
VERSLAAFD AAN LACHGAS

‘Het lijkt zo onschuldig, maar je kunt er dood aan gaan’

Lekker spacen. Dat is wat Soraya (26) wilde toen ze voor het eerst lachgas probeerde. En inderdaad, voor even voelde dat heel goed. Maar al snel werd het effect minder, waardoor ze steeds vaker en meer lachgas ging gebruiken. Voor ze het wist, was ze verslaafd. 'Ik belandde in een psychose die wel drie dagen duurde.'

TEKST RENÉE BROUWER

Soraya: "Ik was 22 toen ik voor het eerst lachgas probeerde. Het gebeurde tijdens het uitgaan. Lachgas was toen net *upcoming* en bij veel clubs kon je bij een aparte balie kant-en-klare ballonnen of lachgaspatronen waarmee je zelf een ballon kon vullen, kopen. Omdat het zo 'normaal' was, besloot ik het eens te proberen. Hoewel ik verder geen drugs gebruikte, hield ik wel van experimenteren, dus ik dacht: waarom ook niet? Lachgas zag ik niet als iets gevaarlijks. Bovendien, als het echt zo slecht was, waarom werd het dan verkocht? Vlak na mijn eerste ballon voelde ik me heel goed. Ik had het lachgas dat erin zat helemaal ingeademd, waarna ik iets in mijn hersenen voelde gebeuren. Ik kan niet uitleggen wat dat precies was, maar ik spacede 'm lekker. Wat ik er vooral fijn aan vond, was dat ik me supergelukkig voelde. Door de ballon werden mijn gevoelens voor een kort moment gedempt. Doordat ik vroeger veel heb meegemaakt – wat precies houd ik liever voor mezelf, maar ik heb als kind bijvoorbeeld een tijd op een gesloten afdeling gezeten – zat ik met onverwerkte dingen uit mijn verleden. Hierdoor kampte ik sinds mijn dertiende met een angststoornis en hallucinaties waar ik, eenmaal volwassen, nog steeds oxazepam (een rustgevend middel, red.) voor slikte. Door de lachgasballon raakten al deze dingen heel even naar de achtergrond. Opeens voelde ik me vrij en licht en dat was zo'n fijn gevoel. Ik vond het zo'n fijne ervaring dat ik na die avond steeds vaker af en toe een lachgasballon nam. Voordat ik het wist, werd het voor mij een normale gang van zaken. Ik nam niet alleen lachgas tijdens het uitgaan, maar ook in mijn dagelijks leven. Het was zo'n routine, dat ik er binnen een jaar helemaal verslaafd aan was geworden."

250 BALLONNEN

"Het probleem met lachgas is dat de kick die je voelt echt heel kort duurt. Vaak nog niet eens langer dan een minuut. Vandaar dat ik per keer veel ballonnen achter elkaar gebruikte. Hoeveel weet ik nog niet eens meer, maar om een beetje een idee te geven: een gemiddelde lachgastank is 2 kilo en daar haal je zo'n 250 ballonnen uit. In het begin gebruikte ik één tank per dag, op mijn dieptepunt wel meer. Ik was bijna non-stop ballonnetjes aan het vullen. De tanks kocht ik online. Of ik ging naar de winkel voor een slagroompatroon, dat werkt ongeveer hetzelfde als een lachgastank. Nu denk ik: het is toch idioot dat die dingen zo makkelijk verkrijgbaar waren? Maar toen vond ik dat alleen maar handig. Kon ik in ieder geval weer scoren. Hoewel ik het in het begin vooral met anderen deed, gebruikte ik al snel ook in mijn eentje. Voor mij was het zo normaal. Over de risico's en gevolgen dacht ik niet na."

BAD TRIP

"Ongeveer een jaar na mijn eerste ballon, ging het mis. Het gekke is dat ik me nog niet eens kan herinneren wat er nou gebeurde – door het lachgasgebruik heb ik gaten in mijn geheugen gekregen – maar plotseling begon ik na een ballon te hallucineren. Net zoals ik als kind had gedaan. Ook hoorde ik stemmen. Doordat ik me in een soort vreemde waan bevond, zag ik dingen die er niet waren. Het was beangstigend en in shock nam ik nog meer ballonnen om van dat nare gevoel af te komen, maar het werd alleen maar erger. Hierdoor werd ik behoorlijk paranoïde en raakte ik in paniek. Ik was er toen helemaal niet mee bezig, maar voor mijn omgeving moet het echt heel erg schrikken zijn geweest. Na mijn eerste *bad trip* bereikte ik meerdere dieptepunten. Zo belandde ik dankzij mijn lachgasgebruik in datzelfde jaar ook in een psychose die wel drie dagen duurde. Ik herinner me het vaag, maar wat ik nog wel weet, is dat ik, na ongeveer vier lachgastanks van 2 kilo per stuk,

