
DE FEITEN OVER
HEROÏNE
Smack
Skag
H
Bruin
Horse
geendrugs-welleven.nl

WAAROM DIT BOEKJE WERD GEMAAKT

Er wordt tegenwoordig veel over drugs gesproken – op school, op straat, op het internet en op tv. Soms is het waar, soms niet.

Wat je misschien niet weet, is dat veel van wat je over drugs hoort, eigenlijk afkomstig is van diegenen die ze verkopen. Ex-dealers hebben gezegd dat ze mensen van alles vertellen om te zorgen dat ze drugs kopen.

Je hebt de waarheid en de echte feiten over drugs nodig, zodat je er een weloverwogen beslissing over kunt nemen. Daarom hebben we dit boekje opgesteld – voor jou.

Jouw feedback is belangrijk voor ons. Laat ons dus weten wat je van dit boekje vindt. Ga naar **GeenDrugs-WelLeven.nl** of stuur een e-mail naar **info@drugfreeworld.org**.

HEROÏNE: WAT IS HET?

Heroïne is een drug die zeer verslavend is. Miljoenen verslaafden over de hele wereld zijn niet in staat om de drang om het elke dag te gebruiken te overwinnen – ze weten dat ze de verschrikkingen van ontwenningsverschijnselen zullen ondergaan als ze stoppen.

Heroïne wordt, net als opium en morfine, van de hars van de papaverplant gemaakt. Melkachtig, sapachtig opium wordt eerst uit de papaverbol verwijderd, vervolgens geraffineerd om morfine te maken en verder verwerkt tot heroïne.

Heroïne wordt meestal geïnjecteerd, wat naast de pijn van verslaving extra risico's met zich meebrengt, zoals het oplopen van hiv of aids, hepatitis B, hepatitis C of andere infecties.


Heroïne sneed me af van de rest van de wereld. Mijn ouders hebben me eruit gegooid. Mijn vrienden en mijn broers wilden me niet meer zien. IK WAS HELEMAAL ALLEEN." – Suzanne

DE OORSPRONG VAN HEROÏNE

Heroïne werd voor het eerst in 1898 geproduceerd door het Duitse farmaceutische bedrijf Bayer. Het werd oorspronkelijk op de markt gebracht als een behandeling voor tuberculose en een remedie tegen morfineverslaving.

EEN VICIEUZE CIRKEL

In de jaren 1850 was opiumverslaving een groot probleem in de Verenigde Staten. De "oplossing" was om opium te vervangen door een minder krachtig alternatief waarvan verondersteld werd dat het minder verslavend zou zijn: morfine. Morfineverslaving werd echter al snel een nog groter probleem.



Het volgende vervangende middel was heroïne, dat zelfs nog verslavender bleek te zijn dan morfine. Met het heroïneprobleem kwam er weer een andere "niet-verslavende" vervanger – de drug die nu bekendstaat als *methadon*. Methadon werd voor het eerst in 1937 ontwikkeld door Duitse wetenschappers die op zoek waren naar een pijnstiller voor operaties, en werd in 1947 onder de merknaam Dolophine naar de VS geëxporteerd. De drug werd omgedoopt tot methadon en werd al snel op grote schaal gebruikt als behandeling van heroïneverslaving. Helaas bleek het zelfs nog verslavender te zijn dan heroïne.

Vandaag de dag blijft heroïne een wereldwijd probleem. Alleen al in de Verenigde Staten eist het elke dag zo'n 20 levens.

HOE ZIET HEROÏNE ERUIT?

Heroïne is in zijn zuiverste vorm een fijn wit poeder. Het ziet er echter vaak rozegrijs, bruin of zwart uit vanwege de toevoegingen (zoals suiker of cafeïne) die worden gebruikt om het te verdunnen. Soms wordt heroïne op straat versneden met strychnine* of andere vergiften.



Deze toevoegingen lossen niet volledig op; wanneer ze dus in het lichaam worden geïnjecteerd, kunnen ze de bloedvaten die naar de longen, nieren of hersenen leiden, verstoppen. Dat alleen al kan leiden tot infecties of vernietiging van vitale organen.

