

Ephedragebruikers in Nederland: plezier, presteren en afslanken

Cas Barendregt
Brigitte Boon

juni 2005

© IVO, Rotterdam

COLOFON

© IVO

Adres IVO
Heemraadssingel 194
3021 DM Rotterdam

Telefoon 010 – 425 3366
Fax 010 – 276 3988
E-mail secretariaat@ivo.nl
Website <http://www.ivo.nl>

Juni 2005

Tekst C. Barendregt
B. Boon

Opdrachtgever Stichting Volksbond Rotterdam
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Druk drukkerij Cachet b.v., Rotterdam

ISBN 90-74234-50-x

Trefwoorden drugs, ephadra, efedrine, stimulantia

Voorwoord

Voor u ligt een studie naar het gebruik van ephedra in Nederland. Deze studie is uitgevoerd met financiële steun van Stichting Volksbond Rotterdam en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De gegevens zijn ongeveer een jaar na de ingang van het feitelijk verbod op de verkoop van ephedra-alkaloïden verzameld.

De auteurs bedanken, naast de financiers van dit onderzoek, de ephedragebruikers die de vragenlijsten hebben ingevuld of hebben meegewerkt aan een interview, evenals de smartshophouders die openhartig hebben meegewerkt. Verder hebben diverse webmasters welwillend een oproep op hun site geplaatst. Dit heeft de respons op de internetenquête zeker verhoogd.

De namen en plaatsen van de ephedragebruikers die in deze studie worden geciteerd of geparafraseerd zijn gefingeerd, waardoor hun anonimiteit is gewaarborgd.

Rotterdam, juni 2005

Inhoudsopgave

Samenvatting	9
1 Inleiding	15
1.1 Onderzoeksvraag	15
1.2 De werking van ephedra	16
1.3 Gezondheidsrisico's en ephedragebruik	17
1.4 Ephedragebruikers; wat we al weten	18
1.5 Opbouw van de rapportage	18
2 Methode	21
2.1 Literatuurstudie	21
2.2 Interviews met smartshophouders en ephedragebruikers	21
2.3 Internetenquête	22
2.3.1 Werving van ephedragebruikers	23
2.3.2 De internetvragenlijst	24
2.3.3 Periode van dataverzameling via internet	24
3 Resultaten	29
3.1 Opkomst van ephedra in Nederland	29
3.2 Resultaten van de internetenquête	30
3.2.1 Initiatie van ephedragebruik	31
3.2.2 Initiatie en kennismaking in perspectief	32
3.3 Demografische gegevens ephedragebruikers	33
3.3.1 Demografische gegevens in perspectief	34
3.4 Het gebruik van ephedra en andere middelen	35
3.4.1 Frequentie en dosis	35
3.4.2 Gebruik van andere middelen	37
3.4.3 Gecombineerd gebruik van ephedra en andere middelen	38
3.4.4 Gebruik van ephedra en andere middelen in perspectief	39
3.5 Redenen om ephedra te gebruiken	40
3.5.1 Redenen om ephedra te gebruiken in perspectief	43
3.6 Effecten van ephedragebruik: voordelen en nadelen	44
3.6.1 Gezondheidsklachten door ephedragebruik	46
3.6.2 Afhankelijkheid van ephedra	48
3.6.3 Reflectie op effecten van ephedragebruik	49
3.7 Veranderde gebruikspatronen	51
3.8 Verkrijgbaarheid nu en in de toekomst	53
4 Portretten van ephedragebruikers	57
5 Conclusies en discussie	65
6 Literatuur	71
Bijlage 1 Geïnterviewde sleutelinformanten	75
Bijlage 2 Topiclijst smartshophouders	76
Bijlage 3 Topiclijst ephedragebruikers	77
Bijlage 4 Internetsites waarop respondenten zijn geworven	78
Bijlage 5 Vragenlijst	79

Samenvatting

Samenvatting

Achtergrond

Ephedra is plantaardig product waarvan efedrine de werkzame stof is. Efedrine is een stimulerend middel dat nauw verwant is aan amfetamine. Ephedra houdende producten werden in Nederland vooral verkocht als afslankmiddel en als "herbal energizers". Belangrijke verkooppunten waren drogisterijen, internetwinkels en smartshops. Tot 6 februari 2004 werden ephedraproducten gezien als voedingsmiddelen en vielen daarmee onder de Warenwet. Na die datum is de status van ephedra veranderd in een geneesmiddel en valt nu onder de Wet op de geneesmiddelenvoorziening. Maar omdat ephedra niet de registratieprocedure voor geneesmiddelen heeft doorlopen, is de verkoop ervan verboden. Het verbod op ephedra was de aanleiding om deze studie te entameren.

Onderzoeksvragen

De hoofdvraag van het onderzoek luidt: wat zijn de kenmerken van gebruikers van ephedra, wat is de aard van het gebruik en wat is de impact van het verbod op ephedra?

De hoofdvraag is opgedeeld in een aantal subvragen die betrekking hebben op demografische kenmerken van ephedragebruikers, motieven om ephedra te gebruiken in relatie tot de leefstijl, gebruikspatronen van ephedra, het gebruik van andere psychoactieve stoffen, de effecten van ephedragebruik en veranderde gebruikspatronen sinds het verbod.

Methode

Er is weinig bekend over ephedragebruikers in Nederland, daarom heeft het onderzoek een explorerend karakter. Om meer over ephedra(gebruik) in het algemeen te weten te komen is er literatuur bestudeerd en zijn er interviews gehouden met smartshophouders. Deze informatie diende onder andere als basis voor de samenstelling van een vragenlijst. De vragenlijst werd via internet afgenomen. Eveneens via internet en door middel van flyers in een aantal smartshops werden ephedragebruikers uitgenodigd om de vragenlijst in te vullen. Onder de respondenten van de internetenquête zijn elf ephedragebruikers geworven die persoonlijk zijn geïnterviewd over hun ephedragebruik.

Resultaten

De internetenquête heeft gedurende zes weken on line gestaan en is door 306 ephedragebruikers ingevuld. De meeste analyses, echter, zijn gedaan op een bestand van 237 ephedragebruikers die aan hebben gegeven ook in het jaar voorafgaand aan het invullen van de vragenlijst (= recent gebruik) nog ephedra te hebben gebruikt.

Er zijn ongeveer evenveel mannen als vrouwen in de steekproef. De gemiddelde leeftijd van de ephedragebruikers in deze studie is 26 jaar. Hun sociaal-economische positie lijkt gunstig af te steken in vergelijking met de rest van de bevolking: ze zijn tamelijk goed opgeleid, 40% is hoger opgeleid, en niet zo vaak werkloos. Ongeveer 20% van de mensen heeft ephedra leren kennen via internet en een deel koopt het ook via internet. Het grootste deel heeft ephedra leren kennen via vrienden of kennissen. Vrouwen leren ephedra op iets latere leeftijd kennen dan mannen.

Er tekenen zich drie groepen gebruikers af: mensen die ephedra gebruiken als hulpmiddel om af te slanken, mensen die het gebruiken om uit te gaan en mensen die het middel

gebruiken om beter te kunnen presteren. Deze groepen overlappen elkaar. De groep die ephedra gebruikt om beter te kunnen presteren is een diffuse groep, zij geven meerdere redenen op om ephedra te gebruiken en ze overlappen tamelijk sterk met mensen die ephedra gebruiken als hulpmiddel bij afslanken en mensen die het gebruiken om het dansen langer te kunnen volhouden.

Onder de afslankers zijn de vrouwen in de meerderheid. Zij hanteren een gebruikspatroon dat lijkt op medicinaal gebruik. Zij gebruiken ephedra gedurende een bepaalde periode (bijna) dagelijks en houden zich daarbij min of meer aan het doseringsvoorschrift van enkele pillen of capsules per dag. Als de voorgeschreven periode voorbij is, stoppen zij (een tijdje) met gebruik. Sommigen stoppen eerder omdat ze de bijwerkingen te onprettig vinden. De mensen die ephedra gebruiken om het dansen langer te kunnen volhouden, gebruiken het (meestal) alleen bij het uitgaan. Hun gebruik is onregelmatiger en afhankelijk van wanneer er wordt uitgegaan. Anders dan de afslankers, hebben de dansers een grotere ervaring met middelen gebruik. Hier valt ook het onderscheid tussen mannen en vrouwen op. Mannen zijn sterker vertegenwoordigd in de categorie 'dansen' en 'recent harddrugsgebruik' terwijl vrouwen juist sterker vertegenwoordigd zijn in de categorie 'afvallen' en minder ervaring hebben met harddrugsgebruik.

De effecten die ephedragebruikers ervaren hangen (uiteraard) samen met de motieven van het gebruik. Het energetische effect wordt algemeen ervaren. Daarnaast spelen stemmingsverbeterende effecten en eetlustremmende effecten een belangrijke rol. Ongeveer een derde van de respondenten zegt last te krijgen van hartkloppingen en slaapproblemen door ephedragebruik. Hoewel deze effecten gezondheidseffecten zijn, zijn ze onderscheiden van de langduriger gezondheidsklachten die door een kleiner deel van de steekproef worden gerapporteerd (16,5%). Deze klachten hebben enerzijds betrekking op het cardiovasculaire systeem en anderzijds met de gevolgen van langdurig ephedragebruik (uitputting, ondergewicht, psychose). Een kwart van de respondenten lijkt ook problemen te hebben (gehad) om hun ephedragebruik onder controle te houden. 11% van de respondenten rapporteert zowel gezondheidsklachten als 'controleproblemen'. Mogelijk vormt dit een indicatie dat ephedra bij bepaalde mensen, in bepaalde omstandigheden verslavingspotentie heeft. Het is echter onduidelijk hoe groot deze verslavingspotentie is, bijvoorbeeld in vergelijking met amfetamine. Enigszins speculatief kunnen we stellen dat de controleproblemen, bij een aantal mensen, samenhangen met de wens om met behulp van ephedra 'op gewicht' te blijven.

Het lijkt erop dat de classificatie van ephedra-alkaloïden als geneesmiddel, en het feitelijke verbod op verkoop dat daaruit volgde, voor veel mensen het einde betekent van hun 'ephedracarrière'. Met name de mensen die ephedra gebruiken om af te slanken zullen zich bij het verbod neerleggen. Zij die ephedra gebruiken om uit te gaan, zullen in die circuits gemakkelijker ephedra verkrijgen dan de thuisblijvers. Bovendien beschikken zij over een aantal (illegale) alternatieve uitgaansdrugs. De mensen die ephedra gebruiken om hun prestaties vergroten, zijn zowel onder de 'afslankers' als de 'dansers' te vinden. Afhankelijk van de sociale circuits waarin zij zich bevinden, zullen sommigen met illegale stimulantia stoppen en anderen doorgaan.

Conclusies

Omdat onbekend is hoe de totale groep van ephedragebruikers in Nederland eruitziet, kan niet worden gezegd of de respondenten van de internetenquête daarvan een betrouwbare afspiegeling vormen. Wel heeft de gebruikte wervingsmethode ruim 300 ephedragebruikers opgeleverd. De ephedragebruikers in deze steekproef zijn relatief jong. Mannen en vrouwen zijn gelijk vertegenwoordigd. De belangrijkste redenen om ephedra te gebruiken zijn afslanken, uitgaan en presteren. Vooral in de laatste groep gebruiken mensen ephedra om meerdere redenen. Gebruikspatronen lijken samen te hangen met de motieven voor het gebruik. De meest genoemde effecten van ephedra zijn energetische effecten, stemmings- en prestatieverbetering en onderdrukking van de eetlust. Daarnaast worden hartkloppingen en slapeloosheid genoemd als bijwerkingen van het gebruik. Een relatief kleine groep ondervindt gezondheidsklachten en controleproblemen ten gevolge van het ephedragebruik. De ephedramarkt, tenslotte, is in omvang afgenomen en lijkt, een jaar na het verbod, nog te worden gevoed door oude voorraden. Het is onduidelijk of, als deze voorraden op zijn, er een nieuwe markt ontstaat met invoer van ephedra uit het buitenland.

Vervolgonderzoek

Een van de belangrijke ephedra verkooppunten waren de smartshops, een aantal van hen was grotendeels afhankelijk van de verkoop van ephedra houdende producten. Het verdient aanbeveling de ontwikkelingen in deze branche te blijven volgen. Daarnaast roept dit onderzoek, uitgevoerd een jaar na de ingang van het verbod, de vraag op hoe het patroon van middelengebruik van de huidige ephedragebruikers zich zal ontwikkelen. Welke strategieën zullen de afslankers gaan hanteren? Hoe ontwikkelt zich het middelengebruik van de (nieuwe) dansers? En, tenslotte, welke rol zal internet gaan spelen als virtuele drugsmarkt, niet alleen voor ephedra maar ook voor andere middelen?

Hoofdstuk 1

1 Inleiding

Sinds 6 februari 2004 valt ephedra, en dus ook ephedra houdende producten, onder de Wet op de Geneesmiddelen Voorziening. Vanaf die datum mogen ephedra-alkaloïden uitsluitend nog als geregistreerd geneesmiddel worden verhandeld. Tot die tijd vielen ephedra en ephedra houdende producten onder de warenwet. Naar aanleiding van aanhoudende berichten, voornamelijk uit medische Angelsaksische literatuur, over gezondheidsrisico's die ephedragebruik met zich mee brengt, besloot de minister van Volksgezondheid de verkrijgbaarheid onder medisch regiem te plaatsen. Het was aanvankelijk de bedoeling om de handelaren in ephedra (groothandels, smartshops en drogisterijen) een overgangstermijn van drie jaar te gunnen. De minister van Volksgezondheid had hiertoe een ontwerpbesluit ingediend. De Raad van State oordeelde echter dat dit ontwerpbesluit in strijd was met de Europese geneesmiddelenwetgeving. Een (ephedra)preparaat kan volgens de Raad van State niet eerst als levensmiddel en daarna als geneesmiddel worden beschouwd. Op voorstel van de minister heeft het kabinet op 6 februari 2004 het ontwerpbesluit ingetrokken en ephedra-alkaloïden opgenomen binnen de producten die vallen onder de Wet op de Geneesmiddelen Voorziening. Het gevolg hiervan is dat producten met ephedra-alkaloïden nog uitsluitend als geneesmiddel verhandeld mogen worden. Effectief is het verbod op de verkoop van ephedra in onder andere groothandels, smartshops en drogisterijen ingegaan op 6 april 2004 omdat vanaf die datum tegen handel in ephedraproducten zou worden opgetreden (Staatscourant 2004).

De berichten over de gezondheidsrisico's van ephedra en het uit de handel nemen van ephedra houdende producten waren de aanleiding om na te gaan welke mensen ephedra houdende producten gebruiken en hoe zij omgaan met de tamelijk plotselinge verandering van de markt. Deze vragen worden beantwoord met behulp van het in deze rapportage beschreven onderzoek.

1.1 Onderzoeksvraag

De hoofdvraag die in deze studie centraal staat luidt:

Wat zijn de kenmerken van gebruikers van ephedra, wat is de aard van het gebruik en wat is de impact van het verbod op ephedra?

Deze onderzoeksvraag kan worden opgedeeld in een aantal subvragen:

- 1) Wat zijn achtergrond en kenmerken van gebruikers van ephedra?
- 2)
 - a. Wat zijn de gebruikspatronen (frequentie, wijze, plaats en tijd van gebruik)?
 - b. Wordt ephedra gecombineerd met andere legale en illegale middelen, en zo ja, met welke middelen?
 - c. Wat zijn de gebruikspatronen van middelen die in combinatie met ephedra worden gebruikt (frequentie, wijze, plaats en tijd van gebruik van het middel in combinatie met ephedra)?
- 3)
 - a. Wat zijn de belangrijkste motieven om ephedra te gebruiken?
 - b. Wat zijn de verwachtingen en ervaren effecten van ephedra?
 - c. Welke rol speelt ephedra in de leefstijl van regelmatige gebruikers?

- 4) Welke effecten ervaren regelmatige gebruikers van ephedra met betrekking tot welzijn en de gezondheid, zowel lichamelijk en psychisch als met betrekking tot sociale interactie (sociale relaties, werk, eigenwaarde, prestaties)?
- 5) Zijn gebruikspatronen sinds het verbod op ephedra veranderd?
 - a. Is het gebruik van Ephedra veranderd?
 - b. Is het gebruik van andere middelen veranderd?
 - c. In hoeverre worden er alternatieven gezocht voor het gebruik van ephedra?
 - d. In hoeverre voldoen de alternatieven aan de behoeften van de gebruiker?
- 6) Waar vond en vindt de aanschaf van ephedra plaats voorafgaand aan en na het verbod?

Voordat wordt overgegaan tot beantwoording van de onderzoeksvragen, komen in het vervolg van dit hoofdstuk eerst de werking en de gezondheidsrisico's van ephedra aan de orde. Daarna zal worden toegelicht hoe deze rapportage is opgebouwd.

1.2 De werking van ephedra

Ephedra en efedrine zijn stoffen die een stimulerend effect hebben op het centrale zenuwstelsel, vergelijkbaar met amfetamine. Ephedra is de verzamelnaam voor een reeks van extracten uit ephedra houdende planten. De plantensoorten *Ephedra sinica*, *Ephedra equisetina* en *Ephedra intermedia* zijn inheems in Pakistan, China en Noordwest India. Gezamenlijk zijn deze soorten ook bekend onder de Chinese naam Ma huang. Als traditioneel geneesmiddel werd ephedra onder andere gebruikt om klachten aan de luchtwegen (astma) te behandelen (Chan e.a. 1994). De ephedraplant bevat twee werkzame stoffen: efedrine en pseudo-efedrine. Deze vallen onder de sympatico-mimetische alkaloiden omdat ze het autonome (= sympathisch) zenuwstelsel stimuleren, zoals ook de lichaamseigen stof adrenaline dat doet¹.

Het sympathische zenuwstelsel reageert bij dreigend gevaar of stress. Het provoceert een zogenaamde *fight-or-flight* reactie. In *fight-or-flight* situaties kunnen de hartslag en de bloeddruk toenemen, de eetlust verminderen, de bloedvaten vernauwen, het kan kippenvel veroorzaken en transpiratie bevorderen.

De ephedra alkaloiden lijken qua structuur op amfetamine en hebben directe alpha en bèta antagonistische eigenschappen en een catecholaminen² vrijmakende werking. De alpha en bèta receptoren zijn celmembraan receptoren die gevoelig zijn voor epinefrine (adrenaline) en norepinefrine (noradrenaline). Ze bevinden zich in de meeste cellen van het lichaam waaronder hart, longen en de bloedvaten daar omheen. Efedrine alkaloiden functioneren ook als indirecte adrenoreceptor antagonist. Dat betekent dat ze de beschikbaarheid en werking van de natuurlijke neurotransmitter norepinefrine (noradrenaline) in hart en hersenen vergroten. In tegenstelling tot pseudo-efedrine doet efedrine zijn werking ook via in het bloed circulerend epinefrine. Het heeft een bronchiën verwijdend effect en is daarom gebruikt als behandeling voor astma (Powers 2001, Shekelle e.a. 2003).

¹ Het andere deel van het autonome zenuwstelsel is het parasympathische zenuwstelsel dat juist zorgt voor ontspanning van het lichaam.

² Catecholaminen zijn chemische stoffen die werken als neurotransmitters en hormonen. Ze hebben in het zenuwstelsel de functie om boodschappen over te brengen. In ons lichaam zijn dopamine, adrenaline en noradrenaline de meest voorkomende catecholaminen.

Aan koffie worden ook stimulerende effecten op het centrale zenuwstelsel toegeschreven. Echter, de combinatie van ephedra met koffie en of aspirine verhoogt het effect meer dan de afzonderlijke werking van beide stoffen (synergie). Dat komt omdat koffie een effect heeft op de werking van efedrine. De door efedrine gestimuleerde afgifte van catecholaminen (adrenaline, noradrenaline en dopamine) is onderworpen aan een negatief feedback systeem dat de afgifte van de neurotransmitters remt. De stoffen die via het feedbacksysteem vrij komen (adenosine, prostaglandin) en de verhoogde activiteit van een enzym (phosphodiesterase) zorgen voor een afbraak van cyclisch adenosine monofosfaat (cAMP). Cafeïne en ook aspirine (wilgenbast) remmen het negatieve feedbacksysteem waardoor de door efedrine gestimuleerde afgifte van catecholaminen hoog blijft.

Ephedra en de werkzame stof efedrine lijken chemisch gezien veel op amfetamine: beide stimuleren het centrale zenuwstelsel. Het effect van ephedra is, niettemin, anders. Ephedra heeft vooral een fysiek stimulerend effect doordat het de afgifte van noradrenaline stimuleert (Powers 2001). Amfetamine doet dat ook maar sterker: er is een lagere dosis nodig om een vergelijkbaar stimulerend effect te krijgen (Young & Glennon 1998). Daarnaast geeft amfetamine ook een euforisch effect omdat het behalve (nor)adrenaline ook de afgifte van dopamine stimuleert (Drevets 2001). Het subjectieve roeseffect van ephedra is dus het gevolg van fysieke stimulatie: verhoogde alertheid, tinteling van de huid, vergroot uithoudingsvermogen. Het subjectieve roeseffect van amfetamine wordt, behalve door fysieke stimulatie, ook door een toename van 'emotionele energie' en lichaamswarmte veroorzaakt (unitydrugs.nl).

1.3 Gezondheidsrisico's en ephedragebruik

Het gebruik van ephedra kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Er zijn aanwijzingen gevonden dat zelfs geringe hoeveelheden van ephedra-alkaloïden een verhoogde kans geven op hoge bloeddruk, een beroerte, een hartinfarct, en psychosen (Abourashed e.a. 2003; Bent 2003; Lenz & Hamilton 2004; Naik & Freudenberg; Samenuk e.a. 2002). Daarnaast zou ephedra in combinatie met cafeïne deze gezondheidsrisico's kunnen vergroten (Shekelle e.a. 2003; Haller e.a. 2002).

De genoemde negatieve effecten zijn afhankelijk van het gebruikspatroon, de dosering en bepaalde fysieke- en/of persoonlijkheidskenmerken van de gebruiker. Overmatig ephedragebruik kan daarnaast leiden tot uitputtingsverschijnselen en mogelijk verslaving in de hand werken (VWS, 1998). Een zelfde werkingsmechanisme als bij amfetaminegebruik kan hierop van toepassing zijn: door het opmaken van energiereserves treedt vermoeidheid op, hetgeen leidt tot gevoelens van algehele malaise. Hierdoor is de verleiding groot om opnieuw te gebruiken om de vermoeidheid en vervelende gevoelens op te heffen. Ook het gebruik van ephedra door bepaalde groepen mensen met specifieke gezondheidsklachten als hart- en vaatziekten, Anorexia Nervosa et cetera, kan ernstige gezondheidsrisico's tot gevolg hebben. Vooral bij hoge doseringen neemt de kans op ongewenste effecten van ephedra toe (VWS, 1998).

