→GHB
→VLOEIBARE
→VLOEIBARE XTC*
→LIQUIDE
→G

*Soms noemt men GHB ook vloeibare xtc.
Deze producten hebben echter niets met elkaar te maken en veroorzaken heel andere effecten.

Nog vragen?
Stel ze aan één van onze vrijwilligers of surf naar
www.safensound.be

Safe 'n Sound werkt samen met Quality Nights en De Druglijn

V.U.: Dr. Hendrik Peuskens, VAD
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
©2025 - D/2025/6030/17
Ontwerp: wimvandersleyen.com
Druk: www.epo.be

Vlaanderen is mogzaam en gezond samenleven

VAD

→RISICO'S

De risico's van GHB worden sterk beïnvloed door de zuurtegraad, dosering en frequentie van gebruik.

KORTE TERMIJN

bewustzijnsverlies (out gaan), blaren of brandwonden aan de mond, slokdarm en maag (verkeerde pH), braken, coma, geheugenverlies (black-out), hartstilstand, hoofdpijn, misselijkheid, ongevallen door verstoord coördinatievermogen en lagere reactiesnelheid, stikken in eigen braaksel, tolerantie, vallen, vertraagde ademhaling

Opgelet: ontwenning na veelvuldig of langdurig gebruik zonder medische begeleiding is moeilijk en gevaarlijk.

LANGE TERMIJN

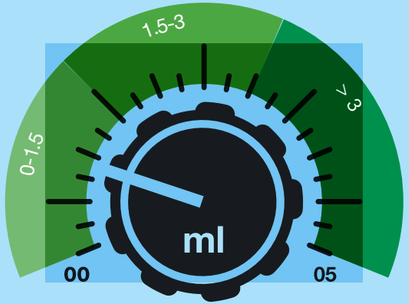
Geheugenverlies, geestelijke en fysieke verslaving, slapeloosheid

Opgelet: Heb je GHB of GBL? GBL is een bijtende stof en sterker dan GHB. Doseren is dan ook moeilijker en gebruik extra schadelijk voor het lichaam.

→DOSERING

Verschilt sterk van persoon tot persoon

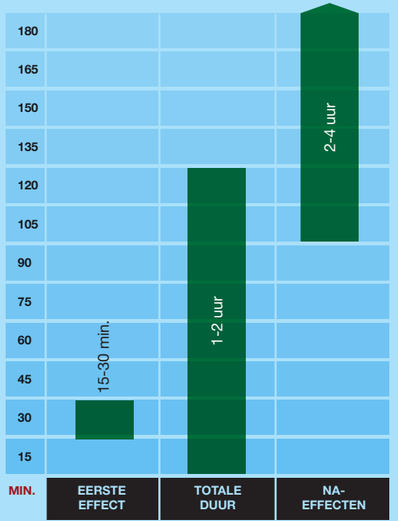
DRINKEN



De concentratie en sterkte van GHB kan enorm verschillen, neem daarom altijd eerst een kleine testdosis.

LAAG	GEMIDDELD	HOOG

→WERKINGSDUUR

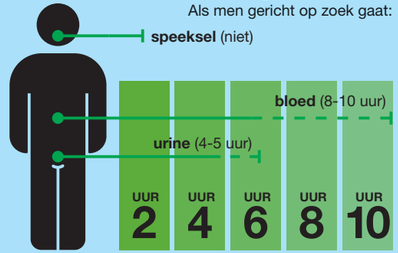


→COMBIGEBRUIK

Combineer niet met: alcohol, benzodiazepines, ketamine, MAO-remmers (zoals sommige antidepressiva en ayahuasca), methoxetamine, opiaten, tramadol
Onveilig - opletten met: cocaïne, speed en andere amfetamines, xtc/MDMA

→AANTOONBAARHEID

In standaardtests wordt niet gezocht naar GHB.
Als men gericht op zoek gaat:

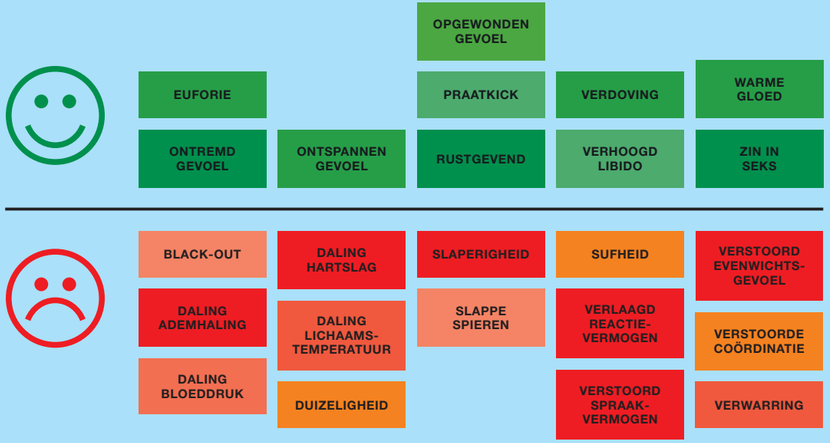


Meerdere doseringen per dag = hogere concentratie in het lichaam = langere werking en aantoonbaarheid.
Deze termijn is erg afhankelijk van metabolisme, dosering en frequentie van gebruik.