* strychnine: een zeer giftige plantaardige stof die wordt gebruikt in rattengif. Het kan dodelijk zijn als het wordt ingeslikt of ingeademd.

Het is voor gebruikers niet mogelijk om te weten hoe sterk de heroïne is die ze op straat kopen, waardoor ze voortdurend het risico lopen op een overdosis.

Heroïne kan worden geïnjecteerd, gerookt of gesnoven. Heroïne kan in eerste instantie voor een vals gevoel van extraversie en verhoogde seksuele prestaties zorgen. Deze effecten verdwijnen echter snel en gebruikers zoeken vaak naar meer van de drug, op zoek naar een high die ze nooit meer zullen voelen.

Heroïne is zeer verslavend. Zelfs het maar één keer gebruiken kan al hunkeringen en pijnlijke ontwenningsverschijnselen veroorzaken. De drug breekt het immuunsysteem snel af. Langdurig gebruik leidt vaak tot ernstige lichamelijke en mentale achteruitgang en, tragisch genoeg, de dood.

GEBRUIKTE BENAMINGEN voor HEROÏNE

- Big H
- Brown Sugar
- Hero
- Shit
- Horse
- Bruin
- Bruine
- Skag
- Smack
- Dope



Drugs zijn gelijk aan de dood. Als je niets doet om ervan af te komen, ga je eraan dood. Verslaafd zijn aan drugs is gevangen zitten. In het begin denk je dat drugs je vriend zijn. Ze lijken je misschien te helpen ontsnappen aan de dingen of gevoelens die je dwarszitten. Maar al snel zul je merken dat je 's ochtends opstaat en alleen nog maar aan drugs denkt.

Je hele dag bestaat uit het vinden of gebruiken van drugs. Je bent de hele middag high. 's Avonds breng je jezelf in slaap met heroïne. En dat is het enige waar je voor leeft. Je zit in een gevangenis. Je bonkt non-stop met je hoofd tegen een muur, maar je komt nergens. UITEINDELIJK WORDT JE GEVANGENIS JE GRAF." – Sabrina

DE VERNIETIGENDE EFFECTEN VAN HEROÏNE

DIRECTE SCHADE: Heroïne veroorzaakt een intense sensatie die een *rush* wordt genoemd, vaak vergezeld van een warme huid en een droge mond. De eerste bijwerkingen kunnen braken of hevige jeuk zijn.

Na de high worden gebruikers urenlang slaperig, terwijl hun ademhaling en hartslag vertragen.

Binnen enkele uren nadat de effecten van de drug zijn afgenomen, zal het lichaam van de gebruiker hunkeren naar meer. Als hij geen nieuwe fix krijgt, zal hij ontwenningsverschijnselen krijgen. Ontwenning omvat de extreme lichamelijke en mentale symptomen die optreden als het lichaam de volgende dosis heroïne niet krijgt. Deze symptomen omvatten rusteloosheid, pijn in de botten, diarree, overgeven en ernstige ongemakken.

De eerste high duurt maar een paar minuten, maar na verloop van tijd hebben gebruikers grotere doses nodig om zich "normaal" te voelen.

GEVOLGEN OP KORTE TERMIJN

- **Rush**
- **Vertraagde ademhaling**
- **Vertroebeld mentaal functioneren**
- **Misselijkheid en overgeven**
- **Sufheid (slaperigheid)**
- **Hypothermie (onderkoeling, lichaamstemperatuur lager dan normaal)**
- **Coma of de dood**

GEVOLGEN OP LANGE TERMIJN

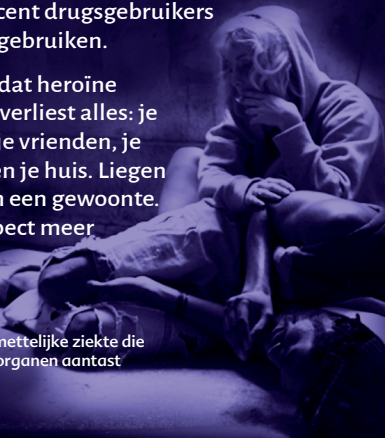
De effecten op het lichaam door het voortdurende gebruik van deze drug zijn verwoestend. Herhaaldelijk injecteren kan de aderen beschadigen en leiden tot infecties van de bloedvaten en hartkleppen. De algehele slechte conditie van het lichaam kan tot tuberculose* leiden. Artritis is een van de andere gevolgen van een langdurige heroïne-verslaving.



