

3-MMC: gebruikers in beeld

Een verkennend onderzoek naar ervaringen
met 3-MMC



3-MMC: gebruikers in beeld

Een verkennend onderzoek naar ervaringen
met 3-MMC

Colofon

Dit rapport is tot stand gekomen met financiële steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Wij bedanken alle geïnterviewde jongeren voor de openhartige gesprekken die zij met ons wilden voeren over hun gebruik van 3-MMC.

Auteurs

Martha de Jonge, Trimbos-instituut
Laura Nijkamp, Trimbos-instituut
Britt Bilderbeek, Trimbos-instituut

Met medewerking van

Nadine van Gelder, Trimbos-instituut
Nienke Stam, Trimbos-instituut
Margriet van Laar, Trimbos-instituut
Laura Smit-Rigter, Trimbos-instituut

Vormgeving en productie

Canon Nederland N.V.

Beeld

Gettyimages.nl

Personen afgebeeld op de omslag van deze uitgave zijn modellen en hebben geen relatie tot het onderwerp van deze uitgave of ieder onderwerp binnen het onderzoeksdomein van het Trimbos-instituut.

Artikelnummer

AF1877

©2021, Trimbos-instituut, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.

Inhoudsopgave

1 Inleiding	5
2 Samenvatting	7
3 Achtergrond	9
4 Resultaten interviews	11
4.1 De respondenten	11
4.1.1 Demografische kenmerken	11
4.1.2 Middel	12
4.1.3 Verkrijgbaarheid en kosten	12
4.1.4 Wijze van gebruik	12
4.1.5 Frequentie en hoeveelheid	13
4.1.6 Gebruik van andere middelen	13
4.1.7 Combinatiegebruik	14
4.1.8 3-MMC in plaats van andere middelen	15
4.1.9 Eerste gebruik	16
4.1.10 Context van gebruik	16
4.1.11 Sociale normen rond gebruik	17
4.2 Motieven voor 3-MMC en positieve effecten	18
4.2.1 Praktische redenen	18
4.2.2 Stimulerende effecten	19
4.2.3 Bewustzijnsveranderende effecten	19
4.2.4 Sociaal- emotionele effecten	19
4.2.5 Coping-redenen	20
4.2.6 De voordelen ten opzichte van andere middelen	20
4.3 Negatieve effecten en ervaringen met 3-MMC	21
4.3.1 Fysieke ongemakken tijdens gebruik	21
4.3.2 Fysieke klachten tijdens gebruik	22
4.3.3 Psychische klachten tijdens het gebruik	23
4.3.4 Fysieke en psychische klachten in de dagen na gebruik	23
4.3.5 Psychosociale problematiek	24
4.3.6 De verslavende werking van 3-MMC	24
4.4 Minderen en stoppen met gebruik	26
4.4.1 Redenen om niet te minderen of stoppen met gebruik	26
4.4.2 Redenen om wel te minderen of stoppen met gebruik	27
4.4.3 Uitdagingen bij minderen of stoppen	28
4.4.4 Ondersteuning bij stoppen/minderen	30
4.5 Invloed verbod op gebruik	30
4.5.1 Het middel zelf	30
4.5.2 Verkrijgbaarheid	31

5 Conclusies en aanbevelingen	33
5.1 Conclusies	33
5.1.1 3-MMC is een verleidelijke drug om te gebruiken	33
5.1.2 De negatieve effecten van 3-MMC kunnen ernstig zijn	33
5.1.3 Gebruik van 3-MMC is vaak sociaal, dat maakt stoppen moeilijk	34
5.1.4 De hulpverlening wordt niet altijd gevonden	34
5.2 Aanbevelingen	34
5.2.1 Meer onderzoek naar 3-MMC gebruik is nodig	34
5.2.2 Gebruikers bereiken met informatie en de sociale omgeving versterken	34
5.2.3 Laagdrempelige hulpverlening	35
5.2.5 Een verbod op 3-MMC	35
6 Literatuurlijst	37
Bijlagen	
Bijlage 1 Werving	39
Bijlage 2 Topiclijst interviews met gebruikers	41

1 Inleiding

Doel van dit onderzoek

In maart 2021 heeft het Coördinatiepunt Assessment en Monitoring nieuwe drugs (CAM) de QuickScan 3-MMC gepubliceerd, waarin wordt geconcludeerd dat het gezondheidsrisico dat is verbonden met gebruik van 3-MMC aanleiding geeft voor een multidisciplinaire risicobeoordeling (Cam, 2021). De resultaten van QuickScan vormen onder meer de aanleiding voor een opdracht vanuit het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) aan het Trimbos-instituut tot de uitvoering van een spoedonderzoek met als doel meer zicht te krijgen op (problematisch) gebruik van 3-MMC. Het spoedonderzoek bestaat uit drie onderdelen:

1. Een online verkenning onder Nederlandse gemeenten over de mate waarin zij zicht hebben op 3-MMC problematiek¹.
2. Een verkennend onderzoek in de gemeente Aalten naar de lokale situatie. Hierbij worden de aard, omvang en aanpak van 3-MMC problematiek onderzocht.
3. Een verkennend onderzoek onder jongeren naar hun gebruikerservaringen met 3-MMC.

Deze rapportage bevat de uitkomsten van onderdeel 3, het verkenning onder jongeren naar hun gebruikerservaringen met 3-MMC.

Doel van deze verkenning is om zicht te krijgen op de **motieven** die jongeren hebben om 3-MMC te gebruiken, alsmede de **negatieve effecten** en **ervaringen** die zij hebben in te kaart brengen. Daarnaast is met hen gesproken over hun **risico inschatting** van 3-MMC en de **sociale normen** rond gebruik. Ook is gevraagd naar behoeften en barrières bij **ondersteuning aan stoppen of minderen**.

Leeswijzer

Deze verkenning beschrijft de resultaten 22 interviews die zijn gevoerd met jongeren die in het afgelopen jaar vaker dan vier keer 3-MMC hebben gebruikt. Na de samenvatting volgt in hoofdstuk 3 de achtergrondinformatie over 3-MMC. Hoofdstuk 4 bevat de interview resultaten en in hoofdstuk 5 worden conclusies getrokken en aanbevelingen gedaan. De bijlagen bevatten informatie over de werving van de jongeren en de topiclijst die gebruikt is bij de interviews.

Kanttekening bij deze verkenning

Deze verkenning is uitgevoerd onder 22 jongeren die geworven zijn via sociale media kanalen. Het betreft een kleine groep die niet representatief is voor alle jongeren in Nederland. Op basis

1 Onder problematisch 3-MMC gebruik verstaan we 3-MMC gebruik dat leidt tot psychische, sociale en lichamelijke problemen bij gebruikers. Onder 3-MMC problematiek verstaan we problemen die ontstaan door 3-MMC gebruik of misbruik, zoals verslaving, maar ook verstoring van de openbare orde en negatieve maatschappelijke effecten.

van deze 22 interviews kunnen dan ook geen uitspraken worden gedaan over de prevalentie van gebruik van 3-MMC of het voorkomen van klachten als gevolg van 3-MMC gebruik. Wel geven de interviews een unieke blik in de belevingswereld van de respondenten en ontstaat een duidelijk beeld van de motieven die deze jongeren hebben om 3-MMC te gebruiken en de problemen die zij ervaren.

2 Samenvatting

De respondenten

Om zicht te krijgen op jongvolwassenen die regelmatig 3-MMC gebruiken, zijn 22 jongeren geïnterviewd in de leeftijd van 18 tot en met 27 jaar. De respondenten hebben tenminste vier keer 3-MMC gebruikt in het afgelopen jaar. De helft van hen heeft in het afgelopen jaar tussen de 20 en 40 dagen 3-MMC gebruikt en zes respondenten hebben het middel vaker dan 40 keer gebruikt.

Redenen om mee te werken aan het onderzoek

Een aantal respondenten zegt mee te werken aan het onderzoek vanwege zorgen over de normalisering van 3-MMC gebruik. Andere respondenten vinden juist dat er teveel negatieve aandacht is voor het middel, of zijn bang voor een stigma op het gebruik van 3-MMC dat een verbod mogelijk met zich meebrengt. Tot slot spreekt een deel van de respondenten over de risico's van 3-MMC, en zegt dat er meer bekendheid moet komen over de gevaren van 3-MMC gebruik.

Motieven voor gebruik van 3-MMC

De meest genoemde en opvallende motieven voor 3-MMC gebruik zijn:

1. **sociaal-emotionele effecten**, waarbij gebruikers meer empathie voelen, makkelijker praten, contact leggen en gevoelens bespreken
2. **stimulerende effecten**: waarbij gebruikers meer energie hebben en langere tijd wakker blijven
3. **euforie**
4. **coping**-redenen zoals omgaan met stress, verveling of problemen.
5. de makkelijke **verkrijgbaarheid** van 3-MMC in combinatie met de **legale status** en de **lage prijs**

Negatieve effecten van 3-MMC

De meest genoemde fysieke klachten zijn gerelateerd aan de stimulerende effecten van 3-MMC. Het betreft niet kunnen **slapen**, **verhoogde hartslag** en gevoelens van **agitatie**, **stress** en **opgefokt** zijn. Ook spierspanningen worden door veel respondenten ervaren. **Blauwe plekken** en een **slechte doorbloeding** van ledematen worden door meerdere jongeren binnen de kleine respondentengroep ervaren. Daarnaast vallen de klachten op die psychisch van aard zijn. In de dagen na gebruik ervaren veel respondenten **depressieve klachten**. Deze variëren van 'een dip' tot in een enkel geval suïcidale gedachten². Zowel tijdens als na het gebruik worden **warrigheid**, **angst**, **hallucinaties** en **paranoïde gedachten** gemeld. Deze klachten kunnen mogelijk (deels) te maken hebben met slaapgebrek door 3-MMC gebruik. Opvallend is dat

2 Twee jongeren vertellen dat zij in hun depressieve buien na 3-MMC gebruik wel eens nadachten over zelfmoord. Beiden geven aan dit niet serieus te overwegen, maar wel eens met de gedachte te spelen en daar dan van te schrikken. Beiden zijn door de interviewers gewezen op de mogelijkheden voor ondersteuning, bijvoorbeeld via 113online en de huisarts.

bijna alle respondenten denken dat 3-MMC een **verslavende werking** heeft. Ook wordt het **'steeds bij willen nemen'** (craving) door bijna alle respondenten genoemd, en het opbouwen van **tolerantie** (steeds meer nodig hebben voor hetzelfde effect) door enkele.

Minderen en stoppen met gebruik

Uit de interviews komen verschillende redenen naar voren om niet te willen minderen of stoppen met het gebruik van 3-MMC. Een belangrijke reden om niet te willen stoppen of minderen met 3-MMC, is het niet willen missen van de **(positieve) effecten** die worden ervaren met 3-MMC. Veel respondenten vinden daarnaast dat minderen of stoppen **niet nodig** is. Ze vinden dat ze hun gebruik onder controle hebben, dat de mate van hun gebruik meevalt of dat ze er vanaf kunnen blijven als ze willen.

Ook geven ze aan hun eigen **gebruik niet als problematisch** te zien. In meerdere gesprekken komt naar voren dat ze zouden kunnen stoppen als ze zouden moeten, maar voor nu hier geen noodzaak voor zien. Sommige respondenten ervaren **geen keus** te hebben in te stoppen of minderen, omdat ze zich begeven in vriendengroepen die ook 3-MMC gebruiken. Tot slot vormt de **makkelijke verkrijgbaarheid** (online, via dealers en via vrienden) voor sommige jongeren ook een reden om niet te stoppen.

Redenen om wel te stoppen zijn de ervaren negatieve effecten van het middel en het ervaren van de verslavende werking.

