de l'énergie pour continuer la soirée.
- Rappelle-toi que l'alcool et les produits chimiques déshydratent. Par conséquent, **bois régulièrement et en petite quantité**, surtout si tu dances. Uriner foncé ou ne pas ressentir l'envie d'uriner sont des signes que tu as besoin de boire. Mais attention trop d'eau peut être dangereux (œdème). Un verre de soft par heure est recommandé.

- **Mange de la nourriture riche en protéines et en nutriments** pour t'aider à te rétablir : viandes, poissons, graines de soja, lentilles, bananes, graines de tournesol, cacahuètes et amandes.
- Les oranges, les kiwis, les avocats, les carottes, les brocolis, les épinards, le saumon et le thon sont tous riches en vitamines.
- Les légumes verts contiennent du magnésium qui peut soulager le trismus (mâchoires serrées) lors d'une consommation de MDMA (ecstasy).

ASTUCE

POUR UNE HYDRATATION OPTIMALE

Les boissons trop sucrées vont ralentir la digestion et donc ralentir l'hydratation. Les boissons sans sucre ne t'apporteront pas d'énergie ou de minéraux. L'idéal est un mélange de 50% de jus de fruits et 50% d'eau, cela permettra de t'hydrater et de t'apporter de l'énergie.

QUELS QUE SOIENT LES MODES DE CONSOMMATION ET LES PRODUITS UTILISÉS...

AVANT LA SOIRÉE

- Pose-toi des questions sur tes motivations à consommer des produits (État général ? Physique ? Psychologique ? Fatigue ?...)
- Repose-toi pour avoir l'énergie nécessaire pour toute la soirée (et la descente).
- Prépare des sucettes et/ou chewing-gum pour soulager ta mâchoire si tu prends de l'ecstasy ou des amphétamines.
- Prévois des préservatifs et du lubrifiant (sur toi et chez toi). Même si tu ne penses pas avoir de rapports sexuels, tu seras prêt-e si ça arrive ou tu pourras dépanner tes ami-e-s.
- Si tu suis un traitement, vérifie que tu as assez de médicaments avec toi et laisse-en là où tu risques de finir la soirée. Renseigne-toi sur les interactions produits/médicaments.
- Renseigne-toi un maximum sur les produits que tu veux consommer et sur les mélanges de produits.
- Informe tes amis de la possibilité ou non de dormir chez toi pour qu'ils prévoient leur retour. Demande à tes amis s'ils ont la possibilité de t'héberger ou prévois ton retour.

PENDANT

- Si tu consommes des produits, renseigne-toi sur leurs effets et applique les conseils de RDR.
- Adapte tes vêtements pour ne pas surchauffer ou trop te déshydrater. Prends des vêtements chauds pour aller et revenir de la soirée.
- Prends des pauses quand tu danses pour que ton corps puisse refroidir et récupérer.
- Sois bienveillant avec tes amis et vérifie de temps en temps si tout se passe bien.
- Si tu vas dans une autre soirée ensuite, essaie de te reposer ou de dormir entre deux.

ASTUCE

Evite l'excès de son pour souager tes tympans, ne pas gêner tes voisins et ne pas être dérangé par la police.

