

Factsheet 3-MMC

Kernpunten

- 3-Methylmethcathinon (3-MMC) is een nieuwe psychoactieve stof (NPS) die momenteel in Nederland nog legaal verkrijgbaar is, maar in 2021 geplaatst zal worden op lijst II van de Opiumwet.
- 3-MMC is sinds 2012 verkrijgbaar in Nederland en wordt ook wel aangeboden als 3M of Poes.
- 3-MMC kan worden gesnoven of geslikt. Binnen bepaalde gebruikersscenes wordt het middel geïnjecteerd.
- Na gebruik van 3-MMC voelen gebruikers zich alert, energiek, meer empathisch en krijgen ze een gevoel van euforie. Ook wordt een stimulerend en soms erotiserend effect gemeld.
- De effecten kunnen afhankelijk van de manier van gebruiken 4 tot 7 uur na inname merkbaar blijven.
- Ongewenste effecten zijn: slapeloosheid, agitatie, hallucinaties, hoofdpijn, een verhoogde bloeddruk, zeer snelle hartslag en hartkloppingen, spierspanning, verminderde eetlust, een verhoogde lichaamstemperatuur en de neiging tot bijnemen.
- Bij een deel van deze klachten is medisch ingrijpen nodig. Er zijn gevallen bekend met dodelijke afloop.
- De hunkering ('craving') naar het middel en een toename in het aantal meldingen bij de verslavingszorg kunnen duiden op een mogelijk verslavingspotentieel van 3-MMC.
- Het effect van het gebruik van 3-MMC op de lange termijn is niet bekend.
- Voor verschillende doelgroepen wordt via diverse kanalen in Nederland preventieve informatie verspreid.

Inleiding

3-MMC is een nieuwe psychoactieve stof (NPS) die in Nederland momenteel legaal verkrijgbaar is. 3-MMC is chemisch verwant aan het in de natuur voorkomende cathinon; een van de actieve stoffen in de plant qat. 3-MMC behoort tot de stofgroep synthetische cathinonen. Qua chemische structuur en effecten lijken cathinonen op amfetamines (Kelly, 2011).

- In 2012 kwam 3-MMC op de markt nadat 4-MMC (4-methylmethcathinon of mefedron) in 2012 in Nederland op lijst I van de Opiumwet werd geplaatst. Vanaf dat moment was 3-MMC ook in Nederland verkrijgbaar als zogeheten 'research chemical' in smartshops en later ook in webshops. Het wordt naast 3-MMC ook wel aangeboden als 3M of Poes (Coördinatiepunt Assessment en Monitoring nieuwe Drugs [CAM], 2021).
- 3-MMC is veel in het nieuws geweest. Op de dagen dat er in de media een nieuwsbericht over 3-MMC verscheen waren er duidelijk pieken in de bezoekersaantallen te zien van drugsinfo.nl en drugsenuitgaan.nl. De FAQ over 3-MMC op drugsenuitgaan.nl is in 2020 163.803 keer bekeken. De webpagina over 3-MMC op drugsinfo.nl is in de periode van 1 januari 2020 tot en met 6 januari 2021 44.877 keer bezocht.

Gebruik

Er zijn momenteel geen cijfers over het gebruik van 3-MMC onder de algemene bevolking beschikbaar. De omvang van het gebruik lijkt nog gering en de regionale verschillen zijn groot.

Uit online onderzoek onder (veelal hoogopgeleide) uitgaanders van 16-35 jaar blijkt dat 9% van de respondenten het afgelopen jaar wel eens 3-MMC gebruikt heeft (Monshouwer et al., 2021). Dit is minder dan meer traditionele drugs zoals ecstasy (44%) of amfetamine (23%), maar wel meer dan andere NPS zoals bijvoorbeeld 4-MMC (6%) of 4-FA (5%).