Ontwenningsverschijnselen van heroïne zijn een angstaanjagende ervaring, die de gebruiker al binnen enkele uren na de laatste shot beginnen te kwellen.

Een onderdeel van de levensstijl van een heroïneverslaafde is het delen van naalden met andere verslaafden – wat kan leiden tot hiv, aids of andere besmettelijke infecties. Er wordt geschat dat van de 35.000 nieuwe mensen die per jaar in de Verenigde Staten een hepatitis C2-infectie (een specifiek type leverziekte) krijgen, meer dan 70 procent drugsgebruikers zijn die naalden gebruiken.

"Mensen denken dat heroïne super is, maar je verliest alles: je baan, je ouders, je vrienden, je zelfvertrouwen en je huis. Liegen en stelen worden een gewoonte. Je hebt geen respect meer voor wie of wat dan ook."
– Pete



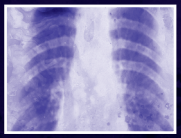
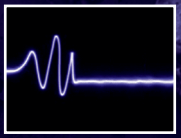
* tuberculose: een besmettelijke ziekte die de longen en andere organen aantast

GEVOLGEN OP LANGE TERMIJN

- **Slechte tanden**
- **Ontstoken tandvlees**
- **Constipatie (verstopping)**
- **Koud zweet en rillingen**
- **Jeuk**
- **Verzwakking van het immuunsysteem**
- **Coma**
- **Aandoeningen van de luchtwegen**
- **Spierzwakte, gedeeltelijke verlamming**
- **Verminderde seksuele prestatie en op de lange duur impotentie bij mannen**
- **Menstruatiestoornissen bij vrouwen**
- **Onvermogen om een orgasme te bereiken (mannen en vrouwen)**
- **Geheugenverlies en verminderde verstandelijke prestaties**
- **Introversie**
- **Depressie**
- **Puistjes op het gezicht**
- **Verlies van eetlust**
- **Slapeloosheid**

Gezwellen door het gebruik van injectie-naalden op het lichaam van een zestienjarige verslaafde.



HEROÏNEGEBRUIK veroorzaakt fysieke en mentale verwoestingen.

"IK PROBEER HET GEWOON ÉÉN KEER."

WAARSCHUWING: ZELFS ÉÉN ENKELE DOSIS HEROÏNE KAN IEMAND OP HET PAD NAAR VERSLAVING BRENGEN.

Veel mensen die met heroïne experimenteren, denken: ik probeer het gewoon één of twee keer. Ik kan er altijd mee stoppen. Maar degenen die dat pad inslaan, merken dat het bijna onmogelijk is om terug te keren. Denk aan de woorden van Sam, een 15-jarige verslaafde: "Als je voor het eerst spuit, zul je waarschijnlijk overgeven en een afkeer voelen, maar al snel probeer je het opnieuw. Het zal zich aan je vastklampen als een geobsedeerde minnaar. De rush van de shot en de manier waarop je meer wilt, alsof je geen lucht krijgt – zo zal het je in zijn greep krijgen."



Het risico van verslaving is niet het ergste gevolg van het experimenteren met heroïne. Jim was 21 en bracht zijn avonden gewoonlijk door met een biertje drinken met vrienden. Hij had al geëxperimenteerd met heroïne, dus toen vrienden hem een lijntje aanboden om te snuiven, accepteerde hij dat. Vijftien minuten na het inhaleren viel hij flauw en raakte vervolgens in een diepe coma die meer dan twee maanden duurde. Vandaag de dag zit hij in een rolstoel; hij kan niet schrijven en kan nauwelijks lezen. Welke dromen en ambities hij ook had, ze zijn verdwenen.

DE HEROÏNE-LOOK

Sommige tijdschriften en modetrends hebben een "heroïne-chic"-look gepromoot: een bleke huid, donkere kringen onder de ogen, ingevallen wangen en extreme magerheid.

