

FACTSHEET VOOR PREVENTIEWERKERS & PROFESSIONELEN IN HET UITGAANSCIRCUIT

© november 2011

RELAXZONE: TUSSEN DANSVLOER EN EHBO



In deze factsheet vindt u informatie over de werking van de Relaxzone op grote evenementen. Het idee van de Relaxzone ontstond midden jaren negentig in Amerika, waar het zich vooral toespitste op bad trip management tijdens grote events. Het concept werd later in België geïntroduceerd op Dour en City Parade door de Franstalige harm-reduction organisatie Modus Vivendi. Sinds enkele jaren richten Vitalsounds, Breakline en VAD samen een Relaxzone in op I Love Techno (gefinancierd door de stad Gent). Deze factsheet is deels gebaseerd op literatuur van MAPS en EROWID en deels op onze eigen ervaringen. U vindt ook linken naar achtergrondinformatie en naar online trainingsvideo's in deze factsheet. De volgende onderwerpen komen daarbij aan bod:

- wat is een Relaxzone;
- inrichting en locatie van een Relaxzone;
- relaxzone-medewerkers;
 - profiel van de medewerkers
 - opleiding voor de medewerkers
 - rol van de medewerkers
- samenwerking met EHBO, security en organisator;
- nazorg;
- praktisch.



Wist u dat... ongeveer de helft van de uitgaanders wel eens illegale drugs gebruikt en meer dan 90% alcohol drinkt.

Wist u dat... ongeveer 1% van de uitgaanders in de problemen geraakt en hulp zoekt bij de EHBO-post. Het merendeel van deze problemen zijn eerder 'licht' van aard.

Wist u dat... drie op vier gebruikers van illegale drugs, deze combineert met alcohol.

Wist u dat... alcohol, in het uitgaansleven, voor meer acute gezondheidsproblemen zorgt dan illegale drugs.

Wat is een Relaxzone?

Service voor bezoekers

De Relaxzone kan men beschouwen als een extra service voor bezoekers van grote dance-evenementen. Bezoekers die zich onwel voelen kunnen er terecht. De Relaxzone vormt daarbij een brug tussen de dansvloer en de EHBO-post. Vrijwel alle feestvierders die in de Relaxzone belanden, hebben middelen gebruikt. Vaak gaat het over alcohol of een combinatie van alcohol en partydrugs zoals xtc, amfetamines, cannabis, cocaïne of GHB. De meest voorkomende klachten zijn extreme vermoeidheid, misselijkheid (braakneigingen), duizeligheid, desoriëntatie, onrust, last van de drukte of een bad trip.

De Relaxzone is een afgesloten, rustige en sfeervol verlichte ruimte waar feestvierders, onwel worden door inname van (te veel) alcohol en/of andere drugs, tot rust kunnen komen. De Relaxzone richt zich ook op feestvierders die zich fysiek onwel voelen, maar niet ziek genoeg zijn om in de EHBO-post terecht te kunnen of er een tijdje te blijven.

Over het algemeen ervaren feestvierders die 'fout gaan' de Relaxzone als een aangename plek waar hen de tijd wordt geboden om terug fysiek en/of psychisch in balans te komen. De bezoekers zijn dankbaar voor de rust en het luisterend oor dat ze er vinden.

Wanneer de gebruiker de Relaxzone verlaat, geven de medewerkers info en advies mee om soortgelijke gezondheidsproblemen en -risico's in de toekomst te vermijden.

FACTSHEET VOOR PREVENTIEWERKERS & PROFESSIOELEN IN HET UITGAANSCIRCUIT

EHBO-post ontlasten

De Relaxzone vermindert ook de druk op de EHBO-post door de feestgangers met minder ernstige gezondheidsproblemen op te vangen.

Er worden geen medische handelingen gesteld noch wordt er medicatie toegediend. Indien dit wel nodig is, dan wordt de bezoeker naar de nabijgelegen EHBO-post begeleid.

Inrichting en locatie van de Relaxzone

De Relaxzone wordt best ingericht **vlak naast de EHBO-post**. Liefst is er een directe verbinding of doorgang tussen beide delen, afgesloten met een deur of een doek. Op die manier kunnen mensen die plots toch medische hulp nodig hebben, snel naar de EHBO-post worden begeleid. Andersom kunnen mensen die na de screening of een behandeling in de EHBO-post terug beter zijn, nog een tijdje verder op adem komen in de Relaxzone.