- 3-MMC werd het meest gebruikt onder 20- tot 24-jarigen en het gebruik van 3-MMC lag hoger in de regio Oost dan in de rest van het land.
- Andere gegevens laten zien dat 3-MMC ook gebruikt wordt door jongvolwassenen en minderjarigen (de Jonge, Nijkamp, & Bilderbeek, 2021).
- Uit onderzoek van stichting Mainline onder 170 zogeheten 'slammers' (die drugs injecteren) komt naar voren dat 3-MMC in deze scene een veelgebruikt middel is (CAM, 2021).



3-MMC op lijst II van de Opiumwet

Het ministerie van VWS heeft aan het Coördinatiepunt Assessment en Monitoring nieuwe drugs (CAM) gevraagd om een risicobeoordeling uit te voeren voor 3-MMC. Dit vanwege de signalen dat er sprake zou zijn van een toename in het gebruik van 3-MMC, met name onder jongeren. Ook was er een stijging in het aantal gezondheidsincidenten waarbij 3-MMC in het spel was. De risicobeoordeling is op 27 mei gepubliceerd. Het CAM adviseert dat het gebruik van 3-MMC moet worden ontmoedigd.

De staatssecretaris van het ministerie van VWS heeft dit advies overgenomen en aangekondigd dat het middel in het najaar van 2021 op lijst II van de Opiumwet geplaatst zal worden. Een verbod op 3-MMC draagt bij aan het beperken van de beschikbaarheid.

Verder is het advies van het CAM om in te zetten op voorlichting en andere preventieactiviteiten om (potentiële) gebruikers van 3-MMC bewust te maken van de mogelijk negatieve gezondheidseffecten van 3-MMC. Plus inzet op monitoring om zo de effecten van een verbod op het gebruik en de samenstelling van het middel in de gaten te blijven houden.



Luister ook: Margriet van Laar - voorzitter van de risicobeoordelingscommissie van het CAM - over de risicobeoordeling van het gebruik van 3-MMC.

Markt

3-MMC wordt sinds 2012 zo nu en dan ingeleverd bij de testservices aangesloten bij het Drugs Informatie en Monitoring Systeem (DIMS). Ondanks het verbod op 4-MMC in 2012 wordt dit middel overigens ook nog steeds ingeleverd bij het DIMS. Beide middelen worden door gebruikers ingeleverd als 'drug of choice'. Op basis van de effecten is het alleen lastig om een onderscheid te kunnen maken tussen 3-MMC of 4-MMC.

- De laatste jaren is er met name een toename te zien in het aantal ingeleverde samples 3-MMC. In 2020 was 2% van alle bij het DIMS ingeleverde samples 3-MMC of 4-MMC. Dit is nog steeds veel minder in vergelijking met de 'klassieke' stimulerende drugs zoals ecstasy of amfetamine, maar binnen de groep NPS is het wel één van de meest ingeleverde drugs.
- Zowel 3-MMC en 4-MMC worden ongeveer even vaak bij het DIMS ingeleverd. Drugs verkocht als 4-MMC blijken na analyse echter vaak (49%) 3-MMC te bevatten, terwijl 3-MMC nooit 4-MMC bevat. Mensen die dus denken 4-MMC te gebruiken, gebruiken in de praktijk vaak het nog legale 3-MMC.
- De meeste gebruikers kopen 3-MMC online via één van de vele webshops die 3-MMC

als 'research chemical' aanbieden. Ook wordt 3-MMC aangeboden via smartshops, straatdealers of vrienden. 3-MMC is relatief goedkoop. De gemiddelde prijs voor een gram 3-MMC was in 2020 13,70 euro (Vrolijk & Smit-Rigter, 2021).

Wetgeving

Er wordt in Nederland gewerkt aan een generieke wetgeving voor NPS. Hiermee worden hele stofgroepen NPS tegelijk op voorhand verboden op basis van de chemische basisstructuur en de mogelijke variaties op die structuur. Het doel van een dergelijke wetgeving is om de productie, handel en gebruik van NPS terug te dringen. Maar ook om een signaal af te geven dat het gebruik van deze middelen wel degelijk gezondheidsrisico's met zich mee kan brengen.

