# THC

Jellinek

## AMSTERDAM

FACTS TIPS ZELFTEST ADVIES

Hasj en wiet komen van de hennepplant ofwel de cannabisplant. De hars van cannabisplant bevat onder andere THC, wat de werkzame stof van hasj en wiet is. Daarnaast zitten er nog veel meer stoffen in die invloed hebben op de werking van cannabis, zoals CBD.

jellinek.nl

Wiet wordt onder vele namen verkocht zoals Skunk, Haze, Orange Bud, White Widow. Hasj en wiet worden meestal gerookt. Het wordt dan vermengd met tabak en gerold tot een joint. Wiet en hasj worden ook wel puur gerookt. Je kan ook de werkzame stoffen uit de cannabis verdampen met een vaporizer. Op deze manier krijg je geen schadelijke stoffen als teer in je longen.

**WIST JE DAT:**

In Nederland hasj en wiet meestal met tabak wordt vermengd en gerookt. In de VS roken ze de wiet altijd puur. Bij puur roken krijgen je geen nicotine binnen.

Ook kan het verwerkt worden in voedsel, bijvoorbeeld in cake (spacecake) of thee. Het eten van cannabis verandert het effect en de werkingsduur waardoor het eten van spacecake heel onvoorspelbaar kan zijn.



## Psychische effecten van cannabis zijn:

- Vrolijk.
- Zorgeloos, ontspannen.
- Maakt makkelijk contact.
- Verandering waarneming, kleuren worden intenser, muziek mooier.
- Verandering van gevoel voor tijd en ruimte.
- Prikkeling fantasie.
- Concentreren op dingen die niet meteen je interesse hebben gaat moeilijker. Dat geldt ook voor logisch nadenken.
- Geheugen. Dingen die net gebeurd zijn, vergeet je soms. Als je aan het vertellen bent kun je makkelijk de draad kwijtraken.
- Bij hoge dosis: in zichzelf gekeerd, tripeffecten, misselijk.

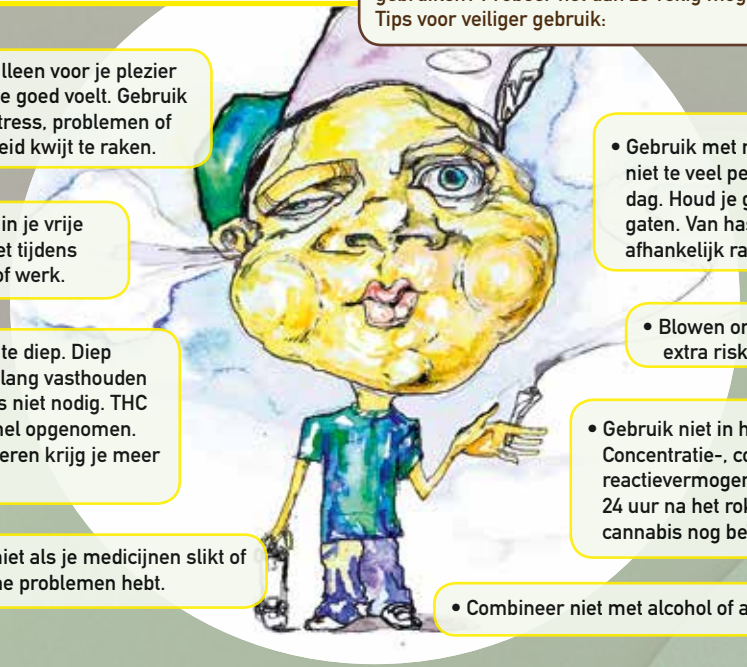
## Lichamelijke effecten van cannabis zijn:

- Verhoging hartslag, hartkloppingen (vooral de eerste keren).
- Duizelig.
- Eetlust neemt toe. Je krijgt vaak trek in zoetigheid.
- Verslapping spieren. Hierdoor voelen ledematen zwaar aan.
- Daling bloeddruk. Vooral als je ineens gaat staan. Soms kunnen mensen hierdoor ‘out-gaan’ ofwel flauwvallen.
- Droge mond.
- Iets rood doorlopen ogen.

