

DE FEITEN OVER

# HERFOINDE

Snack  
Bruin

Dope  
Shit  
Horse

[geendrugs-wellevan.nl](http://geendrugs-wellevan.nl)

## Waarom dit boekje werd gemaakt?

**E**r wordt veel over drugs gesproken in de wereld — op straat, op school, op het internet en TV. Soms is het waar, soms is het niet waar.

Veel van wat je hoort over drugs komt eigenlijk van degene die het verkopen. Voormalige drugsdealers geven toe dat ze alles gezegd zouden hebben om de drugs te kunnen verkopen.

Laat je niet gek maken. Je moet de feiten kennen om niet verslaaft te raken aan drugs en om je vrienden te helpen er vanaf te blijven. Daarom hebben we dit boekje gemaakt — voor jou.

We willen graag weten wat je ervan vindt, dus laat wat van je horen. Je kunt ons vinden op **geendrugs-welleven.nl** of stuur een e-mail naar **info@geendrugs-welleven.nl**.

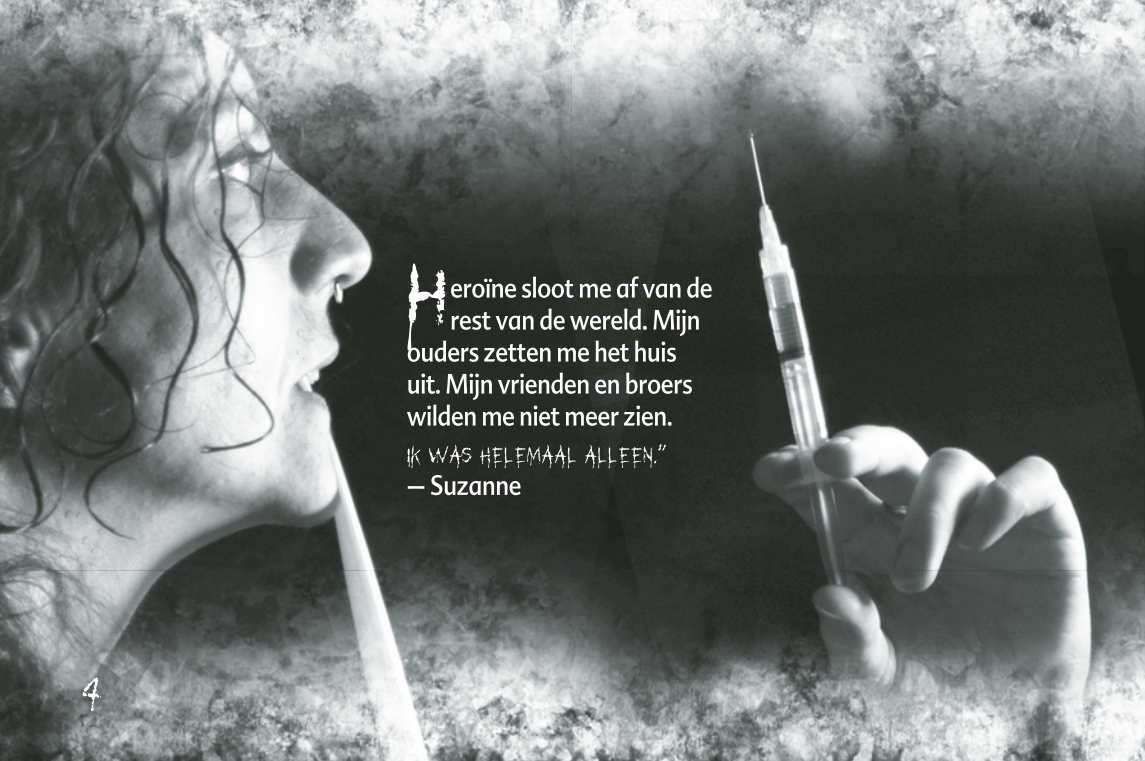
# HEROÏNE: WAT IS HET?

**H**eroïne is een drug die zeer verslavend is. Overal in de wereld wordt heroïne gebruikt door miljoenen verslaafden, die niet in staat zijn om de vreselijke drang te overwinnen. Ze gaan elke dag door met gebruiken omdat ze de verschrikkingen van het afkicken niet onder ogen kunnen zien.

