→XTC/MDMA

→MD

→BOLLEN

→PILLEN

→E

→X

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/2025/6030/21
Ontwerp: wimvandersleyen.com
Druk: www.epo.be

Vlaanderen
In vlaggaan en
gezond samenleven

VAD

→RISICO'S

Risico's van xtc worden sterk beïnvloed door dosering, gemoeds-toestand, frequentie en wijze van gebruik.

KORTE TERMIJN

angst, benauwdheid, beroerte, braken, hartinfarct, hartritmestoornissen, hoofdpijn, klemmende kaken, misselijkheid, nierfalen, oververhitting, paniek, pijnlijke neus bij snuiven, serotoninesyndroom, tolerantie, uitdroging, vergeetachtigheid, verlaagd bewustzijn, verwarring, watervergiftiging

LANGE TERMIJN

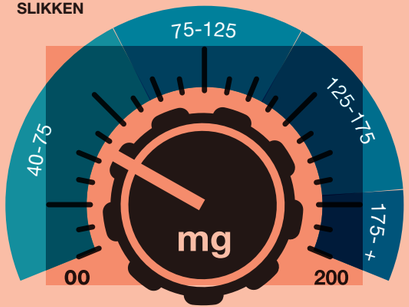
depressie, geestelijke afhankelijkheid, hartritme-stoornissen, hersenbeschadiging, HPPD (hallucinogen persisting perception disorder), leverschade, nierschade

Opgelet: vrouwen zijn gevoeliger voor xtc, ze gebruiken best iets minder.

→DOSERING

Verschilt sterk van persoon tot persoon

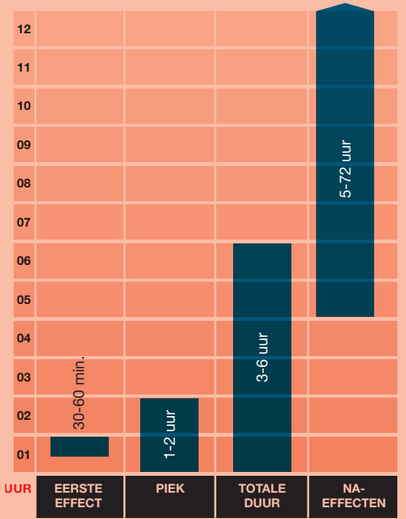
SLIKKEN



Beginnend gebruiker: 0.5-1 mg per kg lichaamsgewicht (bijvoorbeeld 60 kg: 30 tot 60 mg)
Ervaren gebruiker: 1-1.5 mg per kg lichaamsgewicht (bijvoorbeeld 60 kg: 60 tot 90 mg)

LAAG	GEMIDDELD	HOOG	ZEER HOOG

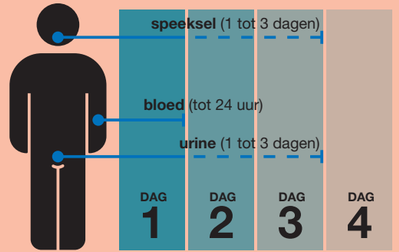
→WERKINGSDUUR



→COMBIGEBRUIK

Combineer niet met:
MAO-remmers (aanwezig in ayahuasca, sommige antidepressiva, …), tramadol
Onveilig - opletten met:
alcohol, cafeïne, cannabis, cocaïne, DMT, DXM, DOB, DOC, DOI, GHB/GBL, ketamine, lsd, mescaline, methoxetamine, NBOM's, opiaten, paddo's/truffels, PCP, xtc/MDMA, 2C's, 5-MeO-xxT

→AANTOONBAARHEID



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

SAFE'N SOUND
XTC/MDMA

→EFFECTEN

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



- BEWEGINGS-DRANG
- ENERGIE
- EUFORIE
- VERANDERDE WAARNEMING
- GEVOEL VAN SAMEN-HORIGHEID
- VERHOOGDE ALERTHEID
- ONTREMD GEVOEL
- SPREEKDRANG
- WARME GLOED
- VERBETERDE STEMMING
- ZIN OM CONTACT TE LEGGEN
- ZWEVERIG GEVOEL



