



HASJ EN WIET

Zonder flauwekul

Je hebt vast wel eens van hasj of wiet gehoord.

Hasj en wiet zijn drugs.

Het roken van tabak met hasj of wiet heet blowen.

Het is belangrijk dat je weet wat blowen met je doet.

Dat je weet wat de risico's zijn.

Daarover gaat deze folder.

'Ik blow niet.

Ik gebruik medicijnen.

Dan kan het gevaarlijk zijn als ik blow.'

Mimoen, 17 jaar

'Eerst werd ik rustig van blowen.

Tot ik een keer bang werd.

Nu doe ik het niet meer.'

Kelly, 20 jaar

Wat zijn drugs?

Drugs zijn middelen waar je je anders door gaat voelen.

Er zijn verschillende soorten drugs.

Van sommige drugs krijg je veel energie.

Bijvoorbeeld van cocaïne, speed en XTC.

Van andere drugs word je slaperig.

Bijvoorbeeld van GHB en alcohol.

Je kunt van drugs ook de wereld heel anders gaan zien.

Dat gebeurt als je bijvoorbeeld hasj of wiet gebruikt.

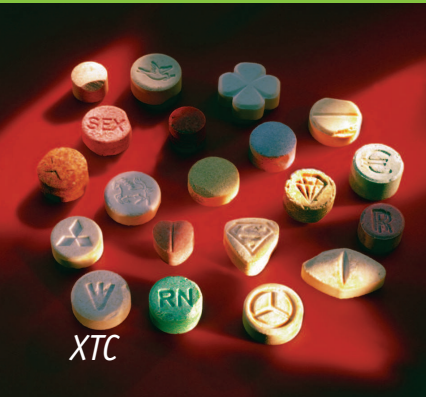
Alle drugs kunnen slecht zijn voor je gezondheid.

Je kunt aan drugs verslaafd raken.

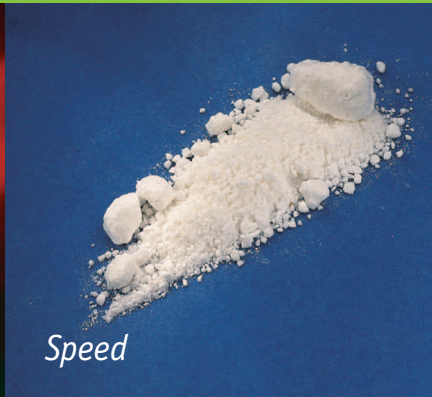
Ook aan hasj en wiet.

Verslaafd zijn betekent dat je er niet meer zonder kunt.

En dat je er de hele tijd aan moet denken.



XTC



Speed



Joint



Alcohol

Hasj en wiet



Een wietplant

Hasj en wiet worden gemaakt van een plant.

De plant heet cannabis of wietplant.

Wiet is groen.

Hasj is bruin.

Hasj en wiet worden meestal gerookt.

Er wordt een soort shaggie (je zegt sjekkie) gedraaid van hasj of wiet met tabak.

Dit heet een joint of blowtje.

Het roken van hasj of wiet heet blowen.

Een joint werkt al na een paar minuten.

Na 2 tot 3 uur is het uitgewerkt.



Op dit plaatje zie je een paar dingen die met hasj en wiet te maken hebben.

Hoe werkt hasj of wiet in je lichaam?

***In hasj en wiet zit een stof.
Deze stof heet THC.***

Door deze stof ga je je anders voelen.

Als je bijvoorbeeld verdrietig bent, kun je je nog verdrietiger gaan voelen.

Ben je bijvoorbeeld blij, dan kun je je nog blijer gaan voelen.

Dan word je er high (je zegt hai) van.

Door THC verslappen je spieren.

Daardoor kunnen je armen en benen heel zwaar voelen.

Dit heet stoned (je zegt stoont).





Door THC reageer je anders en langzamer.

Je kunt heel sloom worden.

Je kunt daardoor minder goed praten.

Je kunt ook minder goed dingen onthouden.

Je kunt ook geen zin meer hebben om iets te doen.

Daardoor kun je problemen krijgen op school of op je werk.