Het is belangrijk dat de Relaxzone gelegen is **in een rustig gedeelte van het evenement**, weg van de massa en het feestgedruis.

Bovendien is het nodig dat de Relaxzone een **eigen ingang** heeft, zodat feestvierders die zich niet lekker voelen er rechtstreeks binnen kunnen stappen. Op grote evenementen is het wel aan te raden om een securityagent en een medewerker van de Relaxzone aan deze ingang te laten postvatten. Anders bestaat het risico dat feestgangers de Relaxzone gaan beschouwen als een extra chill-outruimte.

Het is ook belangrijk om **duidelijk aan te geven waar de Relaxzone zich bevindt** (vb. met een bache naast de ingang).

Feestvierders die een negatieve ervaring meemaken onder invloed van alcohol of andere drugs hebben meestal nood aan rust. De Relaxzone is daarom **ingericht met veldbedden, dekens en kussens**. Daarnaast kunnen een aantal zitzakken en stoelen gebruikt worden voor de mensen die geen behoefte hebben om te liggen. In de Relaxzone branden er geen TL-lichten, zoals in de EHBO-post, maar worden ze vervangen door **gezellige, rustige sfeerverlichting**. Eventueel kan er rustgevende muziek op de achtergrond spelen en etherische oliën kunnen bijdragen tot een relaxerende sfeer. Verder zijn er ook voldoende **gratis water, koekjes en bananen** aanwezig voor de bezoekers die te kampen hebben met een laag energiepeil. Ook kunnen doeken en bepaalde sfeerverlichting zorgen voor een gezellige aankleding van de ruimte.

De inrichting van de Relaxzone zorgt ervoor dat de bezoeker in een andere omgeving terechtkomt waar er **weinig prikkels en storende elementen** aanwezig zijn waardoor hij op een comfortabele manier de negatieve effecten van de roes kan verteren.

De Relaxzone-medewerkers

De medewerkers van de Relaxzone kunnen onderverdeeld worden in twee groepen. In de ruimte zelf zijn de zogenaamde 'sitters' (begeleiders van de Relaxzone) actief. Buiten, op het evenement lopen er één of meerdere mobiele teams rond die feestvierders die 'fout gaan' aanspreken en hen, indien nodig, begeleiden naar de EHBO-post of de Relaxzone.

Profiel van de medewerkers

Vaak zijn de Relaxzone-medewerkers in het dagdagelijkse leven werkzaam in de alcohol- en drugsector als hulpverlener, preventiewerker of als arts.

Soms worden ook vrijwillige peers mee ingeschakeld. De belangrijkste vaardigheid die de Relaxzone-medewerkers kenmerkt, is een goede kennis van de verschillende partydrugs, hun effecten, neveneffecten en werkingsduur, gecombineerd met een gezonde dosis empathie.

Opleiding van de medewerkers

Gezien hun beroep hebben de meeste medewerkers voldoende achtergrond om in een Relaxzone te werken. Het is echter geen overbodige luxe om de medewerkers te informeren over het algemene verloop en de werking van een Relaxzone. Bovendien kunnen concrete tips over het omgaan met bezoekers de medewerker helpen om correct en met vertrouwen aan de slag te gaan. Daarvoor is deze factsheet een handig hulpmiddel. Net voor de start van de shift is het aangewezen dat de coördinator van de Relaxzone kort een aantal do's en don'ts herhaalt (vb.: wat is jouw taak en rol, wat doe je als iemand te zwaar onder invloed is, hoe verloopt de samenwerking met het Rode Kruis).

Rol van de medewerkers

Feestvierders die zich onwel voelen hebben de neiging om een rustigere plek op te zoeken, meestal ergens aan de kant van de zaal. We treffen ze daar zittend, hangend of liggend aan. Deze feestvierders zijn vaak het doelpubliek van de Relaxzone. Feestgangers die accuut 'fout gaan' op de dansvloer hebben meestal dringende medische zorgen nodig en zijn eerder een doelpubliek voor de EHBO-post. De taak van de mobiele teams is om bezoekers die zich onwel voelen op te sporen, hen aan te spreken en hen indien nodig te begeleiden naar de Relaxzone of de EHBO-post.

De 'sitter' (begeleider) probeert in eerste instantie een inschatting te maken van het probleem dat zich stelt bij de bezoeker. Wat zijn de klachten, welke drugs werden gebruikt, wanneer werden ze ingenomen, is er sprake van een combinatie met andere middelen of medicijnen? Indien de bezoeker dat zelf niet kan duidelijk maken, kan de sitter dit eventueel via vrienden te weten komen.