Net zoals rocksterren in de jaren 1960 hielpen om lsd populair te maken, hebben sommigen van de huidige modeontwerpers, fotografen en reclamemakers een hele generatie jongeren beïnvloed door heroïnegebruik in tijdschriften en muziekvideo's als modieus en zelfs wenselijk af te schilderen.

Dit maakt heroïnegebruik glamoureus, terwijl de verwoestende realiteit wordt genegeerd. Modefotograaf Davide Sorrenti (rechts), wiens werk synoniem was met "heroïne-chic", stierf op 20-jarige leeftijd tragisch aan een overdosis heroïne.



EEN ZEER GLADDE HELLING

Tieners beginnen vaak met middelen zoals sigaretten of alcohol. Tegen de tijd dat ze hun middelbareschooldiploma halen, heeft bijna de helft van alle tieners marihuana geprobeerd, waarvan ooit ten onrechte werd gedacht dat het niet verslavend was. Voor sommigen leidt dit tot experimenteren met sterkere, meer verslavende drugs zoals heroïne.

Niet alle tieners die vandaag marihuana roken, zullen morgen verslaafd raken aan heroïne. Maar het gevaar bestaat wel degelijk. En uit langlopend onderzoek onder middelbare scholieren blijkt dat weinig jongeren andere drugs gebruiken zonder eerst marihuana te hebben geprobeerd. Zodra iemand een tolerantie opbouwt en niet langer de eerste rush kan krijgen die hij zoekt, zou hij kunnen beginnen meer ervan te gebruiken of op zoek kunnen gaan naar iets sterkers.

LATEN WE DE REALITEIT ONDER OGEN ZIEN.

Jongeren van tegenwoordig hebben een grote kans om in contact te komen met illegale drugs.

Uit het Monitoring the Future-onderzoek bleek dat ongeveer 27 procent van de jongeren van 12 tot 17 jaar in de VS het afgelopen jaar een illegale drug had gebruikt. Het gebruik van marihuana onder jongvolwassenen tussen de 18 en 24 is nog nooit zo hoog geweest, bijna de helft heeft het afgelopen jaar marihuana gebruikt. Volgens het VN-Bureau voor drugs- en misdaadbestrijding gebruikten in 2019 naar schatting 31 miljoen mensen wereldwijd het jaar ervoor opiaten, opium en heroïne.

Het nieuwe gezicht van heroïne

Het stereotiepe beeld van een lusteloze, jonge heroïneverslaafde die in een smerige, donkere steeg in de binnenstad in elkaar is gezakt, is achterhaald. Tegenwoordig zijn veel heroïneverslaafden eind 20 en wonen ze buiten grote stedelijke gebieden en begonnen ze in eerste instantie met misbruik van voorgeschreven pijnstillers. Uit onderzoeken blijkt consequent een verband tussen misbruik van voorgeschreven pijnstillers (zoals OxyContin) en het gebruik van heroïne.

Begin 2000 werd heroïne met een hogere zuiverheid op straat verkrijgbaar. Omdat heroïne goedkoper was dan opioïdepillen, stapten veel mensen die verslaafd waren aan pijnstillers over op heroïne. Vervolgens ontstond er een andere dodelijke trend: om de sterkte van heroïne te vergroten, begonnen dealers fentanyl toe te voegen – een dodelijke mix die resulteerde in een ongekende toename van het aantal sterfgevallen door een overdosis.



Vanaf de dag dat ik begon te gebruiken, ben ik nooit gestopt. Binnen een week was ik van heroïne snuiven overgestapt op het spuiten ervan. Binnen een maand was ik verslaafd en ging al mijn geld eraan op. Ik verkocht alles wat ik had dat waarde had en uiteindelijk alles wat mijn moeder had. Binnen een jaar was ik alles kwijt.

"IK VERKOCHT MIJN AUTO, VERLOOR MIJN BAAN, WERD DOOR MIJN MOEDER HET HUIS UITGEZET, HAD EEN SCHULD VAN 25.000 DOLLAR OP MIJN CREDITCARD en leefde op straat in Camden, New Jersey. Ik loog, ik stal, ik bedroog.

