

Wat je moet weten over hasj en wiet



Je hebt misschien al gehoord van hasj of wiet.
Hasj en wiet zijn drugs.

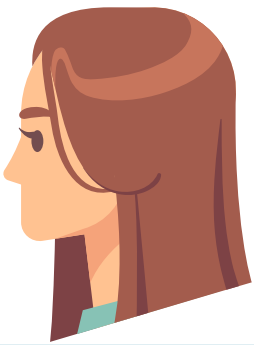
In deze folder vind je:

- wat hasj en wiet met je doen
- wat de gevaren zijn
- waar je info en hulp vindt

Eerst werd ik rustig van blowen.
Tot ik een keer bang werd.
Nu doe ik het niet meer.

Ik blow elke avond.
Anders kan ik niet slapen.





1. Wat zijn hasj en wiet?

Hasj en wiet worden gemaakt van een plant. De plant heet de cannabisplant. Wiet wordt ook marihuana genoemd.



› Wiet is groen.



› Hasj is bruin.

De belangrijkste stof in hasj en wiet is THC. Door deze stof voel je je anders. Je ziet en hoort ook anders.





› Hasj en wiet wordt meestal gerookt.
Mensen rollen dan een soort sigaret met hasj of wiet.
Dit heet een 'joint'. Een joint roken, heet 'blowen' of 'smoren'.



› Je kan hasj en wiet ook vapen. Dit kan met een vape of vaporizer. Je ademt dan damp in.



› Je kan hasj en wiet ook eten.
Bijvoorbeeld in een cake.

Hasj en wiet zijn drugs. Er zijn verschillende soorten drugs.
Door drugs te nemen voel je je anders. Niet alle drugs geven je hetzelfde gevoel.

2. Hoe voel je je als je hasj of wiet gebruikt?

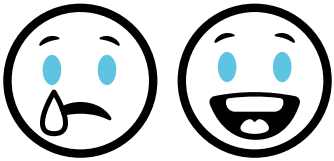
Als je hasj of wiet gebruikt, voel je je anders. Dat gevoel noemen we stoned of high zijn. Je kan merken dat je **stoned of high** bent aan volgende dingen:



› Je voelt het aan je lichaam. Je armen en benen ontspannen zich. Ze voelen zwaar aan.



› Je kan dingen om je heen anders gaan zien. Je fantasie kan sterker worden.



› Je gevoelens worden sterker. Ben je bijvoorbeeld verdrietig, dan kan je je nog verdrietiger gaan voelen. Ben je blij, dan kan je je nog blijer gaan voelen.



› Soms krijg je veel zin om te eten. Dat heet een vreetkick.



› Soms moet je erg lachen, dit heet een lachkick.

Een joint of een vaporizer, werkt snel. Je kan je al na een paar minuten anders voelen. Dat duurt 2 tot 4 uur. Dan is het effect weg. Je voelt je dan niet meer anders.

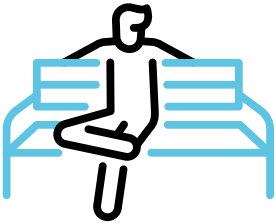
Als je hasj of wiet eet, werkt het traag. Het duurt dan vaak langer dan een uur voor je je anders voelt. Je voelt dus niet onmiddellijk wat de hasj of wiet met je doet. Als je te veel eet, kan je bang of verdrietig worden. Je kan ook ziek worden. Het effect duurt veel langer. Je voelt je 4 tot 12 uur anders.



3. Wat kan er met je gebeuren?

Hasj of wiet gebruiken kan leuk zijn.
Dit zijn leuke dingen die kunnen gebeuren:

LEUK:



› Je bent ontspannen.



› Je wordt rustig.



› Je valt sneller in slaap.



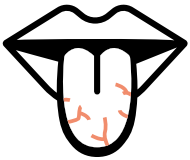
› Je krijgt de slappe lach.

Maar als je hasj of wiet gebruikt, kunnen er ook dingen gebeuren die niet leuk zijn:

NIET LEUK:



› Je kan minder goed praten.



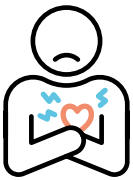
› Je hebt een droge mond.



