

WAT KAN IEMAND ZELF DOEN?

Iemand die problemen heeft met cannabis kan proberen zelf te stoppen. Er zijn speciale internetprogramma's die daarbij kunnen helpen. Ook kan je deskundige hulp krijgen bij de verslavingszorg. Tips, links, adressen en informatie zijn te vinden op www.drugsinfo.nl of op te vragen bij de Drugs Infolijn (0900-1995).

OPVOEDING EN BLOWEN

Voor jongeren heeft cannabisgebruik extra risico's. Stel als ouder duidelijke regels over het gebruik van hasj en wiet en leef die ook na. Op www.helderopvoeden.nl staat meer informatie over opvoeding. De Drugs Infolijn of een instelling voor verslavingszorg in de buurt kan daarnaast een persoonlijk advies geven.

MEER INFORMATIE EN ADVIES?

Kijk op www.drugsinfo.nl of bel de Drugs Infolijn: 0900-1995 (€ 0,10 p/min + kosten van uw mobiele telefoon). Ook een regionale instelling voor verslavingszorg kan meer vertellen over cannabis. Op www.drugsinfo.nl staat het adres van een instelling in de buurt.

VERSTREKT DOOR

6E DRUK | MEI 2024 © Trimbos-instituut

TEKST Nathalie Dekker, Raoul Koning EINDREDACTIE Marc van Bijsterveldt FOTOGRAFIE Pixel-Fotografie

ONTWERP AlbertsKleve BNO BESTELLEN www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer PFG79043

WAT KAN DE OMGEVING DOEN?

Als een vriend, partner of familielid regelmatig cannabis gebruikt, kan dat lastig zijn. Bijvoorbeeld als iemand onder invloed is als je hem of haar ziet. Wie afhankelijk is van hasj of wiet, houdt zich soms niet aan afspraken, kan zich slecht concentreren en heeft vaak minder interesse voor andere dingen dan het blowen. Voor de directe omgeving kan dat erg vervelend zijn.

Een paar tips:

- Als je je zorgen maakt over iemand, kies dan een rustig moment uit en bespreek dit met hem of haar. Vertel wat je aan veranderingen bij de ander ziet sinds het cannabisgebruik. Vertel dat je je zorgen maakt en waarom.
- Geef duidelijk en rustig aan welke nadelen jij ervaart van het gebruik van de ander.
- Accepteer niet zomaar dat het gebruik van de ander vervelende gevolgen heeft voor jou. Stel duidelijke grenzen.
- Geef informatie over de mogelijkheden om hulp te krijgen, als de ander daarvoor open staat.
- Praat er zelf ook over met iemand die je vertrouwt, of bel de Drugs Infolijn.



Voor betrouwbare informatie en advies: drugsinfo.nl

Trimbos
instituut

Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
1900-1995 (€ 0,10 p/min
+ kosten van uw mobiele
telefoon)
vraagbaak@drugsinfo.nl
www.trimbos.nl

NAAM

Cannabis is een verzamelnaam voor hasj (of hash) en wiet (weed of marihuana).

AFKOMST

Hasj en wiet komen van de cannabisplant ofwel hennepplant. De Latijnse naam is Cannabis Sativa.

KENMERKEN

Wiet: gedroogde groene en bruine plantendelen.

Hasj: samengeperste plakjes hars (bruin tot zwart).

Vaak verpakt in plastic zakjes met een afbeelding van een hennepblad. Hasj en wiet hebben een herkenbare, kruidige geur.

WERKZAME STOF

De belangrijkste werkzame stoffen in hasj en wiet zijn THC en CBD. THC zorgt ervoor dat je je omgeving anders ervaart en dat je je 'high' voelt. THC zorgt ook voor risico's. Hoe meer THC, hoe meer risico's cannabis heeft. Sommige mensen gebruiken cannabis als medicijn.

MANIER VAN GEBRUIK

- Roken (vermengd met tabak in een stickie of joint – ook wel blowen genoemd – of in een pijpje of waterpijp).
- Eten (spacecake).
- Drinken (thee).
- Verdampen (door middel van een vaporizer).



WET

Hasj en wiet staan op lijst II van de Opiumwet. Dit betekent dat productie, bezit en handel strafbaar zijn. Wel zijn de straffen minder hoog dan bij drugs die op lijst I staan, zoals bijvoorbeeld heroïne en cocaïne. In Nederland is het gebruik van drugs niet strafbaar. Bezit voor eigen gebruik (bij cannabis tot 5 gram) wordt meestal niet bestraft.

Gemeenten kunnen coffeeshops toestemming geven om hasj en wiet te verkopen. Een coffeeshop moet zich aan de volgende regels houden:

- Geen reclame maken.
- Geen andere illegale drugs verkopen.
- Geen overlast veroorzaken.
- Niet aan minderjarigen verkopen.
- Niet meer dan 5 gram per klant verkopen.
- Geen grote voorraad hebben (max 500 gram).



Gebruiksvoorwerpen

WANNEER VERSLAAFD?