Fietsen, scooterrijden en autorijden is na blowen heel gevaarlijk.

Tip!

Als je toch wilt blowen pas dan goed op.

Je kunt opeens meer voelen dan je verwacht.

Rook nooit in één keer een te grote joint.

Wat doen hasj en wiet met je hersenen?

Tip!

Misschien denk je dat je niet over blowen mag of kunt praten.

Maar het is juist heel belangrijk om erover te praten. Als je wilt blowen, praat dan eerst eens met iemand die je vertrouwt.

Praat met je vrienden of je ouders.

Je kunt ook praten met je begeleider, of iemand van school.

Misschien zijn er voor jou wel risico's.

Risico's waar je zelf niet zo snel aan denkt.

Bijvoorbeeld omdat je medicijnen gebruikt.

Als je jong bent zijn je hersenen nog in de groei. Als je blowt, kan de groei van je hersenen veranderen.

Je kunt dan problemen krijgen met je geheugen.

Ook kun je je niet meer goed concentreren.

Stel het blowen daarom zo lang mogelijk uit.

In elk geval tot je 18 bent.

Soms zorgen hasj en wiet voor vervelende gevoelens.

Je kunt last krijgen van bijvoorbeeld:

- stemmen horen
- je somber voelen
- angstig worden

Als je hier gevoelig voor bent of als deze klachten voorkomen in je familie, moet je niet blowen.

Wat gebeurt er als je hasj of wiet rookt?

Waar moet je vooral voor oppassen?

Als je blowt, kun je misselijk en duizelig worden.

Ook kun je in paniek raken en flauwvallen. Dit noem je 'flippen'.

Het enige dat je dan kunt doen, is wachten tot het over gaat.

Of iemand anders kan je proberen te kalmeren.

Blowen kan leuk en lekker zijn.

Maar als je blowt kunnen er ook dingen gebeuren die niet leuk zijn.

Wat kan er met je gebeuren?

Leuk	Niet leuk
Rustig worden	Slappe spieren
Lekker van slapen	Hart kan sneller gaan kloppen
Stoer voelen	Rode ogen
De slappe lach krijgen	Veel gaan eten
Je licht in je hoofd voelen	Bang worden
Dingen om je heen anders gaan zien	In paniek raken

Wat gebeurt er als je hasj of wiet eet?

Hasj wordt ook wel eens gegeten.

Bijvoorbeeld in een cake.

Dit heet een spacecake (je zegt speeskeek).

Als je spacecake eet, weet je niet precies hoeveel hasj je eet.

Het duurt ongeveer anderhalf uur voordat je wat merkt.

Eet dus niet te snel nog een stuk spacecake.

Als je teveel eet, kan het heel heftig gaan werken.

Je kunt daardoor ziek worden.

Ook kun je je angstig gaan voelen.

Wanneer je hasj eet, duurt het lang voordat het is uitgewerkt. Het kan wel 5 tot 12 uur duren.

Wist je dat blowen ook heel slecht is voor je longen?

Blowen is zelfs nog slechter voor je longen dan het roken van sigaretten.

Je kunt er erg ziek van worden.



Kun je blowen en andere drugs, alcohol of medicijnen gebruiken?

Hasj en wiet als medicijn

Vroeger werden hasj en wiet gebruikt als medicijn.

Tegenwoordig is daar ook belangstelling voor. Hasj en wiet kunnen helpen bij sommige ziekten om misselijkheid en pijn tegen te gaan. Het is niet bewezen dat hasj en wiet daar echt voor helpen.

Het is gevaarlijk als je blowt en tegelijkertijd andere drugs gebruikt of alcohol drinkt.

Je weet niet wat het effect zal zijn.

Ook met medicijnen is blowen gevaarlijk.

Het effect kan heel anders zijn dan je gedacht had.

Soms werken de medicijnen daardoor niet meer zo goed.

Ook kan de werking van de hasj en wiet opeens veel sterker zijn dan je verwacht en word je ziek.

Je kunt ook gevaarlijke dingen gaan doen.

Zoals een drukke weg oversteken zonder uit te kijken.