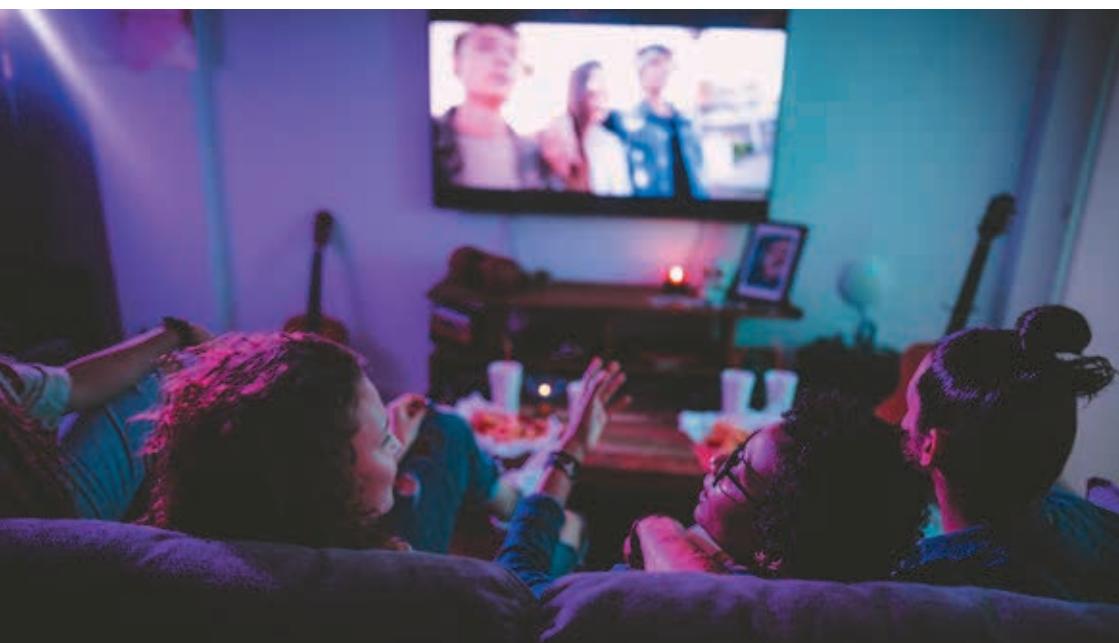


APRÈS TA SOIRÉE

- Détends-toi avec des amis et prenez soin les uns des autres.
- Bois régulièrement des softs.
- Mange un en-cas ou un repas avant d'aller dormir.
- Si tu prends un traitement, règle ton alarme pour ne pas rater la prise.
- Évite les régimes stricts qui déséquilibrent ton système.
- Avoir le cafard après quelques jours de fête arrive parce que les drogues ont libéré toutes les «substances de bien-être» du cerveau (dopamine et sérotonine). Jusqu'à ce que ton cerveau remplace ces

substances, se sentir déprimé est inévitable, mais cela s'estompe en quelques jours.

- Prendre plus de produits n'évite pas cette descente ; au contraire.
- Si tes descentes s'empirent (plus longues, plus déprimantes), il est peut-être temps de ralentir le rythme ou d'en parler à un spécialiste.
- Si tu te poses des questions, ou que tu as envie d'en parler, tu peux venir nous voir au stand lors des soirées ou nous contacter via notre page Facebook «Projet PARTY» ou par téléphone au +32 (0)472 80 06 65.



THUISFEESTEN ZIJN NIET ZONDER RISICO'S. DE GEZONDHEIDSRISICO'S BIJ EEN THUISFEESTJE WORDEN GROTER DOOR HET GEBRUIK VAN ALCOHOL EN ANDERE DRUGS, GELUIDSOVERLAST, ONVEILIGE SEKS... ER ZIJN GEEN VEILIGHEIDSDIENSTEN, GEEN EHBO-DIENST EN GEEN STAND MET INFORMATIE OVER VERSCHILLENDEN MIDDELEN EN SCHADEBEPERKENDE TIPS.

OM DE GEZONDHEIDSRISICO'S OOK BIJ THUISFEESTEN TE BEPERKEN, GEVEN WE EEN AANTAL DIY HARM REDUCTION-RICHTLIJNEN EN TIPS. BRUIKBAAR ALS JE ZELF EEN FEESTJE ORGANISEERT, MAAR OOK ALS JE BIJ IEMAND ANDERS THUIS GAAT FEESTEN. WE STARTEN MET ALGEMENE INFORMATIE OVER DE VERSCHILLENDEN SOORTEN DRUGS EN HUN WERKING.

WAT ZIJN DRUGS?

'Drugs' zijn allerlei soorten stoffen die na inname een invloed hebben op de hersenen. Daarom worden ze vaak 'psychoactieve stoffen' genoemd.

Drugs beïnvloeden gevoelens, zintuigen en bewustzijn. Er zijn wel meer stoffen die zulke effecten hebben, bijvoorbeeld medicijnen. Sommige medicijnen worden als drug misbruikt. Je spreekt dan pas van een drug als je deze stof gebruikt voor een roes of voor genot, en dus niet om de juiste medische reden.

Drugs kunnen illegale stoffen of legale stoffen zijn. Niet alle stoffen die een invloed hebben op onze geest zijn immers verboden. Koffie of sigaretten hebben bijvoorbeeld wel de-

gelijk een oppeppend effect, maar zijn vrij te verkrijgen. Ook verdovende middelen als alcohol of slaappillen mogen volgens de wet gebruikt worden. Er bestaan dus toegelaten (legale) en verboden (illegale) drugs.

Toch gelden ook bij legale drugs meestal een aantal wetten en regels. Zoals bij het verkopen van alcohol en tabak, waar minimumleeftijden gelden.