› Je spieren worden slap.



› Je bent misselijk.



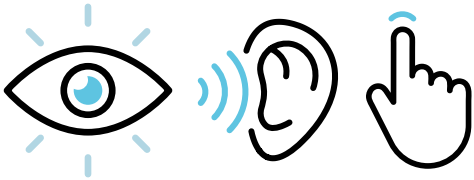
› Je hart klopt sneller.



› Je bent verdrietig.



› Je bent boos.



› Je kan de dingen om je heen anders gaan zien, horen en voelen.

Als je hasj of wiet gebruikt weet je nooit op voorhand of het leuk of niet leuk zal zijn.

4. Wat kan er misgaan?

Dit zijn dingen die kunnen gebeuren als je **af en toe** hasj of wiet gebruikt:



› Je reageert trager. Daardoor heb je sneller een ongeluk.



› Je bent misselijk.



› Je bent duizelig.



› Je valt flauw.



› Je krijgt een bad trip*.



› Je krijgt ruzie met je ouders of begeleider.



› Je krijgt problemen met de politie.

*Je ziet, hoort en voelt dingen die er niet echt zijn. Daardoor kan je bang worden. Dit heet een bad trip.

Als je **vaak** hasj of wiet gebruikt zijn er nog meer gevaren. Deze dingen kunnen gebeuren:





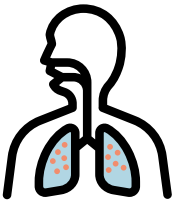
› Je krijgt problemen op school of op je werk. Je maakt meer fouten.



› Je hebt geen zin meer om iets te doen. Je bent in niets meer geïnteresseerd.



› Je problemen kunnen erger worden.



› Wiet of hasj roken is slecht voor je longen. Nog slechter dan sigaretten roken.



› Je hebt meer kans op depressie, angst ...

5. Kan je verslaafd raken aan hasj of wiet?



Als je vaak hasj of wiet gebruikt,
kan je verslaafd worden.

Als je verslaafd bent:

- Heb je altijd zin in hasj of wiet.
- Kan je **niet meer zonder** hasj of wiet.
- Voel je je slecht als je geen hasj of wiet gebruikt. Als je dan opnieuw hasj of wiet gebruikt, voel je je beter. Maar als het is uitgewerkt, voel je je weer slecht.
- Slaap je slecht als je geen hasj of wiet gebruikt.

Wanneer heb je meer kans om verslaafd te worden?

- Als je hasj of wiet begint te gebruiken als je jong bent.
- Als er in je familie mensen zijn die verslaafd zijn.
- Als je hasj of wiet gebruikt **om met moeilijke gevoelens om te gaan**. Bijvoorbeeld om je minder angstig of minder verdrietig te voelen. Of om erge dingen te vergeten.

Denk je dat je te veel gebruikt?
Of dat je verslaafd bent aan hasj of wiet?

Doe dan een test op

https://www.druglijn.be/test-jezelf/cannabis/

Of praat erover met iemand die je vertrouwt.
Bijvoorbeeld met je begeleider, ouders, vrienden of dokter.



6. Wat zegt de wet?



Drugs zijn verboden door de wet. Ook hasj en wiet.

Ook kleine hoeveelheden zijn verboden.

Als je hasj of wiet bijhebt, kan de politie je oppakken. De politie kan je ook een boete geven. Dan moet je geld betalen.

Drugs verkopen heet 'dealen'. Dat is verboden door de wet. Als je drugs dealt, krijg je een zwaardere straf dan als je drugs gebruikt.

Opgelet!
Drugs aan iemand anders geven is altijd verboden.
Ook als je er geen geld voor krijgt.

7. Kan ik hasj of wiet samen met medicijnen gebruiken?



Het is gevaarlijk als je hasj of wiet samen gebruikt met medicijnen.

- Je weet niet wat het effect zal zijn.
- Het kan dat je de hasj of wiet harder voelt. Je kan je heel slecht voelen.

Misschien neem je **medicijnen omdat je verdrietig of bang bent**. Of niet goed slaapt. Het is gevaarlijk als je hasj of wiet samen gebruikt met deze medicijnen.