Heroïne wordt (net als opium en morfine) van de hars van de papaverplant gemaakt. Eerst wordt de melkachtige, sapachtige opium uit de bol van de papaverbloem gehaald. Deze opium wordt gezuiverd

om morfine te maken en dan wordt het verder tot verschillende vormen van heroïne geraffineerd.

Heroïne wordt meestal geïnjecteerd, wat voor de gebruiker, naast het leed van de verslaving zelf, bijkomende risico's zoals HIV of andere infecties met zich meebrengt.



Heroïne sloot me af van de rest van de wereld. Mijn buders zetten me het huis uit. Mijn vrienden en broers wilden me niet meer zien.

IK WAS HELEMAAL ALLEEN.”  
— Suzanne

# DE OORSPRONG VAN HEROÏNE

Heroïne werd in 1898 voor het eerst door het Duitse farmaceutische bedrijf Bayer vervaardigd en werd op de markt gebracht als behandeling voor tuberculose en geneesmiddel voor morfineverslaving.

## EEN VICIEUZE CIRKEL

Rond 1850 was opiumverslaving in de Verenigde Staten een groot probleem. De “oplossing” was om aan opiumverslaafden een minder sterk werkende en zogenaamde “niet-verslavende” vervanging, morfine genaamd, te geven.

Morfineverslaving werd al snel een groter probleem dan opiumverslaving.

Net als bij opium, werd het morfineprobleem opgelost met een andere “niet-verslavende” vervanging, heroïne genaamd, dat zelfs nog meer verslavend dan morfine bleek te zijn. Voor het heroïneprobleem kwam nog weer een andere “niet-verslavende” vervanging – de drug die nu bekend staat als methadon. In 1937 voor het eerst ontwikkeld door een Duitse wetenschapper, die naar een chirurgische pijnstiller zocht. Het werd naar de VS geëxporteerd en kreeg in 1947 de handelsnaam “Dolophine”. Het kreeg later een andere naam, methadon, en werd al snel overal als behandeling van heroïneverslaving gebruikt. Het bleek helaas zelfs nog meer verslavend dan heroïne te zijn.

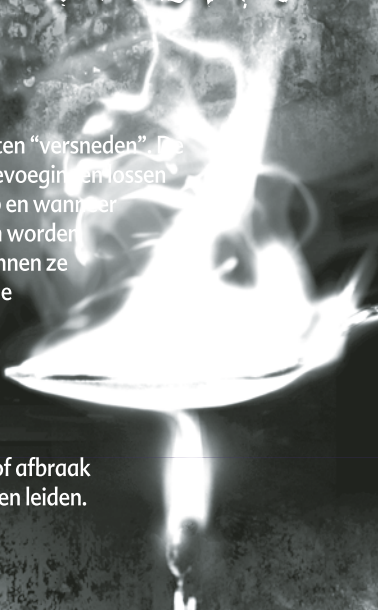
Het sterftecijfer onder heroïneverslaafden is geschat op 20 keer zo hoog als dat onder de rest van de bevolking.



# HOE ZIET HEROÏNE ERUIT?



In zijn zuiverste vorm is heroïne een fijn, wit poeder. Maar vaker is het roze-grijs, bruin of zwart van kleur. De verkleuring komt van de toevoegingen die gebruikt worden om het te verdunnen; dat kunnen onder meer suiker, cafeïne of andere stoffen zijn. Straatheroïne wordt soms met strychnine



of andere vergiften “versneden”. De verschillende toevoegingen lossen niet helemaal op en wanneer ze in het lichaam worden geïnjecteerd, kunnen ze de bloedvaten die naar de longen, de nieren of het hart leiden, verstopen. Dit alleen al kan tot infectie of afbraak van vitale organen leiden.

## GEBRUIKTE BENAMINGEN VOOR

# HEROÏNE

De gebruiker die heroïne op straat koopt, weet nooit precies hoe sterk de drug in dat bepaalde zakje is. Gebruikers lopen dus voortdurend het gevaar van een overdosis.

Heroïne kan geïnjecteerd, gerookt of gesnoven worden. De eerste keer dat de drug wordt gebruikt, creëert deze een gevoel van high zijn. Iemand kan zich extrovert voelen, zich in staat voelen om gemakkelijk met anderen te communiceren en misschien een gevoel ervaren van verhoogde seksuele prestatie – maar dat duurt niet lang.

