INFOFICHE



vapen

# Omgaan met cannabisvapes. Handvatten voor jeugd-professionals.

**Vapen zit in de lift in Vlaanderen, zeker onder jongeren. Ook het vapen van psychoactieve, voornamelijk cannabisachtige stoffen neemt toe. Deze handvatten gaan uitsluitend over het vapen van cannabisachtige stoffen. Je leest hoe je hier als organisatie mee omgaat en hoe je erover in gesprek gaat met jongeren. Het vapen van andere psychoactieve stoffen komt veel minder voor. Voor info over het vapen van nicotineproducten verwijzen we naar: https://www.gezondleven.be/themas/tabak/e-sigaret.**

Deze handvatten richten zich tot wie professioneel met jongeren in contact komt, zoals (jeugd)hulpverleners, jeugdwelzijnswerkers ... Voor scholen bestaan er specifieke handvatten.

VAD voerde recent een bevraging uit onder professionals die in contact komen met jongeren. Daaruit bleek dat vapes met psychoactieve stoffen vooral gebruikt worden door 15 tot 18-jarigen in een stedelijke context. Het gebruik vindt meestal plaats in de omgeving van parken, pleinen en scholen.

Het is niet evident om correct om te gaan met dit nieuwe fenomeen. Zo is het vrijwel onmogelijk om een onderscheid te maken tussen een gewone vape en een cannabisvape. De kenmerkende cannabisgeur die vrijkomt bij het roken van een joint, ontbreekt bij cannabisvapes. Cannabisvapes en het gebruik ervan zijn daarom moeilijk te herkennen, tenzij de jongere duidelijk onder invloed is. Vaak is het ook voor de jongeren niet duidelijk welke stoffen juist in de cannabisvape zitten en in welke dosering, waardoor de effecten onvoorspelbaar zijn.

## Wat zijn cannabisvapes?

Cannabis-vapepennen, ook bekend als 'vapes' of 'e-joints', zijn draagbare apparaten die zijn ontworpen om cannabisoliën of -concentraten te verdampen en inhaleren. Deze vapes bestaan uit verschillende componenten, waaronder een batterij, een verhittingskamer en een cartridge of tank. Sommige vapes zijn volledig kant-en-klare wegwerpvapes. Bij andere modellen moet de cartridge of tank (opnieuw) gevuld worden.

Cannabisvapes zijn compact, eenvoudig te gebruiken en gemakkelijk door te geven. Aangezien de vapes klein zijn en vaak niet naar cannabis ruiken of smaken, zijn ze discreet. Ze kunnen dus gemakkelijk worden gebruikt, zonder omstaanders de indruk te geven dat het om cannabisachtige stoffen gaat. Ze worden vooral via vrienden, webshops en dealers aangekocht. Eens de cannabisvape is aangekocht, is deze goedkoper in gebruik dan cannabis in de vorm van een joint.

Cannabisvapes kunnen verschillende cannabisproducten bevatten:

- Stoffen die van nature voorkomen in cannabis, zoals delta-9-THC en CBD.
- Half synthetische stoffen, zoals HHC, THC-P, delta-8-THC, delta-10-THC, en delta-11-THC.
- Synthetische stoffen, zoals MDMB-4en-PINACA, JWH-018 en AM-2201. Deze stoffen komen niet van nature voor in cannabisplanten en zijn vaak sterker dan natuurlijke cannabis. Dit brengt meer risico's met zich mee en een verhoogd verslavingspotentieel. De synthetische cannabisvapes vormen een minderheid van alle cannabisvapes.

## Effecten

De effecten van cannabisvapes zijn vergelijkbaar met die van andere vormen van cannabis. Cannabisgebruik kan verschillende effecten hebben, afhankelijk van factoren zoals de soort cannabis, de concentratie van THC of andere cannabinoïden, de hoeveelheid en de manier van gebruik. Ook gemoedstoestand, verwachtingen, metabolisme en eerdere ervaringen spelen mee. Volgende effecten zijn mogelijk:

- Versterken van aanwezige stemmingen
- Lichte verdoving
- Verhoogde hartslag & versnelde ademhaling
- Verhoogde gevoeligheid voor licht
- Sterker hongergevoel
- Verandering van tijds- en ruimtebeleving
- Intensere zintuigelijke ervaringen

Met een vape komen cannabinoïden snel in de bloedbaan terecht. Daardoor treden de effecten snel op, meestal binnen enkele seconden tot enkele minuten. Deze effecten kunnen blijven toenemen, tot een half uur nadat het gebruik is gestopt. Bij vapes met THC- of HHC-achtige stoffen kunnen psychoactieve effecten optreden, zoals verhoogde euforie, ontspanning, veranderde perceptie en versterkte zintuiglijke waarneming. Ook milde paranoia of angst kunnen voorkomen, vooral bij hogere doseringen of bij mensen met weinig of geen ervaring. Vapes met CBD richten zich meer op ontspanning, pijnverlichting en angstvermindering, zonder de psychoactieve effecten van THC.