*“Will I, succeed,*
*paranoid from the weed*
*and hocus pocus,*
*try to focus*
*but I can’t see”*
*Tupac Shakur*

## Tips om de risico's te verminderen

Echt veilig gebruik van hasj en wiet bestaat niet. Als je gebruikt loop je altijd risico. Wil je gebruiken? Probeer het dan zo veilig mogelijk. Tips voor veiliger gebruik:



- Gebruik alleen voor je plezier en als je je goed voelt. Gebruik niet om stress, problemen of onzekerheid kwijt te raken.
- Gebruik alleen in je vrije tijd. Gebruik niet tijdens school, studie of werk.
- Inhaleer niet te diep. Diep inhaleren en lang vasthouden van de rook is niet nodig. THC wordt heel snel opgenomen. Bij diep inhaleren krijg je meer teer binnen.
- Gebruik niet als je medicijnen slikt of psychische problemen hebt.
- Gebruik met mate. Gebruik niet te veel per keer, niet elke dag. Houd je gebruik in de gaten. Van hasj en wiet kun je afhankelijk raken.
- Blowen onder je 18e is extra riskant.
- Gebruik niet in het verkeer. Concentratie-, coördinatie- en reactievermogen kunnen 24 uur na het roken van cannabis nog beïnvloed zijn.
- Combineer niet met alcohol of andere drugs.



## Lichamelijke risico's

| RISICO'S | OMSCHRIJVING | RISKANT VOOR |
|---|---|---|
| Tijdelijk geheugen stoornis | Beïnvloeding is tijdelijk. Je kunt je soms het begin van een zin niet herinneren. | Iedereen die blowt. |
| Geheugen | Aantasting van geheugen. | Bij mensen die heel lang en intensief blowen (10 tot 20 jaar) en op jonge leeftijd begonnen, werden milde geheugenstoornissen gevonden. |
| Chronische Bronchitis | Bij bronchitis zijn je bronchiën ontstoken. Dat uit zich in hoesten. Kans op bronchitis is 1,5 tot 2,5 keer groter dan bij mensen die niet roken. | Iedereen die cannabis rookt. |
| Astma | Bij astma trekken de spiertjes van de luchtwegen samen waardoor de luchttoevoer belemmerd wordt. Kans is licht verhoogd in vergelijking met niet blowers. | Mensen die cannabis roken en aanleg hebben voor astma. |
| Longemfyseem | Chronische ziekte waarbij longblaasjes verloren gaan. Kans is licht verhoogd in vergelijking met niet blowers. | Mensen die cannabis roken en aanleg hebben. |
| Depressie | Het hebben van een langdurige sombere stemming. | Mensen die op hele jonge leeftijd (< 18 jaar) gaan blowen. Het is niet geheel duidelijk of mensen blowen door de sombere stemming of somber worden door het blowen. |
| Schizofrenie | Ziekte waarbij het contact met de werkelijkheid verstoord is. | Mensen met bepaalde genen. Het risico wordt bij hen nog vergroot als zij op hele jonge leeftijd (< 18 jaar) gaan blowen. |

Wat voor blower ben ik eigenlijk in 16 vragen

# zelftest

Test je blowgedrag: Deze test is bedoeld voor boven de 18. Als je onder de 18 bent is blowen extra riskant. Kijk of je op een riskante manier blowt. De test bestaat uit 16 vragen. Tel je punten op en kijk op pagina 17 naar de score.