- Het kan dat je medicijnen niet goed meer werken. Je wordt dan opnieuw verdrietig of bang. Of je kan niet goed slapen.
- Soms werken de medicijnen te hard door de hasj of wiet. Je kan je heel suf voelen. Je hebt dan sneller een ongeluk.

Neem je medicijnen, gebruik dan geen hasj of wiet. Als je dit toch wil doen, **vraag dan eerst raad aan je dokter, apotheker of begeleider**.

Kan ik hasj of wiet tegelijk met alcohol of andere drugs gebruiken?

Als je hasj of wiet gebruikt samen met alcohol of andere drugs weet je niet wat het effect gaat zijn. Dat kan gevaarlijk zijn. Je kan effecten hebben die niet leuk zijn.

8. Tips

Gebruik geen hasj of wiet als:

- Je moet werken.
- Je naar school moet gaan.
- Je moet rijden met de fiets, step, brommer of auto.
- Je zwanger bent of zwanger wil worden. Hasj of wiet is heel gevaarlijk voor je baby.

Wil je GEEN hasj of wiet gebruiken?

- Vraagt iemand jou om hasj of wiet te gebruiken? Als je dat niet wilt, zeg je: 'Nee, bedankt.'
- 'Nee' zeggen is soms moeilijk. Zeker als vrienden vragen om mee te gebruiken. Je kan 'nee' zeggen **oefenen met iemand die je vertrouwt**. Bijvoorbeeld met je ouders of begeleider.
- Schrijf voor jezelf op wat je kan zeggen. Bijvoorbeeld:
  "Ik gebruik geen hasj of wiet, want dat is ongezond."
  "Ik gebruik geen hasje of wiet, want dan weet ik niet hoe ik ga reageren. Dat vind ik eng."





Wil je WEL hasj of wiet gebruiken?

- Gebruik alleen hasj of wiet **bij mensen die je vertrouwt**. Soms voel je je anders dan verwacht. Zij kunnen je helpen als je je slecht voelt.

- Voel je je niet goed in je vel? Ben je triest? Gebruik dan geen hasj of wiet. Je kan je dan nog slechter voelen.

- **Let op dat je niet te veel gebruikt**. Rook dus nooit in 1 keer een hele joint. Als je hasj of wiet eet, neem dan eerst een klein stukje. Denk eraan dat het lang kan duren voor dit werkt. Wacht tot je iets voelt voor je meer eet. Anders heb je misschien te veel op en voel je je slecht.

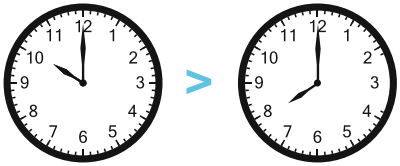
Meer informatie of hulp?

Maak je je zorgen over je gebruik van hasj of wiet? Praat erover met je vrienden, je familie, je begeleider of je dokter. Je dokter heeft beroepsgeheim. De dokter mag wat jij vertelt dus niet tegen iemand anders zeggen.

Heb je vragen over **hasj of wiet**, dan kan je met de **De Druglijn bellen of chatten**. Je kan je vraag ook mailen. Je krijgt dan binnen de 5 dagen een antwoord. Ze weten ook waar je in je buurt hulp kan krijgen.

Het telefoonnummer is **078 15 10 20**
Als je belt, chat of mailt, hoef je je naam niet te zeggen.

Je kan bellen van maandag tot vrijdag



van 10u 's morgens tot 8u 's avonds

Je kan ook kijken op www.druglijn.be.
Op deze website vind je informatie over **drank, drugs, pillen, gamen en gokken**.

de druglijn

Colofon

Auteurs
Joyce Borremans en Fred Laudens, stafmedewerkers VAD
'Wat je moet weten over hasj en wiet' is gebaseerd op
'Goed om te weten over hasj en wiet' van het Trimbos-instituut.

Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]

Foto's en illustraties
Shutterstock [www.shutterstock.com]

Druk
[www.epo.be]

Verantwoordelijke uitgever
Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer: D/2024/6030/8
© 2024

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.