Ik werd verkracht, geslagen, beroofd, bestolen, gearresteerd, was dakloos, ziek en wanhopig. Ik wist dat niemand zo'n levensstijl lang kon volhouden, en ik wist dat de dood op de loer lag. Hoe dan ook, de dood was beter dan een leven als junk." – Alison

INTERNATIONALE CIJFERS

Bijna 62 miljoen mensen in de wereld gebruikten in een jaar tijd opioïden*, waarvan de helft heroïne of opium gebruikte.

- Afghanistan produceert 85 procent van de opium in de wereld, waarmee een heroïnemarkt wordt aangedreven die naar schatting 55 miljard euro waard is.
- Uit de National Survey on Drug Use and Health (een groot, jaarlijks Amerikaans onderzoek naar drugsgebruik en gezondheid) bleek dat in één jaar tijd 745.000 Amerikanen heroïne hadden gebruikt.

* opioïden: een brede term die zowel natuurlijke opium als natuurlijke en synthetische opiumachtige stoffen omvat

- In de Verenigde Staten waren er in een periode van 12 maanden meer dan 14.000 doden door een overdosis heroïne.
- Volgens een rapport van het Europees Waarnemingscentrum voor Drugs en Drugsverslaving speelden opioïden, waaronder heroïne, een rol bij drie van de vier doden door een overdosis in Europa.
- In de Verenigde Staten zijn meer dan 500.000 mensen verslaafd aan heroïne.





HEROÏNE GECOMBINEERD MET ...

"Cheese-heroïne" is een mix van Mexicaanse zwarte teer heroïne (het wordt *zwarte teer* genoemd vanwege de kleur) en vrij verkrijgbare medicijnen tegen verkoudheid. De drug kost slechts een paar euro per shot. Gebruikers van cheese-heroïne van slechts negen jaar werden halsoverkop naar de spoedeisende hulp van een ziekenhuis gebracht voor ontwenningsverschijnselen van heroïne.

Een *speedball* (of *powerball*) is een combinatie van heroïne en cocaïne, of heroïne en methamfetamine. Omdat heroïne een kalmerend middel is en cocaïne en meth stimulerende middelen zijn, veroorzaakt speedball een potentieel dodelijk duw-trek-effect op het lichaam en de hersenen. De combinatie van heroïne met cocaïne en fentanyl staat bekend als een *superspeedball*.

WAT DEALERS JE ZULLEN VERTELLEN



Bij een enquête onder tieners waarbij gevraagd werd waarom ze ooit met drugs begonnen waren, antwoordde 55 procent dat ze het deden onder druk van hun vrienden. Ze wilden cool en populair zijn. Dealers weten dit.

Ze zullen je benaderen als vriend en aanbieden om je "te helpen" met "iets om je op te peppen". De drug zal "je helpen erbij te horen" of "je cool maken".

Drugsdealers, met geld als enige motivatie, zullen alles zeggen om ervoor te zorgen dat jij hun drugs koopt. Ze zullen je vertellen dat "heroïne net een warme deken is" of dat "heroïne je beste high zal zijn".

Het kan ze niet schelen of de drugs je leven verwoesten, zolang ze maar betaald krijgen. Het enige waar ze om geven is geld. Ex-dealers geven toe dat ze kopers zagen als "pionnen in een schaakspel".

Krijg de feiten over drugs. Neem je eigen beslissingen.

De feiten over drugs

Drugs zijn in feite vergif. Hoeveel men ervan gebruikt, bepaalt het effect.

Een kleine hoeveelheid werkt als een oppeppend middel (het versnelt je). Een grotere hoeveelheid werkt als een kalmerend middel (het vertraagt je). Een nog grotere hoeveelheid werkt als vergif en kan iemand doden.

Dat geldt voor elke drug. Alleen de hoeveelheid die je moet nemen om dat effect te bereiken verschilt.

Maar veel soorten drugs brengen een ander risico met zich mee: ze beïnvloeden rechtstreeks het verstand. Ze kunnen de waarnemingen van de gebruiker van wat er om hem of haar heen gebeurt vervormen. Als gevolg daarvan kunnen iemands handelingen vreemd, irrationeel, ongepast en zelfs destructief zijn.