SAFE'N SOUND
GHB

→EFFECTEN

De effecten van een product worden sterk beïnvloed door het product zelf, de persoon die gebruikt en de omgeving waarin gebruikt wordt.



→RISICOBEPERKING →VOOR GEBRUIK

- Gebruik enkel als je je geestelijk en lichamelijk goed voelt, in een veilige omgeving
- Zorg dat je goed uitgerust bent
- Gebruik enkel in het bijzijn van vrienden. Laat hen weten wat je gebruikt en maak goede afspraken
- Zorg indien mogelijk voor een nuchtere tripsitter
- Koop bij voorkeur vóór het uitgaan
- Informeer je over samenstelling/zuiverheid
- Meet de pH-waarde met een pH-teststrip (een normale neutrale PH voor GHB is 7. Hoe meer je GHB hiervan afwijkt, hoe schadelijker het kan zijn)
- Doseer verantwoord en correct met een ml-spuitje of buisje
- Verdun je GHB altijd met water of frisdrank
- Om GHB niet te verwisselen met andere drankjes of vloeistof, kan je het vermengen met een kleurstof
- Wacht enkele uren na het eten met gebruik om braken te vermijden
- Beslis op voorhand hoeveel je gaat gebruiken en hou je hieraan
- Gebruik niet om stress of problemen weg te werken, bij (vermoeden van) zwangerschap of als je hart- en vaatproblemen hebt

→RISICOBEPERKING →TIJDENS GEBRUIK

- Ga even zitten als je merkt dat GHB inslaat
- Chill out! Zoek af en toe verkoeling in een frisse ruimte of buiten
- Drink voldoende water
- Combineer niet, zeker niet met alcohol en andere downers
- Hou je tijdstip van gebruik goed bij zodat je niet te snel bij neemt
- Voorkom outgaan: blijf in beweging
- Deel geen drankjes, zo weet je zeker hoeveel je hebt gebruikt
- Neem niet deel aan het verkeer onder invloed, zorg voor veilig vervoer
- Herdoseren? Het risico op overdosering wordt groter als er nog resten GHB in je lichaam zitten. Wacht minstens 1.5u en neem minder dan de helft van je vorige dosis

→RISICOBEPERKING →NA GEBRUIK

- Zorg voor voldoende slaap
- Neem voldoende tijd om fysiek en mentaal uit te rusten
- Eet gezond (fruit, groenten, noten, …)
- Als je je down voelt, zoek vrienden of familie op
- Gebruik een periode niet om tolerantie (steeds meer nodig voor hetzelfde effect) en geestelijke en fysieke afhankelijkheid te vermijden
- Vermijd wekelijks en zeker dagelijks gebruik
- Mensen die uit een bewusteloze slaap van GHB komen, kunnen erg verward en agressief zijn. Bereid je hierop voor en reageer kalm
- Ontwenning na langdurig gebruik? Doe dit niet zonder professionele ondersteuning
- Zelfs enkele uren na gebruik kan deelname aan het verkeer dan gevaarlijk zijn

→ALS JE GEEN RISICO WIL LOPEN, GEBRUIK JE BETER NIET

→(F)OUT GAAN

BEL 112 OF GA NAAR DE EERSTE HULP (OOK BIJ TWIJFEL), ZIJ HEBBEN BEROEPSGEHEIM!

Zeker doen bij volgende symptomen:

- Druk op de borstkas, hevige pijn aan borst en/of de linkerarm (kans op hartaanval)
- Hevige hoofdpijn (kans op hersenbloeding)
- Out gaan of bewusteloosheid en verwondingen

Andere tips:

- Blijf bij de persoon en/of zoek zijn/haar vrienden, ga naar een rustige ruimte met weinig prikkels
- Geef geen kalmeringsmiddelen
- Water drinken mag als het gaat (niet bij dalend bewustzijn!)
- Grounding: controle ademhaling, voeten op de grond
- Laat de persoon niet vechten tegen de ervaring, focus op iets anders. Herinner aan wie hij/zij is, waar jullie zijn, beschrijf de duur van de effecten
- Probeer de persoon wakker te houden

Bij out gaan:

- Controleer de ademhaling en geef ruimte
- Leg de persoon in stabiele zijligging = op de linkerzijde met het hoofd iets naar achter zodat de tong de lucht-weg niet blokkeert
- Zorg dat hij/zij niet onderkoelt