Tip!

Je kunt beter helemaal niet blowen als je medicijnen gebruikt.

Ook kun je beter geen andere drugs gebruiken of alcohol drinken als je medicijnen gebruikt.

Beïnvloeden

Misschien heb je vrienden die blowen.

Of misschien heb je zelf al eens geblowd.

Misschien ben je wel nieuwsgierig wat je voelt als je blowl.

Het kan gebeuren dat iemand je vraagt mee te blowen terwijl je dat niet wilt. Dat is niet erg.

Je kunt gewoon 'Nee, bedankt!' zeggen.

Maar wat doe je als je 'nee' zeggen moeilijk vindt?

Vooraf bij goede vrienden is dat soms moeilijk.

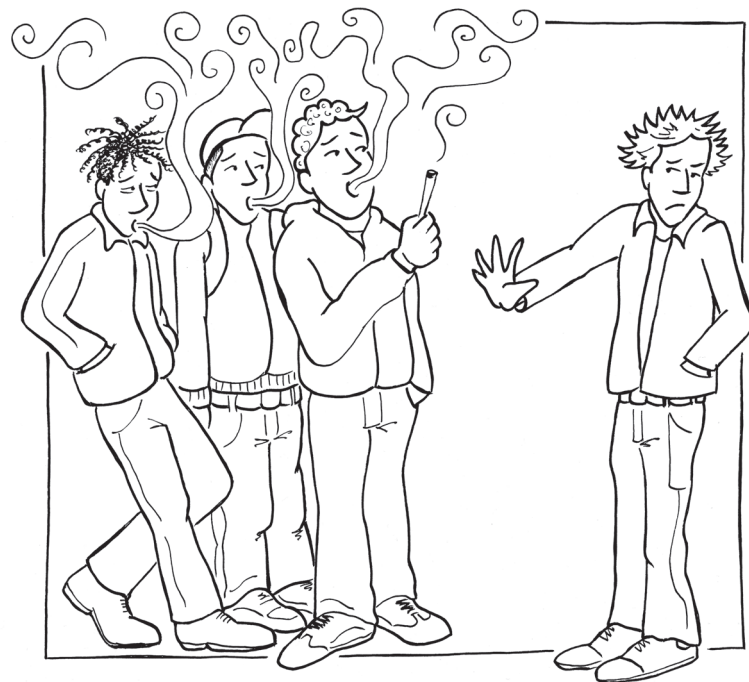
Die vrienden kunnen dan zeggen dat je echt een keer mee moet doen.

Ze proberen je dan over te halen om toch een keer te blowen. Hoe ga jij daar dan mee om?

Maak van tevoren afspraken met jezelf.

En bedenk van tevoren wat je dan kunt zeggen.

Als iemand het je dan vraagt, weet je wat je moet doen.



Tip!

Schrijf voor jezelf op wat je wel en niet wilt.

Ook kun je opschrijven wat je kunt zeggen als je iets niet wilt.

Bijvoorbeeld 'Ik blow niet, dat is slecht voor mijn gezondheid.' Oefen met iemand die je vertrouwt hoe je 'nee' kunt zeggen.

Beslis zelf wat je wilt, dat is pas stoer!

Test jezelf!

Wat doe jij als je gevraagd wordt om mee te blowen?

Kies het antwoord dat het meest bij jou past.

Vraag 1 *Je komt je beste vriend tegen. Hij rookt een joint. Maar hij moet zo naar zijn werk. Wat doe jij?*

- a *Je roept 'Ben je gek geworden? Als je blowt voordat je naar je werk gaat, ga je allemaal fouten maken!'*
- b *Je zegt niets, hij moet het zelf weten.*
- c *Je durft niks te zeggen, omdat je bang bent dat je vriend dan boos wordt.*

Alles eerlijk aangekruist?

Kijk dan op de volgende bladzijde wat de uitslag is!