Eén van de stofgroepen die onder deze generieke wetgeving zal komen te vallen betreft de cathinonen waar ook 3-MMC toe behoort. Het is onduidelijk wanneer deze wetgeving in werking treedt. Voordat deze generieke wetgeving van kracht zal worden, zal 3-MMC op lijst II van de Opiumwet geplaatst worden naar aanleiding van het advies van het CAM.





Werking en effecten

In de hersenen zorgt 3-MMC ervoor dat de afgifte van verschillende neurotransmitters toeneemt; met name dopamine, norepinefrine en in mindere mate serotonine. Dit is vergelijkbaar met andere stimulerende middelen (Luethi et al., 2018).

- De ervaren effecten van 3-MMC zijn volgens gebruikers vergelijkbaar met die van ecstasy en cocaïne. Uit onderzoek onder gebruikers blijkt dat ze zich na het gebruik van 3-MMC alert, energiek, meer empathisch voelen en dat ze een gevoel van euforie krijgen. Ook wordt een stimulerend en soms erotiserend effect genoemd (CAM, 2021; de Jonge et al., 2021).

Inname, dosering en werkingsduur

3-MMC is een kristalachtig wit poeder dat op verschillende manieren wordt gebruikt. De meest voorkomende gebruikswijzen zijn snuiven of slikken (via een capsule of in een vloeipapier). Daarnaast wordt 3-MMC met drinken vermengd of geïnjecteerd.

- Gebruikers geven aan dat snuiven onprettig is door het branderige gevoel in de neus.
- Het injecteren van 3-MMC komt relatief vaak voor in de chemseksscene. Deze gebruikswijze brengt specifieke risico's met zich mee, zoals abscessen en de overdracht van ziekten bij het delen van naalden (CAM, 2021; Mainline, verwacht juli 2021).
- Een dosering bij slikken ligt tussen de 75-250 mg en bij snuiven 25-75 mg per keer. Uit een eerste verkenning waarbij (frequente) gebruikers werden geïnterviewd over hun 3-MMC gebruik, blijkt dat er meestal tijdens een sessie meerdere keren bijgenomen wordt (de Jonge et al., 2021).

- Bij slikken treden de eerste effecten op tussen 15 minuten en 1 uur na inname. Bij snuiven werkt het al na enkele minuten. De piek wordt al snel bereikt en effecten kunnen 4 tot 7 uur aanhouden. Hoe lang het middel werkt bij injecteren is onbekend.
- 3-MMC wordt vaak gecombineerd met andere drugs zoals alcohol, ecstasy en ketamine (de Jonge et al., 2021).

Ongewenste effecten en risico's

De meest beschreven ongewenste effecten zijn: slapeloosheid, agitatie, hallucinaties, hoofdpijn, cardiovasculaire effecten zoals een verhoogde bloeddruk, zeer snelle hartslag en hartkloppingen, spierspanning, verminderde eetlust, een verhoogde lichaamstemperatuur en de neiging tot bijnemen (CAM 2021).

- Het combineren van 3-MMC met andere stimulerende drugs zoals ecstasy of amfetamine vergroot de kans op cardiovasculaire gezondheidsrisico's (zoals hart- en vaatproblemen) en klachten zoals agitatie en angst/paranoïa.
- Vaak wordt de neiging tot bijnemen beschreven. Als 3-MMC vaker wordt gebruikt, kan een sterke trek in het middel ontstaan ('craving'). Met name als 3-MMC gesnoven wordt. Ook zijn er gebruikers die aangeven dat regelmatig gebruik van 3-MMC kan leiden tot tolerantie.
- Dit in combinatie met het toenemende aantal meldingen bij de verslavingszorg kan duiden op een mogelijk verslavingspotentieel van 3-MMC (CAM, 2021).
- De risico's van gebruik van 3-MMC op de lange termijn zijn onbekend. Vermoedelijk zijn deze vergelijkbaar met die van amfetamines (CAM, 2021).

