Spaceman Shaun

Een korte trip naar planeet Cannabis



OVER CANNABIS: DE EFFECTEN, DE RISICO'S EN DE WET

de druglijn

Wat doet cannabis?



Hoe sterk is het effect van cannabis?

Dat hangt af van heel wat dingen. In de eerste plaats van het werkzame spul dat erin zit: THC en CBD. Soms zit er veel van in, soms weinig. Ook wie jij bent, hoe jij je voelt, hoeveel je gebruikt, waar je bent en wie er bij je is: dat bepaalt allemaal het effect van cannabis. Soms is dat aangenaam. Maar soms is dat minder aangenaam...

Je gevoelens

"Lachen!"
Soms krijg je een lachkick

"Toppie!"
Je voelde je al goed, en nu nog beter



Je lichaam

"Chill! Hier blijf ik hangen!"
Je armen en benen voelen zwaarder

"Aaaah!"
Je spieren ontspannen zich

De wereld

"Wow!"
Je fantasie wordt sterker

"Honger!"
Vaak krijg je een vreetkick

"Groovy"
Je ziet, hoort en voelt de dingen anders

Wat doet cannabis?

"Maamaa...?"
Angstig gevoel

"Dat begint hier te draaien"
Duizeligheid, misselijkheid, soms flauwvallen

"Meh..."
Je voelde je al down, nu voel je je nog slechter

"Wie? Wat? Waar?"
Geheugen en concentratie gaan achteruit. Werken en studeren gaan moeilijker. Wie vaak gebruikt voelt dit zelfs als je niet onder invloed bent.

"Opletteeuuh"
Je reflexen vertragen. Je loopt gevaar in het verkeer

"Shitshitshit!"
Angst- en paniekaanvallen of zelfs een bad trip

"Kuchkuch..."
Hoesten, astma en longproblemen. Een joint is schadelijker voor de longen dan een gewone sigaret.

"Fuck..."
Kans op verslaving. Je leven draait rond cannabis. Je voelt je niet meer goed zonder.

"Help!..."
Risico op psychose, een toestand waarbij je je grip op de realiteit verliest

"Kheb geen goesting"
(Bij lang en regelmatig gebruik) Verlies van interesse, je gaat alles uitstellen. Je raakt niet meer vooruit in het leven. Op korte termijn besef je dit niet, maar het heeft gevolgen op lange termijn.



Heb jij het gevoel dat je mee moet doen om 'cool' te zijn?

Weet dan dat een overgrote meerderheid (85%) van 17-18-jarigen geen cannabis gebruikt. En minder dan 1 op 20 gebruikt wekelijks. Wil je geen risico lopen? Gebruik niet.

Waar of niet waar

Spaceman weet het beter

Doe de quiz!
Antwoord op elke stelling met **Waar** of **Niet waar**.
Oplossingen op de volgende pagina.

1. Een joint is veel gezonder dan een sigaret.

2. Cannabisvapes zijn minder schadelijk dan joints.

3. Cannabis is verboden.

4. Wiet of hasj helpt tegen ADHD, ADD, autisme, ...

5. Je kan verslaafd geraken aan cannabis.

6. Spacecake eten is veiliger dan blowen.

7. Cannabis heeft een invloed op sportprestaties.

8. Het is niet moeilijk om te stoppen met blowen.

9. Wie cannabis gebruikt droomt beter.

10. Door cannabis te gebruiken verhoogt de kans op een psychose.

11. Een jointje op je zestiende is af te raden.

12. Cannabis + alcohol = dubbel plezier.

Antwoorden

Spaceman weet het beter

1. Niet waar

Wie een joint rookt krijgt tot vijf keer meer teer binnen dan wie een sigaret rookt. Vaak wordt de rook ook dieper geïnhaleerd. Dat laatste is trouwens nergens voor nodig: 95% van de THC wordt al opgenomen binnen 2 à 3 seconden.

2. Niet waar

Er is nog weinig bekend over de effecten van 'vapen' op lange termijn. Cannabisvapes kunnen vervuild zijn met stoffen die je niet in je lijf wil. Bovendien zit er soms meer, minder of iets heel anders in de 'vapes' dan wat er op de verpakking staat!

3. Waar

Cannabis is een illegale drug. Bezit en gebruik zijn strafbaar. Betrapt? Dan wordt er altijd een proces-verbaal opgemaakt. Ben je minderjarig? Dan worden je ouders verwittigd en kan je een taakstraf krijgen of op gesprek moeten. Ben je meerderjarig? Ook dan blijft cannabisgebruik strafbaar.