Voor sommigen wordt het gebruik van hasj of wiet een gewoonte. Ze kunnen dan moeilijk zonder. Ze verliezen de controle over het gebruik van hasj of wiet. Het gebruik gaat in de weg staan bij de dingen die iemand wil of moet doen. Dit noemt men verslaving of afhankelijkheid.

RISICO'S

Cannabis kan verkeerd vallen. Je voelt je dan ziek, duizelig, draaierig of misselijk en je kunt flauwvallen. Ook hartkloppingen komen voor. Je kunt ook verward en angstig worden.

Cannabis kan verslavend zijn. Wie regelmatig gebruikt, kan verslaafd raken. Je kunt dan niet meer goed zonder.

Cannabis kan psychoses uitlokken. Bij een psychose verlies je het contact met de werkelijkheid. Iemand die psychotisch is, ziet en hoort dingen die er niet zijn. Bij mensen die aanleg hebben voor psychoses, bijvoorbeeld omdat het in de familie zit, kan het gebruik van hasj of wiet een psychose uitlokken. Maar ook zonder die aanleg hebben jongeren die cannabis gebruiken meer kans op een psychose dan jongeren die niet gebruiken. Hoe vaker men blowt hoe groter de kans op psychische problemen.

Het roken van cannabis kan de luchtwegen beschadigen. Wie regelmatig blowt, kan moeilijker gaan ademhalen, last krijgen van hoesten en astma. Bij langdurig en vaak roken van cannabis loopt je mogelijk (net als bij tabak) een verhoogd risico op longkanker.

Cannabis vermindert het reactievermogen. Wie onder invloed is van cannabis heeft een groter risico op een verkeersongeluk. Vooral als het met alcohol gecombineerd wordt.

Cannabis kan de vruchtbaarheid verminderen, zowel bij mannen als vrouwen. De vruchtbaarheid herstelt zich als iemand stopt met het gebruik van hasj of wiet.

Andere signalen van afhankelijkheid zijn:

- Bij stress krijgt je behoefte aan cannabis.
- Je neemt vaker en meer cannabis dan je van plan was.
- Je wordt onrustig als je niet kunt blowen.

WIE LOPEN EXTRA RISICO?

Jongeren. Jongeren die cannabis gebruiken lopen meer risico op het krijgen van een psychose. Kinderen die jong beginnen met hasj of wiet, hebben een (veel) grotere kans om later verslaafd te raken. Ook kan cannabisgebruik schoolprestaties verslechteren doordat het geheugen en de concentratie verminderen.

Mensen die niet goed in hun vel zitten. Bij mensen die ziek, moe, somber of gespannen zijn, vallen hasj en wiet vaker verkeerd.

Mensen met (aanleg voor) psychische problemen. Hasj en wiet kunnen bestaande psychische problemen zoals depressies,

angsten en psychoses versterken. Soms lokt cannabis deze problemen uit bij mensen die er aanleg voor hebben.

Mensen met hart- en vaatziekten. Door hasj en wiet kan de bloeddruk plotseling dalen en ontstaan soms hartkloppingen. Dit kan gevaarlijk zijn voor mensen met hart- en vaatproblemen.

Zwangere vrouwen. Bepaalde stoffen uit hasj en wiet kunnen via de placenta bij de ongeboren baby terechtkomen. Dit kan schadelijk zijn voor het kind. Ook vrouwen die borstvoeding geven, kunnen beter geen cannabis gebruiken.

WERKING

Cannabis wordt vaak gebruikt om te ontspannen of om een vrolijk gevoel te krijgen. Je voelt je loom en de wereld ziet er even heel anders uit. Onder invloed zijn wordt 'stoned' of 'high' zijn genoemd. Andere veel voorkomende effecten zijn de 'lachkick' en de 'vreetkick'.

Bij het gebruiken van hasj of wiet gebeurt meestal het volgende:

- Spieren ontspannen zich (het lichaam voelt 'zwaar').
- Geluid klinkt anders.
- De omgeving ziet er anders uit.
- De fantasie wordt sterker.
- Wie zich goed voelt, kan zich nog beter gaan voelen.
- De concentratie wordt minder.
- Het geheugen werkt minder goed.
- Je krijgt rode ogen.

Bij roken begint de werking na een halve minuut en houdt ongeveer twee tot vier uur aan. Het maximale effect treedt op na ongeveer een half uur. Bij eten begint de werking na één tot twee uur en kan wel vijf tot twaalf uur aanhouden.



Joint

- Je blijft cannabis gebruiken terwijl je merkt dat er problemen ontstaan in relaties, op werk/school en met je gezondheid.
 - Je stelt het stoppen met of minderen van cannabisgebruik steeds uit.
- Soms is stoppen makkelijk, maar meestal kost het veel moeite. Aanleg voor afhankelijkheid en

andere problemen (stress, depressie) kunnen het moeilijker maken om te stoppen. Wie lange tijd regelmatig cannabis gebruikt heeft, kan bij het stoppen ontwenningsverschijnselen krijgen. Bijvoorbeeld: onrust, somberheid en slaapproblemen.