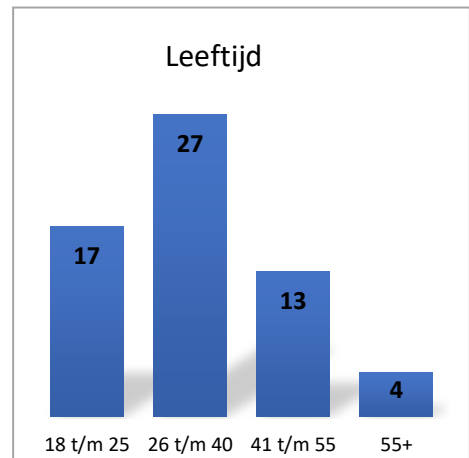
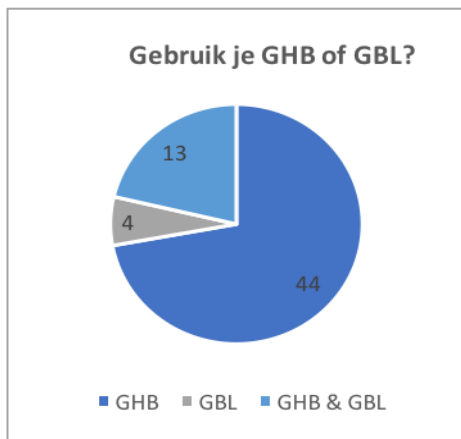


ENQUETE: GHB EN GBL

Mainline hield in 2017 een enquête onder 61 GHB/GBL-gebruikers (waaronder 46 mannen, 14 vrouwen en 1 queer).

Onder de gebruikers zijn veel twintigers en dertigers.



De meesten gebruiken GHB (en geen GBL)

'Ik gebruik alleen GHB': 44x

'Ik gebruik alleen GBL': 4x

'Ik gebruik zowel GHB als GBL': 13x

Meestal minstens 1x per maand

Van de 61 respondenten gaven er 36 aan minimaal 1 keer per maand te gebruiken. 11 doen dit wekelijks, en 4 mensen gaven aan meerdere keren per week te gebruiken. Slechts 1 van deze 4 gebruikt dagelijks.



Gezellig met vrienden of tijdens seks

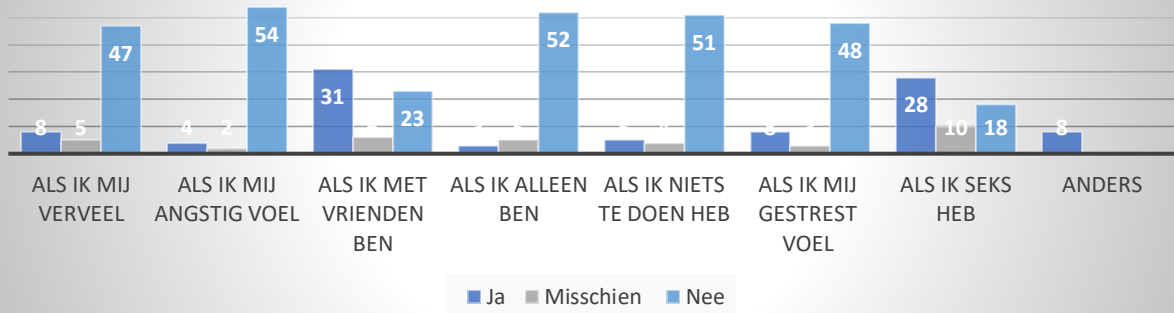
39 respondenten gebruiken GHB/GBL voor de seks,

29 op feesten, 24 op afterparties, 23 voor ontspanning en 7 om angsten te remmen.

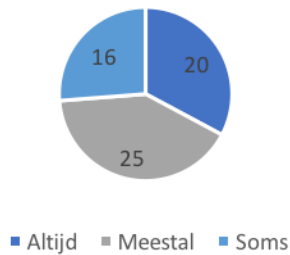
Onder overige opmerkingen werd onder andere genoemd: 'hard gaan' of 'gezelligheid'.

De grootste triggers om meer te gaan gebruiken is volgens de respondenten als ze met vrienden zijn (31) of als ze seks hebben (28).

Wanneer ga je meer gebruiken?



Combineer je GHB/GBL weleens met andere middelen?