Vervolgens biedt hij hulp en opvang die het best aansluit bij dit probleem. Dat kan trouwens zeer divers zijn. Bezoekers die te veel gedronken hebben en daardoor misselijk zijn, hebben meestal weinig behoefte aan een praatje. Een bed en een spuugbakje zijn dan het meest aangewezen. Feestvierders die een bad trip beleven worden best begeleid in hun trip. De sitter speelt daarbij een passieve, ondersteunende rol van begeleider, die bijvoorbeeld wel de bezoeker kan geruststellen.

Naast de concrete hulp die wordt geboden, wordt er van elke bezoeker een registratiefiche bijgehouden met vermelding van de gezondheidsproblemen, hoe hij in de Relaxzone terechtkwam, welke drugs gebruikt werden, welk tijdstip hij binnenkwam en wanneer hij de Relaxzone verlaten heeft.

Algemene tips voor sitters:

- Stel jezelf voor met je naam en leg uit wat jouw rol is op dit evenement.
- Vraag de naam van de bezoeker en leg uit dat hij op veilige plaats is, dat je ervoor zal zorgen dat hem niks overkomt.
- Werk altijd een-op-een. (De sitter blijft altijd contact hebben met dezelfde bezoeker.)
- Benader elke bezoeker als een uniek persoon.
- Overlaad de bezoeker niet met je kennis en inzichten.
- Laat bezoekers onder invloed toe zich te uiten op welke manier, waar en wanneer ze willen (uiteraard binnen de grenzen van de redelijkheid). Stimulantiagebruikers kunnen bijvoorbeeld nood hebben om te wandelen, trippers kunnen nood hebben om iets te tekenen.

FACTSHEET VOOR PREVENTIEWERKERS & PROFESSIELEN IN HET UITGAANSCIRCUIT

- Blijf kalm, praat en beweeg rustig.
- Fysiek contact kan, maar vraag altijd eerst toestemming.
- Vrienden kunnen een bron van informatie en hulp zijn en kunnen, indien ze zelf rustig zijn, erbij blijven.
- Je hoeft niet noodzakelijk overal een antwoord op te weten.

Concrete tips voor sitters bij psychedelische crisissen:

- De belangrijkste taak van de sitter bij een psychedelische crisis is 'er zijn' en luisteren.
- Werk volgens de ARRRRT-methode = Acceptance, Reduce stimuli, Reassurance, Rest, Talk down. Het reduceren van de stimuli en het rusten zijn inherent aan het bezoek van de Relaxzone. Heb begrip voor de situatie waarin de bezoeker zich bevindt, schenk hem vervolgens vertrouwen en stel hem gerust. Geef hem het gevoel dat deze vervelende bad trip voorbij gaat. (Zeg bijvoorbeeld dat anderen dit ook al hebben meegemaakt en er na een tijdje terug bovenop kwamen).
- Hou de bezoeker zo veel mogelijk in de werkelijkheid. Help de bezoeker regelmatig te herinneren wie hij is, waar hij is, hoe laat het is, dat hij drugs heeft gebruikt, waarvan effecten uit zichzelf zullen afnemen en hoe lang dit vermoedelijk nog kan duren.
- Leg de bezoeker uit zich niet tegen zijn ervaring te verzetten. Probeer hem wel te laten 'gronden' door te focussen op zijn ademhaling (langzaam in- en uitademen) en zijn voeten te laten voelen op de grond.
- Introduceer aangename, plezierige gedachten. Praat over vredige, niet-bedreigende onderwerpen (bv. het strand, spelende kinderen) of leg plezierige associaties (bv. voel hoe goed dit deken aanvoelt, kijk eens hoe grappig dit is).
- Heb aandacht voor de lichaamstaal en de expressie van de bezoeker maar neem dit niet over of stuur die niet.

Valkuilen:

- Probeer bezoekers in een bad trip niet te hard uit de trip te halen, veelal maakt dit de zaken alleen maar erger.
- Overlaad en verwar de bezoeker niet door te veel vragen te stellen.
- Laat je eventuele ongerustheid of nervositeit niet blijken, dit kan de bezoeker het gevoel geven nog geïsoleerder te zijn of hem angstiger maken.
- Verwacht tijdens een (bad) trip niet de meest logische conversaties!
- Kruip niet te dicht op de huid van de bezoeker. Deze heeft vaak nood aan ruimte en discretie. Je kan hem eventueel ook van op een afstand in de gaten houden.
- Spreek niet over je eigen, eventueel slechte, ervaringen.