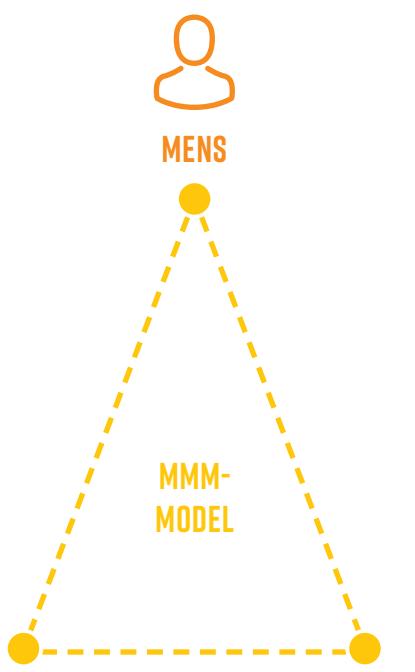
- **Drugs onder vrije verkoop:** energiedrankjes, koffie, enz.
- **Drugs onder gecontroleerde verkoop:** alcohol, tabak, bepaalde drugs, poppers, enz.
- **Drugs geclassificeerd als verdoende middelen en dus verboden:** cannabis, MDMA/ecstasy, LSD, cocaïne, speed, heroïne, ...

De wet op verdovende middelen van 24 februari 1921 en het Koninklijk besluit van 6 september 2017 houdende regeling van verdovende middelen en psychotrope stoffen verbieden:

- import, export, verkoop, donaties en aankopen van dergelijke stoffen;
- het vergemakkelijken van gebruik en de prikkel om te gebruiken.

Nieuw aan het KB is dat ze niet langer (zoals vroeger) stof per stof of drug per drug verbiedt, maar meteen groepen van psychoactieve stoffen illegaal maakt.

MMM-MODEL



Of een persoon gebruikt, en of zijn gebruik problematisch is, hangt af van een veelheid aan beïnvloedende factoren en de interactie daartussen. Deze factoren worden in drie grote groepen ingedeeld:

■ MENS

De individuele kenmerken van de gebruiker.

■ MIDDEL

De specifieke kenmerken van de gebruikte drug(s), de manier waarop die gebruikt wordt en het gebruikspatroon.

■ MILIEU

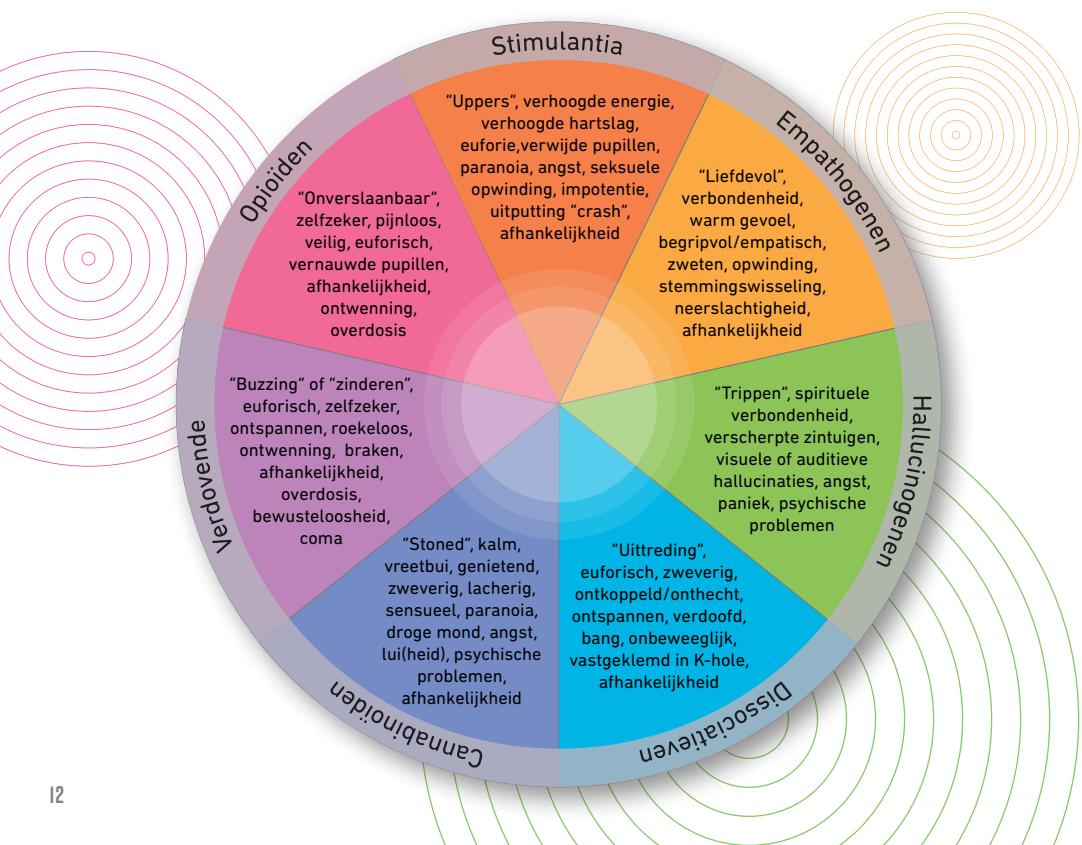
De directe omgeving en omstandigheden waarin gebruikt wordt, het sociaal netwerk (gezin, leeftijds-genoten, enzovoort) en de ruimere maatschappelijke omgeving.