Heroïne is zeer verslavend en de ontwenning is ontzettend pijnlijk. De drug breekt snel het afweersysteem af en iemand wordt ziekelijk, raakt uitgemergeld en gaat uiteindelijk dood.

- Bruin
- Dope
- Halve kip
- Horse
- Smack
- Brown sugar
- Shit



Vanaf de dag dat ik begon, hield ik er niet meer mee op. Binnen een week ging ik van het snuiven van heroïne over op het spuiten ervan. Binnen een maand was ik verslaafd en besteedde ik er al mijn geld aan. Ik verkocht alles van waarde dat ik bezat en uiteindelijk ook alles wat aan mijn moeder toebehoorde. Binnen een jaar had ik alles verloren.

“IK VERKOCHT MIJN AUTO,  
VERLOOR MIJN BAAN, WERD DOOR  
MIJN MOEDER UIT HUIS GEZET,  
HAD EEN SCHULD VAN 25.000  
DOLLAR OP MIJN CREDIT CARD

en leefde op straat in Camden, New Jersey. Ik loog, stal en bedroog.

“Ik werd verkracht, geslagen, beroofd, bestolen, gearresteerd, was dakloos, ziek en wanhopig. Ik wist dat niemand een dergelijke levensstijl lang kon volhouden en ik wist dat de dood op de loer lag. Hoe dan ook, de dood was beter dan een leven als drugsverslaafde.” – A.C.



# INTERNATIONALE STATISTIEKEN

Naar schatting 13,5 miljoen mensen in de wereld gebruiken opioïds (op opium lijkende stoffen), waarvan er 9,2 miljoen heroïne gebruiken.

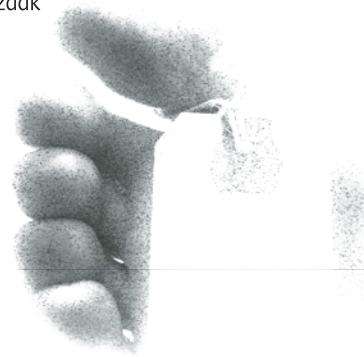
- In 2007 kwam 93% van de opium voorraad in de wereld uit Afghanistan. (Opium is de grondstof voor de heroïnevoorraad.) De totale exportwaarde was ongeveer vier miljard dollar, waarvan bijna driekwart naar handelaren ging. Ongeveer een kwart ging naar Afghaanse opiumboeren.

- In Nederland zijn er naar schatting 33.500 probleemgebruikers van hard drugs (opiaten en cocaïne). Alleen al in Amsterdam zijn er bijna 3300 probleemgebruikers van opiaten.

- Opiaten, vooral heroïne, waren betrokken bij vier van de vijf drugsverwante sterfgevallen in Europa,

volgens een rapport uit 2008 van het Europees Controlecentrum voor Drugs en Drugsverslaving.

- Opiaten zijn de meest frequente doodsoorzaak in drugsverwante sterfgevallen in België; ze staan op 31,9 procent van de overlijdensaktes.



**D**rugs betekenen de dood. Als je niets doet om er vanaf te komen, ga je eraan dood. Verslaafd zijn aan drugs is hetzelfde als gevangenen zitten. In het begin denk je dat drugs je vrienden zijn (het lijkt alsof ze je helpen om te ontsnappen aan de dingen of de gevoelens die je dwars zitten). Maar al snel komt het moment waarop je 's morgens wakker wordt en alleen nog maar aan drugs denkt.

“Je hele dag wordt besteed aan het vinden of gebruiken van drugs. Je bent de hele middag high. 's Avonds slaap je in met behulp van heroïne. En dat is het enige waarvoor je leeft. Je zit in een gevangenis. Je slaat met je hoofd tegen de muur, non-stop, maar het helpt allemaal niets. **UITEINDELIJK WORDT DEZE GEVANGENIS JE GRAF.**” – Sabrina



**ONMIDDELIJKE SCHADE:** De eerste effecten van heroïne bestaan onder meer uit een golf van sensatie – een “rush”. Deze gaat vaak gepaard met een warm aanvoelende huid en een droge mond. Soms kan overgeven of sterke jeuk een van de eerste reacties zijn.

Nadat deze eerste effecten zijn vervaagd, wordt de gebruiker gedurende enkele uren suf en slaperig. De primaire lichaamsfuncties, zoals ademhaling en de hartslag, vertragen.

Binnen een paar uur nadat de effecten van de drug zijn afgenomen begint het lichaam te hunkeren naar meer drugs. Als de verslaafde geen nieuwe shot krijgt zal hij afkickverschijnselen gaan ervaren. Afkicken houdt onder meer in dat extreme fysieke en mentale verschijnselen optreden die worden ervaren wanneer het lichaam de volgende dosis heroïne niet krijgt. Afkickverschijnselen zijn onder meer: rusteloosheid,

pijn in de botten, diarree, overgeven en hevige verwarringen.

Deze kunnen letterlijk weken aanhouden. De intense roes die een gebruiker wil hebben, duurt maar een paar minuten. Als hij blijft gebruiken, dan moet hij de hoeveelheid van de drug steeds opvoeren om zich alleen maar “normaal” te voelen.

## GEVOLGEN OP KORTE TERMIJN

- **“Opvliegers”**
- **Stokkende ademhaling**
- **Vertroebeld mentaal functioneren**
- **Misselijkheid en overgeven**
- **Kalmering; dufheid**
- **Hypothermie (onderkoeling, lichaamstemperatuur lager dan normaal)**
- **Coma of dood (als gevolg van overdosis)**

# GEVOLGEN OP DE LANGE TERMIJN

Langdurig gebruik van deze drug heeft een vernietigend effect op het lichaam. De voortdurende inspuitingen kunnen verschrompelde aderen en infecties van de bloedvaten en hartkleppen veroorzaken. De algehele slechte conditie van het lichaam kan tot tuberculose\*

leiden. Ook artritis kan een van de gevolgen zijn van langdurige heroïne-verslaving.

Afkicken van heroïne is een angstwekkende ervaring die het lichaam al binnen en paar uur na de laatste shot begint te martelen.

De levenswijze van de verslaafde – waarin heroïnegebruikers vaak elkaars naalden gebruiken – leidt tot AIDS en andere besmettelijke infecties. Er wordt geschat dat in de VS van de 35.000 nieuwe hepatitis C2 (leverziekte) infecties per jaar, meer dan 70% drugsgebruikers zijn die naalden gebruiken.

“Mensen denken dat heroïne geweldig is, maar je verliest alles: je baan, je ouders, je vrienden, je zelfvertrouwen en je huis. Liegen en stelen worden een gewoonte. Je respecteert niets en niemand meer.” – Pete

\* tuberculose: een besmettelijke ziekte die de longen en andere organen aantast.

## GEVOLGEN OP LANGE TERMIJN

- Slechte tanden
- Ontstoken tandvlees
- Constipatie
- Koud zweet
- Jeuk
- Verzwakking van het immuunsysteem
- Coma
- Ziekten van de ademhalingswegen
- Verlamming (parese)
- Verminderd seksueel vermogen en op de lange duur impotentie bij mannen
- Menstruatiestoornissen bij vrouwen
- Onvermogen om een orgasme te bereiken (mannen en vrouwen)
- Geheugenverlies en tekortschieten bij verstandelijke prestaties
- Introversie
- Depressie
- Puisten in het gezicht
- Verlies van eetlust
- Slapeloosheid

De pokdaligheid van het lichaam van een zestienjarige verslaafde, veroorzaakt door de littekens van het gebruik van injectienaalden.



HEROÏNEGEBRUIK veroorzaakt allerlei fysieke en mentale verwoestingen.

# "IK GA HET ALLEEN MAAR ÉÉN KEER PROBEREN"

WAARSCHUWING: ZELFS ÉÉN DOSIS HEROÏNE KAN IEMAND  
AL OP DE WEG NAAR VERSLAVING ZETTEN.

Veel mensen die met heroïne experimenteren, denken: "Ik probeer het gewoon een paar keer. Ik kan er altijd mee stoppen". Maar wie die kant opgaat, komt er al gauw achter dat het bijna onmogelijk is om terug te keren. Luister maar naar de woorden van Sam, een 15-jarige verslaafde: "Als je voor het eerst spuit, zul je waarschijnlijk overgeven en afkeer voelen, maar je zult het al snel weer proberen. Het zal als een bezeten minnaar aan je vast blijven klitten. De roes van een shot en de manier waarop je er meer van wilt hebben, alsof je geen lucht meer kunt krijgen, zo zal het je in zijn greep houden."