plotseling allemaal apen zag. Met grote ogen staarden ze me aan. Ze vormden één grote familie en volgden me de hele tijd, waar ik ook naartoe ging. Dat die psychose uiteindelijk vanzelf overging is een wonder, maar sindsdien was ik niet meer dezelfde. Ik ging nog meer gebruiken in de hoop dat fijne gevoel van mijn eerste ballon weer terug te krijgen. Hiermee bereikte ik echter het tegenovergestelde. Hoe meer ik gebruikte, hoe slechter ik me voelde. Waardoor ik dus nóg meer ballonnen nam. Het was een vreselijke, vicieuze cirkel, ik had geen idee hoe ik eruit kon komen. Ondertussen takelde ik zowel geestelijk als lichamelijk verder af. Zo heb ik op een dag zelfs een keer zo'n 3000 ballonnen gebruikt. Ik ging continu *out*, omdat mijn hersenen te weinig zuurstof kregen. Te bizar als ik het zo vertel, maar het is echt gebeurd. Net als die ene keer dat ik met tweedegraads brandwonden op mijn benen op de Eerste Hulp belandde. Tijdens het opendraaien van een tank was er gas op mijn benen gekomen, waardoor ik een chemische verbranding opliep. Toen de artsen in het ziekenhuis vroegen waardoor het kwam, hield ik mijn antwoord vaag, waardoor ze er verder niet echt op in gingen. Achteraf denk ik: hadden ze dat maar wel gedaan, dan was ik misschien eerder geholpen."

DETOX

"In de jaren daarna was ik vooral aan het overleven. Doordat ik nog steeds erg angstig was, probeerde ik met lachgas mijn nare gevoelens te onderdrukken. Het enige waar ik aan dacht, was gebruiken en dat deed ik ook elke dag. Zelfs op de momenten dat ik me goed voelde, zat ik aan de ballonnen. Inmiddels hoorde het er gewoon bij. Wat ik niet echt doorhad, was dat ik mezelf door mijn lachgasverslaving steeds meer afsloot van alles en iedereen. Hierdoor werd mijn wereld kleiner en kleiner. Ook mijn hallucinaties werden erger. Ik zag zelfs dingen als ik niks had gebruikt. Hoe ik het al die tijd heb volgehouden, weet ik niet, maar afgelopen zomer was ik het ineens helemaal zat. Lachgas deed niks meer voor mij, het bracht me alleen maar ellende. Toen ik me eindelijk eens inlas over de gevaren van lachgas – je kunt er verlamd door raken en zelfs aan overlijden – schrok ik me echt dood. Ik besepte dat het zo niet langer door kon gaan. In een augustus deed ik daarom mee aan een detox, een afkickprogramma. Hierbij stop je onder begeleiding van een deskundige met alles waar je verslaafd aan bent – in mijn geval lachgas, oxazepam en sigaretten –, zodat je vervolgens met een 'schoon' lichaam in



therapie kunt gaan. Het detoxprogramma duurde tien dagen en was vrijwillig, maar helaas stopte ik er na negen dagen alweer mee. Ik had zin in een sigaret en overtuigde mezelf ervan dat ik door de detox wel sterk genoeg was geworden. Ik kon van het lachgas afblijven. Niet dus. Op de derde dag na mijn thuiskomst voelde ik zoveel onrust dat ik toch weer toegaf aan mijn 'trek' in een ballon. Ik zat er meteen weer middenin. Gelukkig wist ik mezelf uiteindelijk te herpakken. Ik had me inmiddels opnieuw aangemeld voor een detox, maar was al ruim drie maanden aan het wachten voor een plekje. Waar ik de kracht vandaan haalde, geen idee,

CIJFERS EN ZO

- In 2019 gebruikte bijna een op de tien scholieren van 12-16 jaar minimaal één keer lachgas.
- Ongeveer 30% van de studenten gebruikte ooit in het leven lachgas (30% mbo- en hbo-studenten in 2019, 28,8% studenten in het hoger onderwijs in 2021).
- In 2020 gebruikte 14,5% van de 18-19-jarigen en 12,1% van de 20-24-jarigen in het voorgaande jaar lachgas. Het gebruik onder deze leeftijdsgroepen ligt hoger in vergelijking met oudere leeftijdsgroepen.
- In 2020 gebruikte 2,1% van de algemene volwassen bevolking in het afgelopen jaar lachgas. Ten opzichte van 2019 was er een daling: van 3,2% in 2019 naar 2,1% in 2020.