4. Niet waar

Er wordt gezegd dat cannabis helpt tegen onrust in het hoofd. Maar wetenschappelijk onderzoek bevestigt dit niet. Misschien voel jij je tijdelijk beter als je cannabis gebruikt. Maar helaas: cannabis lost de oorzaak van jouw problemen niet op.

5. Waar

Cannabis kan verslavend zijn. Je kan er geestelijk en lichamelijk verslaafd aan worden. Je voelt dan een sterke drang om te gebruiken. Je kan niet goed functioneren zonder en je lichaam protesteert. Je hebt ook steeds meer cannabis nodig om hetzelfde effect te voelen. Wie cannabis met tabak rookt, raakt ook verslaafd aan nicotine. Dat maakt het nog moeilijker om te stoppen.

6. Niet waar

'Edibles' (spacecake, gummies of lolly's met cannabis) kunnen veel verraderlijker zijn dan het roken van cannabis. Het kan langer duren voor je de effecten voelt. Waardoor je nog een portie bijneemt. En voor je het weet krijg je per ongeluk een hoge dosis binnen. De effecten kunnen hevig zijn en onvoorspelbaar.

7. Waar

Cannabis vermindert concentratie, reactietijd, coördinatie en conditie. Je presteert slechter, je hebt minder controle over je spieren en je bent sneller buiten adem. Een joint kan je tijdelijk een 'high' geven, maar het lost stress voor een wedstrijd niet op.

8. Niet waar

Stoppen met cannabis is vaak lastiger dan verwacht. Zeker als je al een tijdje gebruikt. Slecht slapen, weinig eetlust, gespannen of angstig gevoel, hevig of intens dromen,... Die ontwenningsverschijnselen gaan op en af (maar verdwijnen na een aantal weken).

9. Niet waar

Cannabis verstoort de REM-slaap. Tijdens de REM-slaap droom je het meest. Wordt de REM-slaap door cannabis verstoord, dan ben je de volgende dag minder geconcentreerd, vergeet je sneller dingen of kan je je 'wazig' voelen.

10. Waar

Cannabisgebruik kan een psychose uitlokken. Een psychose is een toestand waarbij iemand zijn grip op de realiteit kwijt is. Hij ziet of hoort dan dingen die er niet zijn (hallucinaties) en is overtuigd van ideeën die niet kloppen (wanen). Dat is erg beangstigend.

11. Waar

Jongeren die voor hun 18de cannabis gebruiken, lopen vier keer meer risico op verslaving.

12. Niet waar

De combinatie van cannabis met alcohol of andere drugs houdt altijd extra risico's in. De effecten worden nog meer onvoorspelbaar. Je krijgt sneller te kampen met een overdosis. Dat kan leiden tot duizeligheid, braken, angst, ...

Meer info

over cannabis vind je hier

Weet jij wat je koopt?

Als je cannabis koopt weet je nooit zeker hoe hoog het THC-gehalte is. Vooral als je weinig ervaring hebt, kan je in de problemen komen en misselijk of angstig worden. Als je begint te experimenteren met wat je niet kent, weet je ook niet hoe je lichaam en brein zullen reageren.

Lisa, 17 jaar
"Soms blowen we met een groepje vriendinnen. En lachen! Alleen Mieke trekt zich dan helemaal terug en zegt bijna niks meer."

Vroeg beginnen is half verloren

Hoe vroeger je begint met cannabis, hoe groter de risico's, voor je hersenen, op een slechte ervaring en op een stevige verslaving later.

Vandaag de dag zit er meer dan dubbel zoveel THC in cannabis als twintig jaar geleden! Hoe meer THC, hoe sneller en sterker het effect. Wat dit op lange termijn voor de gezondheid betekent is nog onduidelijk. Veel THC in de cannabis verhoogt ook het risico op een psychose.

Nog vragen over cannabis?

Je kan met De Druglijn bellen, mailen of chatten. Je kan hen ook vragen waar je in je buurt hulp kan krijgen. Als je belt, chat of mailt, hoef je je naam niet te zeggen.
www.druglijn.be / 078 15 10 20

Test jezelf

Wil je weten hoe riskant je gebruik is, of testen wat jij echt weet over cannabis, doe dan anoniem de zelftest:
www.druglijn.be/test-jezelf/cannabis



Sam, 17 jaar
"Ik maak me zorgen. Mijn vriend blowt. Hij zegt dat het hem ontspant. Maar ik zie hem vaak 'down' de dag erna."



V.U.: DR. HENDRIK PEUSKENS
Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© December 2024
D/2024/6030/23
Ontwerp: funcke.be

Deze brochure is enkel te gebruiken bij vroeginterventie of 1 op 1 begeleiding van jongeren die cannabis gebruiken.

VAD
VLAAMS EXPERTISECENTRUM ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Vlaanderen
is zorgzaam en gezond samenleven