→CANNABIS
→MARIHUANA
→MARIJUANA
→WEED-WIET
→POT
→GANJA

Nog vragen?
Stel ze aan één van onze vrijwilligers of surf naar
www.safensound.be

Safe 'n Sound werkt samen met Quality Nights en De Druglijn

V.U.: Dr. Hendrik Peuskens, VAD
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
©2025 - D/2025/6030/26
Ontwerp: wimvandersleyen.com
Druk: www.epo.be

Vlaanderen
in zorg,aam en gezond samenleven

VAD

→RISICO'S

Risico's van cannabis worden sterk beïnvloed door dosering, gemoedstoestand en frequentie van gebruik.

KORTE TERMIJN

Irritatie van de luchtwegen, neerslachtigheid, paniek-aanvallen, sombere stemming, tolerantie, verminderd cognitief vermogen, verminderde rijvaardigheid verstoord kortetermijngeheugen, wijzigingen in bloeddruk en hartslag (met mogelijke complicaties bij mensen met een verhoogd risico op cardiovasculaire problemen) extra risico voor mannen, mensen die roken en zwaarlijvig zijn. Uitzonderlijke acute psychotische symptomen (verwarring, paranoia, hallucinaties)

LANGE TERMIJN

Mogelijks tijdelijke aantasting van de vruchtbaarheid, geestelijke afhankelijkheid, hersenschade, triggeren van psychoses en schizofrenie, verlaging libido + moeilijker krijgen van orgasme, verstoorde menstruatiecyclus, vertraagde of onregelmatige hartslag

Bij roken: luchtwegproblemen, longinfecties, verhoogd risico op kanker (keel, long, mond, …)

Medicinaal gebruik: informeer bij je arts voor welke aandoeningen er een wettelijk kader is.

→DOSERING

Verschilt sterk van persoon tot persoon

ROKEN

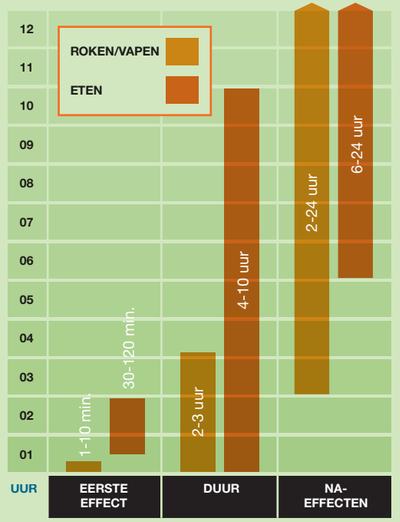
Hoeveelheid cannabis/hash per dosering = (joints uit 1 gram)







→WERKINGSDUUR

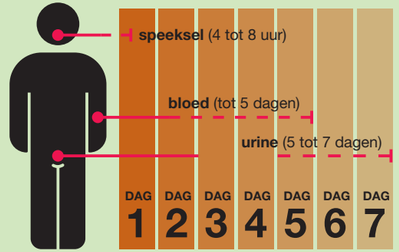


→COMBIGEBRUIK

Opletten met: alcohol, cocaïne, DMT, DOB, DOC, DOI, LSD, mescaline, NBom's, paddo's/truffels, speed, xtc/MDMA, 2C's, 5-MeO-xxT

→AANTOONBAARHEID

(eenmalig of sporadisch gebruik)



Deze termijn is erg afhankelijk van metabolisme, lichaamsbouw, dosering en frequentie van gebruik.

SAFE'N SOUND CANNABIS

→EFFECTEN

De effecten van cannabis worden sterk beïnvloed door dosering, THC/CBD-gehalte, de persoon die gebruikt en vooral de omgeving waarin gebruikt wordt.

'High': licht euforisch, ontspannen en ongeremd gevoel
'Stoned': loom en zwaar gevoel in de spieren



- EUFORIE
- LACHKICK
- ONTREMD GEVOEL
- ONTSPANNEN GEVOEL
- ONTSPANNING SPIEREN
- RUSTGEVEND EFFECT
- VERANDERD BEWUSTZIJN
- VERANDERDE BELEVING TIJD EN RUIMTE
- VERANDERDE WAARNEMING
- VERDOVING
- VERSTERKING GEVOELENS
- VERHOOGDE SEKSUELE VERLANGENS
- VERHOOGDE CREATIVITEIT