Vraag 2 *Op een feestje kom je een paar vrienden tegen met een joint. Wat doe je?*

- a *Je zegt dat je niet blowt.*
- b *Je weet niet wat je moet zeggen, dus ga je naar huis.*
- c *Je blowt toch maar mee, anders vinden ze je een watje.*

Vraag 3 *Je vrienden vinden het stoer om af en toe te blowen. Wat doe jij?*

- a *Je blijft ze opzoeken, maar blowt niet mee. Als het echte vrienden zijn, begrijpen ze dat.*
- b *Je durft er niks van te zeggen, dus ga je op zoek naar andere vrienden.*
- c *Je wilt er graag bijhoren, dus je blowt met ze mee.*

Tel de punten op:

a is 2 punten

b is 1 punt

c is 0 punten

De antwoorden van de test op bladzijde 11

De wet

0 – 1 punten: *Jij vindt het belangrijk wat andere mensen van je zeggen. Je laat je soms overhalen om mee te doen. Ook als je dat eigenlijk niet wilt. Probeer vaker te zeggen wat jij vindt. En probeer alleen te doen wat je echt wilt. Als je dat moeilijk vindt, kun je eens gaan praten met iemand die je vertrouwd, bijvoorbeeld met een vriend of een begeleider.*

2 – 3 punten: *Je hebt geen zin om dingen te doen die je niet wilt. Dat is heel goed! Maar je vindt het wel belangrijk om bij je vrienden te horen. Je mag best vaker zeggen wat je ergens van vindt. Trek het je niet aan wat anderen vinden! Jouw mening is net zo belangrijk!*

4 – 6 punten: *Jij staat sterk in je schoenen! Wat anderen van je vinden, kan je niks schelen. Jij weet wat je wilt. Jij doet geen dingen waar je eigenlijk geen zin in hebt. Houden zo!*

Je mag in Nederland geen drugs verbouwen of maken.

Je bent strafbaar als je hasj of wiet bij je hebt. Je bent ook strafbaar als je hasj, wiet of andere drugs verkoopt.

Drugs verkopen heet dealen (je zegt dielen). Je kunt gearresteerd worden of een geldboete krijgen.

Hasj en wiet mogen alleen verkocht worden in coffeeshops.

Je mag pas hasj of wiet kopen als je 18 jaar bent.

Wist je dat *je strafbaar bent als je meer dan 5 wietplantjes thuis hebt?*

Verslaafd aan drugs

Wist je dat er in Nederland ook jongeren verslaafd zijn aan drugs?
Dus niet alleen oudere mensen kunnen verslaafd raken.

Je kunt verslaafd raken aan drugs.

Als je veel en vaak blowt, kun je er verslaafd aan raken.

Iemand die veel hasj of wiet gebruikt kan steeds meer gaan denken aan deze drugs.

Iemand wil dan steeds heel graag blowen.

En andere dingen worden minder belangrijk.

Als je verslaafd bent aan blowen kan het ook gebeuren dat je ziek wordt als je een tijdje geen hasj of wiet gebruikt.

Je voelt je dan bijvoorbeeld misselijk of kunt slecht slapen.

Dit noem je afkickverschijnselen.



En wat doe jij? Test jezelf!

Wat doe jij als er gevraagd wordt om mee te blowen?

Kies het antwoord dat het meest bij jou past.

Vraag 1 *In het groepje waar jij bij hoort, gaat een joint rond.*

Jij krijgt de joint aangeboden. Wat doe jij?

- a *Je neemt ook een trekje.*
- b *Je hebt geen zin om te blowen, dus je verzint een smoes.*
- c *Je zegt dat je niet blowt.*

Vraag 2 *Je wilt je lekker voelen.*

Wat doe je?

- a *Je gaat blowen.*
- b *Je zoekt vrienden en gaat een beetje rondhangen.*
- c *Je gaat iets leuks doen.*
Bijvoorbeeld muziek luisteren of tv kijken.

Vraag 3 *Stel dat je zou gaan blowen.*

Wat zou je dan kiezen?

- a *Je zou waarschijnlijk regelmatig gaan blowen. Alleen én met vrienden.*
- b *Je zou dat alleen samen met vrienden of op een feestje doen.*
- c *Je weet het zeker: 'Ik ga nooit blowen'.*

Vraag 4 *Je merkt dat je vriend steeds meer gaat blowen. Wat doe jij?*

- a *Je doet met je vriend mee.*
- b *Je durft niets te zeggen, want dan verlies je de vriendschap.*
- c *Je gaat met hem praten.*

Alles eerlijk aangekruist?