Samenwerking met EHBO, security en organisator

Het is zeer belangrijk dat er goede afspraken gemaakt worden tussen de Relaxzone en de EHBO-post enerzijds en de Relaxzone en de organisator van het evenement anderzijds. Het moet namelijk duidelijk zijn welke rol de Relaxzone speelt en wat dat concreet betekent voor de werking van de EHBO-post. Indien deze communicatie niet goed gevoerd wordt, is er weinig of geen doorstroom van de EHBO-post naar de Relaxzone en kunnen beide equipes elkaar als concurrenten gaan beschouwen, terwijl ze net complementair aan elkaar zouden moeten werken.

De medewerkers die de EHBO-post bemannen moeten weten dat ze bezoekers, die geen dringende medische verzorging of opvolging meer nodig hebben, kunnen doorsturen naar de Relaxzone. Druggebruikers gaan beter

herstellen of zich op zijn minst meer op hun gemak voelen in een rustige en gezellige ruimte dan in de EHBO-post met veel licht en personeel in uniform.

Medewerkers van de Relaxzone moeten zich ervan bewust zijn dat bezoekers met ernstige gezondheidsproblemen (bewusteloosheid, ademnood, sterk verhoogd of verlaagde hartslag, hevige agressie) nood hebben aan medische hulp en dus onmiddellijk begeleid moeten worden naar de EHBO-post.

De securitymannen van de Relaxzone en de EHBO-post moeten goed gebriefd zijn over de werking van de Relaxzone en het verschil met de werking van de EHBO-post.

Nazorg

Omdat er tijdens een crisis vertrouwen dient opgebouwd te worden en er veel persoonlijke verhalen naar boven kunnen komen, is het aangewezen dat de 'sitter' zijn gegevens meegeeft om nadien nog bereikbaar te zijn. Ook de doorverwijzingen naar verdere gespecialiseerde hulp kan nodig zijn. Geef daarom flyers en infokaartjes van De DrugLijn, Breakline of Vitalsounds mee bij het verlaten van de Relaxzone.

Praktisch

Op een festival zoals I Love techno, met 35.000 bezoekers, werken de medewerkers in 15 schiften van drie uur tussen 19 u. 's avonds en 6 u. 's ochtends. De medewerkers krijgen naast gratis inkom tot het evenement ook een vrijwilligersvergoeding van € 25, vervoersonkosten en drank- en eetbonnetjes.

De ruimte, tafels en stoelen en gratis water worden door de organisatie voorzien. De bedjes, zitzakken, dekens, kussens, verlichting en kussens worden voorzien door de initiatiefnemers van de Relaxzone. Dit bedraagt ongeveer een eenmalige kost van € 1000 voor de aankoop van dit materiaal en een terugkerende kost van ongeveer € 500 voor de medewerkers, het vervoer en andere variabele kosten.

De inrichting en afbraak van de Relaxzone wordt in totaal geschat op twee à drie uur werk.



FACTSHEET VOOR PREVENTIEWERKERS & PROFESSIELEN IN HET UITGAANSCHICHT

Meer info over psychedelische crisissen en hoe ermee om te gaan vindt u in:

Psychedelic Crisis FAQ, Helping someone through a bad trip, psychic crisis or spiritual crisis – www.Erowid.be

A model for working with psychedelic crises at concert and events – From the MAPS Bulletin, volume 11 Number 2 Fall 2001

Meer publicaties en factsheets over uitgaan, vindt u op www.vad.be/sectoren/uitgaan/materiaal.aspx

Enkele voorbeelden:

- Het dossier veilig feesten;
- Partywise feestwijzer;
- Partywise uitgaansonderzoeken;
- Andere factsheets.

Handige linken:

- www.vad.be
- www.druglijn.be
- www.breakline.be
- www.vitalsounds.be

Colofon

Auteur: Jochen Schrooten, stafmedewerker VAD

Redactie: Bart Vandekerckhove (Vitalsounds), Jan De Smet (Breakline), Filip De Sager (Drugcoördinator Stad Gent)

Lay-out concept: www.watf.be

V.U.: F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2011

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be



Meer weten?

Over deze factsheet of over het Partywise-preventieconcept? Surf naar www.vad.be/sectoren/uitgaan/in-de-kijker.aspx of neem contact op met Jochen.Schrooten@vad.be (02 423 03 54).

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder
voorafgaande toestemming van VAD.