Invloed verbod op gebruik

De meeste respondenten verwachten dat een verbod misschien wel een remmende werking heeft op nieuwe gebruikers, maar niet op hun eigen gebruik. Zij denken dat ze ook na een verbod nog makkelijk aan 3-MMC kunnen komen, bijvoorbeeld via hun dealer. Daarnaast is er de verwachting dat er wel weer een nieuw, vergelijkbaar middel op de markt zal komen. Een kanttekening hierbij is dat de respondenten in dit onderzoek allemaal ervaring hebben met verschillende soorten drugs. Dit geldt niet voor alle jongeren die 3-MMC gebruiken. De verwachting is dat een verbod op 3-MMC een drempelverhogend effect zal hebben bij jongeren die weinig of geen ervaring hebben met drugsgebruik. Waar beschikbaarheid via een webshop bij hen mogelijk een gevoel van veiligheid oproept, zou aanschaf via een dealer een stap te ver kunnen zijn.

3 Achtergrond

Wat is 3-MMC?

3-MMC (3-methylmethcathinone, ook wel 'poes' of '3M' genoemd) is een nieuwe psychoactieve stof (NPS) uit de groep synthetische cathinonen. 3-MMC wordt meestal verkocht als poeder (het is wit en korrelig/kristalachtig van structuur) en kan zowel geslikt als gesnoven worden. 3-MMC wordt wel eens verward met 4-MMC (mephedrone of 'miauw miauw'). 3-MMC en 4-MMC hebben vergelijkbare effecten bij gebruik. Daarnaast zijn de middelen chemisch sterk verwant, waardoor ze op basis van analytische methodes moeilijk te onderscheiden zijn. Uit onderzoek naar de samenstelling van de middelen door het Drugs Informatie en Monitoring Systeem (DIMS) blijkt dat monsters verkocht als 3-MMC doorgaans daadwerkelijk 3-MMC bevatten. Monsters verkocht als 4-MMC bevatten vaak 3-MMC in plaats van 4-MMC³. In 2012 werd 4-MMC op de Opiumlijst geplaatst. Sindsdien is 3-MMC als alternatief op de drugsmarkt verkrijgbaar.

Risico's van 3-MMC

3-MMC is relatief nieuw op de drugsmarkt. Daarom is er nog weinig zicht op de risico's van 3-MMC gebruik. Effecten van het middel lijken op die van andere stimulantia zoals amfetamine, maar verder is er nauwelijks iets bekend over de risico's op korte en lange termijn die de gebruikers ervaren. Gegevens zijn veelal anekdotisch van aard (media berichten, drugsfora, drugsinfolijn). Gebruikers rapporteren diverse negatieve effecten, die zowel fysiek als psychisch zijn. Voorbeelden zijn spierspanning, hartkloppingen, sterke drang om opnieuw te gebruiken, angst en depressieve klachten.

Prevalentie van gebruik

De afgelopen jaren lijkt het middel in populariteit toe te nemen. Het Grote Uitgaansonderzoek 2020⁴ laat zien dat 8,9% van de respondenten in het afgelopen jaar 3-MMC gebruikt had. Het gebruik ooit in het leven (11%) lag daar dicht bij, wat een aanwijzing is dat de meeste gebruikers recent hebben kennisgemaakt met 3-MMC. De prevalentie ligt niet op het niveau van partydrugs zoals ecstasy of cocaïne, maar het gebruik ligt wel hoger dan een aantal andere NPS zoals 4-MMC, 4-FA en 6-APB.

Het Trimbos-instituut ziet ook dat in 2020, in vergelijking tot eerdere jaren, meer vraag is naar informatie over 3-MMC. Dit blijkt uit de toename in het aantal informatieverzoeken via de infolijnen en de bezoekersaantallen van de 3-MMC pagina's op drugsinfo.nl en drugsenuitgaan.nl. De FAQ's over 3-MMC op drugsenuitgaan.nl zijn in 2020 164.000 keer bekeken. Daarnaast is er een toename in het aantal incidenten in Nederland⁵. Het aandeel gerapporteerde incidenten met 3-MMC/4-MMC steeg van 0,1% in 2017 naar 0,4% in 2019. Voor 2020 is de registratie nog niet volledig.

3 [Uit: CAM Quick Scan rapportage van 3-MMC, 2021](#)

4 [Uit: Het Grote Uitgaansonderzoek 2020](#)

5 [Uit: Monitor Drugs Incidenten 2019](#)

Wetgeving

3-MMC valt niet onder de Opiumwet, maar onder de Warenwet. Dat betekent dat het niet voor menselijke consumptie verkocht mag worden en dat de productie en handel zijn toegestaan voor onderzoeksdoeleinden. 3-MMC wordt verkocht door webshops en smartshops. De overheid heeft een wetsvoorstel in voorbereiding waarin groepen NPS, waaronder 3-MMC, worden verboden⁶.

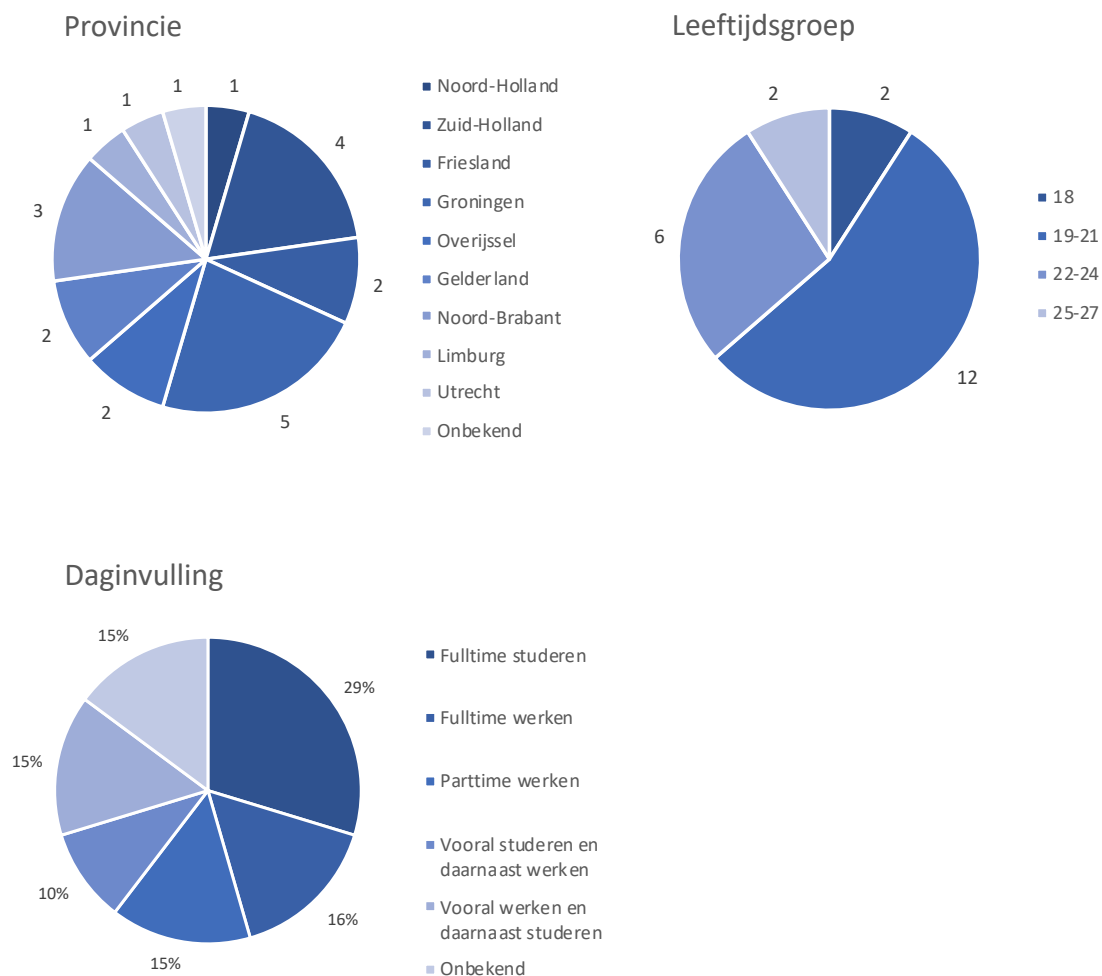
6 Uit: Kamerbrief "Antwoorden Kamervragen over het bericht 'Nieuwe drug 3-MMC duikt op in Zeeland' 3 december 2020.

4 Resultaten interviews

4.1 De respondenten

4.1.1 Demografische kenmerken

Om zicht te krijgen op jongvolwassenen die regelmatig 3-MMC gebruiken, zijn 22 jongeren geïnterviewd in de leeftijd van 18 tot en met 23 jaar. Deze jongeren hebben het afgelopen jaar vier keer of vaker 3-MMC gebruikt. Voor twee respondenten is een uitzondering gemaakt op de leeftijdsgrens. Deze respondenten zijn 25 jaar en 27 jaar oud. Hun ervaringen met 3-MMC waren dusdanig relevant voor het onderzoek dat hun verhalen ook zijn meegenomen in de dataverzameling. In totaal zijn 22 personen geïnterviewd die ervaring hebben met 3-MMC gebruik, 50% van de respondenten is vrouw en 50% van de respondenten is man. De overige demografische kenmerken van de 22 respondenten staan weergegeven in de onderstaande figuren.



4.1.2 Middel

Aan de respondenten is gevraagd of zij zeker weten dat ze 3-MMC gebruiken, en geen 4-MMC. Het merendeel van de respondenten (16) weet zeker dat zij 3-MMC gebruiken. Zij geven aan dit zeker te weten doordat zij de dealer kennen, het online bestellen, of de effecten van 4-MMC kennen en daardoor het effect van 3-MMC kunnen onderscheiden. Eén respondent zegt 3-MMC te kunnen herkennen aan uiterlijke kenmerken van het middel (geur, textuur). Zes respondenten zeggen niet 100% zeker te (kunnen) zijn dat het om 3-MMC gaat maar dit wel met redelijke zekerheid te denken. Omdat uit onderzoek van het DIMS blijkt dat monsters verkocht als 3-MMC doorgaans daadwerkelijk 3-MMC bevatten⁷ gaan wij er vanuit dat alle respondenten over hun ervaringen met 3-MMC spraken.

"Je hoopt dat erin zit wat erop staat, maar zeker weet je het niet."

4.1.3 Verkrijgbaarheid en kosten

De manieren waarop de respondenten meestal aan 3-MMC komen is door het zelf online te bestellen (10) of via een dealer (12). Zes respondenten krijgen het ook via vrienden. Eén respondent krijgt het via zijn/haar familie. Vier respondenten kopen het in een smartshop. Daarnaast wordt ook het sociale medium Telegram (1) en de datingapp Grindr (1) door respondenten gebruikt om aan 3-MMC te komen.

De kosten voor 3-MMC kunnen erg verschillen, afhankelijk van waar het gekocht wordt en in welke hoeveelheden. In een smartshop ben je volgens meerdere respondenten duurder uit dan wanneer het online besteld wordt. Ook de vorm van 3-MMC kan invloed hebben op de prijs.

"Poeders zijn goedkoper, waarschijnlijk omdat ze wat versneden zijn. Kristallen zijn wat duurder."

Het merendeel van de respondenten geeft aan tussen de 10 tot 15 euro te betalen voor 1 gram. Door bulkkorting gaat de prijs omlaag tot ongeveer 5 euro per gram. In sommige steden kan de prijs oplopen tot 25 euro per gram.