1.4 Ephedragebruikers; wat we al weten

De onderzoeksliteratuur naar de (gezondheids)effecten van ephedra is voornamelijk afkomstig uit de Verenigde Staten (VS). In de VS werd ephedra, voordat het ook daar werd verboden, voornamelijk verkocht in afslankproducten en als middel om sportieve prestaties te verbeteren. Ook in Nederland bevatten een flink aantal afslankproducten ephedra en werden ephedraproducten op sportscholen verkocht. Dat betekent dat de gebruikers waarschijnlijk mensen zijn die hun lichaamsgewicht willen verminderen of hun sportieve prestaties verbeteren. Echter, in Nederland is ephedra ook bekend geworden als de werkzame stof in uitgaansdrugs die via (internet) smartshops werden verkocht. Hoewel het klantenbestand van de smartshops gemêleerd is, valt het grootste deel ervan te kenmerken als “uitgaander” tussen de 15 en 30 jaar (Müller, 1997). Smartshops verkopen echter meer dan alleen ephedra houdende producten, o.a. psychedelische paddestoelen, zodat niet precies duidelijk is voor welke producten deze “uitgaanders” de smartshops bezoeken. Er is, kortom, niet veel bekend over de kenmerken van ephedragebruikers in Nederland. Dit onderzoeksverslag zal meer licht werpen op de gebruikers van ephedra, hun redenen om te gebruiken en de effecten die zij van het gebruik ervaren.

1.5 Opbouw van de rapportage

In het Methodehoofdstuk (hoofdstuk 2) wordt toegelicht hoe de onderzoeksvragen zijn geoperationaliseerd en hoe de gegevens zijn verzameld. In hoofdstuk 3 worden de resultaten van de literatuurstudie en de interviews met smartshophouders en gebruikers, evenals de bevindingen uit de internetenquête gepresenteerd. We beantwoorden daarin één voor één alle onderzoeksvragen. Na de presentatie van de bevindingen bespreken we per vraag kort de resultaten en plaatsen ze waar mogelijk in een grotere context. In hoofdstuk 4, schetsen we een vijftal portretten van ephedragebruikers die we hebben geïnterviewd. In hoofdstuk 5 vindt u de conclusies en suggesties voor vervolgonderzoek.

Hoofdstuk 2

2 Methode

Er is niet veel bekend over ephedragebruik en ephedragebruikers in Nederland. Het onderzoek heeft daarom een explorerend karakter: we willen iets te weten komen over mensen die ephedra gebruiken; hun motieven om het te gebruiken; hun gebruikspatronen en eventuele ervaren gezondheidsklachten. Exploreren betekent in deze context: verkennen, in tegenstelling tot testen, verifiëren of evalueren. Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een literatuurstudie, interviews en een internetenquête. Hieronder worden de verschillende methoden toelicht.

2.1 Literatuurstudie

Via de internet zoekmachines Google™, Scholar.google™ en “Pubmed” hebben we gezocht naar informatie over ephedra. Zoekwoorden “ephedra”; “ephedra-alkaloids”; “ephedrine”; “efedrine”; “ma huang”; “stackers”; “herbal e” werden ingevoerd. Daarnaast werden deze woorden gecombineerd met trefwoorden als “weight loss”; “afslanken”. Deze *internetsearch* leverde drie soorten websites op: commerciële afslanksites, niet wetenschappelijke sites met drugsinformatie en wetenschappelijke sites.

De meeste wetenschappelijke artikelen die in relatie tot ephedra zijn verschenen behandelen medische casuïstiek in relatie tot ephedragebruik. Deze artikelen lijken een bijdrage te leveren aan het bewijs dat gebruik van ephedra in sommige gevallen gevaarlijk is voor de gezondheid, in het bijzonder voor het cardiovasculaire systeem.

De aan afslanken gerelateerde websites zijn vaak commercieel en bieden een range van producten aan onder de toevoeging “ephedra free”. Enkele websites bieden nog steeds producten aan mét ephedra. Wij hebben niet getest of deze internetwinkels ook daadwerkelijk producten leveren die ephedra bevatten.

De niet wetenschappelijk drugsites geven bijna allemaal zo objectief mogelijk informatie over de werking van ephedra, inclusief de eventuele negatieve bijwerkingen. Discussie- en voorlichtingsforums op websites van Nederlandse instellingen voor Verslavingszorg rekenen wij hier ook onder. Een belangrijk onderdeel van dergelijke sites zijn de verslagen van gebruikerservaringen met het middel in kwestie.

De langs deze weg gevonden literatuur en informatie werd gebruikt voor de paragrafen in Hoofdstuk 1 van deze rapportage waarin de werking van ephedra, de schadelijke gevolgen en de aanwezige kennis over de gebruikers werden geschetst. Verder werd de kennis die middels de literatuurstudie werd verkregen gebruikt voor het samenstellen van de vragenlijst die via internet werd afgenomen (zie bijlage 5), en ter voorbereiding van de interviews.

2.2 Interviews met smartshophouders en ephedragebruikers

Het tweede deel van het onderzoek bestond uit interviews met smartshophouders in Den Haag, Utrecht, Rotterdam, Leiden en Maastricht. Doel van de interviews met smartshophouders was het verkrijgen van een indruk van de klanten die ephedra kopen. Amsterdamse smartshophouders zijn niet geïnterviewd omdat naar verwachting een groot

deel van hun klanten bestaat uit toeristen. Het selectieve klantenbestand van deze smartshophouders zou te weinig informatie opleveren over Nederlandse ephedragebruikers. In Bijlage 1 staat een overzicht van de geïnterviewde smartshophouders of medewerkers. De informatie die werd verzameld in de interviews werd gebruikt voor de samenstelling van de vragenlijst, evenals voor de beslissingen over de (manier van) werving van respondenten. De topiclijst die werd gebruikt als leidraad voor de interviews met de smartshophouders is te vinden in Bijlage 2.

Naast smartshophouders werden ook ephedragebruikers geïnterviewd. De mensen die de internetenquête hebben ingevuld is gevraagd om hun contactgegevens achter te laten. Met behulp van de gegevens van de eerste 50 internetvragenlijsten hebben we profielen gemaakt van ephedragebruikers op basis van de body mass index (bmi, een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte), de gerapporteerde motieven om ephedra te gebruiken en gerapporteerde gezondheidsklachten. Hieruit kwamen profielen naar voren op basis van motieven van het ephedragebruik (afslankers, uitgaanders, doorwerkers, fitnessers), gezondheidstoestand (mensen met gezondheidsklachten, overgewicht (bmi 25 of hoger), een laag gewicht (bmi 20 of lager) en ephedra carrière (stoppers, voortgezet gebruik, legale alternatieven en illegale alternatieven). Doel was om per profiel één gebruiker te interviewen. Het aantal mensen met een hoge bmi en met gezondheidsklachten ten gevolge van ephedra dat contactgegevens achter liet, bleek echter zeer laag. Vervolgens bleek ook de respons op onze verzoeken tot deelname aan een interview via e-mail zo laag dat we in plaats van een theoretische selectie voor een meer pragmatische benadering hebben gekozen. Degenen die naast hun e-mailadres ook hun telefoonnummer hadden achtergelaten zijn benaderd. Deze directe manier van werven leverde een betere respons op. In totaal hebben we 20 mensen benaderd en werden 11 ephedragebruikers geïnterviewd. Helaas is het niet gelukt om ephedragebruikers met overgewicht te kunnen interviewen.

De halfopen interviews met de ephedragebruikers vormen een aanvulling op de vragen die in de internetenquête zijn gesteld. In een persoonlijk gesprek is meer detaillering mogelijk dan in een vragenlijst. De opgenomen interviews zijn voor dit doel *ad verbatim* uitgewerkt. De informatie uit de interviews met gebruikers wordt in hoofdstuk 3 gebruikt om de antwoorden op de onderzoeksvragen toe te lichten. In hoofdstuk 4 zijn de interviews samengevat in een aantal profielschetsen van gebruikers.

2.3 Internetenquête

Voor het verzamelen van gegevens over het ephedragebruik en de gebruikers in Nederland is gekozen voor een internetenquête. Deze keuze werd gemaakt omdat ephedragebruikers statistisch gezien een *hidden population* vormen: een groep waarvan een steekproefkader ontbreekt en lidmaatschap van die groep in potentie bedreigend is (Heckathorn 1997). Het bedreigende karakter kan eruit bestaan dat ontdekking van het gedrag negatieve sociale consequenties heeft, bijvoorbeeld statusverlaging in familie- of werkkring. Stigmatisering van druggebruik hangt, onder andere, samen met wettelijke status die een psychoactieve stof heeft. Aan het gebruik van amfetamine, bijvoorbeeld, kleeft een zwaar stigma waardoor veel gebruikers ervan het liefst anoniem blijven. Ephedra is sinds april 2004 een verboden middel. Het wordt daarmee waarschijnlijk dat het gebruik van ephedra gestigmatiseerd gedrag vormt waardoor gebruikers hun anonimiteit niet willen prijsgeven.

Het feit dat we te maken hebben met een *hidden population* heeft twee consequenties die van belang zijn voor onderzoek onder deze groep: (1) ephedragebruikers zijn moeilijk te vinden en (2) anonimiteit is van groot belang. Hieronder worden deze twee punten toegelicht.

(1) Ephedragebruikers zijn moeilijk te vinden.

Het belangrijkste probleem dat een het trekken van een (representatieve) steekproef langs reguliere weg verhindert, is het ontbreken van een bekend steekproefkader van ephedragebruikers: ze staan nergens geregistreerd. Voor zover bekend wordt het middel niet op grote schaal gebruikt en vormen ephedragebruikers geen herkenbare subgroep in de samenleving met bekende verzamelplaatsen, groepsgebruiken en onderlinge codes. Ephedragebruikers melden zich niet bij de hulpverlening, en komen als zodanig niet voor in politieregistraties. De huidige stand van kennis rondom het gebruik van ephedra in Nederland bevat geen aanwijzingen dat het gebruik (aard en omvang) problematische vormen aanneemt (Nabben en Korf 2004). We hebben naar alle waarschijnlijkheid te maken met een groep mensen met zeer uiteenlopende sociale achtergrond. Het werven van respondenten via internet vormt daarbij de meest aangewezen methode.

(2) Anonimiteit is van groot belang.

Een van de voordelen van een *internet-based survey* is het anonieme karakter ervan: de vragenlijst wordt door de respondent zelf ingevuld en zijn/haar identiteit blijft onbekend voor de onderzoeker (Duncan, White & Nicholson 2003). Het eventuele stigmatiseringsprobleem dat samenhangt met illegaal druggebruik wordt met deze methode grotendeels omzeild. Duncan en anderen (2003) bereikten via een *internet-based survey* een aanzienlijke groep niet-problematische gebruikers van illegale drugs.

Werving van respondenten via internet heeft echter ook een aantal nadelen. Een erkende bias die deze vorm van respondenten werven met zich mee brengt is dat internettoegang niet evenredig over de bevolking is verdeeld. Onder internetgebruikers is een overrepresentatie te vinden van autochtonen, hoger opgeleiden, beter verdienenden en jongeren (Van Dijk e.a. 2000, Schön 2004). Het is daarmee niet zeker of de gevonden resultaten kunnen worden geïnterpreteerd als geldig voor de hele groep ephedragebruikers in Nederland. Bij de interpretatie van de gevonden gegevens moet daarom rekening gehouden worden met deze selectieve werving.

Het werven van respondenten via internet lijkt, ondanks de verwachte bias en genoemde beperkingen, de meest effectieve manier om ephedragebruikers in Nederland te bereiken.

2.3.1 Werving van ephedragbruikers

De vraag die vervolgens optreedt is hoe ephedragebruikers via internet kunnen worden bereikt. Uit de literatuurstudie waarbij ook relevante websites werden bestudeerd, komen drie potentiële gebruikersgroepen naar voren. Mensen die ephedra gebruiken als hulpmiddel bij afslanken, mensen die ephedra gebruiken om sportprestaties te vergroten en mensen die het middel gebruiken om een roes te beleven, eventueel gecombineerd met uitgaan. Sporadisch duiken ook berichten over ephedra op in discussiegroepen over ADHD³. In een studie naar het gebruik van prestatieverhogende middelen in de sportschool, komt het

³ Attention Deficit Hyperactivity Disorder

gebruik van stimulantia meer voor onder vrouwen dan onder mannen. Ook hier wordt een relatie gelegd met de wens van de gebruiker om af te vallen (Detmar e.a. 2003).

We hebben getracht via websites waar ephedra een issue is, bezoekers van die websites op te roepen de vragenlijst in te vullen. In Bijlage 4 staan de internetsites opgesomd waar we bezoekers hebben uitgenodigd om deel te nemen aan de “internetenquête”. De sites waarop we hebben geworven zouden ruwweg kunnen worden verdeeld in ‘drugs sites’ en ‘afslank sites’. Telkens wanneer we op één van deze soort sites een oproep plaatsten, hebben we geprobeerd tegelijkertijd ook een oproep op het andere type site te plaatsen. Daarnaast hebben we via kleine *flyers* bezoekers van smartshops uitgenodigd mee te werken aan de internetenquête. De geïnterviewde smartshophouders en smartshopmedewerkers hebben de *flyers* uitgedeeld.

2.3.2 De internetvragenlijst

De vragenlijst bestond uit 35 vragen, veel vragen bevatten subvragen in de vorm van *items* en keuzemogelijkheden. Niet alle vragen zijn aan iedereen gesteld, sommige vragen waren afhankelijk van antwoorden op eerdere vragen. Er werd bijvoorbeeld alleen gevraagd naar het gebruik van XTC in de laatste maand als de respondent positief had geantwoord op gebruik in het afgelopen jaar.

De eerste reeks vragen betrof demografische gegevens, vervolgens kwamen vragen aan de orde die informeren naar gezondheid en zelfwaardering; gebruik van ephedra (kennismaking, met wie gebruiken gebruiksfrequenties en hoeveelheden); redenen om ephedra te gebruiken; effecten van ephedra (direct effecten, gezondheidsklachten en afhankelijkheid); gebruik van andere middelen; combinaties van andere middelen met ephedra; gedrag na het verbod op ephedra.

Het verzamelen van gegevens via een internetenquête stelt enkele bijzondere eisen. Ten eerste is van belang dat het invullen van de vragenlijst niet te lang duurt. Hoe langer het invullen duurt, hoe groter de kans dat mensen voortijdig afhaken. De nauwkeurigheid van de vragenlijst moet worden afgewogen tegen het belang van een korte invultijd. Voorafgaand aan de start van de dataverzameling hebben we de duur van de vragenlijst getest. De testpersonen deden tussen de 10 en 15 minuten over het invullen van de ephedra-enquête.

Naast de duur van de vragenlijst is ook van belang dat de internetenquête goed toegankelijk is, er mag er geen ingewikkelde selectieprocedure aan voorafgaan. Respondenten die via relevante internetsites werden geworven, werden of direct doorgelinkt naar de vragenlijst of kwamen terecht op de website van het IVO waar de ephedravragenlijst middels een knipperende “button” gemakkelijk te vinden was. Respondenten die via de *flyers* werden uitgenodigd konden direct het adres van de IVO website intoetsen en werden op dezelfde snelle manier doorgelinkt naar de vragenlijst.

2.3.3 Periode van dataverzameling via internet

De internetenquête heeft ongeveer zes weken *on line* gestaan. De werving op relevante sites is ongeveer vier weken effectief geweest. Er werd niet vastgelegd via welke kanalen de

respondenten bekend waren met de enquête. Om ook de mogelijke gevolgen van het verbod op de verkoop van ephedra te kunnen meten, hebben we ervoor gekozen niet alleen "huidige" ephedragebruikers te werven maar ook voormalige ephedragebruikers. In totaal zijn vanaf 3 maart tot en met 13 april 2005, 306 enquêtes ingevuld. Twee ervan zijn verwijderd vanwege inconsistenties in de antwoorden, waardoor er 304 vragenlijsten overblijven voor analyse.

Hoofdstuk 3

3 Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek gepresenteerd. Eerst wordt informatie over de opkomst van ephedraproducten in Nederland en over de eigenschappen van de ephedramarkt gepresenteerd. Dit is grotendeels gebaseerd op de interviews met smartshophouders. Daarna volgt een aantal paragrafen waarin de onderzoeksvragen die in hoofdstuk 1 werden beschreven worden beantwoord. Dit gebeurt aan de hand van de resultaten van de internetenquête. De bevindingen worden aan het eind van elke paragraaf kort besproken en in een grotere context geplaatst. Bij de beschrijving van de resultaten van de internetenquête wordt ook gebruik gemaakt van de bevindingen uit de interviews met gebruikers. In het volgende hoofdstuk vindt u op basis van deze zelfde interviews een aantal portretten van ephedragebruikers.

3.1 Opkomst van ephedra in Nederland

In totaal werden zes smartshophouders geïnterviewd en iemand die goed bekend is met de drogisterijbranche. Zij werden geïnterviewd om meer zicht te krijgen op het ephedragebruik en de bijbehorende markt in Nederland. De halfopen interviews met smartshophouders vormen geen aparte eenheid van analyse. Ze zijn met name gebruikt voor het ontwerp van de vragenlijst (zie ook paragraaf 3.2) en om strategieën voor werving van respondenten te ontwikkelen. Verder leverden deze interviews informatie op over de opkomst van ephedra in Nederland, over de diverse ephedra houdende producten en alternatieve middelen die in plaats van ephedra op de markt zijn gekomen. Deze laatste informatie wordt in deze paragraaf samengevat.

De popularisering van ephedra in Nederland begon halverwege de jaren 90. Via internet werden ephedra bevattende afslankproducten aangeboden. De meeste merken kwamen uit de Verenigde Staten waar ephedra al populair was als afslankmiddel en werd gebruikt in de sportwereld. Het meest bekende merk was “Stackers”, dat via sportscholen, fitnesswinkels en smartshops werd aangeboden.

Halverwege de jaren 90 werden de eerste smartshops geopend. Naast psychoactieve paddestoelen namen zij ook ephedraproducten op in hun assortiment. Ephedra paste in het imago van veel smartshops die zich als aanbieders van “legal and natural high” profileerden. Daarmee boden ze een alternatief voor de illegale synthetische middelen zoals XTC en amfetamine.

Een eerste blik in de bevindingen van de internetenquête laat zien dat verschillende merken ephedraproducten verschillende doelgroepen bedienden. De groep voor wie afslanken een belangrijke motivatie is om ephedra te gebruiken, noemt Stackers significant vaker⁴ als belangrijkste middel vergeleken met mensen die ephedra gebruiken om het dansen langer te kunnen volhouden. Deze laatste groep noemt een scala aan middelen die in de smartshop worden verkocht.

⁴ $X^2: 30,057/df 2/p < 0,001$

In de tweede helft van de jaren 90 ging ook de housecultuur naar zijn hoogtepunt. Er werden veel feesten georganiseerd en ook in het clubcircuit voerde (varianten van) housemuziek de boventoon. XTC en amfetamine zijn in die periode de meest gebruikte illegale drugs op dansfeesten. Ephedragebruik wordt nog niet gerapporteerd (Van de Wijngaard e.a. 1997). In een survey onder Rotterdamse 'gabbers' eind jaren 90, rapporteert een kwart van de respondenten ooit 'smartproducts' te hebben gebruikt. Het is onduidelijk welk deel van de respondenten daadwerkelijk ephedrahoudende producten gebruikte (Bode 1999). In het nationaal prevalentie onderzoek van 2001, varieert het 'ooit' gebruik van "Herbal ecstasy"⁵, afhankelijk van de gebruikte onderzoeksmethode, tussen 0,6 en 1,1%. 'Recent' gebruik van "herbal ecstasy" ligt ongeveer de helft lager, waarbij zij opgemerkt dat het gebruik in stedelijke gebieden hoger is dan in rurale gebieden (Abraham e.a. 2002).

Vanwege de relatief lage winst die gemaakt kan worden op geïmporteerde ephedra merken, nam een aantal smartshops zelf de import van ruwe ephedra ter hand en ontwikkelde en distribueerde eigen merken. Een bekend voorbeeld is Bionix. Ook de grote drogisterijketens namen ephedra houdende producten op in hun assortiment. Deze producten waren stevast te vinden in het schap met de afslankproducten. De dosering van ephedra in drogisterij producten was meestal lager dan in smartshopmerken. Voorbeelden van drogisterij producten zijn Vitelle Zeedruif en Spray-u-Slank. Overigens zijn de hier genoemde merknamen niet meer als zodanig in de handel, of ze worden "ephedra-free" aangeboden.

Hoewel smartshops meestal in verband worden gebracht met de verkoop van hallucinogene paddestoelen (paddo's), dreven zij voor een belangrijk deel op de omzet van ephedra houdende producten. Het einde van de vrije verkoop van ephedra betekende een gevoelige klap voor de meeste smartshops. Een groot deel van hen zag de omzet halveren. Het is waarschijnlijk dat enkele smartshops hun deuren zullen moeten sluiten. Zij proberen het hoofd boven water te houden door het assortiment uit te breiden met parafernalia en door de kosten te verlagen. Enkele smartshops verkopen nog ephedra onder de toonbank.

Nu ephedra niet meer mag worden verkocht zullen ook de mensen die op ephedra gebaseerde afslankproducten gebruikten moeten omzien naar ander (hulp)middelen. Op de afslankmarkt wemelt het van de veelbelovende producten. Het intypen van "afslanken" in een internetzoekmachine levert een grote hoeveelheid internetwinkels op. De mensen met behoefte aan hulpmiddelen om af te slanken hebben schijnbaar een ruime keuze. Zij zullen daarom misschien minder snel overgaan tot zoeken van ephedra op de zwarte markt.

3.2 Resultaten van de internetenquête

Deze en de resterende paragrafen van dit hoofdstuk zijn voornamelijk gebaseerd op gegevens van de internetenquête. Gegevens uit de interviews met ephedragebruikers worden aanvullend gebruikt. Voordat wordt overgegaan tot presentatie van de resultaten, maken we kort nog enige opmerkingen over de internetenquête, en de bestanden waarop de resultaten zijn gebaseerd.