**1** Hoe vaak blow je?
0 een paar keer per jaar
0 één of twee keer per maand
1 één of twee keer per week
2 (bijna) elke dag

**2** Hoeveel geld besteed je gemiddeld per week aan blowen? (Ga hierbij uit van wat je als consument betaalt of zou moeten betalen).
0 3 euro of minder
1 tussen de 3 en 9 euro
2 10 tot 25 euro
2 meer dan 25 euro

**3** Hoe vaak ben je stoned?
2 meer dan de helft van de dag
2 elke dag een paar uur
1 een paar keer per week
0 een paar keer per maand
0 één keer per maand of minder

**4** Als je blowt, hoe vaak steek je dan een tweede joint op om extra stoned te worden?
0 nee, nooit
0 ja, soms
1 ja, regelmatig
2 ja, eigenlijk altijd

**5** Combineer je cannabis wel eens met andere drugs of alcohol?
2 ja, vaak
1 ja, soms
0 nee, nooit

**6** Wanneer blow je meestal? ( je kunt meerdere antwoorden aankruizen)
1 's ochtends
1 's middags
1 's avonds
1 's nachts



**7** Wat zijn voor jou de belangrijkste redenen om hasj en/of wiet te gebruiken. Kies hieronder drie redenen die van toepassing zijn op jou. (meerdere antwoorden mogelijk)

0 omdat het leuker is dan alcohol drinken
1 om verveling tegen te gaan
0 om me lekker te voelen
1 omdat het er gewoon bij hoort/ uit gewoonte
0 omdat het gezellig is om met vrienden te blowen
1 om depressieve gevoelens tegen te gaan
0 om me te kunnen ontspannen, bijvoorbeeld voor het slapen gaan
1 om beter te presteren/ concentreren
1 omdat ik mijn problemen dan even vergeet
2 om het effect van andere middelen (drugs/ alcohol) te beïnvloeden
0 ik weet het niet

**8** Als je blowt, met wie doe je dat dan?
0 altijd met vrienden
0 meestal met vrienden, maar soms alleen
1 meestal alleen en soms met vrienden
2 altijd alleen

**9** Zou je op elk moment kunnen stoppen met het gebruik van hasj en wiet?
2 nee, dat zou ik niet kunnen
1 misschien, maar het zou me erg veel moeite kosten
0 waarschijnlijk wel, maar niet zonder moeite
0 jazeker, dat is voor mij geen probleem

**10** Hoe vaak heb je het afgelopen jaar gedacht: Ik zou moeten stoppen of minderen?
0 nooit
0 een paar keer
1 elke maand een keer
2 elke week een keer
2 (bijna) elke dag

**11** Hoe vaak heb je het afgelopen jaar minder gepresteerd op je werk, studie of school doordat je geblowd had?
0 nooit
0 een paar keer
1 elke maand een keer
2 elke week een keer
2 (bijna) elke dag

**12** Stel je wel eens dingen uit omdat je stoned bent?
0 nee, nooit
0 ja, soms
1 ja, regelmatig
2 ja, eigenlijk altijd

**13** Heb je wel eens heel erg gebaald omdat je niet kon blowen, terwijl je dat wel wilde?
0 nee, nooit
0 ja, soms
1 ja, best vaak
2 ja, eigenlijk altijd

**14** Hoe vaak heb je je het afgelopen jaar zorgen gemaakt over je blowen?
0 nooit
0 een paar keer per jaar
1 een paar keer per maand
2 een paar keer per week
2 elke dag

**15** Heb je wel eens moeite om je te herinneren wat je hebt gezegd of gedaan?
0 nee, nooit
0 ja, soms
1 ja, best vaak
2 ja, eigenlijk altijd

**16** Heeft een vriend(in) of kennis die zelf ook cannabis gebruikt wel eens tegen jou gezegd dat hij/ zij zich zorgen maakt over jouw blowen?
0 ja, soms
1 ja, regelmatig
0 nee
2 nee, want ze weten het niet

Tel je punten op en kijk op pagina 17 in welke categorie je valt.

# zelftest



## Tips als je wilt minderen

Heb jij wel eens gedacht dat je zou moeten minderen met blowen? Of heeft iemand in je omgeving dit wel eens tegen je gezegd? De volgende tips kun je uitvoeren als je minder of niet wilt blowen.

