# →PADDO'S
# →TRUFFELS
# →KAALKOPJES
# →PADDESTOELEN
# →PSYLO'S
# →SHROOMS

**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/2025/6030/27
Ontwerp: wimvandersleyen.com
Druk: www.epo.be

## →RISICO'S

**Risico's van paddo's/truffels worden sterk beïnvloed door dosering, gemoedstoestand en de omgeving waarin gebruikt wordt.**

### KORTE TERMIJN

angstaanvallen, bad trip, benauwdheid, braken, hoofdpijn, misselijkheid, paniekaanvallen, paranoïde gedachten/gedrag, problemen met zicht, tolerantie (kortdurend), uitlokken van psychoses, vergiftiging bij het eten van giftige exemplaren, verwonding door gevaarlijke situaties

### LANGE TERMIJN

flashbacks, verergeren of in stand houden van psychose of depressie, visuele problemen of HPPD (hallucinogen persisting perception disorder)

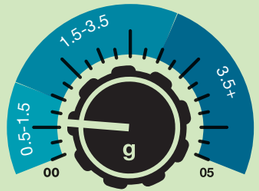
Hoe hoger de dosering, hoe sterker de hallucinoge effecten. De effecten kunnen ook erg variëren naargelang de soort paddo of truffel die je koopt.

## →DOSERING

**Verschilt sterk van persoon tot persoon**

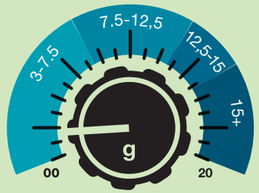
**PADDO'S GEDROOGD**

Indien je natte of verse paddestoelen hebt, wordt volgens gebruikers deze dosering vermenigvuldigd met factor 10.



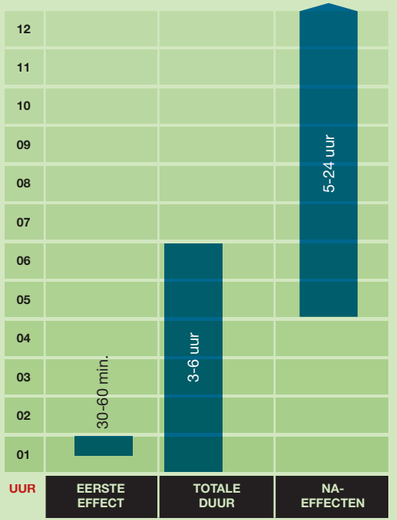

**TRUFFELS NAT OF VERS**

Indien je droge truffels hebt, wordt volgens gebruikers best ongeveer 30 tot 50% van dit gewicht genomen.




| LAAG | GEMIDDELD | HOOG | ZEER HOOG |
|---|---|---|---|

## →WERKINGSDUUR

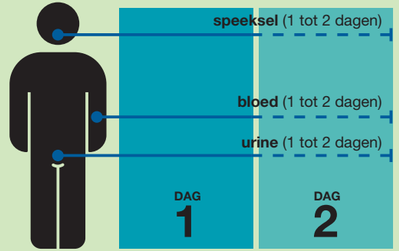



## →COMBIGEBRUIK

**Combineer niet met:**
Tramadol
**Onveilig - opletten met:**
andere tripmiddelen, amfetamine, cannabis, cocaïne

## →AANTOONBAARHEID

In standaardtests wordt niet gezocht naar paddo's/truffels.
Als men gericht op zoek gaat:




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

# SAFE'N SOUND

# PADDO'S/TRUFFELS

# →EFFECTEN

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



- EUFORIE
- HALLUCINATIES
- LACHKICKS
- ONTSPANNEN GEVOEL
- TRIPPEN
- VERANDERD BEWUSTZIJN
- VERANDERDE BELEVING TIJD EN RUIMTE
- VERANDERDE WAARNEMING
- VERANDERING MENTALE DENK-PROCESSEN
- GEVOEL VAN VERBONDENHEID MET DE OMGEVING
- VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR LICHT EN KLEUR
- VERSTERKING GEVOELENS
- VERWONDERING
- VISUELE VERVORMING



- ANGST
- DROGE MOND
- GROTE PUPILLEN
- ONRUST
- STEMMINGS-WISSELINGEN
- STIJGING BLOEDDRUK
- STIJGING HARTSLAG
- STIJGING LICHAAMS-TEMPERATUUR
- VERSTOORDE CONCENTRATIE
- VERSTOORDE ORIËNTATIE
- VERWARRING
- ZWETEN

# →RISICOBEPERKING →VOOR GEBRUIK

- Let op wat je gebruikt - pluk vooral niet zelf
- 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
- Zorg indien mogelijk voor een tripsitter (iemand die bij je is en nuchter blijft)
- Zorg dat je goed uitgerust bent
- Zorg dat je gegeten hebt en wacht even voor gebruik om braken te vermijden
- Doseer verantwoord - weeg af indien mogelijk
- Geen ervaring? Start met een lage dosering om tripeffecten te leren kennen. Een trip kan immers een overweldigende ervaring zijn
- Beslis op voorhand hoeveel je gaat gebruiken en hou je hieraan
- Zorg voor gezonde snacks en alcoholvrije drank
- Bij personen met erfelijke aanleg voor psychische problemen kunnen tripmiddelen een trigger zijn. Gebruik wordt dan afgeraden
- Gebruik niet om stress of problemen weg te werken, bij (vermoeden van) zwangerschap of als je hart- en vaatproblemen hebt

# →RISICOBEPERKING →TIJDENS GEBRUIK

- Chill out!
- Drink voldoende water
- Combineer niet
- Vecht niet tegen de trip
- Verminder storende omgevingsfactoren of verlaat een eventueel storende omgeving
- Neem niet deel aan het verkeer onder invloed. Zorg voor veilig vervoer
- Herdoseren? Door snelle opbouw van tolerantie wordt de trip meestal niet versterkt, wel verlengd. De trip wordt wel versterkt als de eerste dosering laag gehouden werd

# →RISICOBEPERKING →NA GEBRUIK

- Zorg voor voldoende slaap
- Neem voldoende tijd om fysiek en mentaal uit te rusten
- Probeer de dag erna vrij te houden om de ervaring te verwerken
- Als je je down voelt, zoek familie of vrienden op
- Eet gezond (fruit, groenten, noten, …)
- Vermijd wekelijks en zeker dagelijks gebruik

# →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

**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 hij/zij niet onderkoelt