HOE CATEGORISEREN WE DRUGS?

Het Drugwiel bevat zeven categorieën van drugs. Naast de drie bekende (stimulerende, de verdovende en de hallucinogenen) werden vier nieuwe categorieën toegevoegd nl: de empathogenen, de dissociativen, cannabinoïden en de opioïden.

Men ontwikkelde een effecten wiel dat per categorie een overzicht geeft van de meest voorkomende effecten.

Bron: www.thedrugswheel.com/?page=licence
2018 EDITIE





WAT ZIJN DE EFFECTEN BIJ HET COMBINEREN VAN PRODUCTEN?

VERDOVENDE + VERDOVENDE

- = ↗ van het risico van bewustzijnsverlies, ademhalingsdepressie of zelfs coma

STIMULANTIA + STIMULANTIA

- = ↗ van het risico op uitdroging, tachycardie en zelfs een hartaanval

HALLUCINOGENEN + HALLUCINOGENEN

- = ↗ van het risico op uitdagende trip hallucinogenen

VERDOVENDE + STIMULANTIA

- = de effecten heffen elkaar op of beginnen laat, wat kan leiden tot meer consumeren,
↗ risico op overdosering

VERDOVENDE + HALLUCINOGENEN

- = ↗ hallucinogene effecten, angst, paniekaanvallen

STIMULERENDE MIDDELEN + HALLUCINOGENEN

- = ↗ van het risico op slechte trips en/of paranoia

ALS JE GRAAG MEER INFORMATIE WENST OVER DE EFFECTEN
BIJ HET COMBINEREN VAN BEPAALDE MIDDELEN, SURF JE BEST
NAAR [HTTPS://TRIPSIT.ME](https://tripsit.me)



VERDOVENDE MIDDELEN = Alcohol, ketamine, slaap- en kalmeringsmiddelen (vb benzo's), heroine, opium, poppers, lachgas, GHB/GBL, ...

STIMULANTIA = Tabak, XTC/MDMA, speed, cafeïne, cocaïne, energiedrank, cathinonen, ...

HALLUCINOGENEN = LSD, cannabis, paddo's, salvia, mescaline, tryptamines, 25(x)-NBOMe, ...

HOE VERMIJD JE RISICO'S BIJ VERSCHILLENDEN VAN GEBRUIK?



■ INADEMEN (ROKEN, VERDAMPEN, CHINEZEN)

Alles wat verbrandt, produceert teer. Deze dampen zijn giftig en kunnen kanker veroorzaken in de mond, de longen en de blaas. De risico's van het inademen van dampen (elektronische sigaretten, verdampers) zijn nog niet helemaal duidelijk, ook al zijn deze over het algemeen minder schadelijk dan rook.

HARM REDUCTION-TIP: gebruik een filter, voorkom dat de rook in de longen blijft, vermijd bongs (waterpijpen).

■ SNUIVEN

Kan irritatie van de neuswanden of zelfs perforaties veroorzaken. Hepatitis C kan worden overgedragen door snuifmateriaal te delen. De kans op overdosering neemt toe bij het snuiven.

HARM REDUCTION-TIP: Plet het middel goed en spoel je neus voor en na inname om het risico op irritatie en microbloedingen te verminderen. Gebruik een proper rietje. Deel geen gebruiksmateriaal. Vermijd bankbiljetten en gebruik in plaats daarvan een post-it, flyer of vel. Hoe minder inkt en lijm hoe beter.



