→KETAMINE

→SPECIAL K

→VITAMINE K

→KETA

→KET

→K

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/2025/6030/33
Ontwerp: wimvandersleyen.com
Druk: www.epo.be

Vlaanderen
is ongelaan en
gezond samenleven

VAD

→RISICO'S

Risico's van ketamine worden sterk beïnvloed door dosering, frequentie, gemoedstoestand en omgeving waarin gebruikt wordt

KORTE TERMIJN

agressie, bad trip, evenwichtsverlies en mogelijk vallen en verwonding, misselijkheid, neusbloeding, paniek, psychotische reacties, stikken in eigen braaksel, tolerantie, uittredingsgevoel (K-hole) of zelfs bijna-doodervaring

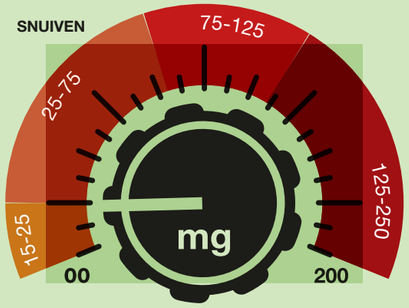
Bij hoge dosis of combinatie met downers: out gaan tot hartstilstand

LANGE TERMIJN

blaas-, nier- en urinewegproblemen (grotere gevoeligheid bij vrouwen!), angstaanvallen, flashbacks, gedragswisselingen, geestelijke verslaving, geheugenproblemen, hersenschade, paranoïde gedachten en gedrag, waanideeën

→DOSERING

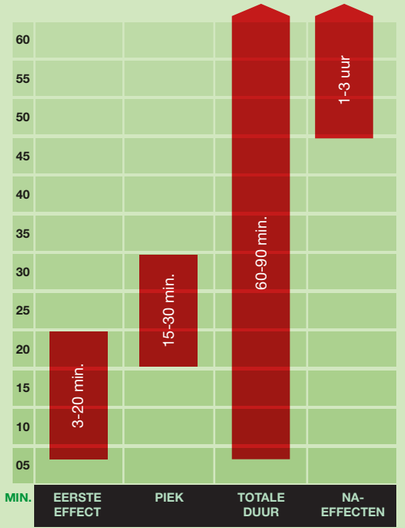
Verschilt sterk van persoon tot persoon



Van ketamine neem je snel te veel. De grens tussen gewenste dosering en te veel (of dosering waarbij je out gaat, in K-hole belandt) is klein. Bijnemen kan altijd, minder niet.

LAAG	GEMIDDELD	STERK	K-HOLE

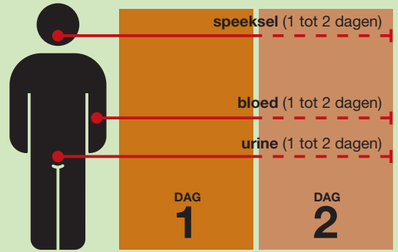
→WERKINGSDUUR



→COMBIGEBRUIK

Combineer niet met:
alcohol, GHB/GBL, opiaten, tramadol
Onveilig - opletten met:
amfetamines, benzodiazepinen, cocaïne, MAO-remmers (aanwezig in ayahuasca, sommige antidepressiva, …)

→AANTOONBAARHEID



Deze termijn is erg afhankelijk van metabolisme, dosering en frequentie van gebruik.

SAFE'N SOUND KETAMINE

→EFFECTEN

De effecten van (dissociatieve) tripmiddelen worden sterk beïnvloed door het product zelf, de persoon die gebruikt en vooral de omgeving waarin gebruikt wordt.