## Risico's

Cannabisvapes gebruiken brengt **risico's** met zich mee, **die eigen zijn aan cannabis**. Deze risico's zijn dus niet zo verschillend van die bij andere vormen van cannabisgebruik. Bijwerkingen zijn mogelijk, zeker bij hoge doseringen of bij mensen met weinig of geen ervaring. Wie nog geen 18 is en al frequent cannabis gebruikt, heeft een grotere kans op cognitieve stoornissen (verminderde verstandelijke mogelijkheden), ongewenste psychische bijwerkingen (angstaanvallen, paranoia en psychose), verminderde schoolprestaties, schooluitval en cannabisverslaving.

Andere **risico's** houden verband **met het vapen** op zich. Op korte en middellange termijn houdt vapen duidelijk minder gezondheidsrisico's in dan het roken van joints. Dat komt omdat er bij vapen geen tabak of marihuana wordt verbrand. Over de effecten en de toxiciteit van de damp van cannabisvapes op lange termijn is momenteel nog onvoldoende geweten.

Sommige **risico's** houden verband **met de toevoeging van cannabinoïden aan de vapevloeistof**. Soms bevatten cannabisvapeproducten verontreinigingen, zijn ze niet correct gelabeld of heel hooggedoseerd. Daardoor kan het moeilijk in te schatten zijn wat en hoe zwaar de effecten gaan zijn. Dit kan leiden tot een bad trip of in extreme gevallen een psychose. Doordat je aan het uitzicht vaak niet ziet dat het om een cannabisvape gaat, kunnen vergissingen voorkomen.

Daarnaast bestaat ook het **risico** dat cannabisvapes gebruikt worden als **coping**: om om te gaan met stress, negatieve gevoelens, lastige situaties … Dit vergroot de kans op afhankelijkheid. Het kan ook invloed hebben op het functioneren in allerlei levensdomeinen, zoals de prestaties op school, vrijetijd (b.v. minder zin om te sporten), connectie met de ouders …

Tot slot kunnen **juridische en sociale consequenties** ontstaan, aangezien cannabis en afgeleiden in België illegaal zijn.

## Wet- en regelgeving

Het gebruik, de verkoop, het bezit en de productie van cannabis en cannabisproducten zijn illegaal. Zowel cannabis-vapepennen als cartridges met cannabisachtige stoffen vallen onder dit verbod. Meer info over de cannabiswetgeving vind je hier.

## Hoe cannabisvapes herkennen?

Het is moeilijk te achterhalen of een vape cannabisachtige stoffen bevat. In sommige gevallen staat er een cannabisblad of het woord cannabis op de vape of de verpakking. Meestal ontbreken echter labels, logo's en informatie op de THC-cartridges of -oliën. De belangrijkste indicatie is dus het effect van de vape op de jongere. Signalen kunnen zijn: zich misselijk of duizelig voelen, vertraagde reactie, lacherig zijn, rode ogen, hangende oogleden, angstig zijn ...

## Hoe ga je als organisatie om met cannabisvapes?

- Voorzie **duidelijke en consequente regels** over tabak, cannabis en vapen. Deze regels zijn best controleerbaar. Communiceer ze duidelijk. Idealiter maken deze regels deel uit van het alcohol- en drugbeleid van je organisatie. Heb je nog geen alcohol- en drugbeleid? Dan kan je een beroep doen op een CGG-preventiewerker tabak, alcohol en andere drugs om een beleid uit te werken. Vind een preventiewerker via deze doorverwijsgids.

- Zorg ervoor dat middelengebruik bespreekbaar is in je organisatie. Een **open basishouding** en een vertrouwensrelatie met de jongeren zorgen ervoor dat jongeren zich veilig genoeg voelen om advies of hulp te vragen indien nodig.

- **Deel info over het vapen van cannabis enkel met betrokkenen**: de jongeren die cannabis vapen en hun ouders of voogden en begeleiders. Op die manier breng je het niet in de leefwereld van jongeren die er niet mee bezig zijn en vermijd je dus normalisering. Communiceer op een neutrale manier. Afschrikwekkende boodschappen om druggebruik te ontraden werken niet.

- Doe geen communicatie of preventieve acties naar andere jongeren, tenzij je **zeker weet dat het gebruik aanwezig is in de leefwereld** van deze jongeren. Zo niet wek je mogelijk nieuwsgierigheid of ga je het gebruik normaliseren, wat contraproductief werkt.