⁵ wellicht is hier sprake van onderrapportage; "herbal estacy" is een merknaam en werd vooral in smartshops verkocht. Mensen die "Stackers" (ook een merknaam) gebruikten zijn in dit cijfer wellicht niet zichtbaar.

Uit een eerste analyse van het bestand met internetenquêtes blijkt dat 67 respondenten in het jaar voorafgaand aan het invullen van de vragenlijst geen ephedra (meer) hebben gebruikt. Hierdoor blijven er 237 'recente' ephedragebruikers over. Hoewel theoretisch niet helemaal terecht, duiden we de mensen die ooit wel maar recent geen ephedra meer gebruiken in de tekst aan als 'stoppers'. De groep stoppers zijn uit het merendeel van de analyses verwijderd. Enerzijds omdat de betrouwbaarheid van hun antwoorden in het geding is; hun (herinneringen aan) ephedragebruik is te lang geleden. Anderzijds hebben we de stoppers niet alle vragen gesteld. Waar de 'stoppers' wel in de analyse worden betrokken, is dat apart vermeld.

Met de internetenquête hebben we een zogenaamde *convenience sample* van ephedragebruikers gecreëerd, dat wil zeggen de steekproef is niet representatief. De reikwijdte van de uitspraken die we op grond van de verzamelde gegevens kunnen doen is daarom beperkt. Verder kunnen we de gegevens, omdat ze in één meting zijn verzameld, alleen *cross-sectioneel* analyseren, dat wil zeggen tussen groepen die we zelf creëren op basis van variatie in de steekproef. Bijvoorbeeld tussen mannen en vrouwen. Met behulp van de chi-kwadraat toets kunnen we bepalen of verschillen tussen groepen significant zijn. Wanneer variabelen een continu karakter hebben kunnen ook t-testen worden uitgevoerd: bijvoorbeeld verschillen in leeftijd of gemiddelde schaalscores.

3.2.1 Initiatie van ephedragebruik

In paragraaf 3.1 zagen we dat ephedra vanaf halverwege de jaren 90 opgang begon te maken. In deze paragraaf kijken we naar het jaar van initiatie van het ephedragebruik van de respondenten in dit onderzoek en hoe ze het middel hebben leren kennen. Ook wordt stil gestaan bij het sociale karakter van het gebruik; wordt het in gezelschap gebruikt of is het gebruik juist solitair?

Om na te gaan in welk jaar de respondenten voor het eerst ephedra hebben gebruikt, maken we gebruik van het volledige bestand van mensen die ooit ephedra hebben gebruikt (N=304). Het eerste ephedragebruik dat wordt gerapporteerd dateert van 1979. Dan is het lange tijd stil en vanaf halverwege de jaren negentig maken meer en meer respondenten kennis met ephedra. Tabel 3.1 laat zien dat ongeveer 45% van de respondenten ephedra heeft leren kennen in 2003 of later.

Tabel 3.1
Het jaar waarin voor het eerst ephedra wordt gebruikt, verdeling in procenten (N=304)

initiatiejaar		initiatiejaar	
1979-1995	4,9	2002	13,5
1996-1999	16,1	2003	20,1
2000	8,9	2004	19,7
2001	11,8	2005	4,9

Ongeveer 30% van de mensen die vóór 2003 voor het eerst ephedra gebruikte, is inmiddels gestopt met ephedragebruik, terwijl van de mensen die in 2003 of later startten met het gebruiken van ephedra, bijna 12% is gestopt⁶. De leeftijd waarop mannen voor het eerst ephedra hebben gebruikt is 21,8 jaar, vrouwen maken op latere⁷ leeftijd kennis met ephedra: 24,6 jaar.

In tabel 3.2 worden gegevens gepresenteerd van mensen die ‘recent’ (laatste 12 maanden) ephedra hebben gebruikt. Samengevat wordt via welke kanalen zij kennis maakten met ephedra. Het grootste deel heeft het leren kennen via vrienden of kennissen, waaronder collega’s, klasgenoten en sportmaatjes. Iets meer dan een kwart geeft aan ephedra in de drogist of smartshop te hebben leren kennen. Internet is voor een minderheid het medium dat hen in contact heeft gebracht met ephedra.

Tabel 3.2
Bron van kennismaking met ephedra, in procenten (n=237)

Kennis gemaakt met ephedra via:	
familie / partner	8,4
vrienden / kennissen	44,3
smartshop / drogist	26,2
internet	17,3
anders*	6,3

* popfestival is het vaakst genoemd bij anders

Tabel 3.3 laat zien dat ephedra vaak solitair wordt gebruikt; ruim de helft van de respondenten geeft aan ephedra meestal alleen te gebruiken. Een kwart gebruikt ephedra meestal met vrienden. Collega’s, klasgenoten en sportmaatje worden het minst vaak genoemd als mensen met wie ephedra wordt gebruikt.

Tabel 3.3
Met wie ephedra samen wordt gebruikt, in procenten (n=237)

	alleen	partner	vrienden	klasgenoten	collega’s	sportmaatjes
meestal	54,4	6,8	25,7	3,0	1,3	2,1
soms	24,9	24,1	30,0	13,9	13,9	11,0
nooit	20,7	69,2	44,3	81,1	84,4	86,9

3.2.2 Initiatie en kennismaking in perspectief

Wanneer we kijken naar het jaar van initiatie van ephedragebruik, is het opvallend dat meer dan twee keer zoveel mensen die ‘eerder’ begonnen zijn met ephedra met gebruiken zijn gestopt dan mensen die meer recent begonnen zijn. Dit is een indicatie dat na een periode van (frequent) gebruik de belangstelling voor het middel verflauwt. Dat komt wellicht doordat de voordelen niet meer opwegen tegen de nadelen, maar er kan ook sprake zijn van een leeftijdseffect: hoe ouder men wordt hoe minder belangrijk een strak figuur en hoe minder

⁶ Een significant verschil: $X^2: 15,121 / df 1 / p < 0,01$

⁷ $p < 0,01$

belangrijk uitgaan. Een vergelijking tussen de gemiddelde leeftijden van ephedragebruikers die ooit wel maar recent niet meer ephedra hebben gebruikt lijkt dat te bevestigen. Mensen die in het laatste jaar geen ephedra meer hebben gebruikt zijn bijna drie jaar ouder⁸.

De rol van internet bij het leren kennen van ephedra moet niet worden onderschat. Hoewel minder dan éénvijfde zegt ephedra via internet te hebben leren kennen, is dit toch opmerkelijk. Immers, niet alleen kennismaking kan via internet geschieden, maar ook de levering kan via internet gaan. Er waren talloze internetwinkels die ephedra houdende producten te koop aanboden. Uit de interviews met ephedragebruikers bleek dat een aantal van hen vrijwel volledig van internet afhankelijk was wat betreft hun informatievoorziening over ephedra. Enkele instellingen voor preventie en verslavingszorg hebben dat goed begrepen en communiceren via internet met (potentiële) consumenten van psychoactieve middelen. Zij voorzien in een belangrijke behoefte aan betrouwbare en op maat gesneden informatie over drugs.

Tot slot mag het opmerkelijk heten dat meer dan de helft van de ephedragebruikers het middel meestal alleen gebruikt. Druggebruik wordt vaak als een sociaal ingebed gedrag gezien. Dat kan enerzijds leiden tot (gezondheids)problemen, vooral als de groepsnorm risicovol gedrag voorschrijft. Anderzijds kan er van sociale inbedding een matigende invloed uitgaan. In geval van ephedragebruik wordt wat "normaal" is in veel gevallen niet door de groep voorgeschreven maar door het etiket op de verpakking. Verder is de solitaire ephedragebruiker aangewezen op signalen van het eigen lichaam. Het kan zijn dat internet hier opnieuw een rol speelt. Op de eerder genoemde preventie websites en op fora waar gelijkgestemden elkaar (anoniem) kunnen ontmoeten, worden ervaringen met ephedra uitgewisseld en kunnen veilige 'gebruiksnormen' worden gecommuniceerd.

3.3 Demografische gegevens ephedragebruikers

In deze paragraaf staan enkele basale demografische gegevens van de deelnemers aan de internetenquête. Er zijn alleen gegevens gebruikt van degenen die in de 12 maanden voorafgaand aan het invullen van de enquête ephedra hebben gerapporteerd (n=237). Iets meer van de helft daarvan is vrouw (51,5%).

De gemiddelde leeftijd is 26,4 jaar. Het leeftijdsverschil tussen mannen en vrouwen is niet significant. De jongste deelnemer is 15 jaar en de oudste 56 jaar. De meeste mensen bevinden zich in de jongere leeftijdscategorieën: driekwart van de mensen is 30 jaar of jonger.

Het overgrote deel van de respondenten is van autochtoon Nederlandse komaf. Allochtonen (Surinamers, Antillianen, Turken en Marokkanen) maken minder dan 1% uit van deze sample.

Het opleidingsniveau wordt samengevat in tabel 3.4. De middelbaar en hoger opgeleiden vormen de twee grootste groepen.

⁸ p<0,05

Tabel 3.4

Opleidingsniveau, in procenten (n=237)

Opleidingsniveau	%
lager (geen, basisonderwijs, mavo, lbo, vmbo)	18,6
middelbaar (mbo, havo, vwo)	39,2
hoger (hbo, wo)	40,1
anders	2,1
totaal	100,0

Dertig procent van de respondenten studeert of volgt een opleiding, ruim 63 procent is werkzaam in loondienst of als *free lancer*. Mensen met een uitkering (werkloos of WAO) vormen 3,4 procent van het totaal. Een iets groter aantal (4,2%) omschrijft zichzelf als huisvrouw (man) of vrijwilliger.

Het grootste deel van de mensen is werkzaam of studeert in de sector welzijn of gezondheidszorg (20%), gevolgd door de zakelijke dienstverlening (12%) en handel (9,7%). Bijna tien procent (9,7%) is werkzaam in de landbouw, industrie of bouwnijverheid.

Het grootste deel van de respondenten (49,3%) woont samen met een partner. De helft daarvan heeft ook kinderen. Bijna vijftien procent geeft aan dat ze met hun (pleeg) ouders wonen of met andere familie. Een kwart van de respondenten woont alleen. De overige 10 procent is, in volgorde van grootte, verdeeld over: "woongroep/ studentenhuis", "met kinderen zonder partner" en "sterk wisselend".

3.3.1 Demografische gegevens in perspectief

Het aandeel vrouwen in deze steekproef is relatief groot. In veel prevalentie-onderzoek naar het gebruik van psychoactieve stoffen, zijn de mannen sterker vertegenwoordigd dan vrouwen (Abraham, Cohen en Kaal, 2002; NDM 2004). Mogelijk heeft het grote aantal vrouwen onder de ephedragebruikers te maken met de redenen voor het ephedragebruik. Immers, vrouwen zijn vaker dan mannen actief bezig met het reguleren van hun gewicht. Hierop wordt terug gekomen in paragraaf 3.4.

De groep waarmee we in dit ephedra onderzoek te maken hebben is relatief jong (26 jaar). We zien dit terug in het aandeel studerende in het sample en het aandeel mensen dat (nog) thuis woont. Anderzijds hebben we ook te maken met een kwart ephedragebruikers die ouder of voogd zijn in een gezin met kinderen.

Het aandeel allochtonen is lager dan op grond van landelijke cijfers zou mogen worden verwacht. Het is onduidelijk of dit een selectie-effect is van de gebruikte wervingsmethode of een werkelijke weergave van het gering aantal allochtonen dat ephedra houdende producten gebruikt.

Het opleidingsniveau van de respondenten is gemiddeld hoger dan in de algemene bevolking. De hoger opgeleiden (40%) zijn sterker in deze sample vertegenwoordigd dan in de algemene bevolking (23,4%)(CBS Kerncijfers 2002). Ook hier rijst de vraag of dit een selectie-effect is of een representatief resultaat. Voor een zelfde interpretatieprobleem

komen we te staan bij de vergelijking van de werkloosheidspercentages met landelijke gegevens. Het landelijke werkloosheidspercentage in het 1^e kwartaal van 2005 ligt een stuk hoger dan de opgetelde werkloosheids- en arbeidsongeschiktheidspercentages (3,4%) in deze studie. Het landelijke percentage werklozen tussen de 15 en 25 jaar is 13,8%, en 6,8% bij mensen tussen 25 en 35 jaar (CBS Kerncijfers 2005).

Samenvattend bestaat de steekproef uit een groep relatief jonge mensen. Verder lijkt deze groep het maatschappelijk gezien iets beter (werk, opleiding) te doen dan vergelijkbare leeftijdscategorieën in de Nederlandse bevolking. Onduidelijk is of deze verschillen zijn toe te schrijven aan selectie-effecten of dat ze het profiel van alle ephedragebruikers in Nederland vertegenwoordigen.

3.4 Het gebruik van ephedra en andere middelen

In deze paragraaf staan we achtereenvolgens stil bij gebruiksfrequenties van ephedra (hoe vaak wordt ephedra gebruikt en hoeveel ephedra wordt per keer gebruikt), het gebruik van andere middelen al dan niet in combinatie met ephedra. Met behulp van de internetenquête zijn vooral gebruiksfrequenties gemeten. Wanneer de open vragen van de internetenquête en de interview met ephedragebruikers in de analyse worden betrokken ontstaat er een volledig beeld van gebruikspatronen.

3.4.1 Frequentie en dosis

De mensen die in de afgelopen 12 maanden ephedra hebben gebruikt (recent gebruik), doen dat niet allemaal even frequent. In tabel 3.5 staat een overzicht van gebruiksfrequenties van mensen die ephedra recent (laatste 12 maanden) hebben gebruikt en mensen die ephedra ook in de laatste maand nog hebben gebruikt (huidig gebruik). De tabel laat zien dat ongeveer de helft (48,1%) van de recente gebruikers in de afgelopen maand niet heeft gebruikt. Bijna een kwart (23,2%) van de recente gebruikers heeft in de laatste maand 1-3 keer gebruikt.

Tabel 3.5
Verdeling van recent en huidig ephedragebruik (n=237)

recent gebruik (gebruik laatste jaar)		huidig gebruik (gebruik laatste maand)	
1-5 keer	34,6%	0 dagen	48,1%
6-12 keer	14,8%	1-3 dagen	23,2%
13-24 keer	13,1%	4-9 dagen	11,4%
25-50 keer	17,7%	10-19 dagen	6,3%
meer dan 50 keer	19,8%	20 dagen of meer	11,0%
totaal	100,0%	totaal	100,0%

Gebruiksfrequenties geven een beperkt beeld van de gebruikspatronen. De hoeveelheid gebruikte stof per keer of per dag geeft aanvullende informatie. Het grootste deel van de respondenten (60,8%) gebruikte niet meer dan één of twee doseringen per gelegenheid. Bijna een kwart (24%) gaf aan meestal twee of drie doseringen per gelegenheid te

gebruiken. Een minderheid van 15,2% rapporteerde dat ze meestal drie of meer doses ephedra per gelegenheid innamen. Het is niet goed te achterhalen hoeveel werkzame stof een dosis ephedra bevat. Dat is voor het grootste deel te wijten aan de verschillende doses ephedra die verschillende merken bevatten. Ephedra werd onder een groot aantal merknamen verkocht en er zijn onvoldoende gegevens beschikbaar om per merk de precieze dosis te achterhalen. Eén reden daarvoor is dat we niet alle merken de dosis op de verpakking vermeldden. Daarnaast konden we niet alle merken bestuderen omdat ze niet meer verkrijgbaar zijn.

Van een aantal ons bekende merken werd nagegaan of ze favoriet waren bij de respondenten. “Stacker 1, Stacker, 2, Stacker 3 en Stacker 4 bleken het meest populaire merken onder de respondenten, bijna de helft (48,9%) van de respondenten gaf aan dit merk het vaakst te gebruiken. De dosis per Stacker-variant verschilt echter, waardoor het niet is aan te geven hoeveel werkzame stof mensen nu feitelijk gebruik(t)en. “Supercap” is het merk ephedra dat na Stackers het vaakst door de respondenten wordt genoemd. Dit middel stond niet als antwoordcategorie in de vragenlijst. Niettemin geeft 16,5% van de respondenten in de toelichting op deze vraag aan dat Supercaps door hen het vaakst gebruikte middel is. Supercaps bevatten 850 milligram ephedra, gestandaardiseerd op 8%. Dat wil zeggen dat een Supercap 68% milligram werkzame stof bevatte (efedrine).

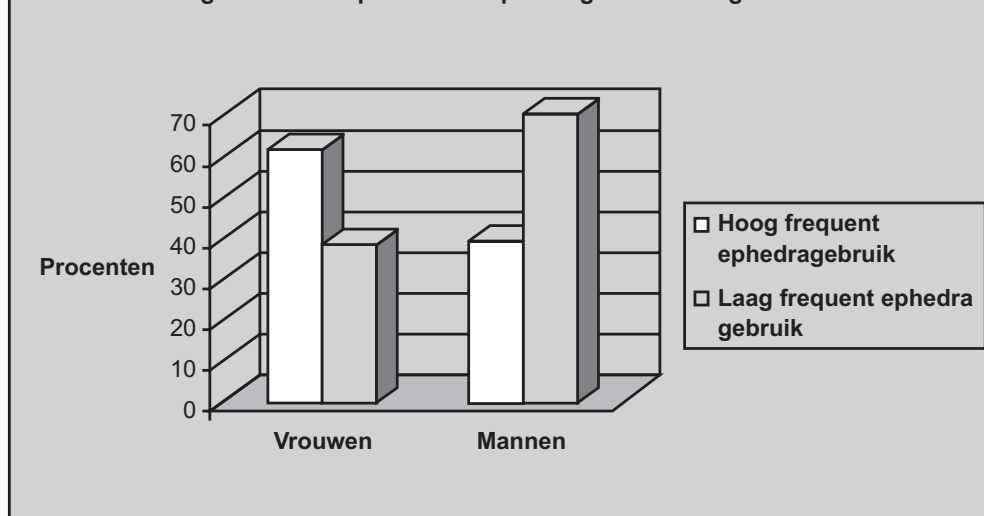
Uit de toelichtingen die respondenten op de enquêtevragen gaven, blijkt dat dosering per persoon en per gelegenheid flink kan verschillen. Zo geeft een 27 jarige man uit de buurt van Utrecht aan dat hij er eentje neemt als hij moet werken en twee à drie om een lange nacht uit te gaan. In totaal deed hij dat zo'n 13 tot 24 keer per jaar (resp. 16). Een vrouw van dezelfde leeftijd uit Haarlem, licht toe dat ze dagelijks 1 of 2 pillen voor het ontbijt nam, maar dat de afgelopen maand niet meer heeft gedaan. Deze vrouw heeft in het afgelopen jaar meer dan 50 keer ephedra gebruikt, uitsluitend om af te slanken (resp. 53).

Deze twee voorbeelden laten zien dat niet alleen de dosis per gelegenheid kan verschillen maar ook dat de reden om ephedra te gebruiken van invloed kan zijn op het gebruikspatroon. De interviews met ephedragebruikers laten vergelijkbare gebruikspatronen zien, waarbij het erop lijkt dat er bij het uitgaan meerdere doses per keer worden gebruikt en dat bij het afslanken de dosis per keer lager is maar de frequentie van het gebruik hoger (meerdere dagen achter elkaar). Door de respondenten te verdelen in een deel met een hoge gebruiksfrequentie (13 keer of meer) en een lage gebruiksfrequentie (1-12 keer) in de afgelopen 12 maanden, creëren we twee groepen van nagenoeg gelijke omvang. Analyse wijst uit dat er onder vrouwen significant⁹ meer 'hoog frequente' gebruikers zitten dan onder mannen: 62,5% versus 37,5% (zie diagram 3.1).

In deze studie hebben we op twee manieren naar gezondheid gekeken. Eerste hebben we geïnformeerd naar de algemene gezondheidstoestand en vervolgens zijn enkele vragen gesteld over gezondheidsklachten als gevolg van ephedragebruik (zie § 3.5.1). De algemene gezondheidstoestand is gemeten met behulp van de “OEG” (oordeel eigen gezondheid) waarbij de respondent op een vijfpuntschaal een oordeel over de eigen gezondheid kan aangeven (waarbij 1 “zeer goed” is en 5 “slecht”). De gemiddelde OEG-score van de

⁹ χ^2 : 11,825 / df 1 / $p < 0,01$

Diagram 3.1: Frequentie van ephedragebruik naar geslacht



steekproef is 2,05. Mensen die laag frequent of hoog frequent ephedra gebruiken wijken daar niet vanaf.

3.4.2 Gebruik van andere middelen

In deze paragraaf gaan we na met welke andere psychoactieve stoffen ephedragebruikers ervaring hebben.

In tabel 3.6 wordt aangegeven welk percentage van de ephedragebruikers naast ephedra nog andere middelen gebruikt. In de 4^e kolom van deze tabel staat het percentage "huidig gebruikers" dat op 10 dagen of meer de afgelopen maand het betreffende middel heeft gebruikt. De tabel laat zien dat alcohol het meest gebruikte middel is, ruim 86% heeft het in de afgelopen maand gebruikt. Een kwart van de sample heeft in de afgelopen maand op 10 of meer dagen alcohol gebruikt. Driekwart van de respondenten gebruikte ooit cannabis en 20% heeft op tenminste 10 dagen van de laatste maand geblowd. Het ooit gebruik van (uitgaans)drugs als XTC, amfetamine en cocaïne varieert tussen 36 en 53 procent. 20% van de respondenten gebruikte in de laatste maand ook XTC, 10% gebruikte naast ephedra amfetamine of cocaïne. De *life time* prevalentie van GHB gebruik in deze sample is ruim 16 procent en in de laatste maand ruim 3 procent.

Tabel 3.6

Prevalentie van middelengebruik, verdeling in procenten (n=237)

	sample: ooit	sample: recent laatste jaar	sample: huidig laatste maand	sample: gebruik ≥ 10 dagen laatste maand
ephedra	100,0	100,0	51,9	17,3
alcohol	97,9	94,5	86,6	25,7
cannabis	76,4	51,9	42,2	19,8
XTC	53,2	36,7	20,2	0,8
paddo's	47,3	25,4	10,1	1,3
amfetamine	43,0	24,0	10,2	1,6
cocaïne	36,7	19,8	10,1	0,4
slaapmiddelen	38,0	21,1	11,0	3,8
GHB	16,5	7,6	3,4	0,4
heroïne	2,5	-	-	-

Voor verdere analyse worden de respondenten ingedeeld in de condities “wel” versus “geen” recent harddrugsgebruik. Mensen worden tot de harddrugsgebruikers gerekend wanneer zij in het afgelopen jaar tenminste één keer een van de volgende middelen hebben gebruikt: XTC, amfetamine, cocaïne, GHB of heroïne. Van de respondenten die in het afgelopen jaar frequent ephedra gebruikten, nam een significant¹⁰ kleiner deel harddrugs dan van de mensen die ephedra minder frequent gebruikten. Ook blijkt dat significant¹¹ minder ephedra gebruikende vrouwen dan mannen in het afgelopen jaar harddrugs hebben gebruikt (respectievelijk 40,9% en 59,1%).