Drugs blokkeren alle gewaarwordingen, zowel de gewenste als de ongewenste. Dus, hoewel ze op korte termijn hulp kunnen bieden bij het verlichten van pijn, verwoesten ze ook iemands bekwaamheid en alertheid en vertroebelen ze iemands denken.

Medicijnen zijn drugs die bedoeld zijn om iets van de werking van je lichaam te versnellen, te vertragen of te veranderen om zo te proberen dat lichaam beter te laten functioneren. Soms kan dat nodig zijn. Maar het blijven nog steeds drugs: ze werken als stimulerend of als kalmerend middel en te veel ervan kan je doden. Dus wanneer je medicijnen niet gebruikt zoals ze gebruikt horen te worden, kunnen ze even gevaarlijk zijn als drugs.

Het echte antwoord is om de feiten te kennen en in de eerste plaats geen drugs te gebruiken.



WAAROM GEBRUIKEN MENSEN DRUGS?

Mensen gebruiken drugs omdat ze iets in hun leven willen veranderen.

Hier volgen een paar redenen die jongeren voor hun drugsgebruik hebben gegeven:

- om erbij te horen
- om te ontsnappen of te ontspannen
- uit verveling
- om meer volwassen te lijken
- uit opstandigheid
- om te experimenteren

Ze denken dat drugs een oplossing zijn. Maar uiteindelijk worden de drugs het probleem.

Hoe moeilijk het ook voor iemand is om zijn probleem of problemen onder ogen te zien, de gevolgen van drugs zijn altijd erger dan het probleem dat men ermee probeert op te lossen. Het echte antwoord is om de feiten te kennen en in de eerste plaats geen drugs te gebruiken.



Miljoenen exemplaren van boekjes zoals deze zijn in meer dan 20 talen onder mensen over de hele wereld verspreid.



Omdat er steeds nieuwe drugs bijkomen en er meer over hun gevolgen bekend wordt, worden bestaande boekjes up-to-date gebracht en worden er nieuwe gemaakt.

De Foundation for a Drug-Free World is een organisatie zonder winstoogmerk ten bate van het publiek, die haar hoofdkantoor in Los Angeles, Californië, VS, heeft.

De stichting voorziet in onderwijsmaterialen, advies en coördinatie voor haar internationale drugspreventienetwerk. Ze werkt samen met jongeren, ouders, onderwijskrachten, vrijwilligersorganisaties en overheidsinstanties – iedereen die wil helpen om mensen een drugsvrij leven te laten leiden.

REFERENTIELIJST:

Voor de referenties die zijn gebruikt bij het samenstellen van dit boekje, zie GeenDrugs-WelLeven.nl/refs.

FOTOCREDITS: pagina's 5, 12: istock.com, Peeter Viisimaa; pagina 6: istock.com, Stephanie Horrocks; pagina 13: Stockxpert; pagina 13: US Treasury Department, Bureau of Narcotics (heroïneverslaafde); pagina 15: met dank aan Francesca Sorrenti

FEITEN DIE JE MOET WETEN

Dit boekje is deel van een serie publicaties die feiten verschaffen over marihuana, alcohol, fentanyl, synthetische drugs, xtc, cocaïne, crack cocaïne, crystal meth en methamfetamine, inhaleermiddelen, heroïne, lsd en misbruik van medicijnen. Uitgerust met deze informatie kan de lezer zelf de keuze maken om een drugsvrij leven te leiden.

Ga, om gratis online cursussen te doen of om in contact te komen met een Drug-Free World-afdeling in jouw regio, naar GeenDrugs-WelLeven.nl

Foundation for a Drug-Free World
GeenDrugs-WelLeven.nl • info@drugfreeworld.org
1 (888) 668 6378 • +1 818 952 5260

Scan hier om dit boekje te downloaden

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Alle Rechten Voorbehouden. Truth About Drugs (De Feiten over Drugs) en het Foundation for a Drug-Free World Logo zijn handelsmerken in het bezit van de Foundation for a Drug-Free World en worden met permissie gebruikt. #S001562 – DUTCH