Gezondheidsincidenten

In de wetenschappelijke literatuur over vergiftiging met 3-MMC worden zowel mono- als mengintoxicaties beschreven. Dat wil zeggen vergiftigingen waarbij alleen 3-MMC is gebruikt of waarbij 3-MMC gecombineerd is met andere drugs.

- De laatste jaren stijgt in Nederland het aantal vergiftigingen met 3-MMC dat wordt gemeld bij het Nationaal Vergiftigingen Informatie Centrum (NVIC). Van de in totaal 115 meldingen van vergiftiging met 3-MMC bij het NVIC waren 64 meldingen afkomstig uit 2020. De meeste patiënten waren jongvolwassen (rond de 24 jaar). Ongeveer driekwart van de patiënten was man. In iets meer dan de helft van de 3-MMC vergiftigingen was gebruik gecombineerd met andere drugs en/of alcohol.
- Deze patiënten hadden vaak last van versnelde hartslag, hartkloppingen, pijn op de borst, verhoogde bloeddruk en agitatie. Deze klachten waren dusdanig ernstig dat medisch ingrijpen nodig was.
- Er zijn (enkele) gevallen bekend met een dodelijke afloop. In een deel van de gevallen ging het om combinatiegebruik.
- De Monitor Drugs Incidenten (MDI) registreert 3-MMC en 4-MMC incidenten onder één noemer, omdat is gebleken dat zowel gebruikers als zorgverleners de twee middelen niet uit elkaar kunnen houden.
- Het lijkt erop dat in 2020 patiënten met een 3-MMC of 4-MMC mono-intoxicatie relatief vaker zwaar onder invloed (verminderd aanspreekbaar) waren dan in 2019. Ongeveer tweederde van de patiënten (van zowel de mono- als van de mengintoxicaties) werd behandeld of ter observatie opgenomen in een ziekenhuis. In de afgelopen paar jaar nam het aandeel incidenten met 3-MMC en 4-MMC toe.
- Veel voorkomende klachten gerapporteerd bij de MDI zijn: braken/misselijkheid, overmatig zweten, angst, agitatie/agressie, spierspanning, een zeer snelle hartslag, vaak in combinatie met een versnelde ademhaling. Dit leidt in veel gevallen tot "collaps" (flauwvallen).
- Het ging hier om jongvolwassenen waarvan meer dan driekwart man was.



Preventie

Preventie van drugsgebruik gaat zowel over het voorkomen van eerste gebruik als over het voorkomen van gezondheidsproblemen en incidenten als gevolg van gebruik. Bij preventie van een middel als 3-MMC is het belangrijk te weten dat de meeste jongeren geen 3-MMC gebruiken.