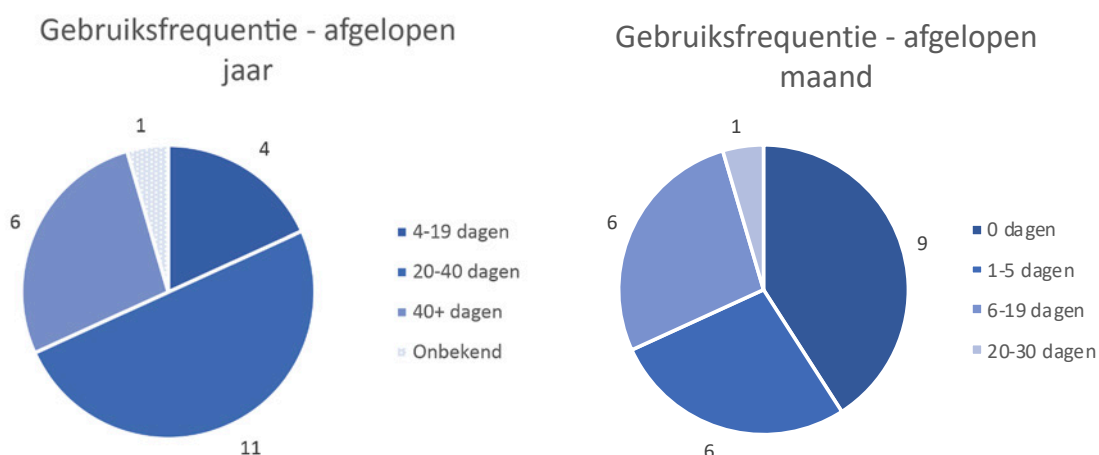
4.1.4 Wijze van gebruik

De manier waarop de respondenten 3-MMC gebruiken verschilt. Het merendeel van de respondenten geeft aan 3-MMC te snuiven in lijntjes of sleutelpuntjes. Daarnaast zijn er respondenten die het middel slikken aan de hand van capsules of 'bommetjes'. Lege capsules worden online gekocht, of zelf gemaakt door capsules van vitaminepillen leeg te gooien en te vullen met 3-MMC. Bij een 'bommetje' wordt 3-MMC in een vloeitje gewikkeld om dit vervolgens door te slikken. Sommige jongeren gebruiken 3-MMC door het in hun drankje te mengen. Eén respondent gebruikt 3-MMC in pil vorm. Het middel is hierbij samengeperst in een pil, zoals ook dat ook voorkomt bij het middel ecstasy.

⁷ Uit: CAM Quick Scan rapportage van 3-MMC, 2021

4.1.5 Frequentie en hoeveelheid

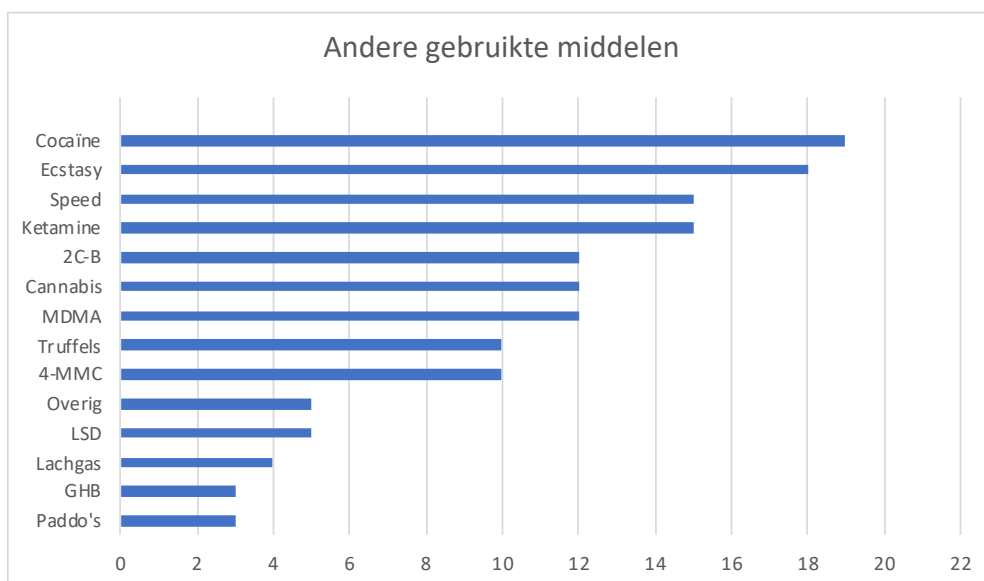
De figuren geven aan op hoeveel dagen respondenten in het afgelopen jaar of de afgelopen maand 3-MMC hebben gebruikt. De helft van de respondenten heeft in het afgelopen jaar tussen de 20 en 40 dagen 3-MMC gebruikt (11). Daarnaast is er een groep van zes respondenten die het middel vaker dan 40 keer gebruikt heeft in het afgelopen jaar (6). Opvallend is de relatief grote groep respondenten die het middel niet gebruikt heeft in de afgelopen maand (9).



De hoeveelheid 3-MMC die per keer gebruikt wordt is afhankelijk van de gebruikswijze en de duur van de gebruikssessie. Sommige respondenten beginnen op vrijdag met gebruiken en stoppen op zondagochtend, andere respondenten houden het bij één avond. Soms wordt een enkel sleutelpuntje of een lijntje genomen, andere keren wordt er gebruikt tot de voorraad op is. Wanneer 3-MMC oraal wordt genomen, wordt er over het algemeen meer of vaker gebruikt dan bij snuiven. De respondenten vinden het lastig om precieze hoeveelheden aan te geven. De meesten geven aan ongeveer 1 gram per avond te gebruiken. De genoemde hoeveelheden lopen uiteen van 0.1 gram tot 4 gram per avond en tot 7 gram in een heel weekend.

4.1.6 Gebruik van andere middelen

Alle respondenten geven aan ervaring te hebben met andere middelen. Met hoeveel andere middelen de respondenten ervaring hebben verschilt per persoon, variërend tussen 3 en 26 andere middelen. De respondenten hebben het vaakst ervaring met cocaïne (19) en ecstasy (18). Daarnaast is er ook een grote groep die aangeeft ervaring te hebben met ketamine (15) en speed/pep (15). Meer dan de helft van de respondenten geeft aan ervaring te hebben met MDMA poeder (12) en cannabis (12). Iets minder dan de helft van de respondenten heeft ervaring met het middel 4-MMC (10). Ook hebben een aantal respondenten ervaring met hallucinerende middelen zoals 2C-B (12), truffels (9), LSD (5) en paddo's (3). Vier respondenten hebben ervaring met lachgas, en drie met GHB. Daarnaast is er een kleine groep respondenten die ervaring heeft met overige middelen.



4.1.7 Combinatiegebruik

Alle respondenten geven aan ervaring te hebben met het combineren van 3-MMC met andere middelen. De combinaties met alcohol (12) en ketamine (12) worden het vaakst genoemd.

"Alcohol en 3-MMC is de beste combi: je bent los, maar je kunt meer drinken en je voelt je wel chill."

Ook wordt 3-MMC door bijna de helft van de respondenten wel eens gecombineerd met **ecstasy** (10). Andere middelen waar meerdere respondenten hun 3-MMC gebruik mee combineren zijn **cocaïne** (6), **speed** (5), MDMA (3), **cannabis** (3), 2C-B (3), **GHB** (2) en **truffels** (2). Daarnaast zijn er respondenten die ervaring hebben met het combineren van 3-MMC met benzodiazepinen (1), poppers (1) en 4-MMC (1). Een paar respondenten combineren 3-MMC bij (bijna) ieder gebruik met alcohol of ketamine. Anderen combineren alleen soms. De redenen om 3-MMC met andere middelen te combineren zijn in te delen in ongepland combineren en doelgericht combineren.

Ongepland

Acht respondenten geven aan 3-MMC ongepland te combineren met andere middelen, bijvoorbeeld omdat het ene middel al gebruikt wordt waarna een ander middel op tafel komt of wordt aangeboden door anderen.

"Meestal waren we aan het gebruiken en kwam iemand anders aanzetten met een ander middel. Meestal spontaan, was niet gepland."

Een aantal respondenten geven aan 3-MMC te combineren om het simpelweg **uit te proberen** (2), **omdat het leuk is** (2) of omdat het **gewoon gebeurt** (2).

Doelgericht

Wanneer 3-MMC tegelijkertijd met andere middelen gebruikt wordt is dat soms ook doelgericht: om de **effecten van beide middelen** te ervaren (3), of juist omdat de middelen een tegengesteld effect hebben en elkaar daardoor **in evenwicht houden** (4). Eén respondent geeft hierbij aan dat de combinatie van 3-MMC met ketamine een hele nieuwe drug oplevert met hele andere effecten.

Eén respondent geeft aan andere middelen te gebruiken om na het gebruik van 3-MMC te kunnen **slapen**. 3-MMC wordt door twee respondenten gecombineerd met speed om **wakker** te blijven.

“Bijvoorbeeld om 1 of 2 uur ‘s middags als het afgelopen is. Dan neem je speed om door de dag heen te komen zodat je je dag/nachtritme niet verpest.”

Twee respondenten geven aan 3-MMC te combineren om weer **helder** of **nuchter** te worden. Eén respondent zegt 3-MMC met alcohol te combineren om **meer te kunnen drinken**. Een andere respondent gebruikt 3-MMC om na het gebruik van alcohol zichzelf **op te pepen**.

“Als de alcohol eerst is, is het er vaak wel in flinke hoeveelheden en 3-MMC pept dan op.”

Twee respondenten geven aan 3-MMC met andere middelen te combineren om een **dip te verminderen**. Zo geeft één respondent aan 3-MMC met wiet te combineren om de ‘comedown’ van 3-MMC tegen te gaan. Een andere respondent combineert 3-MMC met ecstasy om de dip van ecstasy op te heffen.

4.1.8 3-MMC in plaats van andere middelen

Zestien van de 22 respondenten geven aan 3-MMC te gebruiken als vervanging voor één of meerdere andere middelen. Redenen hiervoor worden beschreven in §4.2.6. De grootste groep geeft aan 3-MMC te gebruiken als vervanger voor cocaïne (7). Daarnaast gebruiken meerdere respondenten 3-MMC ter vervanging van speed/pep (4), ecstasy (3), MDMA (3) en 4-MMC (3). Tevens is er een kleine groep respondenten die aangeeft 3-MMC te gebruiken ter vervanging van alle andere middelen (3).

“(…) Ik vervang het nu eigenlijk voor alle middelen die ik eerst gebruikte. Ik drink bijvoorbeeld geen alcohol.”

Eén respondent geeft aan vroeger 4-MMC gebruikt te hebben om alle andere middelen te vervangen en dat 3-MMC nu 4-MMC heeft vervangen. Daarnaast geven zes respondenten aan dat 3-MMC geen andere middelen vervangen heeft. Zij kiezen bewust voor 3-MMC, of gebruiken 3-MMC naast hun andere middelengebruik.

4.1.9 Eerste gebruik

Meer dan de helft van de respondenten (13) heeft 3-MMC leren kennen via vrienden of collega's. Vier respondenten hebben het op een feestje of festival leren kennen via vreemden of leeftijdsgenoten. Andere manieren waarop de respondenten 3-MMC hebben leren kennen zijn via hun partner, familie, mond-tot-mond reclame, stickers in de openbare ruimte, smartshop en online fora over research chemicals.

Acht respondenten geven aan dat ze vóór hun eerste gebruik van 3-MMC al ervaringen met andere middelen hebben gehad. Vijf respondenten geven aan 3-MMC de eerste keer in combinatie met alcohol gebruikt te hebben. Eén respondent geeft aan niet veel meer van de eerste ervaring te kunnen herinneren.

"(...) Had toen al een paar drankjes op. Had twee kleine beetjes van een sleutel gesnoven en had de tijd van mijn leven."

Aan meerdere respondenten (3) is 3-MMC aangeboden als alternatief voor ecstasy of speed. Een aantal respondenten geeft aan zelf naar 3-MMC te zijn gaan zoeken, vanwege de behoefte aan een nieuwe drug waar je geen kater van krijgt of vanwege de hoge kosten en moeilijkere verkrijgbaarheid van andere drugs, zoals 4-MMC en cocaïne (2).

"(...) aangeboden van vriend 'probeer eens'. Hij vond het leuk dus dacht ik probeer het ook wel. En het klopte."