1. Plan op korte termijn een **datum** waarop je wilt beginnen met minderen of stoppen.
2. Stel een **doel** voor jezelf. Als je wilt minderen, hoeveel wil je minderen en **hoe snel**, welke dagen mag je wel of niet blowen en voor welke periode wil je het doel halen.
3. Stel **haalbare doelen**!
4. Beloon jezelf als je je doel gehaald hebt. Stel je **beloning** uit als je je doel niet gehaald hebt.
5. Motiveer jezelf, maak een kaartje met **de voor- en nadelen** van het minderen of stoppen. Lees dit hardop als je een moeilijk moment hebt.
6. **Vermijd** de eerste periode moeilijke situaties zoals blowende vrienden of plekken waar je gewend bent om te blowen.
7. **Vertel** aan je omgeving dat je bezig bent met minderen of stoppen. Zoek en vraag steun bij deze mensen.
8. **Zoek afleiding** op momenten dat je trek krijgt. Trek gaat vanzelf over, vooral als je op dat moment afleiding hebt. Denk aan sporten, wandelen, lezen, internetten, hobby uitoefenen etc.
9. **Denk positief**, bijvoorbeeld: 'een dag niet blowen moet mij lukken', 'ik hoef niet altijd mee te blowen', 'het is ook gezellig zonder te blowen'.
10. Lukt het je met behulp van deze tips niet zelf te minderen, neem contact op met je huisarts of ga naar **mindmasters.nl**

# Tips voor als het fout gaat

## Fout gaan

Uit Amsterdams onderzoek blijkt dat iets minder dan de helft van de coffeeshopbezoekers aangeeft wel eens een slechte ervaring te hebben gehad met blowen. Meestal gaat dat om lichamelijke klachten zoals misselijkheid, duizeligheid en hoesten. Maar een vijfde geeft aan ook wel eens verward, paniekerig of paranoia te zijn geweest.

**WIST JE DAT:**

Nederland neemt wat betreft gebruik van hasj en wiet een middenpositie in. In de VS, Frankrijk, Italië en Spanje wordt meer geblowd. In Noorwegen, Zweden, Finland, België en Portugal wordt minder geblowd.

## Tips

- Probeer de persoon gerust te stellen.
- Geef eventueel iets zoets te eten.
- Breng de persoon in de frisse lucht (in de tuin of ergens waar het rustig is, geen drukke straat!).

En voor de rest: wachten tot het overgaat. Het heeft weinig zin om iemand die fout gaat op hasj en wiet naar de dokter te brengen, doe dat alleen als iemand een gevaar voor zichzelf of zijn omgeving vormt.

## Hasj en wiet & verkeer

Om goed te kunnen rijden moet je een aantal vaardigheden hebben.
Door gebruik gaan een aantal dingen slechter:

- je reactiesnelheid vermindert
- je concentratie vermogen vermindert
- je coördinatie vermindert
- het inschatten van afstand en snelheid gaat moeilijker
- koers houden gaat moeilijker
- het interpreteren van geluiden en signalen gaat slechter
- het vermogen om een bewegend object te volgen vermindert
- Je kunt last krijgen van nabeelden. Bewegende voorwerpen blijven op je netvlies hangen
- complexe rijtaken worden slechter uitgevoerd.

*"Jongens zoals ik die denken veel te veel over shit. En daarom kan ik ook niet blowen want je weet dat ik flip."*
*The Opposites*

jellinek.nl

Gebruikers merken dat ze minder goed rijden en compenseren dit door zeer voorzichtig te gaan rijden. Dat helpt wel iets maar rijden blijft riskant. Overmoedig worden, zoals bij alcohol, zie je bij cannabis niet. Combineer je met alcohol dan wordt het rijden zeer riskant. De kans om gewond te raken bij een ongeval is dan 100 keer groter.

## Blow niet voor je 18e!

De meeste mensen die blowen doen dit zonder problemen, echter niet iedereen. Blowen is extra riskant wanneer je op jonge leeftijd begint. Begin daarom niet wanneer je jonger bent dan 18. Nog beter: begin niet voor je 25e. Waarom is dit zo belangrijk?