- Voor jongeren die experimenteren met middelengebruik heeft een **begeleidende aanpak** de voorkeur. In veel regio's is er een aanbod vroeginterventie. Dit aanbod bestaat uit een beperkt aantal sessies en is bedoeld voor jongeren die starten met middelengebruik, onder andere cannabis. In uitzonderlijke gevallen kan doorverwijzing naar de hulpverlening noodzakelijk zijn. Ontdek het aanbod vroeginterventie en hulpverlening in je regio in de VAD-doorverwijsgids.

- Indien je algemeen wil werken rond het vapen van nicotine om jongeren te stimuleren niet te vapen of te stoppen met vapen, bekijk dan deze factsheet van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Vaak ervaren die jongeren die cannabisvapes gebruiken zelf nog geen probleem en staan ze niet open voor een vroeginterventieaanbod. In dat geval kan je toch best een gesprek aangaan om de jongere te doen stilstaan bij zijn/haar gebruik.

## Hoe ga je een gesprek over cannabisvapes aan met een jongere?

- Bij gebruik van cannabisvapes zijn de effecten vaak moeilijk in te schatten. Soms onderschatten jongeren het effect, gebruiken ze te veel of is het effect anders dan verwacht. Dergelijke negatieve effecten zijn onverwacht en kunnen hard aankomen. De jongere **geruststellen en goed opvangen primeert** in zo'n geval. Ga een jongere die onder invloed is dus zeker niet op dat moment bestraffen, bevragen, informeren ...

- Praat enkel over cannabisvapes als er **indicaties zijn dat een jongere dit gebruikt** of als dit **deel uitmaakt van zijn/haar leefwereld. Start het gesprek vanuit bezorgdheid**, niet vanuit sancties. Je bent gericht op het welzijn van de jongere.

- Bij een vermoeden van gebruik kan je **best focussen op het functioneren van de jongere**. Kaart eventueel gedrag waar je bezorgd om bent aan. Zelfs als het uiteindelijk niet om cannabis blijkt te gaan, heb je daarmee je bezorgdheid en betrokkenheid bij de jongere getoond en waren er misschien andere redenen voor je bezorgdheid die evenzeer aandacht verdienden.

- Probeer om **open, eerlijk en nieuwsgierig** de wereld door de ogen van de jongere te zien en hem of haar te begrijpen. Zo creëer je een veilige ruimte om over middelengebruik te praten. Dit betekent ook dat je **aanvaardt** dat dit **middelengebruik** een **functie** heeft in zijn of haar leven, én dat de jongere het ook mag hebben over de **voordelen** ervan of de redenen voor zijn of haar gebruik. Zo creëer je ruimte en krijg je het mandaat om het ook over de nadelen en de risico's te hebben.

- Breng informatie over de risico's op een neutrale manier. Afschrikwekkende boodschappen om gebruik te ontraden werken niet. Vertel ook duidelijk dat cannabisvapes **bij wet verboden** zijn en wat de regels over vapen zijn in jullie organisatie.

- Het gebruik van cannabisvapes houdt altijd risico's in. Als je merkt dat jongeren toch blijven gebruiken, kan je hen adviezen geven om de risico's te beperken zoals: enkel cannabis vapen **in een voor hen veilige en rustige omgeving** (dus niet voor of tijdens de school of het werk, in het verkeer ...), beginnen **met een lage dosis** (één trekje) zodat je goed kan inschatten hoe sterk de vape is.

- Focus op **de mogelijkheden en verwezenlijkingen** van de jongere. Bevestig hem of haar daarin. Sluit een gesprek altijd **positief af**. Bekrachtig de jongere bijvoorbeeld voor zijn of haar aanwezigheid, openheid ... Geef aan dat de jongere altijd bij **jou terechtkan met vragen**.

- Stellen jongeren zich vragen over hun mentaal welzijn? Of willen ze minderen of stoppen met gebruik? Verwijs hen dan door naar een passend aanbod van vroeginterventie of hulpverlening als je dit niet kan aanbieden vanuit je organisatie.

Meer informatie over de verschillende stappen in een begeleidingsproces rond middelengebruik en concrete methodieken om met jongeren in gesprek te gaan vind je in 'Praten over middelengebruik, gamen en gokken. Inspiratiebox voor jeugdhulpverleners'.

# Colofon

Redactie en lay-out: VAD
Foto: Pixabay
V.u.: H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2024
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587 | RPR Brussel

VAD VLAAMS EXPERTISECENTRUM ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

de druglijn

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven