

DOE DE K-CHECK

HARM REDUCTION-ACTIVISME DOOR KETA-GEBRUIKERS

Amy Massey en Mat Southwell begonnen het harm-reduction-project Straight from the horse's mouth. Via Facebook en andere social media delen ze hun ervaring en kennis met andere ketaminegebruikers. En dat zijn er veel, vaak jonge mensen. "Veel keta-gebruikers hebben ernstige gezondheidsproblemen zonder goeie hulp te krijgen."

Ketamine is populair in bepaalde delen van Engeland. Vooral op kraakfeesten in grote steden is keta-gebruik in zwang. En op 'free parties' op het platteland: feestjes in een schuur of op een weiland met een generator die elektronische muziek pompt. De kleine feestjes duren een etmaal, de grotere kunnen drie dagen doorgaan, zolang de politie niet komt. Coke, mdma, lsd en ketamine vloeien er rijkelijk. Sommige feestgangers snuiven op zo'n party wel tien gram keta. De combinatie cocaïne en ketamine wordt ook steeds populairder. Vaak zijn gebruikers zich weinig bewust van de grote medische risico's die ze lopen. Bovendien lopen veel gebruikers

lange tijd met ernstige klachten rond zonder bij een dokter aan te kloppen. Reden genoeg voor ketaminegebruikers Mat Southwell en Amy Massey om de barricades op te gaan. Als harm-reduction-activisten zetten ze zich samen met andere gebruikers in voor betere voorlichting en hulpverlening.

K-check

Mat is al sinds de jaren negentig actief als harm reductionist. Zo ontwikkelde Mat een simpele afvinklijst voor artsen die met crackgebruikers te maken hebben. Met die lijst kunnen artsen de klachten opbreken in primaire gezondheidsproblemen. "Druggebruikers en huisartsen zijn vaak een beetje bang voor elkaar", zegt Mat. "Met zo'n lijst kunnen ze makkelijker met elkaar in gesprek." Voor ketamine is eenzelfde soort afvinklijst ontwikkeld: de K-check. Die kunnen gebruikers zelf meenemen naar de huisarts om hun klachten bespreekbaar te maken.

Mat stopte in 2014 zijn harm-reduction-projecten voor ketamine. Tot in 2016 Amy contact met hem zocht. Ze had online een presentatie van Mat over ketamine gezien en vroeg om hulp. Amy (28) gebruikt ongeveer zeven jaar ketamine. Alleen al in haar persoonlijke

Vijzel: om ketaminekristallen fijn te malen voor het snuiven.

Schone spuiten: een kleine groep gebruikers injecteert ketamine, veelal in een spier, maar soms ook direct in een ader. Toegang tot spuitomruil biedt ook toegang tot andere hulpverlening voor shotters.

Weegschaal (0,000): voor precieze doseringen en het monitoren van tolerantie-opbouw.

Water: goed gehydrateerd blijven is essentieel om de ketamine door te spoelen en om de negatieve effecten te reduceren.

Stopwatch: om de periodes tussen gebruik precies bij te houden.

Vitamine-E-oliecapsules: spoel je neus met water na een snuifsessie en smeer met een schone vinger een beetje vitamine E-olie in je neus door een gaatje te maken in de capsule.

Snelsnuiver: voor het bumpen van keta in een club, helpt bij het doseren en verlaagt het risico op een virus of infectie door het delen van snuifbuisjes

Snuifbuisen: gekleurde rietjes of persoonlijke snuifbuisen verkleinen de kans op het delen ervan en dus ook op infectieziekten of virussen.



7 KETA HARM REDUCTION-TIPS VAN MAT SOUTHWELL

- Normaal gesproken is de dosering voor ketamine ongeveer een kwart van die van cocaïne. Gebruik een weegschaal (0,000) om het gewicht bij te houden.
- Als je regelmatig hoge doseringen inneemt en geen water drinkt tijdens en na gebruik loop je het risico op een kapotte blaas.
- Moet je veel plassen, heb je bloed in je urine of pijn in je blaas, zoek dan medische hulp en stop met keta-gebruik.
- Een chronische blaasbeschadiging verandert je leven en maakt volledige onthouding noodzakelijk. Zoek tijdig hulp.
- Shotters kunnen hun kristallen het best op een lepel oplossen in water. Shotten in je spieren geeft een zachtere landing dan shotten in je aderen.
- Als iemand in een K-hole zit, houd dan de luchtwegen vrij en laat hem of haar rustig bijkomen.
- Keta maakt je wankel. Verwijder alle harde of scherpe objecten uit je directe omgeving.

feestnetwerk kent ze ruim honderd ketaminegebruikers. "Veel bekenden van me hebben ernstige gezondheidsproblemen door de ketamine. Denk aan blaas- en nierklachten, psychi-

'DRUGGEBRUIKERS EN HUISARTSEN ZIJN VAAK EEN BEETJE BANG VOOR ELKAAR'

sche problemen en vreselijk pijnlijke steken in hun buik. 'K-krampen' noem je die. Ze lopen lange tijd rond met ernstige pijn en omdat ze geen hulp krijgen, gebruiken ze meer keta om de pijn te stillen. Uiteindelijk verergerd dat de situatie." Ook Amy zelf zocht meerdere keren medische hulp voor haar K-krampen. Artsen wisten niet wat ze ermee aan moesten. "Ze schreven zelfs een paar keer medicatie voor die de pijn verergerde," zegt Amy. Ook urologen, die vooral met oudere mensen werken, en verslavingszorginstellingen weten vaak niet wat ze aan moeten met keta-

gebruikers. "Ze bieden vaak alleen standaardbehandelingen aan." Keta-gebruikers hebben daardoor weinig vertrouwen in de hulpverlening en blijven met problemen rondlopen.

Paardenmond

Amy kent veel gebruikers, Mat kent veel professionals. Samen begonnen ze het project Straight from the horse's mouth met als doel goeie informatie te verstrekken, maar ook om de drempel naar hulpverlening te verlagen. "Gebruikers delen hun ervaringen in dit project. Ze nemen elkaar serieus. Als iemand vaak moet plassen of bloed plast, wordt hij gestimuleerd om naar de dokter te gaan. Zo kan een chronische blaasaandoening - of erger, een blaasverwijdering - worden voorkomen."

Videodialoog

Amy en Mat richtten een ge-

heime Facebookgroep op met tot dusver ongeveer vijftig leden. Het is een veilige plek waar ketaminegebruikers gezondheidsproblemen en adviezen met elkaar kunnen delen. "Via YouTube willen we een videodialoog starten met peers en professionals. We hopen dat de betrokkenheid bij het project toeneemt via social media als Facebook en YouTube. Binnenkort zal het eerste YouTube-filmpje online komen. Later willen we meer aanbieden, zoals anonieme online lessen of bijeenkomsten."

Ervaren keta-gebruikers die interesse hebben in Engelstalige uitwisseling met andere gebruikers kunnen via Facebook een bericht sturen of vrienden worden met Amy Massey of Mat Southwell.

Tekst: Sara Woods