4.1.10 Context van gebruik

3-MMC wordt door de respondenten voornamelijk thuis met vrienden (16) of bij vrienden thuis (14) gebruikt. Daarnaast geeft bijna de helft van de respondenten aan het op (huis) feestjes te gebruiken (10). Verder wordt 3-MMC op festivals (7) en tijdens het uitgaan (8) gebruikt. Een aantal respondenten geeft aan dat hun gebruik door de coronacrisis van deze locaties verplaatst is naar thuis.

"In een feestsetting, dat is tegenwoordig verschoven naar thuis omdat er geen feestjes zijn."

Drie respondenten geven aan 3-MMC in de zomer buiten in het park of op het strand te gebruiken. Meerdere respondenten geven aan het juist niet buiten te willen gebruiken.

"Ik zou niet snel buiten gebruiken. Buiten zijn ook veel andere mensen en kinderen en voel me daar dan niet prettig bij."

De helft van de respondenten geeft aan 3-MMC voornamelijk te gebruiken wanneer ze met vrienden chillen. Een grote meerderheid van de respondenten doet dit in de weekenden (18). Daarnaast is er ook een groep die het (af en toe) doordeweeks gebruikt (8). Het merendeel van de respondenten die doordeweeks gebruiken doen dit op dagen dat zij geen verantwoordelijkheden hebben, vakantie hebben of vrij zijn. Eén respondent zegt dat het gebruik van 3-MMC eigenlijk altijd wel kan.

"Je kunt het heel makkelijk doseren, dus je kunt het bij wijze van op een verjaardag doen."

4.1.11 Sociale normen rond gebruik

Over het algemeen is de omgeving van de respondenten op de hoogte van hun 3-MMC gebruik. Bijna alle partners, huisgenoten, vrienden en collega's van de respondenten weten van het gebruik af en vinden het prima. Een groot deel gebruikt zelf ook.

"De meesten in mijn omgeving weten wel dat ik gebruik, doen het zelf ook en hebben er niet zo'n moeite mee, maar ze weten allemaal niet hoe veel (meer) ik gebruik. Als ze dat zouden weten zouden ze zich wel meer zorgen maken."

De meeste respondenten kiezen ervoor hun gebruik van 3-MMC niet met hun ouders te bespreken. Meer dan de helft van de vaders (11) en moeders (12) weet volgens de respondenten niet dat zij 3-MMC gebruiken. Eén respondent geeft aan wel een gesprek hierover aan te zijn gegaan.

"Moeder is erg tegen drugs, snapt het niet. Toen ik begon met gebruiken wel besloten direct te vertellen. Daarna heb ik gewoon af en toe verteld, om het bespreekbaar te houden. Geheimzinnigheid kan alleen maar negatieve effecten hebben."

Het merendeel van de respondenten denkt dat hun moeder (16) en/of vader (14) hun 3-MMC gebruik afkeuren. Redenen voor ouders om het af te keuren liggen volgens de respondenten bijvoorbeeld in het stigma rond drugs, bezorgdheid en de angst dat na het gebruik van 3-MMC ook allerlei andere middelen uitgetest worden. Een kleine groep vaders (4) en moeders (2) heeft minder moeite met het 3-MMC gebruik van de respondent, onder voorwaarde dat het leven van de respondent er niet onder komt te lijden.

“Zolang mijn leven er niet onder lijdt en ik niet verslaafd ben wordt het gedoogd.”

Bijna alle respondenten hebben één of meerdere broers en/of zussen (21). Het merendeel van de broers/zussen (17) is op de hoogte van het 3-MMC gebruik van de respondenten. Van zes respondenten staan de broers/zussen negatief tegenover het gebruik, zes respondenten weten niet hoe hun broer(s) of zus(sen) tegen hun gebruik aankijken en zes respondenten geven aan dat hun broers of zussen zelf ook 3-MMC gebruiken.

“Mijn zus heeft ooit verteld dat een vriend van mij over mijn drugsgebruik verteld heeft tegen haar, maar heb toen ontkend. Hoeft zij niet te weten. Voor haar (en ouders) ligt er nog een stigma rondom drugs, onbegrip.”

4.2 Motieven voor 3-MMC en positieve effecten

De redenen die de respondenten noemen om 3-MMC te gebruiken zijn te verdelen in clusters van motieven. Het betreft motieven die te maken hebben met de stimulerende effecten, de bewustzijnsveranderende effecten, de sociaal- emotionele effecten en de coping-redenen. Deze motieven worden in dit hoofdstuk beschreven, alsook de meer praktische redenen die jongeren hebben om voor 3-MMC te kiezen, en de voordelen die zij zien van 3-MMC ten opzichte van andere middelen.

Juist het feit dat de jongeren zoveel verschillende motieven beschrijven voor het gebruik van 3-MMC valt op in dit hoofdstuk. Jongeren noemen de stimulerende effecten, maar ook de sociale kant van 3-MMC en de bewustzijnsveranderende kant. De motieven voor gebruik van 3-MMC lijken daarmee nog het meest op de motieven voor gebruik van ecstasy, dat eveneens zowel stimulerende als sociale en geestverruimende effecten heeft. Een belangrijk verschil is echter dat de respondenten vinden dat 3-MMC makkelijker te doseren is dan ecstasy en dat het bij de meesten een minder erge kater oplevert.

De **meest genoemde en opvallende motieven** voor 3-MMC gebruik zijn:

1. **sociaal-emotionele effecten**, waarbij gebruikers meer empathie voelen, makkelijker praten, contact leggen en gevoelens bespreken
2. **stimulerende effecten**: waarbij gebruikers meer energie hebben en langere tijd wakker blijven
3. **euforie**
4. **coping**-redenen zoals omgaan met stress, verveling of problemen.
- 5 de makkelijke verkrijgbaarheid van 3-MMC in combinatie met de legale status en de lage prijs

4.2.1 Praktische redenen

Acht respondenten geven aan dat de **lage prijs** een rol speelt in de keuze voor 3-MMC (§4.1.3.).

“Als het net zo duur was als cocaïne had ik het niet gedaan. Ik vergelijk het met avondje stappen, dan ben je ook veel geld kwijt en voel je je rotter de volgende dag door alcohol.”

Daarnaast is de **makkelijke verkrijgbaarheid** voor zeven respondenten van invloed op de keuze. Vijf respondenten zeggen dat de **legale status** van 3-MMC een reden is om voor het middel te kiezen. Onder meer omdat het door de legale status makkelijk te verkrijgen is. Er zijn ook respondenten die zeggen dat de legale status hun risicoschatting beïnvloedt. De gedachte lijkt dan te zijn: als het legaal is, dan kan het niet echt gevaarlijk zijn. Andere genoemde praktische redenen om voor 3-MMC te kiezen zijn de makkelijke doseerbaarheid en de dat je door online bestellen altijd precies weet dat je de juiste hoeveelheid ontvangt. Acht respondenten gebruikten 3-MMC voor het eerst omdat ze **nieuwsgierig** waren.

4.2.2 Stimulerende effecten

Bijna alle respondenten (19) geven aan onder invloed van 3-MMC meer **energie** te hebben en een **groter uithoudingsvermogen**. Zij kunnen langer doorgaan met feesten of langer wakker blijven. Acht respondenten noemen dat ze zich beter kunnen **focussen** onder invloed van 3-MMC en twee zeggen dat ze zich **alerter** voelen. Eén respondent heeft hele verslagen onder invloed van 3-MMC geschreven en ruimt het huis op. Eén respondent gebruikt om langer door te kunnen gaan op seksueel gebied.

Negen respondenten benoemen een tegengesteld verhaal: zij hebben de ervaring dat ze onder invloed van (een kleine hoeveelheid) 3-MMC **rustiger** worden. Twee van hen zeggen zelfs goed **in slaap te vallen** onder invloed van (een kleine hoeveelheid) 3-MMC.

4.2.3 Bewustzijnsveranderende effecten

Meer dan de helft van de respondenten (13) noemt een vorm van **bewustzijnsveranderend** effect na gebruik van 3-MMC. Het meest genoemd zijn de algemene termen ‘je wordt er **creatiever** van’ en ‘je gaat **dingen anders waarnemen**’ (5). Specifieke effecten die de respondenten noemen zijn veranderde waarneming van muziek, kleuren, tijd, kleding en je eigen lichaam.

“Tintelen lichaam, alsof je op een wolkje loopt. Je kleding voelt heel zacht.”

4.2.4 Sociaal- emotionele effecten

De sociaal-emotionele effecten van 3-MMC worden door bijna alle respondenten genoemd als de belangrijkste reden om 3-MMC te gebruiken. Meer dan de helft van de respondenten (14) beschrijft een gevoel van **empathie** onder invloed van 3-MMC. Een bijna even groot deel (13) geeft aan te ervaren dat **remmingen en barrières** in sociaal contact wegvallen onder invloed van 3-MMC. Negen respondenten vertellen dat zij meer zin krijgen om te **praten** onder invloed. Acht respondenten zeggen meer **open te zijn, socialer en makkelijker contact** te maken. Tien respondenten hebben **diepere gesprekken, praten makkelijker over hun problemen of uiten makkelijker hun gevoelens**. Drie respondenten zeggen heel **eerlijk** te zijn onder invloed van 3-MMC.

“Het is een soort waarheidssiroop. Je bent heel eerlijk en kunt niet liegen.”

Achttien respondenten vertellen dat ze het gebruik van 3-MMC in een vriendengroep **gezellig** vinden. Zeker als anderen ook 3-MMC gebruiken is dat positief voor de **onderlinge sfeer** (5). Respondenten vinden het leuk om elkaar een beetje **op te jennen** om 3-MMC te gebruiken (2) en samen **gekke dingen mee te maken** onder invloed (4).

“Je bent elkaar aan het opjennen met vrienden. Beetje milde groepsdruk. Elkaar een beetje uitlokken. Het maakt het gezelliger. Je hebt anders soortige gesprekken met elkaar.”

Euforie wordt door 18 respondenten genoemd als positief effect van 3-MMC. Ook beschrijven 16 respondenten dat zij zich na het gebruik van 3-MMC **blij** of **vrolijk** voelen. Andere termen die gebruikt worden zijn: een leuk gevoel, enthousiasme en een gevoel van waardering voor anderen.

Tien respondenten noemen een **erotiserend effect**, waarvan vijf het ‘een beetje’ ervaren of alleen als ze het actief nastreven. Vier respondenten hebben **beter seks** onder invloed van 3-MMC, twee respondenten worden **knuffelig** onder invloed en twee respondenten beschrijven een **verliefdheidsgevoel**.

4.2.5 Coping-redenen

Meer dan de helft van de respondenten (13) noemt één of meerdere coping-redenen voor het gebruik van 3-MMC. Deze respondenten geven aan 3-MMC (onder andere) de te gebruiken om negatieve emoties of problemen beter te kunnen hanteren. De meest genoemde coping-reden is het **verminderen van stress** (6), waarbij 3-MMC gebruikt wordt om te ontspannen/chillen/relaxen, meestal na de werkweek. **Verveling** en het **doorbreken van sleur** worden door zes respondenten genoemd. Vijf respondenten zeggen met 3-MMC de **realiteit te ontvluchten** of **afleiding** te zoeken van nare gevoelens.

“Als je je niet chill voelt dan voel je je chill.”

Andere coping-redenen om 3-MMC te gebruiken zijn **stimuleren van zelfreflectie** (2), je **zelfverzekerder** voelen, **beter** voelen, **zorgeloos** voelen, je hart opluchten, als **uitlaatklep** (allemaal één keer genoemd door vijf verschillende respondenten). Drie respondenten noemen **niet nuchter zijn** als een motivatie voor gebruik van 3-MMC.

