

TIPS HASHISH & WEED

READ IT

**FOR CENTURIES HASHISH AND WEED HAVE BEEN USED ALL OVER THE WORLD.
HOWEVER, THE USE OF HASHISH OR WEED IS NEVER WITHOUT RISK.
THE FOLLOWING TIPS MAY HELP REDUCE THESE RISKS.**

Both hashish and weed are derived from the cannabis plant. The main active substance is THC (Tetra-Hydro-Cannabinol). Another important substance in cannabis is CBD (cannabidiol). The effects of cannabis depend on the user, setting and the type of hashish or weed being used. Most people use cannabis to relax. The effects last for 2 to 4 hours.

- 01** The different types of hashish and weed can vary considerably in CBD and THC level. For example, foreign hashish contain much more CBD than Dutch weed. Cannabis containing CBD is usually considered to be more relaxing. Make sure you are well informed about this by the coffee shop staff.
- 02** You won't solve problems by smoking a joint. Cannabis is meant to be enjoyed and not to remove anxiety or make you feel more sure of yourself.
- 03** Hashish and weed reduce your powers of concentration. So don't use it before school, study or work.
- 04** Cannabis affects your reaction time, so don't drive after smoking. It increases the risk of an accident and it's illegal.
- 05** Do not use cannabis when you are pregnant or taking medication. If you are at a higher risk to develop mental health problems, cannabis can make you feel anxious or confused.
- 06** To reduce the risk of feeling anxious or confused, use cannabis containing relatively high levels of CBD and low levels of THC.
- 07** Don't mix cannabis with other drugs or alcohol. It will increase the risk of becoming ill, anxious or confused.
- 08** When a joint is smoked, harmful substances are released, such as tar and carbon monoxide. It is therefore not a good idea to inhale deeply or for long periods of time. In fact, you won't need to, because your lungs absorb the active substances in cannabis within seconds.
- 09** Cannabis can sometimes make you feel bad. You might feel nauseous or anxious. If this happens, don't panic: find a quiet spot and eat or drink something sweet. The worst will be over in an hour.
- 10** Should you need medical assistance, find an emergency room or call 112. You will not be arrested for the use of cannabis.
- 11** It's illegal to sell or give drugs to anyone under the age of 18. Never resell the cannabis you buy.

Fully revised version: 1st edition | december 2014 ©Trimbos-instituut | Based on recommendations by:
Adviesburo Drugs en Jellinek | To order: www.trimbos.nl/webwinkel quoting article number: PFG79020

**FOR MORE INFORMATION GO TO WWW.DRUGSINFO.NL
OR CALL THE DRUGS INFOLINE 0900 1995 (€0,10 PER MIN)**

DRUGS
en
UITGAAN

TIPS HASJ & WIET

READ IT

AL EEUWEN WORDEN HASJ EN WIET OVER DE HELE WERELD GEBRUIKT VOOR HET ONTSPANNENDE EFFECT. NET ALS BIJ ANDERE GENOTMIDDELEN IS HET GEBRUIK NIET ZONDER RISICO. DAAROM IN DEZE FOLDER EEN AANTAL TIPS.

Hasj en wiet komen van de cannabisplant. Het belangrijkste werkzame bestanddeel is THC (Tetra-Hydro-Cannabinol). Een ander belangrijk bestanddeel is CBD (Cannabidiol). De effecten van cannabis hangen af van de gebruiker, de omgeving en het soort hasj of wiet. Het effect duurt 2 tot 4 uur.

- 01** De hoeveelheid THC en CBD kan sterk verschillen per soort hasj of wiet. CBD komt bijvoorbeeld veel meer voor in buitenlandse hasj dan in nederwiet. Cannabis die CBD bevat, wordt als meer ontspannend ervaren. Laat je hierover goed informeren door het coffeeshoppersoneel.
- 02** Problemen los je niet op door te blowen. Gebruik cannabis daarom alleen voor je plezier en niet om stress of onzekerheid weg te roken.
- 03** Onder invloed van hasj en wiet neemt je concentratievermogen af. Gebruik daarom niet als je nog naar school moet, moet studeren of moet werken.
- 04** Onder invloed van cannabis neemt je reactievermogen af. Neem dus geen deel aan het verkeer: het vergroot de kans op ongelukken en is verboden.
- 05** Gebruik geen cannabis als je zwanger bent of medicijnen slikt. Als je gevoelig bent voor psychische klachten kan je door blowen angstig of verward raken.
- 06** Om de kans op angst en verwardheid te verkleinen, kan je beter cannabis gebruiken met een hoog CBD-gehalte en een laag THC-gehalte.
- 07** Combineer cannabis niet met alcohol of andere drugs. Daarmee vergroot je de kans dat je je ziek of angstig gaat voelen.
- 08** Bij het roken van cannabis komen schadelijke stoffen vrij, zoals teer en koolmonoxide. Het is daarom onverstandig diep en lang te inhaleren. Dat is ook niet nodig omdat de werkzame stoffen van cannabis snel door de longen worden opgenomen.
- 09** Cannabis valt soms slecht. Je voelt je dan bijvoorbeeld ziek of angstig. Raak niet in paniek, na een uur is het ergste meestal voorbij. Zoek een rustig plekje en eet of drink wat zoets.
- 10** Verkopen of geven van drugs aan jongeren jonger dan 18 jaar is verboden. Verkoop geen cannabis door.

Volledig herziene versie: 1^e druk | december 2014 ©Trimbos-instituut | Advies: Adviesburo Drugs en Jellinek | Bestellen: www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer: PFG79020

DRUGS
En
UITGAAN

VOOR MEER INFORMATIE GA NAAR WWW.DRUGSINFO.NL
OF BEL DE DRUGS INFOLIJN 0900 1995 (€0,10 PER MIN)