De dreiging van de verslaving is niet het ergste gevolg van het experimenteren met heroïne. Jim was 21 jaar en besteedde zijn avonden gewoonlijk aan bier drinken met vrienden. Hij had al geëxperimenteerd met heroïne, dus toen vrienden hem een lijntje snuif aanboden, accepteerde hij dat. Een kwartier nadat hij het had geïnhaleerd, viel hij neer en raakte in een diepe coma die meer dan twee maanden duurde. Nu is hij aan een rolstoel gekluisterd, hij kan niet schrijven en is nauwelijks in staat om te lezen. Welke dromen en ambities hij ook had, ze zijn verleden tijd.



# DE "CHIQUE" HEROÏNE

**F**r was een tijd dat mensen bang waren voor heroïne. Maar sommigen probeerden ook om heroïnegebruik "in de mode" te laten komen.

In de afgelopen tien jaar werd in populaire tijdschriften en modekringen reclame gemaakt voor de "heroïneverslaafde look" – lege gezichtsuitdrukking, wasachtige huid, donkere kringen onder de ogen, ingevallen wangen, overmatige magerte, vettig haar – als zijnde "chic".

Net zoals popsterren in de jaren zestig geholpen hebben LSD

populair te maken, hebben bepaalde modeontwerpers, fotografen en reclamemensen van tegenwoordig, een hele generatie van jonge mensen beïnvloed door heroïnegebruik in tijdschriften en videoclipps af te beelden als 'in de mode' en zelfs 'gewenst'.

Ironisch genoeg stierf David Sorrenti – de modefotograaf wiens werk synoniem was met "chique heroïne" – op twintigjarige leeftijd aan een overdosis heroïne.



# EEN WEG VOL RISICO'S

Sommige kinderen roken al sigaretten en drinken alcohol wanneer ze nog erg jong zijn. Tegen de tijd dat ze van de middelbare school komen, heeft bijna 40% van de tieners marihuana geprobeerd. Sommige gaan later op meer verslavende middelen over.

We kunnen niet aannemen dat alle kinderen die vandaag marihuana roken, de heroïneverslaafden van morgen zullen zijn. Maar het gevaar is wel aanwezig. Langdurig onderzoek onder leerlingen van het voortgezet onderwijs heeft aangetoond dat maar weinig jonge mensen andere drugs gebruiken zonder dat ze eerst marihuana hebben geprobeerd. Wanneer iemand de "roes" die hij in het begin had niet meer kan bereiken, begint hij het gebruik van de drug op te voeren of gaat hij naar iets sterkers uitkijken.

## LATEN WE DE REALITEIT ONDER OGEN ZIEN.

Kinderen komen steeds vaker met drugs in contact.

Het Nationale Onderzoek over Drugsgebruik en Gezondheid van 2007 laat zien dat meer dan 9,5% van de jongeren in de VS tussen 12 en 17 jaar illegale drugsgebruikers waren. In 2008 rapporteerde het National Center on Addiction and Substance Abuse van de Columbia Universiteit dat het dagelijkse gebruik van marihuana onder universiteitsstudenten zich verdubbeld had, en dat gebruik van cocaïne en heroïne eveneens toenam.

Volgens het Bureau voor Drugs en Misdaad van de Verenigde Naties gebruikten in 2008 naar schatting 16 miljoen mensen wereldwijd opiaten: opium, morfine, heroïne en synthetische opiaten.



# HET NIEUWE GEZICHT VAN HEROÏNE

Het imago van een lusteloze jonge heroïneverslaafde die in een vieze, donkere steeg in elkaar zakt, is verouderd. Vandaag de dag kan de verslaafde twaalf jaar oud zijn, videospelletjes spelen en graag naar de muziek van zijn generatie luisteren. Hij kan intelligent zijn, er stijlvol uitzien, en geen van de gewone kenmerken van heroïnegebruik vertonen, zoals naaldprikken op zijn arm.

Heroïne is vandaag de dag verleidelijker dan ooit, want het is verkrijgbaar in verschillende vormen die gemakkelijker te gebruiken en

goedkoper zijn. In Amerika is het aantal tieners in de leeftijd van 12 tot 17 jaar, dat op een bepaald moment in hun leven heroïne gebruikte, tussen 1995 en 2002 met 300 procent toegenomen.

