

Gezondheidsinfo

Hulpverlening Gelderland Midden

Volksgezondheid / GGD

Veilig uitgaan

Uitgaan doe je natuurlijk voor je plezier. Het moet vooral gezellig zijn. Als er iets mis gaat, baal je als een stekker. Een domper op de leuke avond die je hebt gehad. Welke risico's loop je eigenlijk? Waarom kan het anders uitpakken dan je had verwacht?

Ruzie en geweld

Alcohol ontremt: je durft meer en schaamt je minder. Daarom zie je jongeren nogal eens met elkaar op de vuist gaan in het uitgaansleven. De combinatie van alcohol en cocaïne kan nog meer agressie in je oproepen dan wanneer je één van beide middelen gebruikt. Direct nadat de cafés hun deuren sluiten, komen veel jongeren tegelijk de straat op. De meesten hebben aardig wat drankjes achter de kiezen. Dat zorgt dus al gauw voor de nodige problemen. Wat je kunt doen is goed op elkaar letten en geen voorwerpen meenemen die je als wapen kunt gebruiken. Iets eerder naar huis gaan en niet wachten tot sluitingstijd, kan ook een hoop ellende voorkomen.

Ben je toch getuige van geweld, bel dan zo snel mogelijk 112, onthoud de kenmerken van de dader en laat het slachtoffer niet alleen.



Verkeersongelukken

Als je alcohol hebt gedronken, reageer je trager op dingen die in je omgeving gebeuren. Bij twee glazen duurt het al 0,5 seconde langer voordat je op de rem trapt. Je ziet minder goed wat er rechts of links van je gebeurt en schat afstanden slechter in.

Ook drugs en verkeer zijn niet te combineren. Je brengt daarmee jezelf en anderen in gevaar. De kans op ongelukken bij een combinatie van alcohol en drugs is 400 keer groter dan wanneer je niet hebt gebruikt. Ook al heb je het gevoel dat het wel kan, rij nooit op de brommer of in de auto als je onder invloed bent.



Vervoer per taxi, bus of trein zou het beste zijn. Soms voel je je namelijk behoorlijk nuchter, terwijl je dat niet bent. Koffie, cola, red bull of andere drankjes met cafeïne zorgen er echt niet voor dat de alcohol uit je lichaam verdwijnt. Rijden onder invloed is strafbaar. Het maakt dan niet uit of het om alcohol, drugs of medicijnen gaat. Je mag bijvoorbeeld niet meer dan 0,5 promille alcohol in je bloed

hebben. Wanneer je een ongeluk veroorzaakt, kan de verzekeringsmaatschappij weigeren uit te betalen.

Veel ellende is te voorkomen door voor het uitgaan afspraken te maken over het vervoer naar huis. Wie is de Bob? Hoe laat gaat de nachtbus naar huis? Kun je samen een taxi betalen?

Oververhitting en uitdroging

Van XTC raak je snel oververhit en uitgedroogd. Zeker als je lang danst in warme ruimtes en te weinig water drinkt. Als je ervoor kiest om pillen te gebruiken, moet je dus voldoende water drinken en op tijd verkoeling zoeken. Het gevaar van oververhitting is dat functies van sommige organen kunnen uitvallen en spieren niet meer functioneren. Alcohol is geen goede dorstlesser. Alcohol haalt namelijk vocht uit je lichaam. Je droogt als het ware uit. Water en isotone drankjes (sportdrankjes) zijn het beste. Het voordeel van sportdrankjes is dat ook het zouttekort wordt aangevuld. Als er toch problemen ontstaan, moet iemand zo snel mogelijk een hulpverleningsinstantie inschakelen.

Slikken van XTC is trouwens altijd riskant, ook als je voldoende drinkt of maar voor één keer gebruikt. Veilig gebruik van XTC is gewoon niet mogelijk. Behalve het gevaar van oververhitting, zijn er nog andere risico's: je hersenen worden aangetast en je weet niet wat je slikt. Er wordt van alles in de pillen gestopt, zodat je de werking helemaal niet meer kunt voorspellen. Genoeg redenen dus om van deze pillen af te blijven.



Onveilig vrijen

Door middelen zoals XTC, cocaïne en alcohol krijg je soms meer zin in seks. Maar je kunt natuurlijk ook zonder deze middelen zin hebben om met iemand naar bed te gaan. Zorg dus dat je condooms bij je hebt als je uitgaat. Als je vrijt, vrij dan veilig! Realiseer je wel dat het extra moeilijk kan zijn om een condoom om te doen als je onder invloed bent.



Meer info

Op de volgende sites vind je meer informatie:

www.uitgaanendrugs.nl,

www.hulpverleninggelderlandmidden.nl (o.a. soa en de soa-poli),

www.soa.nl.