- ANGST
- DROGE MOND
- EETKICK
- GROTE PUPILLEN
- HALLUCINATIES
- HOESTEN
- ONRUST
- RODE OGEN
- SLAPERIGHEID
- STIJGING ADEMHALING
- VERANDERING IN BLOEDDRUK
- VERANDERING IN HARTSLAG
- VERLAAGD CONCENTRATIE-VERMOGEN
- VERWARRING
- ZWETEN

→RISICOBEPERKING →VOOR GEBRUIK

- Gebruik enkel als je je geestelijk en lichamelijk goed voelt, in een veilige omgeving
- Gebruik enkel in het bijzijn van vrienden. Vertel wat je gebruikt en maak goede afspraken
- Begin niet met blowen op jonge leeftijd. Dit kan schade toebrengen aan de hersenen en verhoogt de kans op psychose
- Zorg dat je goed uitgerust bent
- Beslis op voorhand hoeveel je gaat gebruiken Let op wat je gebruikt - wat je koopt. Het gehalte THC/CBD van cannabis of hash is een belangrijke factor bij de effecten die je voelt
- Koop bij voorkeur vóór het uitgaan
- Doseer verstandig. Doe niet te veel in je joint
- Roken: neem één of enkele trekjes en wacht enkele minuten vóór je bijneemt
- Eten (cake): begin met een klein stukje en wacht minstens 90 minuten vóór je bijneemt
- Gebruik wordt afgeraden bij mensen met een erfelijke aanleg voor psychische problemen, om stress/problemen weg te werken, bij (vermoeden van) zwangerschap en bij hart- en vaatproblemen.

→RISICOBEPERKING →TIJDENS GEBRUIK

- Chill out!
- Drink voldoende water
- Combineer niet met andere drugs
- Combinatie met alcohol kan misselijkheid, braken en zelfs een bad trip veroorzaken
- Neem niet deel aan het verkeer onder invloed. Zorg voor veilig vervoer
- Rook zonder tabak, maak indien mogelijk gebruik van een vaporizer (verhitten plantmateriaal). Opgelet met e-liquids in een vape pen o.w.v. hoge concentraties, verontreiniging
- Hou de rook niet te lang in je longen en inhaleer niet te diep. Het maakt je niet sneller high en is extra schadelijk voor de longen
- Eet gezonde in plaats van zoete of vette snacks tijdens een eetkick
- Rook niet net voor of na het sporten/actieve inspanningen

→RISICOBEPERKING →NA GEBRUIK

- Zorg voor voldoende slaap
- Neem voldoende tijd om fysiek en mentaal uit te rusten
- Eet gezond (fruit, groenten, noten, …) en drink voldoende water
- Als je je down voelt, zoek familie of vrienden op
- Opgelet: bij dagelijks of regelmatig gebruik is THC de dag nadien soms nog niet volledig uit je lichaam, en bestaat de kans dat je bij een verkeerscontrole ook een positieve speekseltest aflegt
- Gebruik een periode niet om afhankelijkheid en tolerantie (steeds meer nodig voor zelfde effect) te vermijden
- Vermijd wekelijks en zeker dagelijks gebruik

→ALS JE GEEN RISICO WIL LOPEN, GEBRUIK JE BETER NIET

→(F)OUT GAAN

BEL 112 OF GA NAAR DE EERSTE HULP (OOK BIJ TWIJFEL), ZIJ HEBBEN BEROEPSGEHEIM!

Zeker doen bij volgende symptomen:
- Druk op de borstkas, hevige pijn aan borst en/of de linkerarm (kans op hartaanval)
- Hevige hoofdpijn (kans op hersenbloeding)
- Out gaan of bewusteloosheid

Andere tips:
- Blijf bij de persoon en/of zoek de vrienden, ga naar een rustige ruimte met weinig prikkels
- Herinner de persoon aan wie die is, waar jullie zijn, beschrijf de duur van de effecten
- Laat de persoon niet vechten tegen de ervaring, focus op iets anders
- Grounding: controle ademhaling, voeten op de grond
- Talk down: praat rustig over alledaagse onderwerpen
- Geef geen kalmeringsmiddelen, water drinken kan maar niet bij dalend bewustzijn

Bij out gaan:
- Controleer de ademhaling en geef ruimte
- Leg de persoon in stabiele zijligging = op de linkerzijde met het hoofd iets naar achter zodat de tong de luchtweg niet blokkeert
- Zorg dat de persoon niet onderkoeld raakt