4.2.6 De voordelen ten opzichte van andere middelen

Veel respondenten vergelijken in hun interviews 3-MMC met andere middelen. De meeste vergelijkingen worden getrokken met ecstasy. Zes respondenten zeggen dat de effecten van 3-MMC te vergelijken zijn met de effecten van ecstasy, maar dan ‘**op een lager pitje**’. Drie andere respondenten zeggen dat ze het prettig vinden **niet zo waus of wappie** te worden

van 3-MMC. Vijf respondenten zeggen dat ze **(bijna) geen kater** ervaren na het gebruik van 3-MMC en dat ze dat als voordeel beschouwen. Vier respondenten benoemen als voordeel van 3-MMC dat het **ontnuchterend** zou werken (na gebruik van alcohol).

“Met drank heb je altijd rem als je een kater hebt dat je paar dagen niet gebruikt. Dit zou je elke dag of avond kunnen gebruiken zonder dat je de dag erna spijt van hebt.”

4.3 Negatieve effecten en ervaringen met 3-MMC

Voor dit onderzoek is gesproken met jongeren die naast 3-MMC vaak ook andere middelen gebruiken en dit in sommige gevallen combineren (§4.1.7). In de interviews is echter expliciet gevraagd naar ervaringen die respondenten hebben met 3-MMC. De onderstaande resultaten zijn ervaringen die jongeren hebben met 3-MMC gebruik. De negatieve ervaringen met 3-MMC kunnen worden verdeeld in fysieke ongemakken tijdens het gebruik, fysieke klachten tijdens het gebruik, psychische klachten tijdens het gebruik, klachten die optreden in de dagen na het gebruik en psychosociale problematiek. De inschatting die respondenten hebben van de verslavende werking wordt in de laatste paragraaf besproken.

De **meest genoemde en opvallende klachten na 3-MMC gebruik** zijn:

1. klachten gerelateerd aan de stimulerende effecten van 3-MMC: niet kunnen **slapen**, **verhoogde hartslag**, gevoelens van **agitatie**, **stress** en **opgefokt** zijn, **spierspanningen**.
2. klachten die psychisch van aard zijn: **depressieve klachten**, **warrigheid**, **angst**, **hallucinaties** en **paranoïde gedachten**. Deze klachten hebben mogelijk (deels) te maken met slaapgebrek door 3-MMC gebruik.
3. klachten rond de **verslavende werking** van 3-MMC: **craving**, **steeds bij willen nemen**, de opbouw van **tolerantie**.
4. fysieke ongemakken: **niet kunnen plassen**, **gebrek aan eetlust** en (bij snuiven) **wondjes en pijn aan de neus**.

4.3.1 Fysieke ongemakken tijdens gebruik

Onder fysieke ongemakken scharen we de ervaringen van respondenten die niet een acuut gezondheidsrisico lijken te vormen, maar wel genoemd worden als fysieke klacht naar aanleiding van 3-MMC gebruik. De meest genoemde klacht is **niet kunnen slapen** (13). Respondenten noemen dit (langer wakker blijven) ook als motief voor gebruik van 3-MMC. In dit geval betreft het echter situaties waarin de respondent wel wil slapen, maar het niet kan. Eén van de respondenten geeft aan dat mensen dan vervolgens slaappillen nemen om toch te kunnen slapen.

“Ik accepteer dan dat ik naar het plafond ga staren.”

3-MMC wordt door de meeste respondenten gesnoven, en door een aantal geslikt (in een vloeitje gewikkeld 'bommetje' of in een capsule) (§4.1.4). De respondenten die snuiven noemen veelvuldig klachten aan de neus: 17 respondenten melden **pijn aan de neus** bij het snuiven of na het snuiven, een **verstopte neus**, **loopneus**, **wondjes aan het neusslijmvlies** of **bloedneus** en één respondent noemt een kapot neusbotje als gevolg van 3-MMC snuiven.

"Je voelt je slijmvliezen wegschroeien."

Enkele respondenten die 3-MMC slikken, beschrijven dat het erg vies smaakt als het vloeitje open gaat in je mond (3). Eén respondent zegt dat je in zo'n geval ook blaren in je mond kunt krijgen. Bij een deel van de respondenten is het gebruik van invloed op eet- en drinkgedrag: zij beschrijven **misselijkheid en overgeven** (7), **weinig/minder eten of drinken** (8), **dorst of een droge mond** (5), sterk **afvallen/vermageren** (2).

Andere ongemakken die worden genoemd zijn: **moeite met plassen** (3) en **geen erectie** kunnen krijgen (2). Daarnaast worden een enkele keer genoemd: opgezwollen oogleden, moeilijk articuleren, moeite met zien en pijn aan de testikels.

4.3.2 Fysieke klachten tijdens gebruik

De helft (11) van de respondenten meldt dat gebruik van 3-MMC bij hen leidt tot een **verhoogde hartslag**. Vier respondenten beschrijven **hartkloppingen** tijdens gebruik. Zeven respondenten ervaren onder invloed van 3-MMC gevoelens van agitatie, **zoals gestrest zijn, opgefokt of geïrriteerd**.

Tien respondenten hebben last van **spierspanningen** onder invloed. Meestal betreft het spierspanningen in de kaken, maar soms ook in de handen of andere lichaamsdelen. Vijf respondenten zeggen dat ze onder invloed ongecontroleerd bewegen of wankelen. Twee respondenten zeggen tics te hebben onder invloed.

Klachten rond doorbloeding en blauwe plekken worden door zes respondenten genoemd: blauwe plekken op benen (2), armen en vingers worden blauw (1), rode en paarse vlekken op benen (1), opzwellen van enkels en benen (1), benen vallen 'in slaap' of tintelen (1) en het koud hebben (3). Deze klachten starten vaak tijdens het gebruik en blijven soms nog meerdere dagen na gebruik aanwezig.

Hoofdpijn tijdens gebruik wordt door één respondent genoemd. Daarnaast zijn er drie respondenten die beschrijven dat vrienden van hen hoofdpijn kregen tijdens het gebruik van 3-MMC.

"Mijn neef zei dat hij het in zijn hoofd voelde. Iets dat niet helemaal goed voelde. Kon het niet aanwijzen, maar het verneukt iets in je hoofd. Het is een specifieke pijn achter in je hoofd die zo aanwezig is dat je weet dat is drugshoofdpijn."

4.3.3 Psychische klachten tijdens het gebruik

Meer dan de helft (14) van de respondenten voelt zich onder invloed van 3-MMC **warrig, gedesoriënteerd**, heeft een **verminderd concentratievermogen** of een **vertraagde reactiesnelheid**. Daarnaast beschrijven zes respondenten **paranoïde gedachten** en **angst** onder invloed, en zes respondenten hallucinaties. Deze klachten worden meestal door de respondenten toegeschreven aan het slaapttekort dat gepaard gaat met het gebruik van 3-MMC gedurende een langere periode.

Depressieve gevoelens lijken voornamelijk voor te komen nadat 3-MMC is uitgewerkt (§5.3.4). Toch melden acht respondenten dat zij tijdens het gebruik van 3-MMC ook wel eens depressieve gevoelens hebben ervaren. Zij ervaren een versterking van hun gevoelens op het moment van gebruik, ook als deze negatief zijn, zoals depressieve gedachten of angst. Een respondent beschrijft een zenuwachtig gevoel en de angst dat je hart stopt.

4.3.4 Fysieke en psychische klachten in de dagen na gebruik

Hoewel enkele respondenten beschrijven dat ze na gebruik van 3-MMC geen kater hebben (§4.2.6), worden er veel klachten genoemd die optreden in de dag of dagen na gebruik van 3-MMC. De meest opvallende klacht is de het depressieve gevoel/de dip die door 11 respondenten wordt beschreven. Drie respondenten beschrijven **angst of paranoïde gedachten**, twee respondenten melden wel eens **suïcidale gedachten** te hebben tijdens deze dip⁸. Acht respondenten voelen zich **motivatieloos** “je hebt nergens zin meer in”, **brak, slap of futloos**. Acht respondenten voelen zich **uitgeput** door het gebrek aan slaap.

“De dag erna ben je helemaal dood.”

Zes respondenten melden in de periode na gebruik een **verminderd concentratievermogen** of **vertraagde reactiesnelheid**. Eén respondent meldt wel eens 72 uur lang te hebben geslapen na een periode van gebruik. Ook komen gevoelens van **schaamte en spijt** voor (3), gevoelens van **stress** of **opgefoktheid** (3), **spierpijn** (2), **hoofdpijn** (3) en vergeten wat er is gebeurd (1). Eén respondent beschrijft dat haar vriend met name aan het eind van het weekend erg emotioneel werd en dan zei dat hij wilde stoppen met 3-MMC. Maar wel altijd toch weer kocht op de vrijdag erna.

“Als mensen je irriteren en je hebt het spul op dan ben je snel agressief.”

8 Deze jongeren vertelden dat zij in hun depressieve buien na 3-MMC gebruik wel eens nadachten over zelfmoord. Beiden gaven aan dit niet serieus te overwegen, maar wel eens met de gedachte te spelen en daar dan van te schrikken. Beiden zijn door de interviewers gewezen op de mogelijkheden voor ondersteuning, bijvoorbeeld via 113online en de huisarts.

4.3.5 Psychosociale problematiek

Iets minder dan de helft (10) van de respondenten heeft ervaring met een vorm van psychosociale problematiek die voortkomt uit langdurig gebruik van 3-MMC. De meest genoemde problematiek heeft te maken met **ruzie of contact verliezen** met vrienden of familie (6). Daarnaast is er sprake van het niet **nakomen van afspraken en verplichtingen** op werk of school (6) en heel **gesloten** worden (2).

Ook worden een **veranderd dag/nacht ritme** en te veel **slapen** genoemd, leven in twee werelden, je anders gedragen, onder invloed nare dingen meemaken, niet productief zijn, het huis niet opgeruimd kunnen houden en dingen denken te kunnen die je niet kunt.

"Je hele huis wordt een grote bende. Alles ligt dan al overal."

4.3.6 De verslavende werking van 3-MMC

Bijna alle respondenten (18) denken dat 3-MMC verslavend is. Eén respondent geeft aan het zelf niet verslavend te vinden, maar de partner wel, één respondent weet het niet zeker, één respondent denkt dat 3-MMC niet verslavend is en één respondent heeft geen antwoord gegeven op de vraag.

"Als je eenmaal weet hoe het is, is het lastig om een leuke avond zonder te hebben."

Respondenten geven aan dat het makkelijk is om verslaafd te raken aan 3-MMC. Een deel van hen heeft zelf verslaving aan 3-MMC ervaren of ziet het in de directe omgeving. De meeste respondenten zeggen dat het de meest verslavende drug is waar ze ervaring mee hebben. Ze gaan door met gebruiken, ook als het niet meer leuk is en hebben het gevoel dat de verslaving niet lichamelijk, maar geestelijk is. De verslavende werking heeft volgens de respondenten met drie zaken te maken: 1) het middel is goedkoop en beschikbaar, 2) het is moeilijk om te stoppen (*craving*) en 3) de sociale rol van gebruik in de vriendengroep.

Het middel is goedkoop en beschikbaar

Zoals onder motieven beschreven (§5.2.1), is 3-MMC is goedkoop en beschikbaar. De drempel om te gebruiken wordt hierdoor lager.

"Het is makkelijker om aan 3-MMC te komen dan aan ranja. Het komt gewoon door de brievenbus."

In sommige gesprekken wordt verteld dat de respondenten zelf, of mensen die zij kennen, altijd 3-MMC op zak hebben. Ook geeft een respondent aan veel mensen te kennen die alleen nog maar 3-MMC gebruiken en geen andere middelen meer.

Craving

Craving, in dit onderzoek geformuleerd als de sterke behoefte om 'bij' te nemen in een periode van aaneengesloten gebruik (bijvoorbeeld een avond, of een weekend waarin niet geslapen wordt), wordt door 14 respondenten beschreven.

"Als iemand (3-MMC) heeft gaat het fout. Zodra je 1 sleutelpunt of lijn hebt genomen, als je eenmaal begint ga je door tot het op is."