Combi-gebruik populair

Alle respondenten zeiden tenminste 'soms' (16 respondenten) GHB/GBL met andere middelen te combineren, waaronder ook medicatie, Kamagra/Viagra, alcohol en cannabis.

25 respondenten combineren GHB/GBL 'meestal' met andere middelen en 20 respondenten 'altijd'.

Riskante combinaties

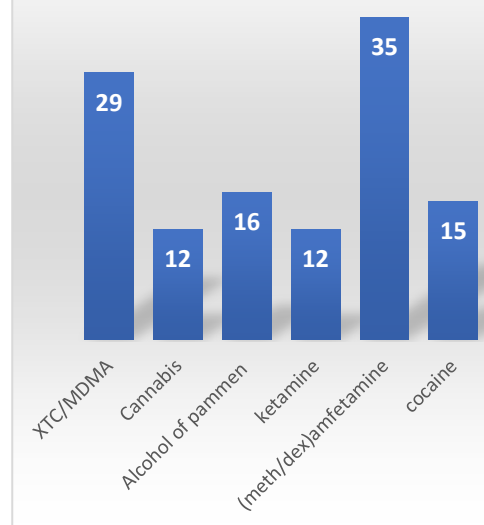
De meeste respondenten noemen meerdere middelen, waarmee ze GHB/GBL combineren. Amfetamine-achtigen (35) en XTC/MDMA (29) zijn veruit de populairste combimiddelen.

16 respondenten doen aan de riskante combinatie met alcohol of benzo's (waarvan 15 alcohol en 1 Diazepam en Seroquel).

De iets minder riskante, maar ook sterk af te raden combinatie GHB/GBL met ketamine wordt door 12 respondenten gedaan. Van deze respondenten zeiden er 2 zowel met alcohol als met ketamine te combineren.

Behalve de middelen gepresenteerd in de tabel werden ook poppers, Kamagra/Viagra, lachgas, 4-fa, Fledron, LSD, HIV medicatie, en de algemene termen 'designer drugs' en 'stimulanten' genoemd, als middelen waarmee de GHB/GBL gecombineerd wordt.

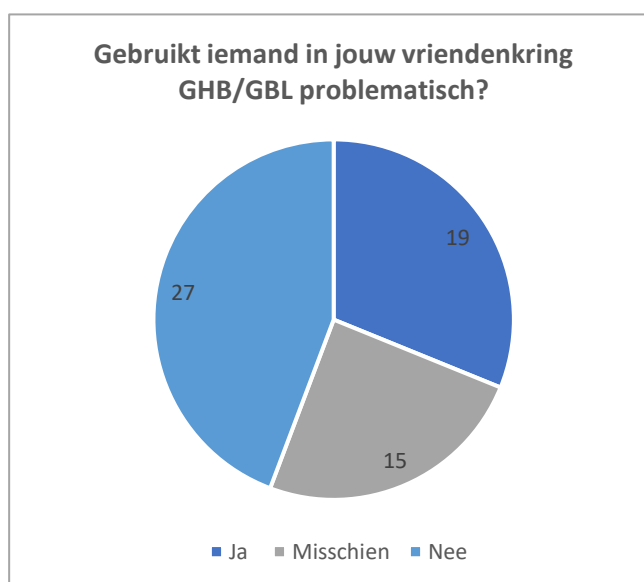
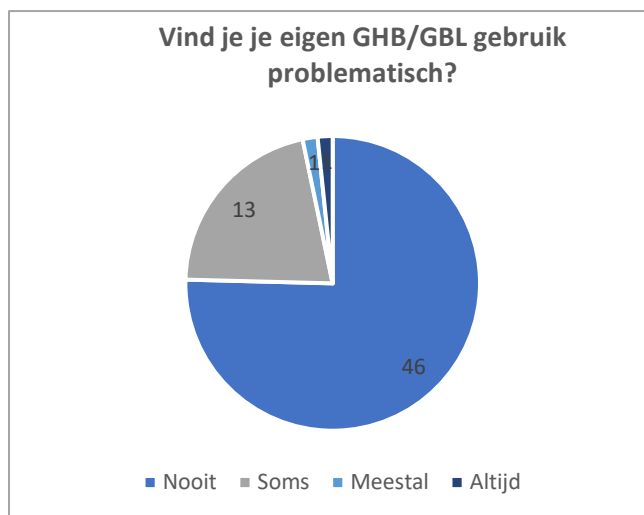
Waar combineer je je GHB/GBL mee?