- Je brein is nog tot je 25e volop in ontwikkeling. Jong beginnen verstoort deze ontwikkeling en kan later voor problemen zorgen.
- 1 op de 10 gebruikers raakt verslaafd aan cannabis. De kans op verslaving is 5x groter als je jong begint. Sterker nog, mensen die na hun 25e beginnen met blowen raken bijna nooit verslaafd.
- Geheugen problemen en andere mentale problemen verdwijnen normaal gesproken als je stopt met blowen, maar niet als je jong begint.
- Blowen tijdens je middelbare school periode zorgt ervoor dat je slechter presteert en slechtere cijfers haalt.
- Jongeren die blowen vertonen vaker probleemgedrag dan leeftijdsgenoten.
- Jongeren die blowen gebruiken ook vaker andere schadelijke middelen zoals tabak en alcohol en hebben een slechtere conditie.
- Wanneer je gevoelig bent voor psychische problemen kan cannabis ervoor zorgen dat dit op jonge leeftijd al tot uiting komt.

**WIST JE DAT:**

Cannabis heeft een sterke geur. Die geur wordt niet veroorzaakt door de THC maar door de oliën die in de plant zitten.

## Cannabis + Alcohol

Cannabis met alcohol vergroot de kans op misselijkheid en hoofdpijn. Het vermindert je rijvaardigheid enorm. De kans om een ongeluk te maken wordt 100 keer zo groot. Blowers gaan wel vaak iets minder drinken.

+

## Cannabis + lachgas

De combinatie tussen cannabis en lachgas kan onvoorspelbare effecten veroorzaken. Lachgas kan voor een heftige trip zorgen en cannabis kan dit effect versterken. Ook wordt het risico op out-gaan groter.

+

## WIST JE DAT:

Bij het roken van een jointje meer teer en koolmonoxide vrijkomt dan bij een sigaret. Een jointje kun je wat betreft teer en koolmonoxide vergelijken met 4 sigaretten. Dat komt omdat een joint geen filter bevat en blowers diep inhaleren. Dat laatste is helemaal niet nodig. Ook bij gewoon inademen krijg je genoeg binnen.

## Cannabis + andere middelen

Cannabis kan in combinatie met andere middelen onvoorspelbare effecten veroorzaken. De risico's op nadelige effecten worden ook een stuk vergroot. Als je cannabis wilt gebruiken, combineer dit dan niet met andere middelen.





# uitslag zelftest

**0-5**

Categorie 1

Je scoort daarmee 5 punten of minder. Je gebruik is dus niet direct reden voor bezorgdheid hoewel het gebruik van drugs altijd risico's met zich mee kan brengen.

**6-15**

Categorie 2

Je scoort tussen de 6 en 15 punten. De kans dat als gevolg van cannabisgebruik problemen ontstaan of er mogelijk al zijn, neemt duidelijk toe. Let op: dat geldt zeker als je score dichter bij de 15 dan bij de 6 punten ligt. Lees op bladzijde 4 hoe je de risico's van gebruik kunt verminderen.

**>16**

Categorie 3

Je scoort daarmee 16 punten of meer. Het blowgedrag dreigt uit de hand te lopen. Lees op bladzijde 4 hoe je de risico's kunt verminderen. Je kunt overwegen je cannabis gebruik te minderen. Dat kan door via zelfhulpcannabis.nl deel te nemen aan het zelfhulpprogramma cannabis. Je kan ook contact opnemen met je huisarts of ga naar mindmasters.nl.

* Deze test is bedoeld voor boven de 18. Als je onder de 18 bent is blowen extra riskant.

## Cannabis en Psychose

Al langer is bekend dat cannabis verschillende psychische stoornissen, waaronder schizofrenie, kan verergeren. Ook kan blowen bij mensen, **met aanleg** voor het krijgen van een psychose, deze stoornis 'triggeren'. Dat wil zeggen dat cannabis de druppel kan zijn die de emmer doet overlopen.