Hoe snel de behoefte om bij te nemen ontstaat, lijkt deels af te hangen van de hoeveelheid die genomen wordt. Eén respondent beschrijft bijvoorbeeld heel specifiek dat de behoefte om 'bij' te nemen al vanaf 10 minuten na de vorige 'snuif' ontstaat en benoemt dat dit veel sneller is dan bij cocaïne.

"Dat is heel erg bij 3-MMC. Met een beetje ben je drie kwartier zoet en daarna moet je elk kwartier bijnemen. Die craving voorkom je eigenlijk niet."

Respondenten geven aan snel een tolerantie op te bouwen en daardoor steeds vaker of meer moeten bijnemen om dezelfde effecten te ervaren. Eén van de respondenten geeft aan wel eens ruzie met een partner te hebben gehad over 3-MMC gebruik. De partner wilde dat de geïnterviewde stopte met gebruik, terwijl die persoon dat zelf niet wilde. In twee gesprekken geven respondenten aan dat het in het verleden combineren van alcohol en 3-MMC in het heden doorwerkt. Zodra zij alcohol drinken ontstaat direct een sterke zucht naar het gebruik van 3-MMC.

De sociale rol van gebruik in de vriendengroep.

Meerdere respondenten bevinden zich in een vriendengroep die ook 3-MMC gebruikt. Zij beschrijven weekenden waarin ze samen met die groep zijn, nachten doorhalen en samen 3-MMC gebruiken. Met die groep afspreken betekent 3-MMC gebruiken en deze respondenten vinden het moeilijk om 3-MMC te weigeren als het hen aangeboden wordt. Ook in hun omgeving zien veel respondenten vrienden die regelmatig of dagelijks gebruiken.

Een deel van de respondenten geeft aan in hun omgeving te zien dat mensen een afhankelijkheid van 3-MMC hebben ontwikkeld en daar problemen door ervaren. Ze zien dat mensen toeleven naar het moment dat ze kunnen gebruiken.

"Een vriendin gebruikt heel veel, 3 gram per weekend. Die leeft daar echt naar toe en zegt ook steeds dat ze niet kan wachten tot het weekend is en ze 'gezellig kan snuiven'."

Eén van de respondenten geeft aan wel eens zorgen te hebben geuit naar een vriend over zijn gebruik. Ook vertelt een respondent iemand te kennen die met de vriendengroep heeft gebroken, vanwege 3-MMC gebruik.

4.4 Minderen en stoppen met gebruik

De meeste respondenten geven aan wel te willen minderen of stoppen met 3-MMC. Een deel daarvan is ook daadwerkelijk geminderd of gestopt, een ander deel denkt te stoppen in de nabije toekomst, bijvoorbeeld bij het starten met 'het werkende leven'. Respondenten die geminderd zijn geven aan het bijvoorbeeld te beperken tot speciale gelegenheden zoals feestjes. Meerdere respondenten geven aan wel te kunnen stoppen of minderen als ze zouden moeten, maar voelen intrinsiek niet de behoefte of motivatie om dat daadwerkelijk te doen.

Ten aanzien van de stoppers valt op dat sommige respondenten voor een bepaalde periode stoppen. Hierbij wisselen periodes van gebruik zich af met periodes van stoppen van meerdere maanden. Een aantal respondenten geeft aan volledig te zijn gestopt. Na het stoppen gebruiken sommigen toch nog af en toe 3-MMC omdat ze het gevoel krijgen toch weer te willen gebruiken. In een enkel geval wordt vervolgens weer een nieuwe stoppoging te ondernomen.

4.4.1 Redenen om niet te minderen of stoppen met gebruik

Uit de interviews komen verschillende redenen naar voren om niet te willen minderen of stoppen met het gebruik van 3-MMC. We onderscheiden intrinsieke redenen en sociale redenen.

Intrinsieke redenen

Een belangrijke reden om niet te willen stoppen of minderen met 3-MMC, is het niet willen missen van de (positieve) effecten die worden ervaren met 3-MMC (§4.2). Veel respondenten vinden daarnaast dat minderen of stoppen niet nodig is, omdat ze vinden dat ze hun gebruik onder controle hebben, dat de mate van hun gebruik meevalt of dat ze er vanaf kunnen blijven als ze willen.

"Als ik zelf tijdelijk wil minderen ben ik er ook echt klaar mee en dan stop ik gewoon. Ik heb niet het gevoel dat ik niet zonder kan."

Ook geven ze aan hun eigen gebruik niet als problematisch te zien. In meerdere gesprekken komt naar voren dat ze zouden kunnen stoppen als ze zouden moeten, maar voor nu hier geen noodzaak voor zien.

"Ik zou kunnen stoppen. Ik zie dat meer als stoppen met snoep. Is ook niet iets wat doorloopt."

Tot slot vormt de makkelijke toegankelijkheid voor sommige jongeren ook een reden om niet te stoppen.

“Het kan wel zijn dat het slecht voor je is, maar uiteindelijk is het maar een tientje en komt het zo in je brievenbus.”

Sociale redenen

In meerdere gesprekken komt naar voren dat stoppen of minderen betekent dat het minder gezellig is met vrienden (§4.2.4). Sommige respondenten ervaren geen keus te hebben in te stoppen of minderen, omdat ze zich begeven in vriendengroepen die ook 3-MMC gebruiken. Als het dan aangeboden wordt vinden ze het moeilijk om nee te zeggen. Ook vinden respondenten het moeilijk om geen 3-MMC te gebruiken als de rest het wel doet. Eén van de respondenten omschrijft dit ook wel als het ervaren van een fear of missing out op een ervaring die de rest dan wel heeft.

4.4.2 Redenen om wel te minderen of stoppen met gebruik

In de interviews is ook ingegaan op redenen om wel te minderen of stoppen met 3-MMC gebruik. Ook hierin is een onderscheid te maken tussen intrinsieke redenen en sociale redenen.

Intrinsieke redenen

Een reden die regelmatig terugkomt om te minderen of stoppen is het willen stoppen of verminderen van de negatieve effecten van het gebruik (§5.3). Dit gaat over negatieve effecten tijdens en na het gebruik. Zo geven respondenten aan door minder te gebruiken naderhand een minder heftige kater te ervaren en te voelen dat het beter is voor hun lichaam en psychisch welzijn. Ook zegt een respondent dat het middel het niet waard is om je er slecht door te voelen.

“Als je bezig bent met mentale gezondheid moet je met het spul stoppen.”

Een veel genoemde reden om te stoppen met het gebruik van 3-MMC is het verslavende effect dat de respondenten ervaren. Ze merken bijvoorbeeld dat hun tolerantie hoger wordt. Een van de respondenten geeft aan in elkaar te zijn gezakt na gebruik. Daar is deze persoon zo van geschrokken dat de persoon is gestopt met gebruiken.

“Zo leuk is het ook eigenlijk niet. Het is wel leuk, maar als je het voor de eerste keer doet is het heftiger. Bij elk weekend wordt het neutraler, wel een lekker gevoel, maar nooit meer zo euforisch als de 1e keer.”

In sommige gesprekken kwam naar voren dat het stoppen met gebruik om andere redenen gebeurde. In één geval werd er gestopt met gebruik als het niet betaald kon worden; dus wanneer er geen geld is om 3-MMC te kopen. Daarnaast geeft één van de respondenten aan dat het gebruik teveel tijd kostte. In een ander geval werden periodes van gebruik afgewisseld met periodes van stoppen om zo de tolerantie te doen afnemen en het gebruik weer op te kunnen bouwen.

Respondenten vertellen dat minderen of stoppen hen helpt om beter te presteren op school of werk, alsook in algemene zin beter te functioneren. Een aantal respondenten geeft aan nu gestopt te zijn, maar misschien in de toekomst wel af en toe nog eens 3-MMC te willen gebruiken op feestjes en festivals. Ze hebben daarom soms ook het nummer van de dealer nog in hun telefoon staan, maar gebruiken het niet actief.

Sociale redenen

Soms zijn gebeurtenissen in de sociale omgeving een reden om te stoppen of minderen met gebruik. Zo geeft een respondent aan mensen in de omgeving onderuit te zien gaan door gebruik. Respondenten beschrijven vrienden met ernstige bijwerkingen, zoals hartkloppingen, angstaanvallen, een psychose en verslaving. Eén respondent heeft een vriend die overleden is aan 3-MMC gebruik. Een andere respondent is gestopt met gebruiken om solidair te zijn met mensen uit de vriendengroep die ook wilden stoppen.

4.4.3 Uitdagingen bij minderen of stoppen

In veel van de gesprekken komt naar voren dat de respondenten zich regelmatig in een omgeving bevinden waar 3-MMC gebruikt wordt. Het gebruik is onderdeel van gezellig samenzijn met vrienden en er wordt actief gedeeld en aangeboden aan elkaar. Dat maakt het voor gebruikers die minderen of stoppen lastig om dat vol te blijven houden. Aan respondenten die (tijdelijk) gestopt of geminderd zijn is gevraagd hoe zij dit hebben volgehouden.

Afstand nemen van vrienden of contacten

De verleiding vermijden om te gaan gebruiken lijkt voor de respondenten een belangrijke maatregel te zijn. Doordat zij zich in een omgeving bevinden met andere gebruikers is het voor hen lastig om nee te zeggen tegen 3-MMC. Meerdere respondenten geven aan succesvol te zijn geminderd of gestopt door te breken met hun vriendengroep.

"Minderen was wel makkelijk. Als ik zou stoppen en rest gebruikt wel zou wel lastig zijn. Maar dan ga je een tijdje met andere mensen om. Ook als ik minder doe ik dat."

Specifieke gelegenheden vermijden

Ook vermijden respondenten die gestopt of geminderd zijn feestjes of andere settings waarin zij geprikkeld kunnen worden toch weer te gaan gebruiken. Dat betekent dat ook dat het sociale leven anders wordt. Een paar personen geven aan alcohol te vermijden, omdat dan de zucht naar 3-MMC te heftig wordt.

"Ik vind het jammer dat ik nu geen feestjes hebt. Wij waren een beetje het feesthuis en aangezien ik nu zeg van het hoeft niet zijn we nu ook niet echt het feesthuis."

Verplichtingen in het dagelijks leven

In verschillende gesprekken is naar voren gekomen dat respondenten pas willen stoppen als ze verplichtingen hebben of gaan krijgen. Denk aan het afronden van een studie en het starten van een gezin. Momenten waarbij ze gaan voelen dat ze verantwoordelijkheden hebben, zoals één van de respondenten omschrijft. Daarnaast zijn er respondenten die ook nu al rekening houden met verplichtingen in het dagelijks leven.

"Ik ga wel weer minderen omdat ik het druk krijg met werk en school. Zo ondervind ik ook geen problemen als ik ga gebruiken."

Aan de andere kant kan werk ook juist een plek zijn die gebruik in de hand werkt, omdat collega's ook 3-MMC gebruiken.

"Dan ga ik weer bij dat tentje werken en dan weet ik al, daar werken dezelfde mensen. Dan gaan we na het werk nog even op het terras zitten en dan komt er wel weer 3-MMC op tafel. Ik weet nu al dat ik dan weer mee ga doen."

De coronapandemie

Een onderwerp dat in meerdere gesprekken wordt aangesneden is de gevolgen die het coronavirus heeft op het leven van deze jongeren. Het gebrek aan invulling van vrije tijd en de beperkingen in het sociale leven door de maatregelen en de avondklok geven voor sommigen aanleiding om juist meer te gaan gebruiken.

"Nu door corona kan je al niks doen; iedereen gebruikt daardoor veel meer nog dan op een festival. (...) Voorheen leefde je naar 1-2 festivals per maand toe en gebruikte je alleen dan. Maar nu is er niks om naar uit te kijken."

Respondenten geven aan dat ze graag willen dat alles weer normaal wordt, zonder het coronavirus. Ze geven aan dat dat zal helpen om te minderen of stoppen met gebruik. 3-MMC is voor sommige respondenten juist een tijdverdrijf geworden.