Een jongere die zich wel twee keer zal bedenken om een naald in zijn arm te steken, zal dezelfde drug gemakkelijker en sneller roken of snuiven. Maar dat wordt ten onrechte als een geruststelling beschouwd want het kan het idee geven dat er minder risico is. De waarheid is dat heroïne in al zijn vormen gevaarlijk en verslavend is.



Ik verloor mijn jongste zusje aan een overdosis heroïne. Ze had een geweldig artistiek talent, dat al op jonge leeftijd herkend werd.


Toen ze 14 was, begon ze hasj te roken. Toen ze 15 was, begon ze rond te hangen met een jongen die een 'goede vriend' was. Hij raadde haar een 'betere, zachtere high dan hasj' aan. Zo is ze met heroïne begonnen.

Slechts een paar maanden nadat ze daarmee begon werd ze uit de Kunstacademie gegooid. Op 22-jarige leeftijd belde ze me op en vertelde me dat ze in een reclasseringscentrum zat.

Ze bleef iets langer dan een jaar clean en viel toen terug. We zullen nooit precies weten waarom ze terugviel — behalve wat we lazen in haar dagboeken. Haar verslaving was iedere dag een gevecht voor haar leven.

Op een ochtend ging mijn telefoon en mijn vader was aan de lijn. Hij zei: 'ze zeggen dat ze dood is.' Ik schreeuwde en huilde onbeheerst. Ik zal dat moment nooit vergeten." — Megan

# WAT DEALERS JE ZULLEN VERTELLEN



Toen tieners ondervraagd werden om erachter te komen waarom ze drugs eigenlijk voor het eerst begonnen te gebruiken, antwoorden 55% dat het was vanwege de invloed van leeftijdgenoten. Ze wilden cool en populair zijn. Dealers weten dat.

Ze benaderen je vaak als een vriend en bieden aan “om je te helpen” met “iets om je op te beuren”. De drug zal je “helpen om erbij te horen” of “je cool te maken”.

Drugsdealers, gedreven door de winsten die ze maken, zullen alles zeggen om jou zover te krijgen om hun drugs te kopen. Ze zullen je vertellen dat “heroïne een warme deken is” of dat “heroïne je beste high zal zijn”.

Het maakt hen niet uit als de drugs jou leven kapot zullen maken, als zij maar betaald worden. Het enige wat ze belangrijk vinden is geld. Voormalige dealers hebben toegegeven dat ze hun kopers zagen als “poppen aan een touwtje”.

Krijg de feiten over drugs. Maak je eigen beslissingen.

# De feiten over drugs

**D**rugs zijn in feite vergif. Hoeveel men ervan gebruikt, bepaalt het effect.

Een kleine hoeveelheid geeft een stimulans (verhoogt de activiteit). Een grotere hoeveelheid werkt als een kalmerend middel (onderdrukt de activiteit). Een nog grotere hoeveelheid werkt als vergif en kan iemand doden.

Dit geldt voor elke drug. Het verschil zit in de hoeveelheid die nodig is om het effect te bereiken.

Maar veel soorten drugs hebben een ander nadeel: ze beïnvloeden rechtsreeks het verstand. Dit kan de drugsgebruiker een verdraaid beeld geven van wat er gaande is. Als gevolg daarvan kunnen iemands handelingen erg raar of irrationeel zijn. Zijn handelingen kunnen zelfs gewelddadig worden.

Drugs blokkeren alle gevoelens, de gewenste en de ongewenste. Dus, hoewel drugs op korte termijn hulp kunnen bieden bij het verlichten van pijn, vernietigen ze ook de vermogens van een persoon, zoals bijvoorbeeld het reactie- en denkvermogen.

Medicijnen zijn drugs die bedoeld zijn om iets van de werking van je lichaam te versnellen, vertragen of te veranderen om zo te proberen het beter te laten werken. Soms kan dat nodig zijn, maar het blijven nog steeds drugs: ze werken als stimulerings- of als kalmeringsmiddel en teveel ervan kan je doden. Dus als je medicijnen niet gebruikt zoals ze moeten worden gebruikt, kunnen ze net zo gevaarlijk zijn als illegale drugs.