3.4.3 Gecombineerd gebruik van ephedra en andere middelen

In de voorgaande paragraaf is gekeken naar ephedragebruik en gebruik van andere middelen op zich. In deze paragraaf kijken we naar de middelen waar ephedra mee wordt gecombineerd, dat wil zeggen, middelen die tegelijkertijd met ephedra worden gebruikt.

Tabel 3.7

Aantal respondenten dat ephedra met andere middelen combineert, in procenten (n=237)

middel:	nooit	meestal of altijd
tabak	39,2	45,5
koffie	27,4	31,2
alcohol	30,0	29,1
cannabis	63,7	17,1
amfetamine	94,1	0,4
cocaïne	93,7	0,8
XTC	84,8	2,5
paddo's	93,7	0,4
heroïne	100,0	-
energizers	86,5	2,5

¹⁰ $X^2: 9,285 / df 1 / p < 0,01$

¹¹ $X^2: 9,178 / df 1 / p < 0,01$

Tabel 3.7 laat zien dat ephedra het meest wordt gecombineerd met legale middelen: koffie, tabak en alcohol. Zoals gemeld in hoofdstuk 1 versterkt cafeïne het effect van ephedra. Uit de toelichting op gecombineerd gebruik door 69 respondenten, blijkt dat vooral ook combinaties met andere merken ephedraproducten voorkomen, evenals met cafeïne houdende producten zoals cola ("Pepsi max, geeft een 'rush' bij het ephedra gebruik" resp. 215), Redbull, guarana. Maar ook aspirine en paracetamol worden meerdere malen genoemd als producten die het effect van ephedra versterken ("i.c.m. aspirine, daar kreeg ik dus wel hartkloppingen van!!" resp. 225).

3.4.4 Gebruik van ephedra en andere middelen in perspectief

Iets meer dan de helft van de respondenten heeft ephedra ook nog in de laatste maand gebruikt. Wanneer we alleen naar deze huidige gebruikers kijken, zien we dat eenderde van hen ephedra op meer dan 10 dagen van de afgelopen maand heeft gebruikt. In de vraagstelling aan het begin van deze rapportage wordt gesproken van "regelmatige gebruikers". Voor ephedragebruik is nog onduidelijk wanneer er sprake is van regelmatig gebruik. Men zou bijvoorbeeld kunnen stellen dat huidige gebruikers die op 10 of meer dagen in de afgelopen maand ephedra hebben gebruikt, regelmatige gebruikers zijn. Echter, bepalen wat regelmatig gebruik is nogal arbitrair; het gaat om herhaald gebruik onderbroken door min of meer vaste tijdsintervallen. Hoevaak het gebruik moet zijn herhaald en hoe groot de tijdsintervallen moeten zijn om te kunnen spreken van regelmatig ephedragebruik is onduidelijk.

In deze studie zijn de respondenten opgedeeld in een groep met een lage gebruiksfrequentie en een hoge gebruiksfrequentie. Ook deze indeling is arbitrair maar ze brengt wel aan het licht dat het vooral vrouwen zijn die een hoge gebruiksfrequentie hebben. Mensen met een hoge gebruiksfrequentie rapporteren geen slechtere algemene gezondheidstoestand dan mensen met een lage gebruiksfrequentie.

De frequentie waarmee ephedra gebruikt wordt geeft een beperkt beeld van de precieze gebruikspatronen. Onduidelijk blijft bijvoorbeeld hoeveel ephedra per keer wordt gebruikt. Dit is een probleem dat we maar gedeeltelijk hebben kunnen oplossen. In de vragenlijst hebben we geïnformeerd naar merknamen maar er zijn onvoldoende gegevens beschikbaar om per merk ephedraproduct de dosis te achterhalen. Bovendien bevatten veel capsules en tabletten, naast ephedra ook andere psychoactieve stoffen, zoals bijvoorbeeld: cafeïne, kolanoot of yohimbe. Deze toegevoegde stimulantia kunnen het effect van ephedra veranderen.

In tabel 3.8 vergelijken we de *life time* prevalentie van diverse middelen tussen de respondenten en de algemene bevolking. Vergeleken met de algemene bevolking hebben ephedragebruikers meer ervaring met cannabis. Zelfs in de leeftijdscategorie 20-24 jarigen, de categorie met de hoogste prevalentie cannabisgebruik in de algemene bevolking (42% in 2001), ligt het cannabisgebruik veel hoger onder de ephedragebruikers in dit onderzoek (76%) (NDM, 2004). Hetzelfde geldt voor "ooit gebruik" van cocaïne. Het aandeel in de ephedrasteekproef is 37%, terwijl het onder 20-24 jarigen van de algemene bevolking slechts op bijna 9% ligt. De verschillen in XTC- en amfetaminegebruik laten een vergelijkbaar beeld zien. Ook het alcohol en cannabisgebruik onder de ephedragebruikers ligt zowel bij mannen als bij vrouwen hoger dan in landelijke bevolking.

Tabel 3.8

Life time prevalentie van middelengebruik ephedragebruikers (n=237) en algemene bevolking.

	sample ooit	NDM, 20-24 jaar* ooit
ephedra	100,0%	niet bekend
alcohol	97,9%	92,0%
cannabis	76,4%	42,0%
XTC	53,2%	13,6%
paddo's	47,3%	niet bekend
amfetamine	43,0%	9,5%
slaapmiddelen	38,0%	niet bekend
cocaïne	36,7%	9,0%
GHB	16,5%	niet bekend
heroïne	2,5%	0,4%

*Nationale Drug Monitor (NDM), jaarbericht 2004.

Nadere analyse van het harddrugsgebruik van de ephedragebruikers laat een interessant verschil zien tussen mannen en vrouwen. Mannen laten een lagere frequentie ephedragebruik zien en een hogere prevalentie recent harddrugsgebruik¹². Bij vrouwen is dat precies andersom. Zo ontstaat er een completer beeld van verschillend ephedragebruik bij mannen en vrouwen. De mogelijke verklaring voor deze verschillen komt in paragraaf 3.5 aan de orde.

Samenvattend kan worden gesteld dat vrouwen en mannen verschillende gebruikspatronen laten zien, waarbij meer vrouwen 'hoog frequente' gebruikers zijn en meer mannen 'laag frequente' gebruikers. Verder blijkt dat de groep ephedragebruikers (zowel mannen als vrouwen) in deze studie aanzienlijk meer ervaring heeft met het gebruik van (andere) middelen dan de algemene bevolking.

3.5 Redenen om ephedra te gebruiken

In deze paragraaf komen de motieven om ephedra te gebruiken aan de orde. In het verlengde daarvan worden in § 3.6 ook de ervaren effecten van ephedragebruik beschreven. Hierbij zullen we ingaan op lichamelijk en psychische effecten en op de ervaren afhankelijkheid van ephedra.

Uit de literatuur is bekend dat ephedra houdende producten voornamelijk worden gebruikt als hulpmiddel bij het afslanken en als prestatiebevorderend middel bij het sporten. Naast deze twee mogelijke motieven hebben we de respondenten de mogelijkheid geboden om ook andere redenen aan te geven voor hun ephedragebruik. Op een oplopende schaal¹³ kon worden aangegeven in welke mate een reden om ephedra te gebruiken van toepassing is (was). In tabel 3.9 staan de verschillende redenen die respondenten konden noemen op een rijtje. De term "van toepassing" verwijst naar de twee hoogste waarden (4 en 5) op de

¹² XTC, amfetamine, cocaïne, GHB en heroïne

¹³ oplopend in vijf stappen van "helemaal niet van toepassing" tot "zeer van toepassing"

vijfpuntschaal. Hoewel ook de waarden 2 en 3 betekenen dat iemand de reden “enigszins van toepassing” vindt, hebben we ten behoeve van het onderscheidend vermogen alleen de twee hoogste waarden genomen. Er is voor elke reden getoetst of het aandeel mannen en vrouwen, dat die reden van toepassing vindt, gelijk is. Significante verschillen zijn voorzien van een asterix*.

Tabel 3.9

Percentage respondenten dat redenen voor ephedragebruik “van toepassing” vindt¹⁴
(n= 237)

Ik gebruik(t)e ephedra omdat:	“van toepassing”		totaal
	man	vrouw	
het me helpt bij studeren	14,8	7,3	11,0
het me helpt bij het doen van mijn werk	23,5	16,4	19,8
het me helpt bij het afslanken*	28,7	73,0	51,5
ik het dansen langer vol houd*	54,8	36,9	45,6
ik beter tegen alcohol kan	19,1	10,7	14,8
om langer te kunnen autorijden*	8,7	2,5	5,5
het me helpt als ik me down voel	10,4	10,7	10,6
het mijn sportieve prestaties vergroot	28,7	33,6	31,1
ik het een lekkere 'high' vind	34,8	28,7	31,6

*Afslanken $X^2: 46,417 / df 1/p<0,01$; Dansen $X^2: 7,645 / df 1/p<0,01$; Autorijden: $X^2: 4,441 / df 1 / p<0,05$

Uit tabel 3.9 blijkt dat de twee redenen die door de meeste mensen worden aangegeven ‘afslanken’ en ‘dansen’ zijn. Dat zijn tevens de redenen waarin mannen en vrouwen significant van elkaar verschillen. Van de vrouwen geeft bijna driekwart aan afslanken als reden om ephedra te gebruiken, tegen bijna éénderde van de mannen. Ruim de helft van de mannen zegt ephedra te gebruiken om dansen langer te kunnen volhouden. Onder vrouwen is dit aandeel slechts éénderde. Interessant is op deze plek de motieven te vergelijken van de hoog-frequente en laag-frequente gebruikers. Daartoe hebben we de gemiddelde schaalscores op de motieven ‘afslanken’ en ‘dansen’ vergeleken tussen mensen die ephedra ‘hoog frequent’ versus ‘laag frequent’ gebruiken. De groep respondenten die ‘hoog frequent’ ephedra gebruikt, heeft een significant hoger gemiddelde schaalscore op ‘afslanken’ dan zij die ‘laag frequent’ ephedra gebruiken (3,77 vs. 2,45¹⁵). Degenen die ‘laag frequent’ ephedra gebruiken, hebben een significant hogere gemiddelde schaalscore op ‘dansen’ als reden om ephedra te gebruiken dan zij die ‘hoog frequent’ ephedra gebruiken (3,43 vs. 2,36). Vrouwen laten een significant hoger gemiddelde schaalscore op ‘afslanken’ zien dan mannen¹⁶. Mannen daarentegen, hebben een significant hoger gemiddelde schaalscore op ‘dansen’ dan vrouwen¹⁷.

¹⁴ omdat een groot aantal Chi-kwadraat toetsen is gedaan, hebben we alleen de significanties met een p-waarde kleiner dan 1 procent vermeld.

¹⁵ t: -6,6120 / df 233,235 / p<0,01

¹⁶ (3,91 versus 2,28 t: -7,934 / df 233,053 / p<0,01)

¹⁷ (3,30 versus 2,50 t: 3,749 / df 235 / p<0,01)

Tabel 3.9 laat zien dat ephedra doorgaans niet uitsluitend om één reden wordt gebruikt. Nadere analyse brengt aan het licht dat de helft van 'afslankers' en van de 'dancers' aangeeft dat ze nog een reden hebben om ephedra te gebruiken. Mensen die een van de andere motivaties als "van toepassing" aanmerken geven zelfs twee of drie andere redenen op waarom ze ephedra nog meer gebruiken. Dat mensen ephedra om meer dan één reden zeggen te gebruiken, doet de vraag rijzen welke redenen bij elkaar horen.

Een factoranalyse¹⁸ van de redenen om te gebruiken levert twee componenten op, die bij elkaar 53% van de variantie verklaren (zie tabel 3.10). Redenen die hoog laden op de eerste factor zijn dansen, alcohol, en high. De tweede factor wordt bepaald door de redenen studeren, werken, afslanken, 'anti-down' en sporten. Het onderscheidend vermogen van de reden autorijden is relatief gering; zij laadt het hoogst op de tweede factor maar eveneens op de eerste factor (.355).

Tabel 3.10

Factoranalyse van redenen om ephedra te gebruiken, verklaarde variantie in procenten (n= 237)

Ik gebruik(t)e ephedra omdat:	1 ^e component (plezier)	2 ^e component (prestatie)
1 het me helpt bij studeren		.629
2 het me helpt bij het doen van mijn werk		.798
3 het me helpt bij het afslanken		.309
4 ik het dansen langer vol houd	.773	
5 ik beter tegen alcohol kan	.706	
6 om langer te kunnen autorijden		.471
7 het me helpt als ik me down voel		.681
8 het mijn sportieve prestaties vergroot		.599
9 ik het een lekkere 'high' vind	.693	
Verklaarde variantie	28,47%	24,33%

Wanneer we de *items* die hoog op de twee factoren laden in onderlinge samenhang beschouwen, zien we twee motivaties ontstaan. Mensen die ephedra gebruiken om langer te kunnen dansen, om beter tegen de alcoholroes te kunnen en het 'high' effect van ephedra waarderen, gebruiken ephedra voor 'plezier'. De *items* die hoog laden op de tweede factor, zijn redenen die alle 'presteren' als gemeenschappelijke noemer hebben. Echter, afslanken lijkt in de categorie 'presteren' toch enigszins uit de toon te vallen. Ten eerste omdat de *itemscore* aanzienlijk lager is dan die van de andere *items*, ten tweede omdat afslanken inhoudelijk iets anders betekent dan presteren. Bij de andere prestatie*items* staat het primaire energetische effect van ephedra centraal. Afslanken is eerder een secundair effect van ephedragebruik: als gevolg van de onderdrukking van de eetlust, meestal in combinatie met toegenomen bewegingsdrang wordt het resultaat behaald. Gewichtsverlies is geen primair effect van ephedra.

Op grond van de interpretatie van de factoranalyse, lijken zich dus drie groepen af te tekenen: 'uitgaanders', 'presteerders' en 'afslankers'. Echter, er bestaat overlap tussen deze

¹⁸ met varimax rotatie

drie groepen. Om die reden is het maken van onderscheiden statistische groepen op basis van motivaties lastig.

3.5.1 Redenen om ephedra te gebruiken in perspectief

Omdat uit de literatuurstudie (zie § 1.4) bekend was dat ephedra wordt gebruikt om af te slanken en om uit te gaan, hebben we juist ook in deze domeinen respondenten geworven. Daardoor bestaat de kans dat de redenen die door de respondenten naar voren worden gebracht, deels een reflectie zijn van de wervingsmethode. Er is bijvoorbeeld minder actief gezocht naar respondenten in het fitness- en sportschoolcircuit. Zouden we dit wel hebben gedaan, dan zou “verbetering van sportieve prestaties” wellicht door nog meer mensen zijn benoemd als belangrijke reden om ephedra te gebruiken.

Een simpele frequentieverdeling van het aantal respondenten dat de verschillende redenen aanmerkt als persoonlijke motivatie voor het ephedragebruik, laat zien dat afslanken een belangrijke reden is om ephedra te gebruiken. Hetzelfde gaat, zij het in mindere mate, op voor “langer kunnen dansen”. De factoranalyse van redenen om ephedra te gebruiken brengt op een tamelijk hoog abstractieniveau twee motieven naar voren: plezier en presteren. Onder plezier valt ephedragebruik om langer te kunnen dansen, maar ook om beter tegen alcohol te kunnen en de waardering voor de ‘high’ die ephedra geeft. Onder presteren valt ephedragebruik als hulpmiddel om af te slanken samen met onder andere beter kunnen werken en sporten. Het is eigenlijk jammer dat de factoranalyse afslanken ‘wegmoffelt’ onder de noemer presteren. Dat doet geen recht aan het bijzondere karakter van afslanken: de prestatie is niet gelegen in het direct ervaren effect van ephedra maar wordt pas zichtbaar bij gebruik gedurende een langere periode. De factoranalyse geeft weliswaar een globaal idee van de redenen om ephedra te gebruiken maar de abstractie doet afbreuk aan de meer concrete motieven om ephedra te gebruiken. Doordat veel mensen meerdere redenen hebben aangekruist om ephedra te gebruiken, is de factoranalyse niet erg bruikbaar om steekproef in groepen in te delen. Eerder gemaakte groepsindelingen (geslacht en gebruiksfrequentie) leveren bruikbaarere groepen op voor verdere analyse. We zullen verderop voor verdere analyses waarbij we onderscheid maken op basis van motivatie, slechts met twee groepen werken: afslankers en dansers. Deze groepen wordt gevormd door mensen die op deze redenen de hoogste score (5) hebben aangegeven; de overlap in deze groepen is gering.

Wanneer we alleen naar de frequentieverdelingen kijken (tabel 3.6) lijkt een aantal andere redenen eerder bijkomstigheden dan primaire motivaties om het middel te gebruiken. Uit de interviews met ephedragebruikers komt een aantal keer naar voren dat effecten die ‘ontdekt’ worden naast de primaire of initiële reden om ephedra te gebruiken, bij herhaald gebruik kunnen veranderen in motieven. Een vrouw die ephedra begon te gebruiken om een paar kilo af te vallen, merkte weldra dat het doen van huishoudelijke klusjes haar een stuk gemakkelijker af ging. Of de vrouw die aanvankelijk ephedra gebruikte als mildere vervanger van XTC. Zij ontdekte de eetlust remmende effecten en gebruikt nu ook ephedra om na de feestdagen in december een paar kilo af te vallen.

Door te kijken naar ephedragebruikers die ‘hoog frequent’ gebruikten (13 keer of meer) versus zij die ‘laag frequent’ gebruikten in de afgelopen 12 maanden, wordt het beeld uit de

interviews met ephedragebruikers bevestigd. Vrouwen gebruiken meer ephedra dan mannen, omdat ze gedurende een langere periode dagelijks ephedra gebruiken. Door de verschillen in gebruiksfrequentie te koppelen aan de redenen om te gebruiken wordt het vermoeden bevestigd dat het vooral vrouwen zijn die ephedra gebruiken om af te vallen. Het verklaart ook het verschil in gebruikspatroon. Afslankers (voornamelijk vrouwen) gebruiken ephedra als een medicijnenkuur: gedurende een bepaalde tijd op min of meer vaste tijden dezelfde dosis innemen en daarna (een tijdje) stoppen. Bij mensen die ephedra vooral gebruiken om te 'dansen' of beter gezegd om uit te gaan (voornamelijk mannen), wordt het gebruik onderbroken door grotere periodes (week / maand). Immers, het is niet alle dagen feest. Bovendien suggereren de hogere prevalenties harddruggebruik onder 'dancers' dat zij uit een groter aantal psychoactieve stoffen kunnen kiezen om het gewenste resultaat (een plezierige avond) te bereiken.

3.6 Effecten van ephedragebruik: voordelen en nadelen

Tabel 3.11 laat zien welke effecten de respondenten van hun ephedragebruik ervaren. In de tweede kolom staat het aandeel respondenten voor wie het genoemde effect niet van toepassing is. In de derde kolom zijn de mensen weergegeven die de effecten - op een schaal van 1 tot 5 - waarderen met de twee hoogste scores. Het gaat om de effecten die mensen toeschrijven aan ephedra; er is geen rekening gehouden met eventueel versturende invloeden van gebruik van andere gebruikte middelen.

Tabel 3.11

Ervaren effecten van ephedragebruik, verdeling in procenten (n=237)

Als ik ephedra heb gebruikt dan:	% respondenten dat deze reden "van toepassing" vindt	% respondenten dat deze reden niet "van toepassing" vindt
ben ik vol energie	83,9	2,5
heb ik geen zin om te eten	53,5	13,1
voel ik me prettig	49,0	13,9
voel ik me vrolijk	46,4	12,2
ben ik 'praatgraag'	35,0	25,3
kan ik me beter concentreren	34,6	15,6
krijg ik slaapproblemen	32,9	24,5
zit mijn maag 'op slot'	31,2	28,3
krijg ik last van hartkloppingen	29,5	27,0
heb ik meer zin/ plezier in seks	23,7	36,3
kan ik de wereld beter aan	19,4	34,2
ben ik nerveus	16,1	34,2
kan ik me slecht concentreren	11,8	48,1
ben ik achterdochtig / angstig	4,2	64,1

Bovenstaande tabel laat duidelijk zien dat het meest algemeen ervaren effect van ephedra een toename van energie is. Het effect dat door het kleinste aantal mensen wordt ervaren is achterdocht en angst. Volgens verwachting wordt het eetlustremmende effect door een groot deel van de mensen ervaren. Na een zestal effecten die als positief kunnen worden geïnterpreteerd, zien we in tabel 3.11 dat ongeveer één derde van de respondenten slaapproblemen en hartkloppingen meldt.

Tabel 3.12

Factoranalyse van de ervaren effecten van ephedragebruik, verklaarde variantie in procenten (n=237)

Als ik ephedra heb gebruikt dan:	1° component (stemming & prestatie)	2° component (bijwerkingen)	3° component (afslanken)
ben ik vol energie	.770		
kan ik me beter concentreren	.586		
voel ik me vrolijk	.790		
ben ik achterdochtig / angstig		.574	
zit mijn maag 'op slot'			.872
ben ik 'praatgraag'	.654		
krijg ik slaapproblemen		.765	
kan ik de wereld beter aan	.674		
heb ik meer zin/ plezier in seks	.647		
voel ik me prettig	.770		
krijg ik last van hartkloppingen		.777	
heb ik geen zin om te eten			.832
ben ik nerveus		.733	
Verklaarde variantie	28,7%	19,7%	8,8%

Om te bekijken of de effecten samenvallen in inhoudelijk logisch te interpreteren clusters, is een factoranalyse met varimax rotatie uitgevoerd. Hiervoor hebben we "kan ik me slecht concentreren" uit het rijtje effecten verwijderd omdat het een tegengesteld *item* is aan "kan ik me beter concentreren". De factoranalyse onthult dat er drie componenten in de verschillende effect*items* zitten, die gezamenlijk 57% van de variantie verklaren.

De eerste component wordt gevormd door zeven *items*. Wanneer we proberen deze *items* op inhoudelijke gronden een gezamenlijke noemer te geven, zouden we het eerste soort effect kunnen benoemen als stemmings- en prestatieverbetering. De tweede component wordt gevormd door vier *items* die allen iets zeggen over de (ongewenste) bijwerkingen van ephedragebruik. De derde component wordt ondubbelzinnig gevormd door eetlustremmende effecten.