"Iets anders om te doen; het is meer een dagbesteding. Als je niets te doen hebt en je zit met corona thuis dan ga je non-stop zitten feesten. Je sluit mensen op, wat verwacht je dat mensen gaan doen?"

4.4.4 Ondersteuning bij stoppen/minderen

Bijna alle respondenten die bezig zijn met stoppen of mindereren, doen dit zonder hulp van buitenaf te zoeken. De volgende redenen komen daarbij naar voren:

- Geen behoefte aan hulpverlening.
- Het gevoel zelf te kunnen stoppen wanneer ze maar willen.
- Het alleen willen doen, zonder hulp van anderen.
- Schaamte om problematisch gebruik toe te geven.
- De drempel naar de verslavingszorg is te hoog of bij het zich melden bij de verslavingszorg was er geen behandelplek beschikbaar.
- Angst dat hulpverlening inschakelen leidt tot verlies van baan.
- Niet weten waar hulp gezocht kan worden.

Een aantal respondenten geeft aan wel hulp te hebben gehad bij het mindereren of stoppen. Dit betrof hulp vanuit de verslavingszorg, door steun van ouders of via een psycholoog. Een van de respondenten geeft aan het op eigen houtje te hebben gedaan, na een afwijzing bij de verslavingszorg bij gebrek aan een behandelplek daar.

Aan alle respondenten is gevraagd waar zij hulp zouden zoeken in het geval zij dit toch zouden willen. Zij noemen reguliere zorg, zoals huisarts, verslavingszorg en GGD, maar ook sociale ondersteuning van vrienden of moeder. Eén respondent is voornemens contact te zoeken met een paragnost.

4.5 Invloed verbod op gebruik

De meeste respondenten geven aan dat een verbod geen invloed zal hebben op hun gebruik. Ze geven aan er toch wel aan te kunnen komen als ze willen, ook als 3-MMC verboden is.

“Als je wil gebruiken doe je het toch wel, ook al is het illegaal.”

Twee respondenten denken dat een verbod wel invloed heeft op hun gebruik en ook geven twee respondenten aan dat het mogelijk invloed heeft op nieuwe gebruikers. Aan respondenten is gevraagd waarom een verbod invloed zou kunnen hebben. Zij noemen redenen ten aanzien van het middel zelf, de verkrijgbaarheid van 3-MMC en het gebruik hiervan.

4.5.1 Het middel zelf

Een aantal respondenten geeft aan bang te zijn dat 3-MMC niet meer zuiver zal zijn, wanneer het verboden is. Ook verwachten zij dat er na een verbod een nieuw middel zal komen dat op dat moment legaal is. Een paar respondenten geven aan na een verbod op zoek te gaan naar een alternatief middel voor 3-MMC dat wel legaal is.

“Als het verboden wordt komt 2-MMC wel. 2-MMC is er al.”

Eén van de respondenten zegt dat na een verbod er een ‘duister randje’ komt aan het gebruik van 3-MMC. Eén respondent geeft aan nog wel 3-MMC te willen gebruiken, maar wel zal oppassen om te voorkomen dat de politie deze persoon pakt. Ook geeft een respondent aan af te wachten wat de producenten van 3-MMC zullen doen.

“Afhankelijk van wat producenten doen. Als zij het niet meer produceren kan ik er niet aankomen, ga het niet zelf maken. Als het niet meer beschikbaar is zou ik ermee moeten stoppen.”

4.5.2 Verkrijgbaarheid

3-MMC zal volgens sommige respondenten lastiger worden om te kopen. Het is dan niet meer zomaar te bestellen via het internet, maar zal via een dealer moeten worden gekocht. Dit vormt voor de meeste respondenten overigens geen barrière: zij hebben al contacten met dealers voor andere drugs. Respondenten verwachten dat de prijs van 3-MMC omhoog zal gaan. Eén van de respondenten verwacht dat de dealer via waar deze persoon koopt zal gaan stoppen met de verkoop van 3-MMC. Sommige respondenten geven aan dat nu al via Telegram 3-MMC in kilo's wordt aangeboden, zodat je als gebruiker alvast kan ‘inslaan’ in het geval het middel wordt verboden.

“Als de wetgeving aangepast wordt zou ik nog snel kopen zodat je het hebt. Het heeft alleen invloed dat je er zelf makkelijk aan kan komen. Niet dat ik daardoor meer gebruik.”

5 Conclusies en aanbevelingen

5.1 Conclusies

Voor dit onderzoek is gesproken met een groep van 22 jongeren en jong volwassenen, die in het afgelopen jaar vier keer of vaker 3-MMC gebruiken. Thema's van de interviews waren de motieven die jongeren hebben om 3-MMC te gebruiken en de negatieve effecten en ervaringen die zij hebben met het middel. Daarnaast is met hen gesproken over hun risico inschatting van 3-MMC en de sociale normen rond gebruik. Ook is gevraagd naar behoeften en barrières bij ondersteuning van stoppen of minderen. De respondentengroep is niet representatief voor 3-MMC gebruikers. Wel geven de interviews een unieke blik in de belevingswereld van de respondenten en ontstaat een duidelijk beeld van de motieven die deze jongeren hebben om 3-MMC te gebruiken.

5.1.1 3-MMC is een verleidelijke drug om te gebruiken

Het valt op dat de motieven voor het gebruik van 3-MMC verdeeld zijn over verschillende typen effecten⁹. Jongeren noemen zowel de stimulerende effecten als de sociale kant van 3-MMC en de bewustzijnsveranderende kant. De motieven voor gebruik van 3-MMC zijn daardoor nog het meest vergelijkbaar met de motieven voor gebruik van ecstasy, dat eveneens zowel stimulerende als sociale en geestverruimende effecten heeft. Deze brede selectie aan als positief ervaren effecten, gecombineerd met de makkelijke beschikbaarheid en de legale status maken 3-MMC voor sommige jongeren tot een verleidelijke drug om te gebruiken of te combineren met andere middelen.

5.1.2 De negatieve effecten van 3-MMC kunnen ernstig zijn

De negatieve effecten en ervaringen van de respondenten zijn net als de positieve ervaringen onder te verdelen (of onder te brengen) in een aantal verschillende clusters. De stimulerende werking van 3-MMC brengt naast de gewenste effecten ook een aantal negatieve fysieke effecten met zich mee, variërend in ernst van niet slapen tot hartkloppingen. Daarnaast meldt een groot deel van de respondenten tijdens of na gebruik van 3-MMC psychische klachten, eveneens variërend in ernst. Voorbeelden zijn warrigheid, depressieve klachten en angstklachten. Ook klachten waarvan nog onduidelijk is of ze echt aan 3-MMC gekoppeld kunnen worden, zoals blauwe plekken en een slechte doorbloeding, worden door meerdere jongeren binnen deze kleine respondentengroep ervaren. De ernst van de klachten die door (sommige) respondenten worden beschreven, de verslavende werking en de craving die door bijna alle respondenten worden benadrukt, geven aanleiding tot bezorgdheid. Voor enkele

9 Interessant is dat de motieven die jongeren noemen overeen komen met de motieven zoals deze gezien werden in een eerdere studie naar persona's in drugsgebruik. Het betreft motieven die te maken hebben met de stimulerende effecten (persona: Stimulerende drugs gebruiker), de bewustzijnsveranderende effecten (persona: Geestverruimende drugsgebruiker), de sociaal- emotionele effecten (persona: Sociale alcohol- en drugsgebruiker) en de coping-redenen (persona: Coping-gebruiker). In de interviews kwam ook de persona De Stopper naar voren, deze is gebaseerd op negatieve verwachtingen.

van de respondenten waren de zorgen die zij zich maken over de risico's en de verslavende werking van 3-MMC de reden om deel te nemen aan deze verkenning.

5.1.3 Gebruik van 3-MMC is vaak sociaal, dat maakt stoppen moeilijk

Uit de gesprekken met respondenten komt naar voren dat minderen of stoppen met 3-MMC voor sommigen moeilijk is. Een deel van hen bevindt zich in een sociale omgeving waar veel 3-MMC wordt gebruikt, bijvoorbeeld op huisfeestjes bij vrienden in de weekenden. Het is lastig om niet te gebruiken in een omgeving waar ieder ander onder invloed is van 3-MMC. Respondenten ervaren dan dat het niet gezellig is en voelen sociale druk om deel te nemen. Voor sommigen betekent stoppen met 3-MMC uit de vriendengroep stappen. Daarnaast ervaart een groot deel van de respondenten craving tijdens of na gebruik, wat het minderen met 3-MMC bemoeilijkt.

5.1.4 De hulpverlening wordt niet altijd gevonden

Wanneer respondenten willen minderen of stoppen met hun 3-MMC gebruik zoeken ze vrijwel nooit hulp. De meesten geven aan hier geen behoefte aan te hebben, hebben niet het vertrouwen dat een zorgverlener zoals een huisarts begrijpt wat voor hulp zij nodig hebben, of weten niet waar ze terecht kunnen. Soms kiezen respondenten ervoor geen hulp te zoeken uit angst in een langdurig hulpverleningstraject te komen of om hun baan te verliezen. Ook is er schaamte over het toegeven dat gebruik misschien problematisch is. Een deel probeert afstand te nemen van gelegenheden en mensen om de verleiding tot gebruik te verkleinen.

5.2 Aanbevelingen

5.2.1 Meer onderzoek naar 3-MMC gebruik is nodig

Door middel van dit kwalitatieve onderzoek is inzicht verkregen in de effecten van 3-MMC bij een klein aantal gebruikers. In deze verkenning was geen ruimte om bijvoorbeeld de relatie tussen gebruikspatronen of kenmerken van gebruikers enerzijds en klachten/negatieve effecten anderzijds te onderzoeken. Het verdient aanbeveling om onder een grotere, representatieve groep respondenten onderzoek te doen naar gebruikspatronen, combinatiegebruik, risicoschatting, ervaringen met 3-MMC en de verslavende werking ervan. Met deze kennis kan vervolgens invulling gegeven worden aan preventie.

5.2.2 Gebruikers bereiken met informatie en de sociale omgeving versterken

De legale status van 3-MMC en de makkelijke verkrijgbaarheid van 3-MMC in webshops maken dat sommige jongeren zich onvoldoende bewust zijn van de risico's van 3-MMC gebruik. Het is belangrijk dat gebruikers van 3-MMC betrouwbare informatie kunnen vinden over de risico's van 3-MMC. Deze informatie hebben ze nodig om een goede risicoschatting te kunnen maken. Online zijn er verschillende websites waar informatie over 3-MMC te vinden is. Daarbij moet de kanttekening gemaakt worden dat wanneer een gebruiker informatie zoekt over 3-MMC, er (nu er nog geen verbod is) ook websites van handelaren in het overzicht verschijnen. Helaas weet niet iedere jongere de websites met informatie over de risico's van 3-MMC te vinden en wordt er nog veel vertrouwd op informatie van vrienden en dealers.

Daarom is het ook belangrijk dat de omgeving van de gebruiker versterkt wordt. Het is belangrijk dat signalen die wijzen op problematisch gebruik of afhankelijkheid herkend worden en dat jongeren waar nodig ondersteund worden bij het vinden van hulp bij stoppen. Professionals, ouders en andere partijen die dicht bij jongeren en jongvolwassenen staan moeten beschikken over kennis van het middel, de vaardigheden om gebruik bespreekbaar te maken en daar waar nodig door te verwijzen naar hulpverlening.