■ SLIKKEN

De tijd tussen inname en reactie op een middel verschilt naargelang de persoon en het middel dat gebruikt wordt. Het grootste risico bij het slikken, is de overdosis "door ongeduld": omdat men het effect onvoldoende voelt, neemt men bij, terwijl het middel nog niet zijn volledige effect bereikt heeft. Dit kan onaangename of zelfs gevaarlijke gevolgen hebben op het moment van piekeffecten.

HARM REDUCTION-TIP: Vermijd slikken op een lege maag om je maag niet te veel te beladen. Bepaal zelf je dosering, neem niet zomaar dezelfde dosis als anderen. Wees geduldig tussen de dosissen om overdosering te voorkomen; het kan tot 2 uur duren voordat sommige middelen beginnen in te werken. Alcohol piekt na een uur, dus als je meer dan één drankje per uur drinkt, zul je misschien verrast zijn door de effecten.

■ PLUGGEN

Door het middel rectaal (anaal) of vaginaal in te nemen, kunnen de effecten snel optreden. Deze manier van gebruiken kan een alternatief zijn voor het injecteren van middelen.

HARM REDUCTION-TIP: De kans op overdosering is groot, doseer dus bewust. Om de slijmvliezen niet te beschadigen, gebruikt je best niet te vaak op deze manier.



■ INJECTEREN

Middelen injecteren kan infecties veroorzaken (abcessen, bloedvergiftiging). Het gebruik van niet-steriele spuiten kan de overdracht van hepatitis C en HIV bevorderen.

HARM REDUCTION-TIP: Geef de voorkeur aan een andere manier van gebruiken (chinezen, plug). Gebruik schoon en steriel materiaal en deel je materiaal niet. Gebruik een naald maar één keer. Dezelfde naald gebruiken brengt meer schade toe aan je cellen.

ADVIES OVER ETEN EN DRINKEN

Zorg voor een voorraad aan alcoholvrije dranken, (gedroogd) fruit, chips of pinda's zodat je voldoende vitamines en mineralen opneemt.

- Probeer bij meerdaags gebruik, ook als je geen honger hebt, minstens één stuk fruit te eten of vruchtsap te drinken. Als je geen zin hebt om te koken of naar de winkel te gaan, zet dan wat kant-en-klare gerechten in de koelkast voor wanneer je thuiskomt.
- Zorg voor een zetmeelrijke maaltijd (rijst, pasta, brood, aardappelen) om de nodige energie te hebben om de avond door te zetten.
- Onthoud dat alcohol en andere drugs je lichaam uitdrogen. Drink dus regelmatig en in kleine hoeveelheden, vooral als je danst. Donker plassen of geen behoeftte hebben om te plassen, zijn tekenen dat je moet drinken. Let op dat je bij het gebruik van MDMA of xtc niet te veel water drinkt, want dat kan gevaarlijk zijn. Een glas per uur wordt aanbevolen.
- Eet voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwitten en voedingsstoffen die je helpen te herstellen: vlees, vis, sojabonen, linzen, bananen, zonnebloempitten, pinda's, amandelen,...
- Sinaasappelen, kiwi's, avocado's, wortelen, broccoli, spinazie, zalm en tonijn zijn allemaal vitamine-rijk. Pompelmoes vermijd je beter aangezien het de afbraak van verschillende drugs en medicijnen blokkeert.
- Groene groenten bevatten magnesium dat trismus (malen met de kaken) kan verlichten bij het gebruiken van MDMA/ecstasy.

TIP

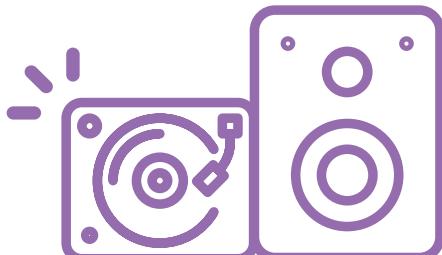
VOOR OPTIMALE HYDRATATIE

Te zoete dranken vertragen de spijsvertering en dus de hydratatie. Suikervrije dranken geven je geen energie of mineralen. Ideaal is een mengsel van 50% vruchtsap en 50% water, dit zal je helpen om te hydrateren en je energie te geven.