Om te zien of de eerder gevormde groepen verschillende in de mate waarin zij effecten van ephedra ervaren, hebben we de gemiddelde schaalscores op de drie factoren als afhankelijke maat in de analyses opgenomen. In tabel 3.13 worden de gemiddelde schaalscores op de nieuwe variabelen "stemmings & prestatieverbetering", "ongewenste bijwerkingen" en "remming van de eetlust" bij verschillende groepsindelingen met elkaar vergeleken: mannen versus vrouwen, hoog frequente versus laag frequente ephedragebruikers en mensen die 'zeer van toepassing' scoorden op 'afslanken' versus 'dansen'.

Tabel 3.13

Gemiddelde *itemscores* op effecten van ephedra

		stemmings & prestatie verbetering	(ongewenste) bijwerkingen	remming van de eetlust
geslacht	man (n =115)	3,13	2,13	2,58
	vrouw (n=122)	2,98	2,51**	3,41**
ephedra- gebruik	laag frequent (n=117)	3,04	2,41	2,88
	hoog frequent (n=120)	3,06	2,25	3,14
motivatie afslanken	niet of gering(er) (n=147)	3,17**	2,37	2,79
	hoog (n=90)	2,88	2,25	3,37**
motivatie dansen	niet of gering(er) (n=177)	2,93	2,30	3,04
	hoog (n=60)	3,41**	2,42	2,90

** significant $p < 0,01$

Vrouwen ervaren sterker bijwerkingen dan mannen en ervaren ook een groter eetlustremmend effect van ephedra dan mannen. Voor het ervaren van effecten maakt het niet uit of mensen in het afgelopen jaar veel (13 keer of meer) of weinig (tot 12 keer) ephedra hebben gebruikt; geen van de schaalgemiddelden verschillen significant van elkaar tussen de hoog en laag frequente gebruikers. Mensen die afslanken niet of niet zo sterk van toepassing achten op hun motivatie om ephedra te gebruiken, ervaren een sterkere stemmings- en prestatieverbetering dan mensen voor wie afslanken wel een belangrijke motivatie is. Het eetlustremmende effect wordt het sterkste ervaren door degenen voor wie afslanken met behulp van ephedra belangrijk is. Mensen die ephedra gebruiken om langer het dansen te kunnen volhouden, ervaren een sterkere stemmings- en prestatieverbetering dan voor wie dat minder belangrijk is.

3.6.1 Gezondheidsklachten door ephedragebruik

In de vragenlijst hebben we effecten onderscheiden van gezondheidsklachten. Hoewel het hierboven genoemde effect “last van hartkloppingen” raakt aan de gezondheid, is dit in de meeste gevallen een effect dat verdwijnt als het middel raakt uitgewerkt. We hebben in de vraag naar effecten een apart *item* opgenomen dat informeert naar gezondheidsklachten: “als ik ephedra gebruik dan krijg ik gezondheidsklachten”. Alleen aan degenen die positief op dit *item* hebben geantwoord, werden aanvullende vragen over gezondheidsklachten gesteld.

Aan alle respondenten is gevraagd of zij zich bewust zijn van eventuele gezondheidsrisico's die aan ephedragebruik kleven. Bijna driekwart van de recente ephedragebruikers antwoordt dat zij zich daarvan in meer of mindere mate bewust is. Een veel kleiner deel ervaart ook gezondheidsklachten: 39 personen (16,5%) rapporteren dat ze gezondheidsklachten hebben gehad door ephedragebruik. Een percentage van 4,6% oordeelt dat gezondheidsklachten door ephedragebruik “van toepassing” op hun situatie is. In tabel 3.14 staan de gezondheidsklachten uitgesplitst naar soort. In de eerste kolom staan de mensen die de betreffende klacht op een vijfpuntschaal¹⁹ hebben gescoord met 2 of 3 en in de tweede kolom

¹⁹ oplopend in vijf stappen van “helemaal niet van toepassing” tot “zeer van toepassing”

met 4 of 5. Omdat het aantal mensen dat gezondheidsklachten rapporteert gering is, vermelden we de absolute aantallen met de percentages tussen haakjes erachter.

Tabel 3.14

Risicoperceptie en gezondheidsklachten door ephedragebruik (n=237)

	aantal (%) “een beetje van toepassing”	aantal (%) “van toepassing”	totaal (%) percentage totaal
Als ik ephedra gebruik is dat een risico voor mijn gezondheid:	111 (46,8)	63 (26,6)	174 (73,4)
soort klacht			
hartritmestoornissen	13 (5,5)	9 (3,8)	22 (9,3)
hoge bloeddruk	20 (8,5)	4 (1,7)	24 (10,2)
hartaanval	4 (1,7)	-	4 (1,7)
beroerte	4 (1,7)	-	4 (1,7)
uitputting	6 (2,6)	13 (5,5)	19 (8,1)
ondergewicht	10 (4,2)	2 (0,8)	12 (5,0)
psychose	11 (4,6)	3 (1,3)	14 (5,9)

Vooraf cardiovasculaire klachten worden genoemd; met name hartritmestoornissen en hoge bloeddruk. De andere klachten die worden genoemd hangen samen met eetlustremmende en de slaapdeprimerende effecten van ephedra; uitputting, ondergewicht en psychose. De algemene gezondheidstoestand is gemeten met behulp van de “OEG” (oordeel eigen gezondheid) waarbij de respondent op een vijfpuntschaal een oordeel over de eigen gezondheid kan aangeven (waarbij 1 “zeer goed” is en 5 “slecht”). De 39 mensen die aan ephedra gerelateerde gezondheidsklachten melden, ervaren ook hun algemene gezondheidstoestand (OEG) minder goed dan mensen zonder ephedaspecifieke gezondheidsklachten²⁰. Onder de mensen die gezondheidsklachten rapporteren bevinden zich net ongeveer zoveel mensen die ephedra recent (afgelopen 30 dagen) als niet recent hebben gebruikt.

In de ruimte voor toelichting op de vraag naar effecten en gezondheidsklachten, geven 69 mensen een reactie. Een door meerdere mensen gerapporteerde klacht is uitputting door langdurig ephedragebruik. Omdat ephedra energie levert en tegelijkertijd het hongergevoel onderdrukt, worden de (vet)reserves aangesproken. Voor mensen die willen afvallen is dat een positief effect. Maar te lang ephedra gebruiken kan tot problemen leiden, zoals een 21 jarige man uit Zuid Limburg ondervond: “Als je 2 maanden op je reserves leeft terwijl het lichaam energie nodig heeft om je alledaagse dingen te doen ga je er na een tijd aan onderdoor. Ik mijn geval was het mentale stress de druppel die de emmer deed overlopen”. Hij gebruikt in de afgelopen 12 maanden meer dan 50 keer ephedra om af te slanken en om te sporten. De maand voor hij de enquête invulde gebruikte hij niet meer. Hij licht verder nog toe dat zijn kijk op ephedra-achtige producten is veranderd: “nu het er niet meer is gebruik ik het ook niet meer. Ben in de loop der tijd stuk wijzer geworden over mijn eigen voedings- en levensstijl. Ben nu daar in aan het aanpassen en gebruik die energie metabolisme versnellers/vetverbranders helemaal niet meer” (resp. 225).

²⁰ 2,33 (sd .772) / 2,01 (sd .739) p<0,05 (steekproef gemiddelde: 2,05)

Een van de effecten die niet als keuze mogelijkheid is opgenomen maar wel door twee mensen wordt beschreven zijn depressieve klachten: “een lichte depressie die volgens mij mede veroorzaakt is door te veel en te vaak ephedragebruik heeft mij er toe gezet (tijdelijk) te stoppen met ephedra”. Dat zegt een 24 jarige man uit Utrecht die daar aan de universiteit studeert. Hij gebruikte ephedra uitsluitend bij het uitgaan (resp. 182).

3.6.2 Afhankelijkheid van ephedra

Een van de achterliggende gedachten bij dit onderzoek is dat mensen die een sterke afhankelijkheid van het middel ervaren sterker geneigd zullen zijn (illegale) ephedra vervangende middelen te gaan zoeken dan mensen die dat niet ervaren. In de internetenquête hebben we drie vragen opgenomen die een indicatie kunnen vormen van dat risico²¹. In tabel 3.15 staan de drie ‘afhankelijkheidsvragen’ met daarachter het percentage mensen dat deze uitspraken op zichzelf een “beetje tot zeer van toepassing” vindt (scores 2 tot en met 5 op een vijfpuntschaal). In deze tabel zijn alle scores anders dan “niet van toepassing” opgenomen omdat er anders te weinig respondenten zouden zijn waarover we uitspraken kunnen doen. Eén respondent is uit de analyse verwijderd wegens ontbrekende antwoorden op deze vraag.

Tabel 3.15

Ephedragebruik en afhankelijkheid, in procenten (n=236)

	percentage respondenten dat deze reden een beetje tot “zeer van toepassing” vindt
ik heb wel eens behoefte gehad om minder ephedra te gaan gebruiken	47,5
ik vond het moeilijk om te stoppen met ephedra	30,5
ik heb wel eens ephedra gebruikt om mijn zorgen te vergeten	16,1

Ruim een kwart (27%) van de recente gebruikers antwoordt positief op twee van de drie ‘afhankelijkheidsvragen’. De gestelde vragen laten niet toe om vast te stellen of deze mensen ook daadwerkelijk afhankelijkheidsproblemen (hebben) ervaren, maar het is een indicatie dat een aantal mensen zich heeft moeten inspannen om het gebruik onder controle te houden. Overigens bevinden zich onder de mensen die positief scoren op deze ‘afhankelijkheidsvragen’ niet vaker ‘huidige’ ephedragebruikers of mensen die ‘meer’ ephedra gebruiken (2 of meer capsules/ tabletten per dag) dan mensen die geen ‘controleproblemen’ ervaren.

Om een beter begrip te krijgen van welke mensen ‘controleproblemen’ (hebben) ervaren, hebben we gekeken in welke groepen vaker controle problemen worden gerapporteerd. Significant²² meer vrouwen dan mannen zeggen ‘controleproblemen’ te ervaren. De groep mensen die ‘hoog frequent’ ephedra gebruikt antwoordt significant²³ vaker dat ze ‘controleproblemen’ ervaart dan de groep die ‘laag frequent’ ephedra gebruikt.

²¹ Gebaseerd op Cornel en anderen 1994.

²² $X^2: 10,743 / df 1 / p < 0,01$

²³ $X^2: 4,94 / df 1 / p < 0,05$

We hebben ook gekeken of de motivatie om ephedra te gebruiken samenhangt met ervaren 'controleproblemen'. Het blijkt dat van degenen die ephedra gebruiken om af te vallen (zeer van toepassing) meer²⁴ mensen controleproblemen ervaren dan voor wie afvallen een minder toepasselijke reden is. Mensen die hoog scoren op de motivatie 'dansen' melden niet vaker controleproblemen dan mensen voor wie dansen geen of minder belangrijke reden is om ephedra te gebruiken. Vervolgens hebben we gekeken of de mensen die 'controleproblemen' ervaren hun gezondheid beter of slechter ervaren in vergelijking met mensen die geen 'controleproblemen' hebben (gehad). Het blijkt dat zij die geen 'controleproblemen' (hebben) ervaren hun gezondheid beter inschatten (op een schaal van 1 tot 5) vergeleken met mensen die wel 'controleproblemen' (hebben) ervaren²⁵. Andersom blijkt dat van mensen die gezondheidsklachten door ephedragebruik ervaren (n=39), tweederde ook 'controleproblemen' heeft (gehad). In totaal rapporteert 11% van gehele steekproef gezondheidsklachten door én controleproblemen met ephedra.

Een van deze mensen met 'controleproblemen' is een 26 jarige vrouw uit Amsterdam. Zij gebruikt ephedra voornamelijk om af te slanken en ook als ze 's avonds gaat sporten. Ze schrijft: "ik hield me altijd aan de maximum dosering per dag en aan de [op de verpakking voorgeschreven] 'stopperiode' na een maand gebruik. Verder heb ik wel het idee dat het in mijn hoofd redelijk verslavend werkte, omdat ik dacht dat ik nadat ik gestopt was, weer aan zou komen. Dus om m'n gewicht stabiel te houden wilde ik weer beginnen." Over haar toekomstig ephedragebruik meldt ze: "Ik heb nog een voorraad(je), maar die spreek ik zeer sporadisch aan. Alleen bij sportprestaties en trainingen of ter ondersteuning tijdens een periode waarin ik op mijn gewicht wil letten" (resp. 147).

3.6.3 Reflectie op effecten van ephedragebruik

Effecten van gebruik

Ephedra is een symphatico-mimetisch middel, dat wil zeggen dat het de effecten van het sympathetische (autonome) zenuwstelsel stimuleert (letterlijk: nabootst). Ephedra provoceert reacties als bij dreigend gevaar of stress. De aard en intensiteit van die reactie is te begrijpen met behulp van Zinberg's driedeling: drug, set en setting (Zinberg 1984). De drug verwijst in dit geval naar werking van ephedra in relatie tot de gebruikte hoeveelheid, en met welke andere middelen het eventueel is gecombineerd. De set verwijst naar het individu die het middel neemt en naar zijn of haar fysieke en psychische conditie. Verwachtingen die gebruikers hebben van het effect spelen ook een belangrijke rol in het ervaren effect. De setting, ten slotte, verwijst naar de situatie waarin het middel wordt gebruikt, bijvoorbeeld tijdens uitgaan, of thuis bij het ontbijt. Deze drie elementen beïnvloeden elkaar wederzijds.

De factoranalyse van de genoemde effecten brengt in de eerste plaats de prestatie- en stemmingsverbeterende effecten naar voren. De tweede component wordt bepaald door ongewenste effecten van ephedragebruik. Al deze bijwerkingen hebben te maken met typische effecten van stimulantia: angst/achterdochtig, slaapproblemen, hartkloppingen en nervositeit (vergelijk koffie). De derde component is de remming van de eetlust. Dit effect zou

²⁴ χ^2 : 4,075 / df 1 / $p < 0,05$

²⁵ 1,99 (sd .723) / 2,23 (sd .811) $p < 0,05$

ook als een bijwerking kunnen worden gezien maar is, zoals we al eerder zagen, voor veel mensen de belangrijkste reden om ephedra te gebruiken.

Sommige effecten van ephedragebruik komen welgelegen, andere effecten kunnen als ongewenst worden getypeerd. Hier kan de setting en verwachting van het gebruik bepalend zijn. Iemand die ephedra gebruikt om honger gevoelens te onderdrukken, ervaart het slaapdeprimerende effect wellicht als ongewenst, terwijl de stapper ephedra juist om die reden neemt. De vergelijking van de *itemscores* van de drie soorten effecten uit de factoranalyse, suggereren dat de context van het ephedragebruik, de daarmee samenhangende verwachtingen én de ervaren effecten met elkaar samenhangen (tabel 3.11).

Gezondheidsklachten

De belangrijkste gezondheidsklachten die in de medische literatuur in samenhang met ephedragebruik worden genoemd, hebben te maken met het cardiovasculaire systeem (Shekelle e.a. 2003). Bijna éénderde rapporteert “last van hartkloppingen” als een van de effecten van ephedra. Deze effecten zijn hoogstwaarschijnlijk primair te wijten aan de werking van ephedra. Wanneer het middel uitgewerkt raakt, verdwijnen deze klachten ook meestal weer. We hebben deze effecten niet als gezondheidsklachten benoemd maar eenvoudig als effecten van ephedragebruik. Ongeveer driekwart van de respondenten is zich bewust van gezondheidsrisico's die samenhangen met ephedragebruik. Een groep 16,5% van de respondenten rapporteert expliciet gezondheidsklachten die zij toeschrijft aan ephedragebruik. Dat is een aanzienlijke minderheid. Hoewel in dit percentage ook mensen zitten die gezondheidsklachten “een beetje” op zich van toepassing vinden is dit toch een behoorlijk deel van de steekproef.

Het ligt voor de hand te denken dat als gezondheidsklachten worden toegeschreven aan ephedragebruik, het gebruik wordt gestaakt. Enigszins tegen de verwachting in, bevinden zich onder de mensen met gezondheidsklachten net zoveel huidige (gebruik in de laatste 30 dagen) als niet huidige gebruikers. Verder, de meerderheid van de groep die gezondheidsklachten door ephedragebruik rapporteert, rapporteert ook ‘controleproblemen’, in totaal is dat 11% van de recente ephedragebruikers (n=236). Overigens zou deze bevinding ook een selectie-effect in zich kunnen dragen: mensen die kortgeleden gezondheidsklachten door ephedragebruik hebben ervaren, zijn actief op zoek naar informatie over ephedra en hebben daardoor een grotere kans om tegen de internetenquête ‘aan te surfen’.

Het is onduidelijk of ephedragebruik kan worden aangewezen als de primaire veroorzaker van gezondheidsklachten. Hoewel ook moet worden rekening houden met (hoge) dosering, is het waarschijnlijk dat cardiovasculaire klachten vooral worden gerapporteerd door mensen met reeds aanwezige kwetsbaarheid. Op veel etiketten van ephedra houdende producten die in de laatste jaren op de markt kwamen, werd gewaarschuwd het middel niet in te nemen in geval van hartklachten. Klachten als uitputting en ondergewicht zijn waarschijnlijk het gevolg van langdurig(er) ephedragebruik. Vergelijkbare voorzichtigheid moet in acht worden genomen met het leggen van een oorzakelijk verband tussen het gebruik van ephedra en het krijgen van een psychose. Geen van de mensen die hun ephedragebruik in verband brachten met het krijgen van een psychose rapporteerde “zeer van toepassing” en legde dus

een ondubbelzinnig verband met hun ephedragebruik. Onduidelijk is dus of de gerapporteerde psychoses plaatsvinden ten gevolge van het ephedragebruik, of juist samenhangen met andere factoren.

Afhankelijkheid

Om een indruk te krijgen van de mate waarin mensen problemen ervaren met het controleren van hun ephedragebruik, hebben we drie vragen gesteld. Hoewel deze drie vragen zijn gebaseerd op een gevalideerde schaal die (alcohol) afhankelijkheid meet (Cornel e.a. 1995), kunnen niet zeggen dat deze vragen afhankelijkheid (of verslaving) meten. In plaats daarvan hebben we, wanneer op twee van die drie vragen positief werd geantwoord, deze persoon als iemand met 'controleproblemen' getypeerd. Het onderzoeksdesign laat niet toe te bepalen of deze controleproblemen actueel zijn of niet. Dat meer vrouwen en (dus) 'afslankers' controleproblemen rapporteren hangt hoogstwaarschijnlijk samen met de functionaliteit die ephedra heeft bij het onder controle houden van het lichaamsgewicht. Stoppen met ephedra impliceert ook een toename in het gewicht. Eventuele controleproblemen met ephedragebruik hangen in dat geval samen met controleproblemen over het gewicht (vergelijk: Peters e.a. 2005). Door de opzet van de studie is het niet mogelijk om na te gaan of de lagere beoordeling van de eigen gezondheid een causaal verband heeft met de gemeten 'controleproblemen'.

Het is in het kader van de discussie over de verslavingspotentie van belang er nogmaals op te wijzen dat we hier te maken hebben met een selecte steekproef van ephedragebruikers. Het is onduidelijk of het percentage mensen dat controleproblemen rapporteert ook generaliseerbaar is naar de totale populatie ephedragebruikers in Nederland.

3.7 Veranderde gebruikspatronen

In deze paragraaf wordt stil gestaan bij de gevolgen van het verbod op vrije verkoop van ephedra sinds april 2004. Het betrouwbaar meten van het effect van het verbod op ephedra is in strikte zin niet mogelijk. We kunnen alleen ephedragebruikers vragen of hun gedrag is veranderd door het verbod. In retrospectief kunnen mensen hierover iets zeggen, maar het is daarmee niet duidelijk of gedrag daadwerkelijk is toe te schrijven aan de verbodstelling.

We zijn veranderingen in gebruik als gevolg van het verbod op ephedra nagegaan door de respondenten enkele stellingen voor te leggen. In tabel 3.16 staan drie stellingen die informeren naar gedrag, en tabel 3.17 staan drie stellingen die informeren naar de markt en één die vraagt naar attitude. Achter elke stelling staat het aandeel respondenten vermeld dat de uitspraken op zichzelf "van toepassing" vindt. Alleen degenen die op de vijfpuntschaal de twee hoogste scores invulden zijn in de telling meegenomen.

Tabel 3.16

Veranderd ephedragebruik, in procenten (n=237)

Door het verbod op ephedra: (n=237)	percentage respondenten dat de uitspraak "van toepassing" vindt
gebruik ik minder vaak ephedra	44,3
gebruik ik minder ephedra per keer	19,9
gebruik ik ephedra meer bewust	22,8

Bovenstaande tabel 3.16 laat zien dat een aanzienlijk deel, bijna de helft, van de recente ephedragebruikers zegt dat ze door het verbod minder vaak ephedra is gaan gebruiken. De ephedragebruikers die we hebben geïnterviewd putten, op een na, allemaal nog uit hun oude voorraad ephedra die ze kort voor het verbod hadden gekocht. In het begin deelden ze nog wel eens een capsule aan een vriend of vriendin uit, maar nu de bodems van de potten in zicht komen worden zij zuiniger: “Dan zit ik wel eens in tweestrijd want je wordt er ook wel een klein beetje gierig van omdat je denkt ‘ik heb nog maar zo weinig’. Dan wil ik het wel geven maar aan de andere kant baal ik er ook weer van als ze zeggen ‘goh mag ik er nog een, of heb je er ook nog eentje voor die’. Dan denk ik liever niet, terwijl je het ze wel gunt. Dat is best lastig eigenlijk.” (geïnterviewde Shirley)

In de volgende tabel 3.17 staat een viertal redenen die mensen gehad kunnen hebben om hun ephedragebruik te verminderen. Deze vraag is alleen gesteld aan ephedragebruikers die hebben aangegeven door het verbod minder vaak ephedra te gebruiken. Eenderde zegt dat de verminderde verkrijgbaarheid de reden is geweest van het afgenomen gebruik. De overige redenen worden ook door een aantal mensen genoemd maar hun aantal is gering.