Je weet nooit zeker of je aanleg hebt voor het krijgen van een psychose. Als het in je familie voorkomt, is de kans groter dat je aanleg hebt. Het is dan af te raden om te gaan blowen. Het kan ook een terugval veroorzaken als je eerder een psychose hebt gehad.
In Amsterdam kun je bellen met het team het VIP (Vroege Interventie Psychose van Mentrum) als je vragen hebt over psychose of denkt dat jij of iemand uit jouw omgeving last heeft van een psychose.
Telefoonnummer: 020 590 1200 (tijdens kantooruren).

**HET GROOTSTE RISICO LOPEN MENSEN DIE:**

- VOOR HUN 18E JAAR BEGINNEN
- VAAK EN VEEL BLOWEN
- AANLEG HEBBEN VOOR EEN PSYCHOSE

## Cannabis, school en werk

Af en toe blowen (niet meer dan een paar keer per maand) hoeft geen negatieve invloed te hebben op je werk of op school. Vaak weten mensen dit in te passen in hun leven zonder dat het direct effect heeft op de dingen die je doet.
Als je veel blowt, dan kan dit wel een negatief effect hebben op school of op je werk. Blowen op jonge leeftijd is extra riskant.

Je vergeet dingen, je kunt je slechter concentreren, je bent sneller vermoeid. Ook kan je minder interesse krijgen in dingen en de mensen om je heen. Een gevolg van veel blowen kan zijn dat uiteindelijk je schoolresultaten afnemen en het uitoefenen van je werk achteruit gaat.

jellinek.nl

**WIST JE DAT:**

CBD een stof is die voor komt in de hasj of wiet? THC zorgt voor het effect van hasj en wiet. CBD heeft zelf geen psychoactieve effecten maar beïnvloedt de werking van THC wel. CBD zou kunnen helpen om een aantal risico's van cannabis iets te verminderen. Maar veilig is het gebruik nooit.

## ....dus kort samengevat:

Blowen kan leuk zijn en blijven. Houd je daarom aan onderstaande regels zodat je een leuke ervaring hebt. Denk goed na over wat je doet. Je bent verantwoordelijk voor je eigen gedrag. Alcohol- of drugsgebruik zijn nooit een excuus voor domme acties. Let daarnaast ook op je vrienden.

- Weet wat je gebruikt! Zoek van te voren informatie over de effecten en risico's.
- Gebruik alleen voor je plezier en in je vrije tijd.
- Inhaleer niet te diep.
- Neem geen cannabis als je je lichamelijk en/of psychisch niet helemaal goed voelt of medicijnen neemt.
- Zorg dat je mensen om je heen hebt die je vertrouwt en let ook op je vrienden.
- Less=more: rook niet te veel cannabis.
- Combineer niet met andere drugs of alcohol.
- Neem geen deel aan verkeer onder invloed van cannabis.
- Mocht iemand onwel worden, laat hem/haar nooit alleen. Bel 112 als je het niet meer vertrouwt.
- Rook alleen als je het zelf wilt. Laat je niet door anderen overhalen.
- Verkoop geen cannabis door aan jongeren onder de 18 jaar.
- Geen risico lopen is geen alcohol of drugs gebruiken. Hoe meer en hoe vaker je gebruikt, des te groter de risico's zijn.
- Begin niet met blowen voor je 18e, of beter nog, voor je 25e.

jellinek.nl



## Sites voor meer info over drugs

| | |
|---|---|
| jellinek.nl | info over drugs |
| unity.nl | info over drugs |
| advieslijn | ma t/m vrij 15.00 - 17.00 uur |
| | 020 590 1515 |

**Think 4 yourself, care about others**

## colofon


| | |
|---|---|
| uitgave | Jellinek |
| grafisch ontwerp | Yusuf Kho vormgever IA BNO |
| illustraties | Sandra Stoycheva |
| | april 2017, 3e geheel herziene druk |

# THC

A M S T E R D A M

F A C T S  T I P S  Z E L F T E S T  A D V I E S