RISICO'S BEPERKEN VOOR TIJDENS EN NA HET FEESTEN

ALVORENS JE GAAT FEESTEN

- Stel jezelf vragen over je motivatie voor het gebruiken van alcohol of andere drugs.
- Stel jezelf de vraag of je goed in je vel zit en je in een goede fysieke toestand bent.
- Rust voldoende zodat je de nodige energie hebt om een hele avond te feesten. Ook om de nasleep van een avond feesten en alcohol of andere drugs te verwerken, heb je energie nodig.
- Gebruik kauwgom om je kaak te ontlasten als je ecstasy of amfetamine gebruikt.
- Breng condooms en glijmiddel (op basis van water) mee of voorzie deze als je zelf een feest organiseert. Zelfs als je denkt dat je geen seks zal hebben, ben je er klaar voor wanneer het toch gebeurt of kun je je vrienden ermee verder helpen.
- Wanneer je een medicatiekuur volgt, zorg er dan voor dat je voldoende medicijnen bij hebt. Ga ook op zoek naar informatie over interacties tussen de geneesmiddelen die je neemt en alcohol of andere drugs.
- Lees zoveel mogelijk over de middelen die je wil consumeren en over het combineren van middelen. Probeer combineren te vermijden en vergeet daarbij niet dat alcohol ook een drug is. Combineren met alcohol gebeurt niet zonder risico's.
- Als je een thuisfeestje geeft, laat je vrienden dan weten of ze bij jou thuis kunnen overnachten, zodat ze hun vervoer naar huis kunnen plannen. Als je zelf naar een thuisfeestje gaat, vraag je best aan je vrienden of ze voldoende ruimte hebben om te kunnen overnachten. Indien het onmogelijk is om te overnachten bij vrienden, plan je best op voorhand je vervoer naar huis.



TIJDENS HET FEESTEN

- Als je alcohol en andere drugs gebruikt, leer dan over hun effecten en maak gebruik van de risicobeperkende tips om de gezondheidsschade tot een minimum te beperken.
- Pas je kledij aan zodat je niet oververhit of onderkoeld raakt. Neem warme kleren mee om vooraf en nadien aan te trekken. Als je je in laagjes kleedt dan kan je makkelijk een laag toevoegen of verwijderen om je temperatuur aan te passen.
- Neem pauzes tijdens het dansen, zodat je lichaam kan afkoelen en herstellen.
- Wees aardig voor je vrienden en kijk af en toe of alles goed gaat.
- Indien je daarna naar een ander feest gaat, probeer dan tussendoor te rusten of te slapen.

NA HET FEESTEN

- Ontspan met vrienden en zorg voor elkaar.
- Zorg voor voldoende hydratatie: een mengsel van 50% vruchtsap en 50% water kan bijvoorbeeld helpen om te hydrateren en je energie te geven.
- Eet een snack of een maaltijd voordat je gaat slapen.
- Als je op geregelde tijdstippen medicatie moet nemen, vergeet dan geen wekker te zetten om het niet te vergeten.
- Vermijd strikte diëten die je systeem uit balans brengen.
- Het kan gebeuren dat je na een paar dagen feesten een depressief gevoel hebt. Bij het gebruiken van bepaalde middelen laten je hersenen dopamine en serotonine vrij. Totdat je hersenen deze stoffen opnieuw opgebouwd hebben, is een depressief gevoel onvermijdelijk. Het depressieve gevoel verdwijnt na een aantal dagen. Vermijd bijnemen van hetzelfde middel. Dat versterkt alleen maar je dip.



- Als de depressieve periode na het gebruiken langer of sterker wordt, kan het helpen om het gebruik te verminderen. Aarzel niet om contact op te nemen met je huisarts of een vertrouwenspersoon.
- Voor verdere vragen kan je ons altijd bereiken per mail via info@safensound.be of aan onze infostand op tal van festivals en evenementen. Je kan onze aanwezigheid volgen via onze website www.safensound.be of via sociale media.



SOURCES / BRONNEN:

- www.spiritek-asso.com

Ce matériel d'information est un échange de bonnes pratiques de la part de SPIRITEK ASSO et les autres partenaires du projet INTERREG PARTY. La traduction a été faite pour le projet PARTY.

Deze informatiebrochure is een uitwisseling van 'good practices' tussen SPIRITEK ASSO en de andere partners van het INTERREG PARTY-project. De vertaling werd uitgevoerd in kader van het PARTY-project.

AVEC LE SOUTIEN DU FONDS EUROPÉEN
DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL
MET STEUN VAN HET EUROPEES FONDS
VOOR REGIONALE ONTWIKKELING