Tabel 3.17

Veranderde ephedramarkt, in procenten (n = 99)

Ben je minder ephedra gaan gebruiken om een van de volgende redenen:	percentage respondenten dat de uitspraak "van toepassing" vindt
ephedra is moeilijker verkrijgbaar	30
de kwaliteit van ephedra is slechter	6
ephedra is duurder geworden	13
ik wil de wet niet overtreden	7

In totaal hebben 60 respondenten een toelichting gegeven op de vraag naar verminderd ephedragebruik. De toelichtingen weerspiegelen de tendensen die we kunnen afleiden uit de tabellen 3.14 en 3.15. Een aantal commentaren onthult dat mensen een voorraad ephedra hebben en het daarmee zo lang mogelijk willen ‘uitzingen’: “Het verbod heeft mijn gebruik misschien iets efficiënter gemaakt, omdat het nu minder makkelijk te verkrijgen is en je dus met je voorraad zuinig moet omgaan” (resp. 108). Enkele mensen verwijzen naar de gezondheidsrisico’s van ephedragebruik: “Ik was al gestopt voor de wet veranderde, na een paar keer gebruik kreeg ik allerlei lichamelijke effecten die voor mij duidelijk genoeg waren om er mee te stoppen”. Deze 24 jarige vrouw gebruikte voor het eerst in 2003 ephedra en heeft het laatste jaar enkele malen Stacker 4 gebruikt om te sporten. Maar ze werd er angstig en nerveus van en ze kreeg last van hartkloppingen (resp. 91). Een 29 jarige man uit Limburg schrijft: “Door het verbod is er geen verandering in gekomen. Enige verandering, in mijn gebruik, is uit mezelf gekomen omdat ik over de kennis beschik om goed met ephedra om te gaan en bewust genoeg ben om te realiseren wanneer een dosering lager moet” (resp. 103). Hij gebruikte in het afgelopen jaar 6 à 12 keer Supercaps bij het uitgaan en kent het middel sinds 1997.

Een reden om ephedragebruik te verminderen die we niet in de vragenlijst hebben opgenomen maar die naar voren kwam tijdens de interviews, is de veranderde gezondheidsattitude naar aanleiding van het verbod. Sharon en Geert (zie ook hoofdstuk 4) zien in het verbod een bekrachtiging door de overheid van hun sluimerende vermoeden dat

ephedra “ongezond” is, en dat ze het eigenlijk niet moeten gebruiken. Beiden hebben overigens een flinke voorraad ingeslagen toen ze van het aankomende verbod hoorden.

In totaal zegt 14% van de ephedragebruikers dat ze sinds het verbod, vaker of meer illegale²⁶ vervangende middelen voor ephedra zijn gaan gebruiken, waarbij XTC en amfetamine het vaakst worden genoemd. Iets meer dan een kwart (27%) zegt dat ze vaker of meer legale²⁷ vervangende middelen is gaan gebruiken, in de helft van de gevallen gaat het om “energizers” of “vetverbranders”. In totaal geven 43 respondenten een toelichting op de vraag over ephedravervangers. De meeste legale vervangers die in de toelichting worden genoemd zijn zogenaamde “ephedra free” producten die via dezelfde kanalen worden aangeboden als waar ooit ephedra houdende producten verkrijgbaar waren.

Tabel 3.18

Gebruik ephedra vervangende middelen (n=237)

Ephedravervanger	
illegale middelen	14%
legale middelen	27%

Een 21 jarige man uit Groningen, die in het afgelopen jaar enkele keer Stacker 4 heeft gebruikt bij het uitgaan, schrijft: “Ephedra was voor mij een xtc vervanger, maar na het verbod is het makkelijker om aan xtc te komen dan aan ephedra.” (resp. 52).

Een werkloze man uit Brabant, ook 21 jaar, gebruikte afgelopen maar tussen de 4 en 9 keer ephedra houdende Bionix. Hij is niet tevreden over de ephedravervangers: “Mijn smartshop heeft zijn ephedra houdende merk aangepast en is nu ephedra vrij. Deze heb ik geprobeerd, maar haalt het niet bij ephedra en het is duurder terwijl je de dosis moet verdubbelen voor een goed effect.” (resp. 108). Een 27 jarige Rotterdamse, die Supercaps gebruikte om af te slanken en ook wel om uit te gaan heeft “ephedra free stackers / fat and burn” geprobeerd. Haar oordeel is ondubbelzinnig: “Werken voor geen meter.” (resp. 227)

De toelichting van een 28 jarige man uit de Flevopolder die ephedra alleen gebruikt om uit te gaan, vat de teneur van de commentaren goed samen:

“Volgens mij zijn er geen echte gelijkwaardige vervangers. De vervangers die werken, zijn veel slechter voor je gezondheid (xtc, speed, coke). En de legale vervangers, werken gewoon niet (die heb ik allemaal al geprobeerd lang voordat het verbod van kracht werd)” (resp. 116).

3.8 Verkrijgbaarheid nu en in de toekomst

De verkrijgbaarheid van ephedra na 6 april 2004 is voor een flink aantal respondenten (nog) niet aan de orde. Zij hebben ephedra gehamsterd en teren nu op deze voorraad. Dat blijkt ook uit de 62 toelichtingen die mensen geven op vraag naar de invloed van het verbod op hun gebruik. Een zestal personen geeft aan dat ze het nog wel kunnen krijgen maar ze specificeren niet waar, anders dan “het illegale circuit”. Eén van hen geeft aan ephedra in “het buitenland” te kopen.

²⁶ XTC, amfetamine, cocaïne, anabole-achtigen

²⁷ koffie, tabak, alcohol, cannabis, energizers, vetverbranders

Een man van 28 uit Tilburg gebruikt Stacker 4 om af te slanken. Hij gebruikt meestal alleen, en heeft kennelijk geen moeite om aan ephedra te komen: "is nu verboden maar nog volop te krijgen, gelukkig maar; 't is vast beter dan speed en dan kan die paar keer vast geen kwaad." De meesten, echter, zeggen te zijn gestopt met ephedra en geven aan het niet meer te kunnen kopen, een minderheid daarvan zoekt zijn heil in illegale middelen maar het grootste deel legt zich er (noodgedwongen) bij neer. "Ik vind het erg jammer dat er niet meer aan te komen is," schrijft een 24 jarige vrouw uit Leeuwarden, zij gebruikt geen vervangende middelen (resp. 81). Een vrouw uit Brabant weet niet waar ze "afslankpillen met ephedra" kan krijgen, zij gebruikt geen vervangende middelen (resp. 235).

Ephedra-alkaloïden vallen onder de Wet op de geneesmiddelenvoorziening (Wog). Het is juridisch gezien een geneesmiddel maar zal nooit als geneesmiddel worden geregistreerd omdat de geneeskrachtige werking ervan niet vaststaat. Personen die ephedra toch verhandelen riskeren een vrijheidsstraf van ten hoogste zes maanden of een geldboete (art. 31 Wog). Deze straffen zijn lager dan bij overtreding van de opiumwet. Het is onduidelijk of de hoogte van de stafmaat van invloed is op de ontwikkelingen op de zwarte markt. Het is waarschijnlijker dat de toekomstige vraag naar ephedra zal bepalen of het de moeite waard is illegaal ephedra te importeren en te distribueren. Via in het buitenland gevestigde internetwinkels is het voor de consument waarschijnlijk nog wel een tijdje mogelijk om in de eigen behoefte te voorzien. Tussenkomen van zwarthandelaren lijkt vooralsnog overbodig. Verder lijkt het erop dat er sprake is van opdrogende distributiekanaalen. Een aantal verkooppunten die vroeger ephedra houdende producten verkocht zal hun ephedravoorraad willen uitverkopen om geen verliezen te maken. Onduidelijk is of ook groothandelaren nog over ephedravoorraad beschikken die zij nog kunnen uitverkopen.

Van de respondenten die ephedra vervangende producten hebben gebruikt, hebben de meesten legale producten geprobeerd. Over het algemeen zijn zij ontevreden over de werking ervan, althans, in vergelijking met ephedra. Het gaat om zowel mensen die ephedra gebruikten om af te slanken als om mensen die het gebruikten om te stappen. Het is te verwachten dat een klein deel ervan net zolang zal zoeken tot ze opnieuw ephedra heeft gevonden. Het grootste deel zal waarschijnlijk afzien van verder ephedragebruik. Het ligt voor de hand te veronderstellen dat vooral de 'afslankers' van toekomstig ephedragebruik zal af zien. De 'stappers' zullen in het uitgaanscircuit vaker worden geconfronteerd met psychoactieve stoffen, waaronder XTC en amfetamine. Het is niet geheel ondenkbaar dat de handelaar in uitgaansdrugs ook ephedra in zijn assortiment opneemt. Het ligt echter meer voor de hand dat amfetamine de rol van ephedra in het uitgaanscircuit (weer) overneemt. Amfetamine heeft al jaren lang een vaste plaats in het uitgaanscircuit en het is onwaarschijnlijk dat deze zal verdwijnen. Daarom zal er in het uitgaanscircuit, ook gelet op de laag frequente consumptie van ephedra door de 'uitgaanders', per saldo weinig veranderen door het verbod op ephedra. Echter, doordat amfetamine niet alleen fysiek stimuleert maar ook een euforisch effect geeft, is de kans op afhankelijkheid bij frequent amfetaminegebruik wellicht groter dan bij ephedra.

Hoofdstuk 4

4 Portretten van ephedragebruikers

Het voorgaande hoofdstuk is voornamelijk gebaseerd op resultaten van de internetenquête. Hoewel de cijfers een goede indruk geven van de ephedragebruikers, blijft het beeld dat ontstaat tamelijk abstract. Cijfers zijn per definitie abstracties. Om die reden presenteren we in dit hoofdstuk enige portretten van ephedragebruikers. Met de portretten willen we laten zien dat ephedragebruikers mensen van vlees en bloed zijn, die het middel in uiteenlopende omstandigheden en om uiteenlopende redenen kunnen gebruiken. In het voorgaande hoofdstuk lag de nadruk op (statistische) groepen, hier ligt het accent op personen. De portretten laten zien dat ephedra niet alleen wordt gebruikt om af te slanken of te stappen, maar ook om “motivatie” te krijgen om dingen te doen waar je tegen op ziet.

Alle namen, woonplaatsen en ontmoetingsplaatsen van de beschreven personen zijn gefingeerd, hun verhalen zijn echt.

Maarten: ruimte om je hart

Met Maarten heb ik om 10 uur op Amsterdam CS afgesproken, in brasserie 1e Klas. Niemand die opkijkt als ik iets te laat binnen stap, kennelijk is hij er nog niet. Ik bel Maarten: “ik kom er zo aan” zegt hij. Tien minuten later komt een hip geklede man het perron op. Door de overgang naar zomertijd had hij zich vergist. Maarten is een welbespraakte man die zijn verhaal doorspekt met allerlei wetenswaardigheden. Hij is tekstschrijver van beroep. Voordat hij ephedra gebruikte roerde hij meestal twee theelepeltjes guarana door de thee. Maar losse guarana werd duur en ephedra kwam op de markt. Dat is nu zo’n 7 à 8 jaar geleden. In het begin vond hij de ephedracapsules te sterk, en knipte hij ze in tweeën.

Maarten is de 40 ruim gepasseerd. Hij heeft veel ervaring met allerlei drugs. In de krakerstijd vooral met de “heilige drie-eenheid: speed, bier en blowen”. De ephedra die hij nu nog heeft is afkomstig van een vriend uit Arnhem, die het kruid zelf importeerde, er capsules van liet maken en onder een eigen merknaam distribueerde.

De spurt met de fiets naar het station doet hem het zweet uitbreken. Maarten transpireert gemakkelijk, hij vindt dat ook een van de vervelende bijverschijnselen van ephedra. Ook de verhevigde hartslag moest hij in het begin wel aan wennen. Een ander nadeel van het ephedra-effect is dat hij in gezelschap meer praat dan luistert. Hij moet dan echt zijn best doen om niet te praten.

Ephedra heeft echter ook voordelen. Als zelfstandige vindt Maarten het moeilijk om ’s ochtends de motivatie te vinden aan de slag te gaan. Ephedra helpt hem daarbij. “Goed maar ik gebruik het dus omdat ik nogal moeilijk op gang kom. Zeker als je voor jezelf werkt moet je het allemaal maar uit jezelf trekken. Je hebt geen structuur, je kunt zo laat naar bed gaan als jezelf wilt, en ik ben toch een nachtmens, dat speelt ook een rol. ’s Avonds doe ik meer dingen dan overdag, eigenlijk. Dus ja, het is gewoon in plaats van koffie, eigenlijk.”

Maarten gaat nog verder in toekennen van functies aan ephedragebruik. Hij schrijft ephedra ook een antidepressieve werking toe maar hij weet niet of dat direct aan de werkzame stoffen in de ephedracapsules ligt. “...Dus die ephedra doorbreekt die impasse, dan ga je wel wat doen, dus daardoor voel je je beter, dus denk je dat het een antidepressieve werking heeft

maar misschien ligt het niet aan de chemische werking maar aan de therapeutische waarde die het heeft, zeg maar.“

Naast motivator om aan de slag te gaan, gebruikt Maarten ephedra ook incidenteel om te stappen of te sporten (fietsen, schaatsen) maar dat zijn eerder positief gewaardeerde “bijwerkingen”.

Hij denkt niet dat er een zwarte markt voor ephedra zal ontstaan “daar is het middel niet interessant genoeg voor.” Als zijn ephedravoorraad op is, zal hij waarschijnlijk weer overstappen op speed, die hij dan in “homeopatische hoeveelheden” zal gebruiken.

Geert: trainingsagressie

Geert is 40 jaar, woont in een appartement boven een slager in Schiedam. Sinds ongeveer 5 jaar is hij fitnessstrainer op een sportschool. Geert is een vriendelijke, spraakzame man, die zijn ephedragebruik jarenlang verborgen heeft gehouden. Zijn familie maar ook de mensen van de sportschool zouden het zeker sterk afkeuren. Hij weet heel veel van ephedra, zijn bron van kennis is het internet. De laatste tijd is hij zich wel zorgen gaan maken over de vermeende schadelijkheid van ephedra. De berichten over hartklachten boezemen hem angst in.

Geert heeft twee keer in zijn leven een psychose gehad. Hij ziet vier keer per jaar een psychiater die hem een licht antipsychoticum voorschrijft. Alles lijkt onder controle. Geert deelt zijn leven strak in, dat moet ook want stress is de belangrijkste factor die een nieuwe psychose zou kunnen triggeren. Ephedra speelt een belangrijke maar afgemeten rol in Geert's leven. Hij gebruikt het uitsluitend wanneer hij zelf gaat trainen. Zijn training is belangrijk want hij wil graag het goede voorbeeld geven, een platte buik is daarbij onontbeerlijk. “En ja voornamelijk de energie, die motivatie die het me geeft, de trainingsagressie die het geeft, dat ik er helemaal voor ga.” Volgens de gebruiksaanwijzing moet je er na drie maanden een maand mee stoppen. Geert heeft dat verschillende keren geprobeerd. “Maar zodra ik stop met die stackers gaat de lust weg bij mij. Ik heb het echt verschillende keren geprobeerd. Dan gaat de lust in mijn werk weg, de lust in mijn training gaat weg.” Zo is Geert twee jaar geleden een half jaar in een depressie geraakt, al weet hij niet in hoeverre dat met het stoppen van ephedragebruik te maken had. Maar dat hij weer uit zijn depressie kwam had wel met ephedra te maken: “en toen ben ik die stackers toch weer gaan gebruiken, terwijl ik ook die medicijnen van de dokter had, die ik 's avonds innam. En toen kwam ik er weer helemaal uit. En ik ging weer sporten elke dag, want ik sportte elke dag 2 a 3 uur.”

Geert heeft nog ongeveer 250 capsules. Hij heeft uitgerekend dat hij daar nog zo'n anderhalf jaar mee kan doen. Dan is het op. Wanneer hij in plaats van vijf keer per week, drie keer per week een capsule neemt, kan hij er nog wel twee jaar mee vooruit. De zwarte markt zal hij niet opgaan; hij is niet iemand die graag de wet overtreedt.

Marjo en Bishop: wild van binnen

Marjo (14) en Bisshop (17) vormen een pril stelletje uit Den Bosch. Ik spreek ze in de

stationsrestaurant. Hij drinkt cola en zij een kopje thee. Bisshop woont bij zijn moeder, zit op voetbal en heeft een krantenwijk. Zij is de oudste thuis, zit op hockey en bij een showdansgroep.

Ephedra is voor hen vooral een nieuw middel. Als ze het gebruiken dan is dat meestal op school (atheneum) om de saaie les wat op te vrolijken. Marjo heeft haar eerste Supercap van Bisshop gekregen en Bisschop heeft in januari 2005 onder de toonbank een pot van 100 gekocht waarvan er 3 maanden later nog zo 30 over zijn. In zijn vriendenkring zijn ongeveer zeven jongens die “ook af en toe meedoen”. Eén vriend heeft zelf ook een pot. Hij heeft ephedra trouwens leren kennen via een vriendin van school “die het best vaak doet”, dat was na april 2004. Omstreeks die tijd was er veel discussie over ephedra op een website voor scholieren.

De eerste keer viel hem nogal tegen: “er gebeurde niet zoveel toen, mijn hartslag versnelde en mijn handen gingen trillen. Dat was eigenlijk het enige... ik had wat heftiger verwacht, dat het meer op mijn bewustzijn zou werken.” Het effect op het bewustzijn krijgt hij pas als hij er drie of vier inneemt, en zoveel neemt hij er ook meestal. Marjo ervoer de eerste keer ephedra wel sterk: “de eerste keer had ik van hem gekregen. Hij had me gevraagd of ik het kende, maar ik kende het niet. Hij heeft er toen wel iets over verteld. Toen dacht ik oh, dat is best vet. En toen had ik er eentje genomen en ik voelde het wel heel erg volgens mij. Want ik was helemaal... het voelde van binnen helemaal wild, een feest van binnen... ik weet het niet... Ik zat helemaal te trillen enzo, ik moest de hele tijd lachen en alles. Mijn vriendinnen wisten het ook niet, die vroegen wat is er aan de hand met jou en zo.” Marjo heeft in totaal zeven keer ephedra gebruikt. De laatste keer vond ze het minder leuk: “... ik kon nog wel doen wat ik wilde want ik kon makkelijker doorfietsen toen het hard waaide enzo, maar ik voelde me heel erg eh ja, ja...ik voelde me heel erg shit en ik zat op de bank enzo heel erg voor me uit te staren en ik voelde me echt niet fijn.” Dat is ook de reden dat ze het een tijdje niet meer heeft genomen.

Hasta: hardcore

Ik herken Hasta aan zijn gemillimeterde haar, zijn leren jasje tot net onder de heupen en zijn sportschoenen. We lopen naar een café aan de Jaarbeurszijde van station Utrecht. De party roots van Hasta liggen in het gabberwezen. In 1996 maakte hij als 16 jarige jongen zijn eerste party mee en was vanaf die avond verkocht. Eerst ging een keer per maand naar een feestje maar in de loop van de jaren is dat langzaam toegenomen. Nu bezoekt hij nog bijna wekelijks een hardcore of techno party. Het aanbod is zo groot dat hij af en toe moet kiezen tussen twee goede party's. Hoewel gabbers als groep niet meer herkenbaar zijn, zijn ze er nog steeds. Ook Hasta mag nog graag een Australian poloshirt dragen, en een trainingsbroek met een paar Nike's eronder.

In het begin van zijn partycarière gebruikte hij vooral XTC en in mindere mate speed als uitgaansdrugs. “Blij” en “vrolijk” zijn stemmingen die hij zocht in deze middelen maar het is ook belangrijk dat ze energie geven omdat dansen (hakken) zonder middelen niet langer dan een paar minuten is vol te houden. Hij heeft ook wel coke gebruikt maar “van coke wordt het niet echt een feestje”. Inmiddels zijn speed en XTC vrijwel volledig van het menu geschrapt. Door het veelvuldig gebruik verdween bij XTC het gevoel van “vlindertjes in je buik” en van

speed (meestal in combinatie met XTC) kreeg hij vooral kramp in zijn kaken en benen. Van XTC werd hij op den duur achterdochtig, vooral als het middel uitgewerkt begon te raken. Maar ook kreeg hij last van "lichte dipjes" op de dagen erna.

In het jaar 2000 leerde hij ephedra kennen via het studentenhuis waar hij woont. Ephedra kwam als een goed vervanger: "En met ephedra had ik eigenlijk geen nare bij effecten, alleen de volgende dag een klein beetje shaky, een beetje trillerig, en vooral van binnen klein beetje een opgefokt gevoel." Op kleine feestjes gebruikte hij meestal twee of drie capsules (Supercaps 850 mg) en op grote vier of vijf. Hij heeft een keer op een avond stappen in België zes stuks plus Redbull genomen. Maar daarvan ging hij "hard over zijn nek", zodat hij er voortaan niet meer nam dan vier of vijf. Maar op den duur ervoer hij na ephedragebruik vergelijkbare "depressieve buitjes" als bij XTC is zijn gebruik drastisch omlaag gegaan. Begin 2004 kreeg hij van zijn internet smartshop een aanbieding om vijf potten voor de prijs van 4 te kopen. Nu is daar nog ongeveer driekwart pot van over. Hij heeft ze niet allemaal zelf gebruikt maar ook uitgedeeld aan vrienden en kennissen.

Vanwege het depressieve gevoel na een avond stappen met Ephedra is hij sinds iets meer dan een half jaar overgestapt op GHB. Hoewel hij enkele slechte ervaringen heeft met GHB, door overdosering en de combinatie met alcohol, vindt hij het toch het beste middel op dit moment. Vooral omdat hij de volgende dag(en) geen nadelige effecten ervaart. Hasta staat in zijn vriendenkring bekend als een heftige gebruiker: "mijn vrienden verklaren me voor gek dat ik nog steeds GHB gebruik."

Basta: trance

Basta komt uit Dordrecht. Hij heeft pas een nieuwe, tweedehands auto en hij vindt het geen probleem om 's avonds even naar Rotterdam te komen voor het interview. Hij is 23 en werkt in de milieusector en is gespecialiseerd in het nemen van grondmonsters. Hij werkt het liefst buiten, stilzitten op kantoor vindt hij maar niks. Verder houdt hij van vissen in de Biesbos en gaat hij wekelijks naar de sportschool. Via een artikel in ID&T magazine kwam hij achter het bestaan van ephedra. Dat was een uitkomst want als regelmatige bezoeker van party's zocht hij een alternatief voor speed. Hij houdt van hardhouse en een beetje trance. Hardcore houdt hij ook van, de muziek althans, de mensen die op hardcore feesten komen vindt hij minder: te agressief.