Problematisch gebruik

Van de vier respondenten die meerdere keren per week gebruiken, gebruikt 1 respondent dagelijks. Deze respondent is de enige respondent die zijn eigen GHB en GBL-gebruik "meestal" problematisch vindt. Eén andere respondent, die ook meerdere keren per week gebruikt, geeft aan zijn eigen GHB en GBL-gebruik "altijd" problematisch te vinden. Het overgrote merendeel (46) van de respondenten vindt hun gebruik "nooit" problematisch. 13 respondenten zeggen hun eigen GHB en/of GBL-gebruik "soms" problematisch te vinden.

19 respondenten geven aan dat iemand in hun vriendenkring problematisch gebruikt. 15 respondenten zeggen dat dit "misschien" het geval is, en 27 respondenten zeggen geen vrienden te hebben die problematisch GHB/GBL gebruiken.



Informatie en hulp

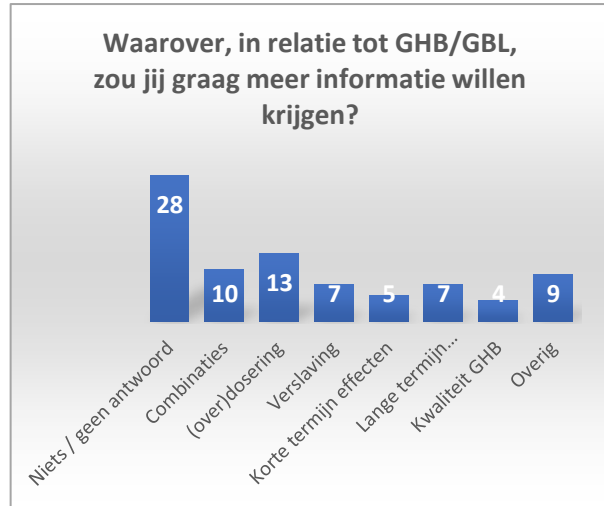
De populairste manier om aan informatie over GHB/GBL te komen zijn via vrienden (41) en/of het gewoon zelf doen (33). 29 respondenten informeren zich echter ook via een forum of een online zoekmachine. Slechts 11 respondenten halen hun informatie over GHB/GBL alleen maar uit vrienden of eigen ervaring. 19 respondenten raadplegen professionals voor hun informatie over GHB/GBL. Deze professionals zijn Unity, Trimbos, de verslavingszorg of Mainline. Mainline werd niet geprompt, maar werd door drie respondenten (die allen wekelijks gebruiken) genoemd onder 'anders'. Unity werd mogelijk relatief veel genoemd, doordat twee personen verbonden met Unity de vragenlijst heb gedistribueerd in hun netwerk.

28 respondenten gaven geen antwoord of zeiden nergens meer informatie over te willen m.b.t. GHB/GBL. De informatie waar mensen behoefte aan hebben is grofweg op te delen in de volgende categorieën:

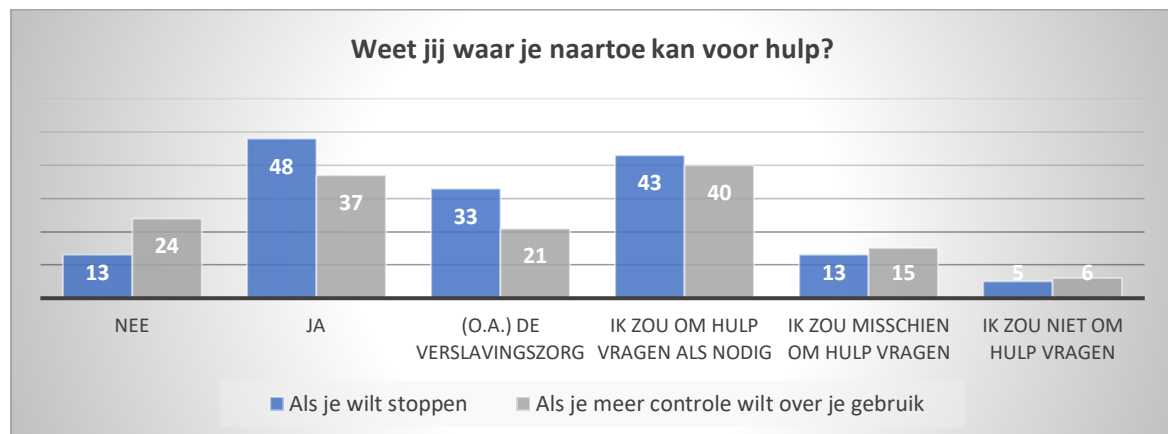
- Combinaties van middelen
- (over) dosering