**Het echte antwoord is om  
achter de feiten te komen  
en op de eerste plaats geen  
drugs te gebruiken.**



## WAAROM NEMEN MENSEN DRUGS?

Mensen nemen drugs omdat ze iets in hun leven willen veranderen.

Hier volgen een paar van de redenen die jongeren voor drugsgebruik hebben gegeven:

- erbij willen horen
- het leven is een sleur; om te ontspannen
- uit verveling
- ze lijken dan meer volwassen
- opstandigheid
- om te experimenteren

Ze denken dat drugs een oplossing zijn, maar uiteindelijk worden de drugs het probleem.

Hoe moeilijk het ook zijn mag om problemen onder ogen te zien, de gevolgen van drugs zijn altijd erger dan het probleem dat men ermee probeert op te lossen. Het juiste antwoord is de feiten te krijgen en in de eerste plaats geen drugs te nemen.



## REFERENTIES:

United Nations Office on Drugs and Crime World Drug Report 2008

White House Office of National Drug Control Policy

National Institutes of Health (U.S.)

Drug Enforcement Administration (U.S.)

“Research Report Series – Heroin Abuse and Addiction,” National Institute on Drug Abuse (U.S.)

Department of Health and Human Services (U.S.)

Center for Substance Abuse Research (U.S.)

“Treatment Episode Data Set (TEDS) Highlights – 2006,” Substance Abuse and Mental Health Services Administration

2007 National Report to the European Monitoring Centre for Drugs & Drug Addiction, Belgium

National Library of Medicine (U.S.)

American Council for Drug Education’s Annals of Internal Medicine (april 1999)

The Lancet (UK)

Laboratory of the Municipal Police Amsterdam

Columbia University Medical Center

World Health Organization

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction

Report to the European Monitoring Centre for Drugs & Drug Addiction, The Netherlands Drug Situation 2007

“Message from the Chairman,” The National Center on Addiction and Substance Abuse of Columbia University, Fall 2008

PHOTO CREDITS:

Pagina 5, 12: istock.com/Peeter Viisimaa; Pagina 6: istock.com/Stephanie Horrocks; Pagina 13: Stockxpert; Pagina 13: U.S. Treasury Department, Bureau of Narcotics/heroin addict; Pagina 15: Courtesy of Francesca Sorrenti

Miljoenen van deze boekjes zijn onder mensen over de hele wereld in 22 talen verspreid. Gezien er nieuwe drugs opkomen en er meer informatie over de effecten bekend wordt, worden de bestaande boekjes up-to-date gebracht en worden er nieuwe samengesteld.

De boekjes zijn nu gepubliceerd door de Foundation for a Drug-Free World, een seculiere, non-profit organisatie, gevestigd in Los Angeles, Californië.

De Foundation zorgt voor leerstof, advies en coördinatie voor haar internationale drugs-preventienetwerk. Ze werkt met jongeren, ouders, leraren, vrijwilligersorganisaties en overheidsinstellingen – iedereen die wil helpen anderen een drugsvrij leven te laten leiden.

# FEITEN DIE JE MOET WETEN

Dit boekje is deel van een serie publicaties die feiten verschaffen over marihuana, alcohol, XTC, cocaïne, crack cocaïne, crystal meth en methamfetamine, inhaleringsmiddelen, heroïne, LSD en misbruik van voorgeschreven medicijnen. Gewapend met deze informatie kan de lezer zelf de keuze maken om een drugsvrij leven te leiden.

## **Neem voor meer informatie of voor meer exemplaren van de boekjes in deze serie contact op met:**



Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA  
[drugfreeworld.org](http://drugfreeworld.org)  
[info@drugfreeworld.org](mailto:info@drugfreeworld.org)  
001-818-952-5260

Geen drugs, wél leven  
Nieuwezijds Voorburgwal 116-118  
1012 SH Amsterdam  
Telefoon: 020-6226215  
E-mail: [info@geendrugs-welleven.nl](mailto:info@geendrugs-welleven.nl)  
[www.geendrugs-welleven.nl](http://www.geendrugs-welleven.nl)

Foundation for a Drug-Free Europe  
Wetstraat 91  
1040 Brussel  
Telefoon: 0032 (0)2 280-4049  
E-mail: [info@fdfe.eu](mailto:info@fdfe.eu)  
[www.fdfе.org](http://www.fdfе.org)