- DISSOCIATIEF GEVOEL (SCHEIDING TUSSEN LICHAAM EN GEEST)
- EUFORIE
- DROMERIG GEVOEL
- LACHKICKS
- ONTSPANNEN GEVOEL
- VERANDERDE WAARNEMING
- VERDOVING
- VISIOENACHTIGE BELEVINGEN
- ZWEVERIG GEVOEL



- ANGST
- BAD TRIP
- DESORIËNTATIE
- EVENWICHTSVERLIES
- HALLUCINATIES
- LAXERENDE WERKING
- MISSELIJKHEID
- SLAPERIGHEID
- STIJGING BLOEDDRUK
- STIJGING HARTSLAG
- UITTREDINGSERVARING (K-HOLE)
- VERSTOORDE ADEMHALING
- VERSTOORDE COÖRDINATIE
- VERWARRING

→RISICOBEPERKING →VOOR GEBRUIK

- Gebruik enkel als je je geestelijk en lichamelijk goed voelt, in een veilige omgeving
- Gebruik enkel in het bijzijn van vrienden. Laat hen weten wat je gebruikt en maak goede afspraken
- Koop bij voorkeur vóór het uitgaan
- Informeer je over samenstelling/zuiverheid
- Eerste keer gebruiken tijdens het feesten wordt afgeraden; doe dit in een vertrouwde omgeving
- Zorg indien mogelijk voor een nuchtere tripsitter
- Zorg dat je goed uitgerust bent
- Label je zakje, sealtje of envelopje met 'Ketamine'
- Beslis op voorhand hoeveel je gaat gebruiken en hou je hieraan
- Neem niet zomaar dezelfde dosis als anderen. Tolerantie heeft een grote invloed op dosering
- Doseer verantwoord - weeg af indien mogelijk
- Geen ervaring? Start met een lage dosering om tripeffecten te leren kennen
- Verkap je poeder fijn op een propere ondergrond
- Gebruik niet onmiddellijk na het eten
- Gebruik niet om stress of problemen weg te werken, bij (vermoeden van) zwangerschap, als je hart- en vaatproblemen of nier- en urinewegproblemen hebt

→RISICOBEPERKING →TIJDENS GEBRUIK

- Chill out!
- Ga zitten of liggen, zeker bij een hoge dosis
- Combineer niet, dit zorgt voor meer risico
- Drink voldoende water
- Deel geen snuifmateriaal met andere personen
- Gebruik geen sleutels, bankbiljetten of gsm om te snuiven, dit is heel onhygiënisch
- Bij bloedneus: stop (tijdelijk) met snuiven
- Neem niet deel aan het verkeer onder invloed. Zorg voor veilig vervoer
- Herdoseren? Wacht minstens een uur en neem minder dan de eerste dosis
- Vrij veilig en gebruik een condoom
- Gebruik niet in de buurt van autowegen, open water en hoogteverschillen

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

→RISICOBEPERKING →NA GEBRUIK

- Spoel je neus grondig met fysiologisch of lauw water
- Zorg voor voldoende slaap
- Drink voldoende water
- Neem voldoende tijd om fysiek en mentaal uit te rusten
- Hou de dag erna vrij om de ervaring te verwerken
- Zoek familie of vrienden op als je je down voelt
- Gebruik een periode niet om tolerantie en geestelijke afhankelijkheid te vermijden
- Gebruik niet meer dan 1-2 keer per maand om de aantasting van het geheugen te beperken en blaas-, nier- en urinewegproblemen te voorkomen
- Eet gezond (naast fruit en groenten zouden cranberries of veenbessen ontsteking aan blaas en urinewegen tegengaan)
- Vermijd wekelijks en zeker dagelijks gebruik. Tripmiddelen zijn over het algemeen weinig verslavend, ketamine is dit wel!

→(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
- Herinner de persoon aan wie hij is, waar jullie zijn, beschrijf de duur van de effecten
- Laat de persoon niet vechten tegen de ervaring, focus op iets anders
- Grounding: controle ademhaling, voeten op de grond
- Talk down: praat rustig over alledaagse onderwerpen
- Geef geen kalmeringsmiddelen, water drinken kan maar niet bij dalend bewustzijn

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 luchtweg niet blokkeert
- Zorg dat de persoon niet onderkoelt