- Verslaving
- Korte termijn effecten
- Lange termijn effecten
- Kwaliteit van GHB
- Overig

‘Combinaties’, ‘doseringadvies’ en ‘verslavingsrisico’s’ werden geprompt bij deze vraag. Mogelijk werden deze antwoorden om die reden het vaakst genoemd, samen met de lange termijn effecten van GHB/GBL gebruik, waar 7 respondenten graag meer informatie over zouden willen hebben.



Er is onder de respondenten meer bekendheid voor hulpverlening als je wilt stoppen, dan hulp bij meer controle over je gebruik. Van de 48 respondenten die weten waar ze naartoe moeten voor hulp bij stoppen met gebruiken noemen 33 respondenten de verslavingszorg. Van de 37 respondenten die weten waar ze naartoe moeten voor hulp bij meer controle over hun gebruik noemen 21 respondenten de verslavingszorg.



17 Gebruiker Tips voor Gecontroleerd G gebruik

1. Gebruik alleen als je goeie vrienden of familie om je heen hebt. Mensen die er voor je zijn als het niet zo goed met je gaat.
2. Zorg dat je weet waarom je drugs gebruikt. Is het recreatief of destructief? Als nodig samen met een psycholoog.
3. Meet je dosis G altijd precies af. Niet op gevoel! Dit kan bijvoorbeeld met een spuit die je goedkoop online kan kopen.
4. Blijf het moment van inname goed timen, bijvoorbeeld door op je telefoon bij te houden hoe laat je pakt of om op vaste tijden in te nemen.
5. Luister naar je lichaam. Stop en neem rust als je lichaam erom vraagt. Door meditatie kan je leren beter je lichaam aan te voelen.
6. Houd goed bij op welke dagen en hoeveel je gebruikt. Dit kan bijvoorbeeld in de app Pill Monitor. Daarin kan je van zelfs jaren terug bekijken hoe vaak je wat heb genomen en in welke dosering, zodat je altijd kan reflecteren op je eigen gebruik
7. Stel vooraf grenzen aan de frequentie en hoeveelheid die je gebruikt, bijvoorbeeld alleen op bepaalde feesten en/of met bepaalde vrienden, nooit als je alleen bent, nooit doordeweeks, niet meerdere dagen achter elkaar.
8. Geen voorraad in huis houden. Geef je voorraad bijv. aan een goede vriend mee naar huis.
9. Gebruik alleen als je zeker weet dat je de tijd ervoor kan nemen, ook achteraf om te herstellen. Plan je gebruik dus goed in.
10. Neem je verantwoordelijkheden. Dus meld je niet ziek, omdat je nog van de kaart bent of een nachtje hebt overgeslagen.
11. Gebruik alleen als je lekker in je vel zit en gebruik GHB (of andere drugs) niet als vlucht. Ga niet gebruiken omdat je angstig, onzeker of depressief bent. Alleen als extraatje.
12. Neem alleen de hoeveelheid drugs mee die je maximaal wilt nemen op een avond.
13. Houd de dosis laag. Ga niet in dosis omhoog zodat je de effecten weer voelt, maar ga juist minder vaak gebruiken als je merkt dat je dosis omhoog moet.
14. Bespreek je gebruik (en hoeveel je gebruikt) open en eerlijk met vrienden.
15. Vertel je vriendenkring over jouw oplossing tegen ongewenst gebruik. Goeie vrienden zullen je erop wijzen als je dan toch probeert te gebruiken.
16. Onderzoek de effecten en de risico's van de drug, zodat je weet wat je neemt.
17. Zorg voor goede tijdsbesteding, iets waar je energie in wilt stoppen en ook energie van krijgt, zoals sporten, andere hobby's, een leuke baan en vrienden waarmee je niet gebruikt.