Als de werkweek er (bijna) op zit is het voor Basta signaal om ephedra te nemen: "Ik trakteer me bijna elke vrijdag op twee Stackers, dan is het weekend. Ik weet niet wat het is. Verslaving denk ik, soort van... ik weet niet, denk ik. Het zit tussen je oren gewoon want als ik het een keertje niet doe, dan gebruik ik twee weken niet. Maar negen van de tien keer denk ik "het is weer vrijdagmiddag...", ik heb ze altijd in een fotopotje bij me. Ja, stom is dat hè." Hij maakt zich af en toe wel een beetje zorgen over zijn vrijdagmiddagaandrang naar ephedra, het thema verslaving komt in het gesprek meerder keren aan de orde.

Als hij op zaterdag gaat stappen dan moet hij er wel drie nemen ander voelt hij er weinig van. XTC gebruikt hij liever niet: "Om geen XTC te gebruiken omdat je niet weet wat daar in zit. Dat is eigenlijk de reden. Ik zou liever een pilletje nemen, maar ja omdat het slechter is...". Maar hij vindt ook de malende kaken die hij van XTC krijgt erg onprettig. In de loop van de

tijd heeft hij ook andere eigenschappen van ephedra leren kennen: dat ephedra het effect van alcohol onderdrukt en dat het helpt bij je kamer opruimen. Nadelen van ephedra kent hij ook, vooral als hij er teveel van op heeft dan wordt hij er “helemaal para van”, dat gebeurde een keer op Sensation (een grote party), toen had hij vijf Stack II op, van 500 milligram. Af en toe neemt Basta een weekje of twee rust: “Dan blijf ik er gewoon even vanaf, expres, een rustperiode...En als ik het dan weer neem dan werkt het gelijk weer supergoed natuurlijk.”

Basta verkeert in twee vriendengroepen, in de ene is het slikken van XTC en snuiven van coke geen probleem. Als hij met deze groep gaat stappen neemt hij wel eens een XTC-tje. In deze club vrienden is hij de “gezondheidsfreak”. In de andere vriendengroep is drugsgebruik niet de norm, daar zou hij met scheven ogen worden aangekeken: “En daar neem ik dan meestal stackers want ik ga daar niet met zulke stuiters [van de xtc] tussen zitten.”

Sharon: zwangerschapskilo's

Sharon woont met haar man en twee kinderen in een huisje in Rotterdam zuid. Hij heeft een eigen bedrijf en doet zijn administratie in de woonkamer waar ook het interview plaatsvindt. Zij zorgt voor de kinderen en heeft twee dagen per week werk buitenshuis.

Zij heeft kennis gemaakt met ephedra via internet. Ze was op zoek naar informatie om haar zwangerschapskilo's kwijt te raken na de geboorte van haar tweede zoon “En via via, en volgens mij was het de Viva site, las ik op een forum voor het eerst over ephedra. Ik heb dat opgeschreven en in een zoekmachine ingetikt en toen kwamen er allerlei sites waar je dat kon kopen. En waar ik dan voor ‘ging’, is dat je er geen hongergevoel van had en dat je er ook nog energie van kreeg. Ik dacht, nou dat is twee-in-een voor mij.”

De ephedrapillen werkte inderdaad boven verwachting. Sharon had nauwelijks honger en nog genoeg energie om de oudste naar school te brengen, 's nachts de jongste de fles te geven en ook nog het huishouden te doen. Ze heeft ongeveer twee maanden achter elkaar bijna elke dag vier tot zes capsules geslikt.” In het begin kon ik ook niet slapen, maar daar ben ik wel aan gewend geraakt. Maar de eerste paar keer dacht oh... ik moet echt slapen want straks komt die kleine weer en dan moet ik wel een paar uurtjes hebben geslapen. Dat weet ik nog wel dat ik dat dacht.” Na verloop van tijd begon ze ook bijwerkingen te ervaren die ze omschrijft als “dat weeïge gevoel in mijn buik en dat sponsachtige..“ De zwangerschapskilo's waren er inmiddels af ze gebruikte het alleen nog als ze moest werken. Ze werd steeds ontvankelijker voor het vage idee dat ephedra “slecht” is. Ze ging meer informatie op internet zoeken en las over allerlei bijwerkingen en een Amerikaanse baseball speler die er aan was overleden. Het was voor haar de reden om haar gebruik terug te brengen tot “af en toe” om wat extra energie te hebben.

Sharon heeft het, behalve met haar man, nooit met andere mensen over haar ephedragebruik gehad. (Haar man: “Ik heb het een keer geprobeerd en het was net of ik 26 bakken koffie op had. Niks voor mij.”) Nadat haar zus afkeurend reageerde toen ze er een keer een toespeling op maakte, heeft ze het er nooit meer over gehad: “En dat is misschien toch dat je weet omdat het slecht is en misschien ook schaamte omdat je dat doet... Ergens, diep van binnen, achter in mijn achterhoofd wist ik dat het niet echt goed kon zijn, want het

werkt wel heel erg goed. Maar dat sla je eerst in de wind, want je denkt, nou het werkt.”

Toen ze in de krant las dat over twee maanden het verbod in zou gaan, en toen dacht ze: “shit, als ik het dan een keer hebben wil voor mijn energie of om weg te gaan dan is het niet meer te koop. Toen heb ik wel ingekocht, moet ik eerlijk zeggen, vóór het verbod. Maar wetende dat ik het alleen zou gebruiken voor als ik een keertje wat heb, een concert of weet ik veel wat, dan heb ik dat mooi achter de hand.

Hoofdstuk 5

5 Conclusies en discussie

Door middel van het interviewen van smartshophouders en medewerkers, het interviewen van ephedragebruikers en de analyse van ruim 300 vragenlijsten, hebben we met deze studie een beeld kunnen schetsen van ephedragebruik(ers). Onder voorbehoud van de beperkingen die aan de onderzoeksopzet kleven, kunnen we zeggen dat er een redelijk eenduidig beeld van ephedragebruikers in Nederland is ontstaan.

De opkomst van ephedra in Nederland viel min of meer samen met de opkomst van de smartshop, de opkomst van internet en het hoogtepunt van de housecultuur. Ephedra was een middel dat voor een aantal mensen een alternatief was voor illegale en synthetische drugs. Tegelijkertijd werden ephedra houdende producten massaal via internetwinkels aangeboden, met name de afslankmarkt werd bestookt met reclame voor “fat burners” op ephedra basis. En het sloeg aan want het werkte. Nu zijn er op de afslankmarkt veel “ephedra free” producten verkrijgbaar vaak op basis van cafeïne. Deze producten zijn minder effectief dan ephedra houdende producten. De keuze op de markt voor legale stimulantia is met het verbod op ephedra flink afgenomen. De illegale markt voor stimulantia heeft er wellicht een product bij gekregen.

Ephedragebruikers zijn relatief jong en gelijk verdeeld over de geslachten. Hun sociaal-economische positie lijkt gunstig af te steken in vergelijking met de rest van de bevolking: ze zijn tamelijk goed opgeleid en niet zo vaak werkloos. In de kennismaking met ephedra, speelt naast de gebruikelijke sociale overdracht van kennis en ervaringen, ook internet een belangrijke rol. Veel mensen hebben ephedra leren kennen via internet en een deel koopt het ook via internet.

Op basis van de redenen om ephedra te gebruiken, tekenden zich drie groepen gebruikers af: mensen die ephedra gebruiken als hulpmiddel om af te slanken, mensen die het gebruiken om uit te gaan en mensen die het middel gebruiken om beter te kunnen presteren. Deze groepen overlappen elkaar. Onder de afslankers zijn de vrouwen in de meerderheid, en zij hanteren een gebruikspatroon dat lijkt op medicinaal gebruik. De afslankers gebruiken ephedra gedurende een bepaalde periode (bijna) dagelijks en houden zich daarbij min of meer aan het doseringsvoorschrift van enkele pillen of capsules per dag. Als de voorgeschreven periode voorbij is, stoppen zij (een tijdje) met gebruik. Sommigen stoppen eerder omdat ze de bijwerkingen te onprettig vinden. De mensen die ephedragebruiken om het dansen langer te kunnen volhouden, gebruiken het (meestal) alleen bij het uitgaan. Hun gebruik is onregelmatiger en meer afhankelijk van wanneer er wordt uitgegaan. Anders dan de afslankers, lijken de dansers een grotere beschikking te hebben over alternatieve (uitgaans)drugs dan afslankers. Dit is af te lezen aan hun grotere ervaring met middelen gebruik. Hier valt ook het onderscheid tussen mannen en vrouwen op. Mannen zijn sterker vertegenwoordigd in de categorie ‘dansen’ en ‘recent harddrugsgebruik’ terwijl vrouwen juist sterker vertegenwoordigd zijn in de categorie ‘afvallen’ en minder ervaring hebben met harddrugsgebruik. De groep die ephedra gebruikt om beter te kunnen presteren hebben we niet goed uit de respondenten kunnen isoleren. Onduidelijk blijft daarmee wat hun gebruikspatroon is en in hoeverre zowel mannen als vrouwen ephedra gebruiken om te presteren. De meeste mensen geven aan ephedra om meer dan één reden te gebruiken. De afslankers gebruiken het ook vaak bij het sporten en een aantal dansers gebruikt ephedra

ook om beter tegen de effecten van alcohol te kunnen en omdat ze de *high* of *buzz* prettig vinden. De portretten van Maarten en Geert laten zien dat ephedra weldegelijk ook voor andere doeleinden dan 'dansen' en 'afslanken' kan worden gebruikt.

De effecten die ephedragebruikers ervaren hangen (uiteraard) samen met de motieven van het gebruik. Het energetische effect wordt algemeen ervaren. Daarnaast spelen stemmingsverbeterende effecten en eetlustremmende effecten een belangrijke rol. Ongeveer een derde van de respondenten zegt last te krijgen van hartkloppingen en slaapproblemen door ephedragebruik. Hoewel deze effecten gezondheidseffecten zijn, zijn ze onderscheiden van de langduriger gezondheidsklachten. Deze laatste worden door een kleiner deel gerapporteerd (16,5%). Deze klachten hebben enerzijds betrekking op het cardiovasculaire systeem en anderzijds met de gevolgen van langdurig ephedragebruik (uitputting, ondergewicht). Een kwart van de respondenten lijkt ook problemen te hebben (gehad) om hun ephedragebruik onder controle te houden. 11% van de respondenten rapporteert zowel gezondheidsklachten als 'controleproblemen', een aanwijzing dat voor een aantal mensen ephedragebruik een problematisch karakter heeft (gehad). Mogelijk vormt dit een indicatie dat ephedra bij bepaalde mensen, in bepaalde omstandigheden verslavingspotentie heeft. Het is echter onduidelijk hoe groot deze verslavingspotentie is, bijvoorbeeld in vergelijking met amfetamine.

Enigszins speculatief kunnen we stellen dat de controleproblemen, bij een aantal mensen, worden gemedieëerd door de wens om met behulp van ephedra 'op gewicht' te blijven.

Het lijkt erop dat de classificatie van ephedra-alkaloïden als geneesmiddel, en het feitelijke verbod op verkoop dat daaruit volgde, voor veel mensen het einde betekent van hun 'ephedracarrière'. Met name degenen die niet gewend zijn om zich in de illegaliteit te begeven om drugs te kopen, zullen stoppen met ephedragebruik. Hieronder valt een groot deel van de mensen die ephedra gebruiken om af te slanken. De mensen die ephedra gebruiken om uit te gaan, zullen in die circuits gemakkelijker tegen ephedra aanlopen dan de thuisblijvers.

In potentie beschikken de 'dancers' over een aantal (illegale) alternatieve uitgaansdrugs. Toch lijken zij niet massaal te zijn overgestapt op illegale middelen (14%). De mensen die ephedra gebruiken om hun prestaties vergroten, zijn zowel onder de 'afslankers' als de 'dancers' te vinden. Het is plausibel dat, afhankelijk van de sociale circuits waarin zij zich bevinden, sommigen met illegale stimulantia zullen stoppen en anderen doorgaan. Het lijkt erop dat de ephedramarkt nu nog voor een groot deel wordt gevoed met oude voorraden. Het is onduidelijk of, als deze voorraden op zijn, er een nieuwe markt ontstaat met invoer van ephedra uit het buitenland.

Elke generatie ontdekt opnieuw wat de voordelen van stimulantia zijn. Speed raakt eind jaren 60 begin jaren 70 bekend onder de ruigere hippies of nozems, onder de punkers begin jaren 80 en maakte opgang onder de 'gabbers' in de jaren 90. Ook als afslankmiddel was amfetamine al bekend in de jaren 50 en 60. Ephedra heeft een andere werking dan speed maar heeft het vergelijkbare effecten op de gebruiker ervan: het geeft extra energie, verbetert de stemming en remt de eetlust. Om die reden is het onwaarschijnlijk dat amfetamine achtige stimulantia uit onze samenleving zullen verdwijnen. Echter door de toegang tot ephedra te bemoeilijken zal het aantal mensen dat stimulantia zal gebruiken waarschijnlijk lager zijn dan bij een gereguleerd maar legaal aanbod. De wet van de

preventieparadox (Gunning Schepers 1995) treedt dan echter in werking: degenen die toch al voorzichtig met stimulantia zouden omgaan, gebruiken het überhaupt niet meer. Degenen die bereid zijn meer risico's te nemen, hetzij door de wet te overtreden, hetzij door ongecontroleerde middelen te consumeren, zullen hun weg naar stimulantia als ephedra en amfetamine wel weten te vinden.

Beperkingen van het onderzoek

De opzet van het onderzoek kent een aantal beperkingen tegen het licht waarvan de resultaten moeten worden beoordeeld. Op een aantal plaatsen in deze rapportage is er al gewag van gemaakt dat de steekproef niet representatief is, en de resultaten dus niet zonder meer als geldig voor alle ephedragebruikers in Nederland mogen worden gezien. Het is onduidelijk in welke richting eventuele selectie-effecten zich bewegen. Daarnaast hebben we, door het explorerend karakter van de interviews, kennis verworven die we liever ook in de vragenlijst hadden verwerkt. Hierdoor zou het mogelijk zijn een betere indeling in groepen ephedragebruikers te maken waardoor motieven om ephedra te gebruiken zouden kunnen worden begrepen en in verband worden gebracht met ervaren (gezondheids) effecten.

De timing van het onderzoek, ongeveer een jaar na de intreding van het verbod op vrije verkoop, heeft zowel voordelen als nadelen. Enerzijds is een jaar na dato 'te vroeg' om iets te kunnen zeggen over het ontstaan van een zwarte markt, anderzijds is het vroeg genoeg om van allerlei ephedragebruikers die nog recent ephedra hebben gebruikt, gegevens te verzamelen. Wanneer we dit onderzoek een jaar later doen dan zouden we meer moeite moeten doen om dezelfde steekproefomvang te krijgen, tegelijkertijd zouden we meer informatie kunnen krijgen over de vorm waarin de zwarte markt zich manifesteert.

Verder onderzoek

Het verdwijnen van ephedra uit de schappen van de (meeste) smartshops heeft flinke gevolgen gehad voor hun omzet. Velen zagen hun omzet in 2004 zelfs halveren. Het is om die reden interessant om de smartshopbranche te blijven volgen. Het aantal smartshops dat in deze studie is betrokken beperkt. Zijn zij in staat het ephedra-verbod te overleven, en zo ja, hoe doen zij dat? Beperken zij de kosten door de openingstijden te verminderen, nemen zij andere (psychoactieve) producten in hun assortiment op? Zullen zij actiever reclame gaan maken?

Het is, daarnaast, van belang de speed- en XTC markt te blijven volgen. Een aantal respondenten geeft aan speed een interessanter middel te vinden dan ephedra. Op sommige internetfora lijkt speed te worden gepromoot door consumenten. Op techno, tekno en hardcore feesten wordt naast XTC vooral speed als stimulantium gebruikt. Het volgen van de speedmarkt gebeurt nu globaal systemen als het DIMS (Drugs Informatie en Monitorings Systeem) van het Trimbos-instituut, via nl.trendwatch (Nabben en Korf, 2004) en door middel van cijfers van de hulpverlening (De Bruin e.a 1997). Naast deze globale marktmonitors, zou verdiepende kennis over speedgebruik in context, effecten op gezondheid en sociaal functioneren en controlestrategieën gewenst zijn.

Ten slotte, hoe gaat het verder met ephedragebruik(ers) in Nederland? Hun aantal zal drastisch afnemen, dat is zeker. Een van de vragen is hoe de zwarte markt voor ephedra zich zal ontwikkelen. Waarschijnlijk zal een aantal mensen ephedra uit het buitenland blijven

bemachtigen, maar of zij ook handelaren zullen worden is onduidelijk. Sommige respondenten en geïnterviewden oordelen ephedra als “niet interessant genoeg” om een heuse zwarte markt te genereren. Dat valt nog te bezien omdat het gebruik van ephedra ook een expressie is van de behoefte om ‘half zware’²⁸ stimulantia te gebruiken. Het is de vraag of drugsmonitors, zoals het landelijke nl.trendwatch (Nabben en Korf, 2004) ephedra zullen blijven opmerken. Overigens zijn de drugsmonitorsystemen sterk gefocussed op de consumentenzijde van de uitgaansmarkt en minder op de aanbodzijde. Hierdoor worden hooguit indicatoren van het bestaan van een zwarte markt gemeten en blijft de zwarte markt zelf buiten beeld. Vervolgonderzoek zou zich op het ontstaan van een zwarte markt kunnen richten en de gevolgen die dat heeft voor de ephedragebruiker. Een mogelijkheid is de respondenten van de internetenquête over een jaar nog te benaderen met vragen over hun ephedragebruik en de verkrijgbaarheid op dat moment. Het is daarbij waarschijnlijk dat internet een substantiële rol zal gaan spelen. Hiervoor is een aantal argumenten te geven: de internetdichtheid onder ephedragebruikers is waarschijnlijk hoog; internet speelde een belangrijke rol bij kennismaking met en marketing van ephedra; en levering van ephedra via postbezorging (na bestelling via internet) is moeilijk detecteerbaar. Deze kenmerken zullen er toe bijdragen dat ephedra geen straatdrug wordt maar een internetdrug.

²⁸ Qua sterkte ergens tussen cafeïne en amfetamine in.

Literatuur

6 Literatuur

Abraham MD, Cohen PDA, Kaal HL (2002) Licit and illicit drug use in the Netherlands 2001. Amsterdam: CEDRO/Mets en Schilt.

Aldridge J, Parker H, and Measham, F (1999) Drug trying and drug use across adolescence. DPAS paper 1. London: Home office.

Bruin DE, Cruts AAN, Ouwehand AW en Wijngaart GF van de (1997). Profiel XTC-cliënten in de Nederlandse Verslavingszorg. Houten/Utrecht: IVV/CVO

Chan EL, Ahmed TM, Wang M, Chan JC (1994) History of medicine and nephrology in Asia. *Am J Nephrology* 14(4-6):295-301

Cornel M, Knibbe RA, van Zutphen WM & Drop MJ (1994) Problem drinking in a general practice population: The construction of an interval scale for severity of problem drinking. *Journal of Studies on Alcohol*, 466-470.

Detmar SB, Wiefferink CF, Vogels TG en Paulussen TGWM (2003) Sporters en sportschoolhouders over het gebruik van prestatieverhogende middelen in de sportschool. Cappelle aan den IJssel: NeCeDo.

Dijk L van, Haan J de, Rijken S en Verweij A (2000) Digitalisering van de leefwereld, een onderzoek naar informatie- en communicatietechnologie en sociale ongelijkheid. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Drevets WC, Gautier C, Price JC, Kupfer DJ, Kinahan PE, Grace AA, Price JL, Mathis CA (2001) Amphetamine-induced dopamine release in human ventral striatum correlates with euphoria. *Biol Psychiatry*, 15; 49(2):81-96

Duncan DF, White JB & Nicholson T (2003) Using internet-based surveys to reach hidden populations: Case of nonabusive illicit drug users. *American Journal of Healthy Behavior*; 27(3): 208-218.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2002) Handbook for surveys on drug use among the general population. EMCDDA project CT.99.EP.08 B, Lisbon, EMCDDA, August 2002.

Greenway FL, De Jonge L, Blanchard D, Frysard M, Smith SR (2004) Effect of a Dietary Herbal Supplement Containing Caffeine and Ephedra on Weight, Metabolic Rate, and Body Composition. *Obesity Research* 12: 1152-1157.

Griffin KW, Botvin GJ, Scheier LM and Nichols TR (2002) Factors associated with regular marihuana use among high school students: a long-term follow-up study. *Substance use & Misuse* 37(2) pp 225–238.

Gunning-Schepers LJ (1995) Grondslagen van preventie. in: PJ van der Maas en JP Mackenbach (red.) Volksgezondheid en gezondheidszorg. Utrecht: Wetenschappelijke uitgeverij Bunge.

Heckathorn DD (1997) Respondent-driven sampling: a new approach of the study of populations. *Social Problems.*; vol. 44 (2): 174-199.

Klee H (2001) Amphetamine use: crystal gazing into the new millennium: Part One - what is driving the demand? *Journal of Substance use*: vol. 6 (1) 22-35.

Müller M (1997) De Smartshop als moderne snoepwinkel: een veldonderzoek. Alkmaar: Brijder Stichting.

Nabben T & Korf D (2004) NL.Trendwatch, gebruikersmarkt uitgaansdrugs in Nederland 2003. Amsterdam: Rozenberg Publishers.

Nationale Drug Monitor NDM (2004) Jaarbericht 2004. Utrecht: Trimbos-instituut.

Peters RJ, Adams LF, Barnes JB, Hines LA, Jones DE, Krebs KMA and Kelder SH (2005) Beliefs and norms about Ephedra onset and perceived addiction among college male and female athletes. *Substance use & Misuse*, 40: 125-135.

Powers ME (2001) Ephedra and its application to sport performance: another concern for the athletic trainer? *Journal of Athletic Training*, 26(4): 420-424.

Schön H (2004) Online-Umfragen – schnell, billig, aber auch valide? Ein Vergleich zweier Internetbefragungen mit persönlichen Interviews zur Bundestagswahl 2002. In: *ZA-Information*, 54, pp. 27-49.

Simon NS and Mattick RP (2002) The impact of regular extacy use on memory function. *Addiction* 97, 1523-1529.

Shekelle PG, Hardy ML, Morton SC, Maglione M, Mojica WA, Suttrop MJ, et al. (2003) Efficacy and safety of ephedra and ephedrine for weight loss and athletic performance: a meta-analysis. *Jama*; 289(12):1537-45

Staatscourant (2004) Ephedra-alkaloïden verboden in levensmiddelen. Den Haag: Staatscourant, internet editie 6 februari 2004.