5.2.3 Laagdrempelige hulpverlening

Een deel van de respondenten geeft aan geen hulp te zoeken uit angst voor baanverlies of het belanden in een langdurig traject. Hierbij lijken ze niet altijd precies te weten waar ze terecht kunnen en hoe hulpverlening eruit kan zien. Instellingen voor verslavingszorg bieden ook laagdrempelige hulpverlening aan, zonder direct een langdurig traject te starten. Het is belangrijk om te onderzoeken hoe deze informatie bij gebruikers van 3-MMC terecht kan komen. Dit kan bijvoorbeeld via outreachende professionals die in direct contact met gebruikers informatie kunnen delen, of via de websites waar gebruikers informatie zoeken over 3-MMC. De ontwikkeling van een online zelfhulpmodule, of een online zelftest die feedback geeft op de frequentie en ernst van het 3-MMC gebruik, zou een eerste stap kunnen zijn richting een laagdrempelig hulpverleningsaanbod.

5.2.5 Een verbod op 3-MMC

De verwachting is dat een verbod op 3-MMC zal leiden tot een verminderde beschikbaarheid van 3-MMC via webshops. Als 3-MMC niet meer via webshops te krijgen is zal dat een drempelverhogend effect hebben bij jongeren die weinig of geen ervaring hebben met drugsgebruik. Waar beschikbaarheid via een webshop bij hen mogelijk een gevoel van veiligheid oproept, zou aanschaf via een dealer voor hen een stap te ver kunnen zijn. Jongeren die al (veel) ervaring hebben met 3-MMC en met andere drugs zullen mogelijk hun 3-MMC aanschaffen via een dealer. De meeste respondenten in deze verkenning verwachten dat een verbod geen invloed heeft op hun eigen gebruik. Zij denken dat ze ook na een verbod nog makkelijk aan 3-MMC of een vergelijkbaar product kunnen komen. Wel spreken zij de angst uit dat de kwaliteit van het middel omlaag zal gaan, of de prijs omhoog.

6 Literatuurlijst

Coördinatiepunt Assessment en Monitoring nieuwe drugs (2021). Quick Scan rapportage van 3-MMC.

Monshouwer, K., van Miltenburg, C., van Beek, R., den Hollander, W., Schouten, F., van Goor, M., van Laar, M. (2021). Het grote uitgaansonderzoek 2020: Uitgaanspatronen, middelengebruik, gezondheid en intentie tot stoppen of minderen onder uitgaande jongeren en jongvolwassenen. Trimbos-instituut, Utrecht.

Schürmann, S., Croes, E., Vercoulen, E., & Valkenberg, H. (2020). Monitor drugsincidenten: Factsheet 2019. Trimbos-instituut, Utrecht.

Grapperhaus, F. (2020, 3 december). Antwoorden kamervragen over het bericht 'Nieuwe drug 3-MMC duikt op in Zeeland'. [Kamerstuk].

Website: trimbos.nl Persona's in middelengebruik: Wie gebruikt wat? Trimbos-instituut, Utrecht.

Bijlage 1 Werving

De respondenten zijn geworven aan de hand van een oproep via de sociale media kanalen van drugsenuitgaan.nl (Instagram en Facebook). Daarnaast is de oproep gedeeld door jongeren zelf en door partijen buiten het Trimbos-instituut. Uiteindelijk hebben meer dan 90 jongeren gereageerd op deze oproep, zij stuurden een bericht met daarin een vermelding van hoe vaak zij in het afgelopen jaar 3-MMC hadden gebruikt. Op drie na voldeden alle jongeren die zich aanmeldden aan de voorwaarden voor deelname. De jongeren met de hoogste gebruiksfrequentie werden als eerst uitgenodigd voor een interview. Hier is voor gekozen omdat deze personen meer ervaring hebben met het middel en om die reden mogelijk meer informatie konden bieden in dit onderzoek. De overige potentiële deelnemers zijn met toestemming op een reservelijst gezet, voor het geval er deelnemers uitvielen. Uiteindelijk zijn 28 interviews ingepland, waarvan er 22 door zijn gegaan.

Voor de website en Facebook van drugsenuitgaan

Gezocht: jongeren tussen de 16 en 23 jaar die in het afgelopen jaar 3-MMC hebben gebruikt. Ben jij tussen 16 en 23 jaar en heb je in het afgelopen jaar **4x of vaker** 3-MMC gebruikt? Het Trimbos-instituut is benieuwd naar jouw positieve/negatieve ervaringen met 3-MMC en je verwachtingen van dit middel. Wil jij meepraten via een online of telefonisch interview van ongeveer een uur? Bel/stuur een berichtje met daarin je voornaam, leeftijd en hoe vaak je in het afgelopen jaar 3-MMC gebruikt hebt. Je deelname houden we uiteraard anoniem. Na deelname ontvang je een bol.com cadeaubon t.w.v. €20,-!

Voor de Instagram van drugsenuitgaan

Gezocht: gebruikers van 3-MMC!

Ben jij tussen de 16 en 23 jaar en heb jij in het afgelopen jaar minstens **4 keer** 3-MMC gebruikt? Dan zoeken we jou! Voor een nieuw onderzoek naar de effecten van en ervaringen met het gebruik van 3-MMC zoeken we deelnemers voor een online/telefonisch interview van ongeveer een uur. Je gegevens worden anoniem verwerkt. Na deelname ontvang je een bol.com cadeaubon t.w.v. €20,-!

Enthousiast geworden? Stuur een berichtje met daarin je voornaam, leeftijd en hoe vaak je in het afgelopen jaar 3-MMC gebruikt hebt.

Bijlage 2 Topiclijst interviews met gebruikers

Introductie

Beste deelnemer,

Wat fijn dat je wilt deelnemen aan dit interview over gebruik van 3-MMC.

Wij willen starten met het informeren over het onderzoek. Je hebt via de mail wat informatie doorgestuurd gekregen en een toestemmingsformulier. Door deel te nemen aan dit interview geef je toestemming om jouw verhaal te gebruiken voor ons onderzoek naar 3-MMC. Je gegevens worden anoniem bewaard. Heb je daar nog vragen over?

Zo niet, dan beginnen we met het interview. Als we vragen stellen die je liever niet wilt beantwoorden, zeg het dan vooral. We kunnen het interview op elk moment stoppen.

[voor de onderzoeker: vermeld leeftijdscategorie en geslacht]

In welke provincie woon je?

Wat doe je in het dagelijks leven? (studeren, werken (wat voor werk: bijbaan, full-time), anders)

Hoe woon je? (bij je ouders, op jezelf – met huisgenoten of alleen, ben je dakloos, anders)

Leeftijdscategorieën

- ☐ 16-18
- ☐ 19-21
- ☐ 22-24

Geslacht

- ☐ Man
- ☐ Vrouw
- ☐ Anders

Vragen

Check of mensen weten of ze 3-MMC gebruiken (en niet iets anders, zoals 4-MMC)

Eerste ervaringen

Kan je iets vertellen over de eerste keer dat je 3-MMC gebruikte? (bijvoorbeeld: met wie was je, hoe kwam je op het idee, hoe kwam je aan de 3-MMC, wat waren je verwachtingen en ervaringen (positief/negatief)

Over het gebruik

1. Op hoeveel dagen in het afgelopen jaar heb je 3-MMC gebruikt?
 - ☐ 0 dagen (Interview stoppen en bedanken)
 - ☐ 1-5 dagen
 - ☐ 6-19 dagen
 - ☐ 20 – 40 dagen
 - ☐ 40+ dagen
2. Op hoeveel dagen in de afgelopen maand heb je 3-MMC gebruikt?
 - ☐ 0 dagen
 - ☐ 1-5 dagen
 - ☐ 6-19 dagen
 - ☐ 20 – 30 dagen
3. Hoeveel gebruik je op een dag? (doorvragen: hoeveel keer op een dag, hoeveel gram schat je dat dit is per dag, per keer? Op welke manier gebruik je)
4. Op wat voor momenten gebruik je 3-MMC? (bv als je zin hebt in een feestje, als je je rot voelt of verveelt, elk weekend, elke dag).
5. Waar gebruik je 3-MMC meestal? (locatie)
6. Met wie gebruik je 3-MMC meestal?
7. Hoe kom je aan 3-MMC? (dealer/online besteld/vrienden) (doorvragen; kosten)
8. Heb je ervaring met gebruik van andere drugs? (globaal beeld verkrijgen van soort drugs en de regelmaat waarmee die gebruikt worden). Specifiek naar 4-MMC vragen.
9. (als relevant) Combineer je 3-MMC wel eens met een andere drug? Zo ja welke en waarom?
10. (als relevant) Gebruik je 3-MMC in plaats van andere drugs?

Gebruiksmotivaties

11. Hoe heb je 3-MMC leren kennen? (vrienden/media aandacht/iets anders?)
12. Wat zijn redenen voor jou om 3-MMC te gebruiken? (open vraag, maar denk bij het doorvragen aan de volgende opties)

13. Welke positieve effecten heb je ervaren na 3-MMC gebruik? (eerst zelf laten beantwoorden, daarna onderstaand rijtje doorlopen)
- a. euforie
 - b. opwindning
 - c. meer energie en/of uithoudingsvermogen
 - d. empathie
 - e. stimulering
 - f. erotiserend effect
 - g. Anders, namelijk.....

Klachten/problemen als gevolg van gebruik

14. Ervaar je wel eens klachten als gevolg van je gebruik? Zo ja, welke? (onderscheid maken tussen acuut en klachten die langzamer opbouwen en zich uiten).
15. Welke negatieve effecten heb je (voor zover je weet) ervaren na 3-MMC gebruik? (eerst zelf laten beantwoorden, daarna onderstaand lijstje doorlopen)
- a. Problemen met mijn hart (verhoogde hartslag, hartkloppingen, pijn op de borst ed)
 - b. gevoelens van agitatie (gestrest zijn, opgefokt, geïrriteerd), agressie
 - c. angst/ paranoïde gedachten
 - d. verminderd bewustzijn, desoriëntatie, warrigheid, coma
 - e. wankelen, ongecontroleerd bewegen, spierspanningen
 - f. hallucinaties
 - g. verminderd concentratievermogen, vertraagde reactiesnelheid
 - h. craving (sterke neiging tot bijnemen)
 - i. depressief gevoel (als ze hierop ja zeggen, voorzichtig vragen hoe erg. 3-MMC wordt in verband gebracht met suïcide maar we vragen er niet direct naar. Bij zorgen altijd doorverwijzen naar huisarts of 113online)
 - j. slechte doorbloeding/blauwe plekken
 - k. uitputting
 - l. anders, namelijk
16. Welke negatieve effecten verwacht jij verder van 3-MMC
17. Heeft je gebruik invloed op je dagelijks leven? Zo ja, op welke manier?
18. Ken je mensen in je omgeving die klachten ervaren als gevolg van hun 3-MMC gebruik? Welke waren dit?
19. Zijn er mensen in je omgeving waarbij hun 3-MMC hun dagelijks leven beïnvloed? Zo ja, op welke manier?
20. Denk je dat 3-MMC een verslavende werking heeft? Zo ja, merk je daar zelf iets van, of denk je dat bij anderen te zien?

Omgeving

Injunctieve/descriptieve normen

21. Weten mensen in jouw omgeving (partner/familie/vrienden/collega's) van je gebruik? Waarom wel/niet? Wat vinden zij ervan?)

Minderen/stoppen

22. Heb je al eens geprobeerd te stoppen/minderen met het gebruiken van 3-MMC? (doorvragen: in hoeverre lukte dit toen/waarom lukte het niet? Lag dat aan: triggers in omgeving/hulpverlening die niet aansloot/iets anders??
23. Zou je willen mindereren/stoppen met het gebruiken van 3-MMC? (doorvragen: waarom? Wat heb je hiervoor nodig?)
24. Wat denk jij dat de invloed zou zijn van een verbod op 3-MMC op jouw eigen gebruik?

Behoeftte aan hulp/ondersteuning

25. Heb je wel eens hulp gezocht of behoefte aan hulp gehad met betrekking tot je 3-MMC gebruik? Zo ja: Waar heb je hulp gezocht/zou je het zoeken?

Afsluiting

26. Is er nog iets dat je wil bespreken, maar wat nog niet aan bod gekomen is?