Kijk dan op de volgende bladzijde wat de uitslag is.

Risico's van blowen op een rijtje

De antwoorden van de test op bladzijde 14

Tel de punten op.

a is 0 punten

b is 1 punt

c is 2 punten

0 – 2 punten

Je blowt wel eens.

Je ziet niet veel risico.

Misschien is het goed om je eens af te vragen waarom je blowt.

Praat er eens over met een vriend, met je begeleider of iemand van je school of werk.

3 – 5 punten

Je hebt niet zo'n behoefte aan blowen. Maar misschien heb je het wel eens geprobeerd. Je vindt het wel belangrijk om bij je vrienden te horen. Daarom kan het gebeuren dat je tegen je zin gaat blowen. Probeer echt voor jezelf te kiezen. Jouw mening is ook belangrijk!

6 – 8 punten

Je blowt niet. Je vindt het goed om daar voor uit te komen. Zorg dat je dit volhoudt!

Blowen kan leuk en lekker zijn. Maar blowen heeft veel risico's.

- *Je kunt je rottiger gaan voelen.*
- *Je kunt dingen niet zo goed onthouden.*
- *Je kunt je niet goed concentreren.*
- *Je vindt het alleen nog maar gezellig als je hebt geblowd.*
- *Je doet alles langzamer.*
- *Fietsen of op de scooter rijden is daardoor gevaarlijk.*
- *Je kunt in paniek raken.*
- *Je denkt niet aan je problemen.*
Die worden ook niet opgelost.

Het is niet verstandig om te blowen.

Als je het toch wilt, lees dan de volgende tips:

- *Blow niet overdag.*
- *Blow niet als je je rot voelt.*
- *Blow niet als je naar school of je werk moet.*
- *Blow niet als je gaat fietsen, scooter rijden of autorijden.*
- *Blow niet te veel, hooguit één joint per keer.*
- *Blow niet meer dan twee keer in de week.*
- *Laat je niet overhalen te blowen als je het niet wilt.*
- *Zeg 'nee' als je geen zin hebt.*
- *Blow niet stiekem. Praat met je ouders of begeleiders.*

Hulp

Voor hulp kun je naar een instelling voor verslavingszorg bij jou in de buurt gaan. Op internet kun je het adres vinden van een verslavingszorginstelling bij jou in de buurt.

Kijk op www.drugsinfo.nl, advies en hulp, adressen.

Praten met je begeleider, ouders of goede vrienden helpt ook.

Meer informatie

Voor meer informatie kun je de Drugs Infolijn bellen: 0900 1995 (10 cent per minuut).

Je kunt ook kijken op:

- www.drugsinfo.nl
- www.watwiljijmetwiet.nl
- www.drugsenuitgaan.nl
- www.drugs-test.nl
- www.trimbos.nl

Colofon

Deze folder is tot stand gekomen door samenwerking van Brijder Verslavingszorg, Centrum Maliebaan, De Koraal Groep, Iriszorg, Jellinek, Lijn 5 OPL, Mondriaan Zorggroep, Novadic-Kentron, Tactus, Kwadrant, Verslavingszorg Noord Nederland, William Schrikker Groep en Trimbos-instituut.

<i>Uitgave:</i>	<i>Trimbos-instituut</i>
<i>Projectleiding:</i>	<i>Els Bransen</i>
<i>Tekst:</i>	<i>Hettie Rensink</i>
	<i>Iris Hilderink</i>
	<i>Jolien Bareman</i>
<i>Vormgeving:</i>	<i>AlbertsKleve BNO</i>
<i>Fotografie:</i>	<i>Angeliek de Jonge</i>
	<i>Pierre Schermel</i>
<i>Illustraties:</i>	<i>Kaponga</i>

Bestellen: www.trimbos.nl

*© Februari 2014 Trimbos-instituut
4e druk*