Bron: Trimbos Instituut

**'IK SLOOT ME AF VAN
IEDEREEN, MIJN WERELD
WERD STEEDS KLEINER'**

‘EEN VERSLAVING HEB JE VOOR HET LEVEN, IK ZAL ALTIJD GEVOELIG BLIJVEN VOOR LACHGAS’

maar begin december besloot ik uit mezelf alvast te gaan minderen. Zo maakte ik pas om de twee dagen een volle tank leeg, terwijl ik daar normaal een dag mee deed.”

LEVEN ZONDER LACHGAS

“Inmiddels ben ik opgenomen in een verslavingskliniek. Sinds twee weken ben ik helemaal gestopt met lachgas en roken. Ook de oxazepam bouw ik langzaam af. Best pittig, alles tegelijk, maar ik ben vastberaden om het nu wel vol te houden. De detox is dit keer wat langer en ik zit er nog middenin, en binnenkort ga ik over op intensieve therapie. Dan ga ik me bezighouden met het psychische gedeelte van mijn verslaving. Hoe het bijvoorbeeld komt dat ik aan lachgas verslaafd ben en wat dat met mij doet. Een verslaving heb je voor het leven. Ik zal dus altijd gevoelig blijven voor lachgas en daarom moet ik leren hoe ik kan leven zonder. Er is nog zoveel onwetendheid over wat lachgas precies met je lichaam doet. Door vier jaar te gebruiken, heb ik bijvoorbeeld een ernstig vitaminedeficiëntie opgelopen, waardoor ik dagelijks veel pijn in mijn lichaam heb. Ik moet dus niet alleen mentaal, maar ook lichamelijk weer sterker worden. Hoewel ik weet dat ik nog een lange weg te gaan heb, voel ik in mijn hart dat het goed gaat komen. Er moet meer bekend worden over de gevaren van lachgas. Op de een of andere manier is het een taboe om over een lachgasverslaving te praten, terwijl er nog zoveel meer mensen zijn die hiermee kampen. Net als ik schamen ze zich er waarschijnlijk voor. Ondanks alles voel ik die schaamte namelijk nog steeds. Vooral voor het feit dat ik het zover heb laten komen, al kan ik daar nu niks meer aan veranderen. Wat ik wel kan doen, is anderen waarschuwen. Lachgas is echt heel gevaarlijk en ik snap niet dat het nog steeds niet verboden is. Als dit allemaal voorbij is, wil ik graag als ervaringsdeskundige voorlichting gaan geven aan jongeren, zij zijn de grootste gebruikers. Door mijn verhaal met hen te delen, wil ik ze behoeden voor de fouten die ik heb gemaakt. En ik hoop ooit ook gelukkig te worden met huisje-boompje-beestje, maar voor nu kies ik eerst voor mezelf. Zodat ik beter kan worden en daarna anderen kan helpen.” ■

Meer weten over Soraya? Op haar blog personalgrow.nl schrijft ze over haar lachgasverslaving en hoe ze hiermee leert leven.

HET GEVAAR VAN LACHGAS

Vroeger werd lachgas in het ziekenhuis gebruikt als narcose-middel. Door het in te ademen, beland je in een roes die een paar minuten duurt. Soms moet je lachen, vandaar de naam lachgas. De effecten kunnen voor iedereen anders zijn. Zo kan de één wazig gaan zien, terwijl de ander juist anders hoort. Daarnaast zijn er ook lichamelijke gevolgen. Denk bijvoorbeeld aan een snellere ademhaling, misselijkheid, duizeligheid en hoofdpijn achteraf. De psychische effecten van lachgas zijn: een heel kort fijn gevoel, hallucinaties en angstige en nare gevoelens. Na maximaal vijf minuten is het lachgas uitgewerkt. Hoewel het gebruik misschien onschuldig lijkt, kan lachgas heel gevaarlijk zijn. Zo kunnen je longen bevriezen en krijgen je hersenen een tekort aan zuurstof. Op lange termijn kan dat zuurstoftekort leiden tot het afsterven van hersencellen. Ook kan lachgas op de lange termijn leiden tot blijvende gehoorschade, onvruchtbaarheid en een ernstige vitamine B12-tekort dat kan zorgen voor pijscheuten en verlammingen. Verkoop, handel, bezit en gebruik van lachgas is (nog) niet strafbaar. Voormalig staatssecretaris Blokhuis wilde in 2021 een verbod op lachgas, maar dit is uitgesteld tot 2022. Hoe de plannen er nu voor staan, is niet bekend. *Bron: ggd.nl.*