- BENAUWDHEID
- DROGE MOND
- DUIZELIGHEID
- GROTE PUPILLEN
- MISSELIJKHEID
- MOEITE OM TE PLASSEN
- NERVOSITEIT
- RUSTELOOSHEID
- SAMENTREKKING SPIEREN
- SLAPELOOSHEID
- SPANNING
- STIJGING BLOEDDRUK
- STIJGING HARTSLAG
- STIJGING LICHAAMS-TEMPERATUUR
- TANDEN-KNARSEN
- TINTELINGEN
- VERMINDERDE EETLUST
- VERSNELDE ADEMHALING
- VERSTOORDE COÖRDINATIE
- ZWETEN

→RISICOBEPERKING →VOOR GEBRUIK

- Gebruik enkel als je je geestelijk en lichamelijk goed voelt, in een veilige omgeving
- Gebruik enkel in het bijzijn van vrienden
  Vertel wat je gebruikt en maak goede afspraken
- Zorg dat je goed uitgerust bent
- Koop bij voorkeur vóór het uitgaan
- Informeer je over samenstelling/zuiverheid
- Beslis op voorhand hoeveel je gaat gebruiken en hou je hieraan
- Doseer verantwoord - weeg af indien mogelijk
- Breek xtc-pillen in 2 (half) of in 4 (kwartje) als je niet zeker weet hoeveel MDMA of andere toege-voegde stoffen ze bevatten. Om hierbij precies te werk te gaan, kan je een pillensnijder gebruiken.
- Bepaal zelf je dosering, neem niet zomaar dezelfde dosis als anderen. Lichaamsgewicht speelt een zeer belangrijke rol
- Poets je tanden. Zo zijn ze beter beschermd
- Label je zakje, sealtje of envelopje met 'xtc/MDMA'
- 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! Zoek af en toe verkoeling in een frisse ruimte of buiten
- Drink water, maar max 1 glas per uur
- Combineer niet
- Draag luchtdoorlatende kledij en geen hoofddeksel
- Om tandenknarsen te vermijden, gebruik suikervrije kauwgom
- Bij slikken: maak een bommetje
- Herdoseren? Wacht minstens 1,5 uur en neem minder dan de eerste keer
- Vanaf meer dan 1,5 mg per kg lichaamsgewicht nemen nadelige effecten toe
- Zorg voor voldoende zoutinname (chips, soep, bouillon, ...)
- Neem niet deel aan het verkeer onder invloed. Zorg voor veilig vervoer
- Stop op tijd met gebruiken als je wil gaan slapen
- Vrij veilig en gebruik een condoom

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

→RISICOBEPERKING →NA GEBRUIK

- Bij snuiven: spoel je neus grondig met fysiologisch of lauw water
- Poets je tanden niet – spoel je mond met mondspoelwater
- Combineer xtc/MDMA niet met downers, ook niet om te kunnen slapen
- Zorg voor voldoende slaap
- Neem voldoende tijd om fysiek en mentaal uit te rusten
- Eet gezond (fruit, groenten, noten, ...)
- Zorg voor voldoende zoutinname (soep, bouillon, ...)
- Drink ook de dag erna niet overdreven veel water
- Als je je down voelt, zoek vrienden of familie op
- Wacht 6 tot 8 weken voor je weer xtc/MDMA gebruikt
- Gebruik een periode niet om tolerantie (steeds meer nodig voor hetzelfde effect) en risico's als serotoninesyndroom te vermijden
- Vermijd wekelijks en zeker dagelijks gebruik

→(F)OUT GAAN

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

Zeker doen bij volgende symptomen:

- Misselijkheid, duizeligheid, verwarring, spierkrampen (watervergiftiging), vermoeidheid, verminderd bewustzijn
- Warm hebben, rillen, snelle hartslag, bleke kleur, verminderd bewustzijn (oververhitting)
- Druk op de borstkas, hevige pijn aan borst en/of de linkerarm, hevige hoofdpijn, out gaan

Andere tips:

- Blijf bij de persoon en/of zoek zijn/haar vrienden
- Vermijd fel licht/lawaai. Ga naar een rustige, koele ruimte
- Geef geen kalmeringsmiddelen!
- Bij angst of onrust: probeer gerust te stellen
- Bij oververhitting: koel de persoon af met water, ijsblokjes of vochtige doekjes (hoofd, nek, oren, …)

Bij out gaan:

- Controleer de ademhaling en geef ruimte
- Bij braakneiging: 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