VWS (1998) Smartshops en nieuwe trends in het gebruik van psycho-actieve stoffen: Nota van de werkgroep Smart Shops. Rijswijk: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

WADA (2003) The world anti-doping code version 3.0 (Nederlandse vertaling). Capelle aan den IJssel: NeCeDo.

Young R, Glennon RA (1998) Discriminative stimulus properties of (-)-ephedrine. *Pharmacol Biochem Behav*; 60(3):771-5

Bijlagen

Bijlage 1

Geïnterviewde sleutelinformanten

Smartshophouders of medewerkers van de volgende smartshops of organisaties

Lachende Paus, Rotterdam

Smart Store, Rotterdam

Euphoria, Den Haag

State of Mind, Haarlem / Utrecht

Sirius, Maastricht

Altered State, Leiden

Voorzitter VLOS (Vereniging Landelijk Overleg Smartshops)

Overige:

Voormalig voorzitter Natuur- en gezondheidsproducten Nederland NPN

Bijlage 2

Topiclijst smartshophouders

Hoofdvraag: wat zijn de kenmerken van ephedra gebruikers, wat is de aard van het gebruik en wat is de impact van het verbod op ephedra?

Introductie smartshop:

- sinds wanneer
- specialisaties
- klantenkring

In welke producten was ephedra verwerkt (Stackers, Supercaps andere merknamen?)

Wie waren de klanten voordat het verbod intrad?

- Kunt u groepen gebruikers onderscheiden
- Geslacht
- Leeftijd
- Redenen van gebruik
- Hoe groot schat u de totale kring ephedra klanten van toen.
- Waar kwamen ze vandaan / stad, omgeving, buitenland
-

Is er sprake van een ephedracultuur? En hoe zit die eruit?

- In hoeverre lieten ephedra klanten zich voorlichten? Hadden ze veel behoefte aan productinformatie?
- Welk soort vragen kreeg u over ephedra houdende producten?
- Welke soort klachten kreeg u over ephedra houdende producten?

Hoe groot was het aandeel ephedra-based producten in uw assortiment?

- In welke mate is de omzet teruggelopen sinds ephedra verbod
- Wat is naar uw mening de beste ephedra vervanger

Waar zijn de ephedra klanten van toen gebleven? Op welke producten zijn ze overgestapt?

- Hoe zouden wij die klanten van toen kunnen bereiken, waar zijn ze, wat doen ze?
- In niet alle stackers / supercaps zit nu sinefrine in welke wel en welke niet?
- Welke verhalen krijgt u terug van klanten over "ephedra-free" producten?

We gaan een vragenlijst maken om mensen die ephedra gebruiken of hebben gebruikt te interviewen.

- Welke vragen zou u in zo'n vragenlijst opnemen.
- Waar zou ik rekening mee moeten houden als ik ephedra gebruikers vragen stel.

Zou u mee willen werken aan het werven van (ex) ephedra gebruikers?

Zou ik u, als in nog vragen heb, in een later stadium van uw deskundigheid gebruik mogen maken?

Bijlage 3

Topiclijst ephedragebruikers

Achtergrond geïnterviewde

- kun je iets over jezelf vertellen: wie je bent, wat je doet, met wie je woont etc.

Kennismaking met ephedra

- hoe (wie of wat)
- eerste keer
- informatie over de werking, hoe verkregen

Gebruik van ephedra

- functionaliteit (voor welke doeleinden gebruik jij het?)
- prettige en onprettige lichamelijke effecten
- aanschaf (welke merknaam, kosten, waar)
- dosering (hoeveel per keer, frequentie, intervallen, gelegenheden)
- verschil in effect tussen stackers en supercaps (of andere herbal xtc's)

Ephedra en gezondheid

- positieve effecten
- negatieve effecten, klachten

Ervaringen met andere drugs

- functionaliteit (voor welke doeleinden welke middel)
- prettige en onprettige lichamelijke effecten

Sociale inbedding ephedra- en drugsgebruik

- hoeveel en welke vrienden gebruiken het nog meer
- wat doet de vriendenkring na ephedra-verbod
- kopen, delen, ervaringen uitwisselen

Bijlage 4

Internetsites waarop respondenten zijn geworven

marktplaats oproepen
marktplaats sport/fitness/overige
afslank.pagina.nl
dieet.producten.pagina
smart.drugs.pagina
drugs.pagina.nl
dieet.pagina.nl
necedo.nl (eigenkracht.nl)
techno pagina
uitgaanendrugs
drugsweb
fok-forum uitgaan
fok-forum dieetclub
startkabel drugs
afslankforum
partyflock forum

Bijlage 5

Internetvragenlijst

Welkom bij deze ephedra enquête van het IVO.

Het IVO is een onafhankelijk wetenschappelijk onderzoeksinstituut uit Rotterdam. Dit ephedra onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van Stichting Volksbond Rotterdam en het ministerie van VWS.

Ephedra / efedrine is een stof met een stimulerende werking. Tot april 2004 was het in Nederland verkrijgbaar via smartshops, internetwinkels en een aantal fitnesscentra. Nu mag het niet meer worden verkocht. Herbal Ecstasy is een verzamelnaam voor diverse producten met ephedra, ze werden meestal verkocht in smartshops. Als "Stackers" was het bekend onder mensen die wilden afslanken en in fitnesscentra. Ook drogisterijen verkochten (afslank)producten met ephedra.

Deze enquête is **uitsluitend** bedoeld voor mensen die ooit in hun leven ephedra of efedrine houdende producten hebben gebruikt. Met dit onderzoek willen we te weten komen om welke redenen mensen ephedra gebruik(t)en en wat de gevolgen zijn geweest van het verbod op vrije verkoop.

De enquête is anoniem, dat wil zeggen: dat je geen vragen gesteld worden die kunnen leiden naar je identiteit, tenzij je vrijwillig je emailadres en/of telefoonnummer achterlaat. Ook kunnen wij niet via 'internet tracking' achterhalen vanaf welke computer je afkomstig bent.

Wij hebben de enquête bij verschillende personen getest en het duurt 10 tot 15 minuten om hem helemaal in te vullen. Alvast bedankt voor je medewerking.

Cas Barendregt en Brigitte Boon

ps vergeet aan het eind niet om de verzendknop aan te klikken.

Preconditie:

Ik heb ooit ephedra / efedrine houdende producten gebruikt.

- ja
- nee

Indien nee: Deze vragenlijst is alleen bedoeld voor mensen die ooit ephedra gebruikt hebben. Je hoeft deze vragenlijst dus verder niet in te vullen. Bedankt voor je interesse!

Voor informatie over ephedra en andere drugs kun je bellen met de Drugs Infolijn 0900-1995 (€ 0,10 min).

VRAGENLIJST

A . Enkele achtergrondgegevens

1. Wat is je geslacht?

- man
- vrouw

2. Wat is je leeftijd?

jaar

3. Wat is je lengte (in centimeters)?

cm

4. Wat is je gewicht (in hele kilo's)

kg

5. Wat is je woonplaats? Vul de cijfers van je postcode in (drie cijfers is voldoende)

6. Tot welke bevolkingsgroep reken je jezelf?

(je mag meerdere antwoorden aankruisen)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> autochtoon / Nederlands | <input type="checkbox"/> Marokkaans |
| <input type="checkbox"/> Noordwest Europees: B, Fr, Dld, Eng enz. | <input type="checkbox"/> overig Noordafrikaans |
| <input type="checkbox"/> Surinaams | <input type="checkbox"/> Turks / Koerdisch |
| <input type="checkbox"/> Antilliaans / Arubaans | <input type="checkbox"/> anders, nl. _____ |

B. Werk, opleiding en leefsituatie

1. Wat is de hoogste opleiding die je hebt afgesloten met een diploma of waar je nog mee bezig bent?

(één antwoord mogelijk)

- geen opleiding gevolgd of enkele jaren lagere school, basisschool gevolgd
- lagere school, basisschool, speciaal onderwijs
- VSO (voortgezet speciaal onderwijs)
- VBO, LBO (huishoud-, ambacht-, technische school, interne bedrijfsopleiding), MBO-kort (niveau 1 of 2), leerlingwezen, ULO
- MAVO, MULO, VMBO
- MBO-lang (niveau 3 of 4), interne opleiding op mbo-niveau
- HAVO, VWO, HBS, MMS
- HBO, interne opleiding op hbo-niveau
- WO, universiteit, kandidaatsexamen
- anders, namelijk.....
- weet niet

2. Wat is je voornaamste bezigheid? (één antwoord mogelijk)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> werkzaam in loondienst (salaris) | <input type="checkbox"/> zelfstandig werkzaam, <i>free lance</i> |
| <input type="checkbox"/> meewerkend in familiebedrijf | <input type="checkbox"/> werkloos, werkzoekend, krijg wachtgeld |
| <input type="checkbox"/> onderwijs volgend, studerend | <input type="checkbox"/> huisvrouw, huisman |
| <input type="checkbox"/> arbeidsongeschikt, invalide, langdurig ziek | <input type="checkbox"/> AOW, gepensioneerd, rentenierend, VUT |
| <input type="checkbox"/> vrijwilligerswerk | <input type="checkbox"/> anders, namelijk..... |

3. In welk arbeidssector ben je werkzaam of studerend? (één antwoord mogelijk)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> landbouw en visserij | <input type="checkbox"/> zakelijke dienstverlening |
| <input type="checkbox"/> industrie | <input type="checkbox"/> openbaar bestuur |
| <input type="checkbox"/> bouwnijverheid | <input type="checkbox"/> onderwijs |
| <input type="checkbox"/> handel | <input type="checkbox"/> gezondheids- en welzijnszorg |
| <input type="checkbox"/> horeca | <input type="checkbox"/> cultuur en overige dienstverlening |
| <input type="checkbox"/> vervoer en communicatie | <input type="checkbox"/> niet werkzaam of studerend |
| <input type="checkbox"/> financiële instellingen | <input type="checkbox"/> weet niet |

4. Wat was over het algemeen je leefsituatie in de laatste 6 maanden?

Leef je bijvoorbeeld alleen of met een partner?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> alleen | <input type="checkbox"/> met (pleeg-) ouder(s) |
| <input type="checkbox"/> met partner | <input type="checkbox"/> met (andere) familie |
| <input type="checkbox"/> met partner en kinder(eren) | <input type="checkbox"/> met anderen, (woongroep, studentenhuus) |
| <input type="checkbox"/> met kinderen (zonder partner) | <input type="checkbox"/> sterk wisselend, nl. _____ |

C. Gezondheid en hoe je over jezelf denkt

1. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

- heel goed
- goed
- gaat wel
- soms goed en soms slecht
- slecht

2. Geef bij elke uitspraak aan wat op dit moment het beste op jou van toepassing is

	helemaal niet van toepassing			zeer van toepassing	
	1	2	3	4	5
1) Ik ben tevreden over mezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Andere mensen respecteren me en waarderen me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ik ben er zeker van dat ik dingen goed begrijp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Ik maak me zorgen hoe andere mensen over me denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Ik voel me gefrustreerd of onzeker over mijn prestaties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Ik ben ontevreden over mijn gewicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Op dit moment ben ik tevreden over hoe ik eruit zie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Ik heb moeite om te begrijpen wat ik lees	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D. Gebruik van Ephedra

1. In welk jaar heb je voor het eerst ephedra / efedrine houdende producten gebruikt?

□□□□

2. Ik heb kennis gemaakt met ephedra / efedrine gebruik via:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> partner | <input type="checkbox"/> smartshop |
| <input type="checkbox"/> familie | <input type="checkbox"/> drogist |
| <input type="checkbox"/> vriend(in) | <input type="checkbox"/> televisie |
| <input type="checkbox"/> sportmaatje | <input type="checkbox"/> internet |
| <input type="checkbox"/> collega | <input type="checkbox"/> anders namelijk..... |

3. Geef bij elke van de onderstaande beweringen aan of deze op jou ephedragebruik van toepassingen is (was).

Met welke mensen gebruik(te) je meestal ephedra?

	nooit	soms	meestal
alleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
met partner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
met familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
met vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
met collega's	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
met sportmaatjes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anders, namelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(bij aanklikken soms/meestal volgt schrijfbox)

4. Hoe vaak in de afgelopen 12 maanden heb je (ongeveer) ephedra – efedrine gebruikt?

- 0 keer
- 1-5 keer
- 6-12 keer
- 13-24 keer
- 25-50 keer
- meer dan 50 keer

5. Op hoeveel dagen van de afgelopen maand (30 dagen) heb je ephedra – efedrine gebruikt?

- 0 dagen
- 1-3 dagen
- 4-9 dagen
- 10-19 dagen
- 20 en meer

6. Als je ephedra gebruikte, hoeveel tabletten / capsules gebruikte je dan meestal per dag?

- 1-2
- 2-3
- 3-4
- 4-5
- 5 of meer

7. Het is niet altijd duidelijk hoeveel ephedra één dosering bevat. Stackers & Supercaps bevatte meer ephedra dan producten van de drogist. Welke merk van de ephedra producten gebruik(te) je het vaakst?

- Stackers 1
- Stackers 3
- Stackers 4
- Yellow Caps
- Herbal E
- Final E
- Drogisterij producten (afslankmiddelen)
- ander merk nl.....

ruimte voor toelichting (indien gewenst):

E. Redenen om ephedra te gebruiken

1. Geef bij elk van de onderstaande beweringen aan of deze op jouw ephedragebruik van toepassing is (was).

	helemaal niet van toepassing			zeer van toepassing	
	1	2	3	4	5
Ik gebruik(te) ephedra omdat:					
1. het me helpt bij het studeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. het me helpt bij het doen van mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. het me helpt bij het afslanken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ik het dansen langer vol houd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ik beter tegen alcohol kan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. om langer te kunnen autorijden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. het me helpt als ik me <i>down</i> voel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. het mijn sportieve prestaties vergroot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ik het een lekkere <i>high</i> vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. andere reden om ephedra te gebruiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ruimte voor toelichting (indien gewenst)

2. Geef bij elke van de onderstaande beweringen aan of deze op jouw ephedragebruik van toepassingen is (was).

	helemaal niet van toepassing			zeer van toepassing	
	1	2	3	4	5
Als ik ephedra heb gebruikt dan:					
1. ben ik vol energie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. kan ik me beter concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. voel ik me vrolijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ben ik achterdochtig /angstig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. zit mijn maag 'op slot'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ben ik 'praatgraag'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. krijg ik slaapproblemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. kan ik de wereld beter aan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. heb ik meer zin / plezier in seks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. kan ik me slecht concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. voel ik me prettig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. krijg ik last van hartkloppingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. heb ik geen zin om te eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ben ik nerveus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. anders, namelijk.....					

Ruimte voor toelichting (indien gewenst)

F. Ephedragebruik en gezondheid

1. Geef bij elke van de onderstaande beweringen aan of deze op jouw ephedragebruik van toepassingen is (was).

	helemaal niet van toepassing			zeer van toepassing	
	1	2	3	4	5
1. Ik heb wel eens behoefte gehad om minder ephedra te gaan gebruiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik vond het moeilijk om te stoppen met ephedra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Als ik ephedra gebruik is dat een risico voor mijn gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik heb wel eens ephedra gebruikt om mijn zorgen te vergeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mensen in mijn omgeving gebruikten ook ephedra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Geef aan welke van de onderstaande gezondheidsklachten op jou van toepassing zijn (waren), in verband met ephedragebruik

	helemaal niet van toepassing			zeer van toepassing	
	1	2	3	4	5
1. Hartritme stoornissen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hoge bloeddruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hartinfarct (hartaanval)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Herseninfarct (beroerte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Uitputtingsverschijnselen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ondergewicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Psychose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

G. Andere middelen

1. Geef aan per middel aan of je het ooit hebt gebruikt, hoe vaak je het 't laatste jaar hebt gebruikt en op hoeveel dagen van de laatste maand. Als je het niet precies meer weet, wees dan zo nauwkeurig mogelijk.

1.

Heb je ooit alcohol gebruikt?

ja nee

Heb je in de afgelopen 12 maanden alcohol gedronken?

ja nee

Op hoeveel dagen van de laatste maand (30 dagen) heb je alcohol gedronken?

- 0 dagen
 1-3 dagen
 4-9 dagen
 10-19 dagen
 20 of meer dagen

2.

Heb je ooit hasj of wiet gebruikt?

ja nee

Heb je in de afgelopen 12 maanden hasj of wiet gebruikt?

ja nee

Op hoeveel dagen van de laatste maand (30 dagen) heb je hasj of wiet gebruikt?

- 0 dagen
 1-3 dagen
 4-9 dagen
 10-19 dagen
 20 of meer dagen

3.

Heb je ooit amfetamine (speed) gebruikt?

ja nee

Heb je in de afgelopen 12 maanden amfetamine (speed) gebruikt?

ja nee

Op hoeveel dagen van de laatste maand (30 dagen) heb je amfetamine (speed) gebruikt?

- 0 dagen
 1-3 dagen
 4-9 dagen

- 10-19 dagen
- 20 of meer dagen

4.

Heb je ooit cocaïne gebruikt?

ja nee

Heb je in de afgelopen 12 maanden cocaïne gebruikt?

ja nee

Op hoeveel dagen van de laatste maand (30 dagen) heb je cocaïne gebruikt?

- 0 dagen
- 1-3 dagen
- 4-9 dagen
- 10-19 dagen
- 20 of meer dagen

5.

Heb je ooit paddo's (psylocybine) gebruikt?

ja nee

Heb je in de afgelopen 12 maanden paddo's (psylocybine) gebruikt?

ja nee

Op hoeveel dagen van de laatste maand (30 dagen) heb je paddo's (psylocybine) gebruikt?

- 0 dagen
- 1-3 dagen
- 4-9 dagen
- 10-19 dagen
- 20 of meer dagen

6.

Heb je ooit XTC gebruikt?

ja nee

Heb je in de afgelopen 12 maanden XTC gebruikt?

ja nee

Op hoeveel dagen van de laatste maand (30 dagen) heb je XTC gebruikt?

- 0 dagen
- 1-3 dagen
- 4-9 dagen
- 10-19 dagen
- 20 of meer dagen

6

Heb je ooit GHB gebruikt?

ja nee

Heb je in de afgelopen 12 maanden GHB gebruikt?

ja nee

Op hoeveel dagen van de laatste maand (30 dagen) heb je GHB gebruikt?

- 0 dagen
- 1-3 dagen
- 4-9 dagen
- 10-19 dagen
- 20 of meer dagen

7.

Heb je ooit heroïne gebruikt?

ja nee

Heb je in de afgelopen 12 maanden heroïne gebruikt?

ja nee

Op hoeveel dagen van de laatste maand (30 dagen) heb je heroïne gebruikt?

- 0 dagen
 1-3 dagen
 4-9 dagen
 10-19 dagen
 20 of meer dagen

8.

Heb je ooit slaap- en kalmeringsmiddelen gebruikt?

ja nee

Heb je in de afgelopen 12 maanden slaap- en kalmeringsmiddelen gebruikt?

ja nee

Op hoeveel dagen van de laatste maand (30 dagen) heb je slaap- en kalmeringsmiddelen gebruikt?

- 0 dagen
 1-3 dagen
 4-9 dagen
 10-19 dagen
 20 of meer dagen

**2. Welk middel is je “eerste” of belangrijkste middel? En welke het tweede?
klik één middel aan in de eerste kolom en één in de tweede kolom**

	Eerste	Tweede
ephedra / efedrine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hasj/ weet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
amfetamine (speed)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cocaïne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
paddo's	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
XTC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
heroïne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
slaap- en kalmeringsmiddelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Geef in het onderstaande rijtje per middel aan of je het met ephedra hebt gecombineerd.

	nooit	1	2	3	4	5	altijd
koffie / thee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
tabak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
hasj / wiet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

amfetamine (speed)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cocaïne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
XTC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
paddo's (psilocybine)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
heroïne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anders <i>energizers</i> , namelijk ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere middelen, namelijk ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ruimte voor toelichting (indien gewenst)

H. Voor en na het verbod op ephedra

1. Sinds april 2004 mag ephedra niet meer vrij worden verhandeld. Geef bij elke bewering aan in welke mate deze op jouw situatie van toepassing is.

	helemaal niet van toepassing			zeer van toepassing	
	1	2	3	4	5
Door het verbod op ephedra:					
1. Gebruik ik minder vaak ephedra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Gebruik ik meer ephedra per keer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gebruik ik ephedra meer bewust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Anders namelijk.....					

	helemaal niet van toepassing			zeer van toepassing	
	1	2	3	4	5
2. Ben je minder ephedra gaan gebruiken om een van de volgende redenen?:					
1. Ephedra is moeilijker verkrijgbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. De kwaliteit van ephedra is slechter geworden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ephedra is duurder geworden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik wil de wet niet overtreden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik ben niet minder ephedra gaan gebruiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Welke van de onderstaande middelen ben je (meer of vaker) gaan gebruiken ter vervanging van ephedra?

- Koffie / thee
- Tabak
- Alcohol
- Hasj / wiet

- XTC
- Amfetamine
- Anabole (-achtigen)
- Cocaine
- Anders, *energizers*, namelijk
- Anders, vetverbranders, namelijk
- Andere middelen, namelijk

Ruimte voor toelichting (indien gewenst)

Ten slotte: Hartelijk dank voor je deelname. Je kunt nu de “laatste” knop rechts onder aan de pagina aanklikken en vervolgens de knop “verzenden”. Of, als je dat wil, je email en/of telefoonnummer achterlaten en dan de “laatste” en “verzendknop” aanklikken.

We willen met ons onderzoek een zo divers mogelijk beeld van ephedra gebruik(ers) schetsen. Daarom willen we graag met enkele mensen persoonlijk praten over hun (veranderde) ephedragebruik. Wanneer je hieraan wil mee werken, laat dan je emailadres en/of je telefoonnummer hier achter. We nemen binnen een week contact met je op.

Mensen die hun e-mail achterlaten ontvangen eind mei een samenvatting van de onderzoeksresultaten en maken kans op één van de 40 bioscoopbonnen van 10 euro (verloting half mei). Wil je geen gegevens achterlaten, dan kun je ook ons bellen: 010 425 33 66 (vraag naar Cas). Persoonlijke gegevens worden niet aan derden doorgegeven.

VERGEET NIET DE **VERZENDKNOP** OP DE VOLGENDE PAGINA AAN TE KLIKKEN (ook als je geen persoonlijke gegevens achterlaat)

E-mailadres en / of
telefoonnummer:

Hartelijk dank voor je deelname!