- Voorlichting is een belangrijk middel voor preventie van (riskant) gebruik. Het is daarbij essentieel dat de voorlichting op maat is gemaakt voor verschillende doelgroepen.
- De meeste jongeren gebruiken geen 3-MMC. Een grootschalige voorlichtingscampagne wordt daarom afgeraden. Brede(re) communicatie over 3-MMC kan namelijk onbedoeld de sociale norm rondom gebruik verschuiven en normaliserend werken.
- Binnen schoolpreventieprogramma's zoals Helder op school wordt 3-MMC niet behandeld, omdat de overgrote meerderheid van de jongeren op school geen ervaring heeft met 3-MMC en geen intentie heeft om het te gebruiken. Aandacht besteden aan het middel zou suggereren dat gebruik van 3-MMC onder jongeren wel veel voorkomt, en daarmee de sociale norm veranderen. Jongeren die voorheen geen intentie hadden om 3-MMC te gebruiken zouden door de voorlichting nieuwsgierig naar het middel kunnen worden.
- Wanneer er in de klas 3-MMC gebruik wordt signaleerd kan er in dit programma wel aandacht aan worden besteed, zie kader*.
- Voor het algemene publiek staat op drugsinfo.nl informatie over 3-MMC. Daarnaast kunnen medewerkers van de Drugs Infolijn (0900-1995, €0,10 p/min + kosten mobiele telefoon) en de chat-service vragen beantwoorden over 3-MMC.
- Ouders kunnen voor informatie/tips en voor het signaleren en bespreekbaar maken van drugsgebruik bij hun kinderen terecht op helderopvoeden.nl of de Instagram en Facebookpagina van Opvoeding en Uitgaan. Ouders kunnen hier onder andere opvoedtips en nieuws over drugs, alcohol en uitgaan vinden.
- Voor personen die al ervaring hebben met 3-MMC (of andere middelen) is specifieke informatie beschikbaar. Voor hen staat het beperken van de risico's tijdens gebruik centraal. Deze informatie kunnen de gebruikers vinden op sites als drugsenuitgaan.nl en unity.nl. Informatie wordt gericht verspreid via diverse kanalen zoals Twitter, Facebook en Instagram. Unity zet ook voorlichtingsteams in op festivals en clubs. Deze speciaal getrainde jongeren ('peer educators') informeren gebruikers over de werking en risico's van middelen in een één op één gesprek.
- Bij de drugstestservices krijgt men naast informatie over de samenstelling van de ingeleverde drugs ook een gerichte voorlichtingsboodschap.
- Voor professionals zijn verschillende rapporten te raadplegen op trimbos.nl.
- Een andere manier van preventie is het beperken van de beschikbaarheid. 3-MMC is op dit moment nog legaal, makkelijk en goedkoop verkrijgbaar. Door 3-MMC op lijst II van de Opiumwet te plaatsen wordt productie, bezit en handel van het middel strafbaar. Als het verbod in gaat zal 3-MMC minder makkelijk beschikbaar zijn. Ook wordt hiermee een signaal afgegeven over de gezondheidsrisico's.



Richtlijnen Verslavingspreventie binnen het onderwijs

Als hulpmiddel kunnen professionals ook gebruik maken van de Richtlijnen Verslavingspreventie binnen het onderwijs, die zijn opgesteld door het Trimbos-instituut in samenwerking met Verslavingskunde Nederland (Lammers, Alberti, van 't Klooster, & Bouts, 2019). Hierin staat per leeftijdsfase beschreven welke preventieve interventies ingezet kunnen worden. Daarnaast staat ook per leeftijdsfase beschreven welke interventies beter niet ingezet kunnen worden.

Handvatten voor gemeenten

- Bij drugsproblematiek is het verstandig om te beginnen met een probleemanalyse maken. Een probleemanalyse vormt de basis voor het formuleren van doelen en activiteiten om de problematiek aan te pakken. Het bestaat idealiter uit de volgende elementen: 1) feiten en cijfers, 2) bevindingen van betrokken professionals en 3) een duiding van de cijfer in relatie tot wat professionals zien.
- Om aan deze informatie te komen moet de gemeente gebruik maken van bronnen zoals jongerenwerk, zorgpartners zoals instellingen voor verslavingszorg en de politie (Nijkamp & Bilderbeek, 2021).
- Wanneer gemeenten signalen ontvangen dat er mogelijk 3-MMC problematiek speelt kunnen zij een regierol pakken. Zij kunnen in samenwerking met lokale partners de omgeving van de gebruiker versterken in het signaleren en bespreekbaar maken van middelengebruik. Lokale partners zoals de (preventieafdeling van) instellingen voor verslavingszorg zijn daarbij essentieel.
- Ook kan het Trimbos-instituut gemeenten ondersteunen bij hulpvragen.
- Het RIVM heeft een model uitgewerkt voor een integrale aanpak van drugspreventie. In deze uitwerking zijn adviezen opgenomen over waar men op dient te letten bij het effectief en preventief aanpakken van problematisch drugsgebruik. Verder staan er voorbeelden in van hoe een gemeente hier invulling aan kan geven.





Colofon

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 – 297 11 00
www.trimbos.nl
info@trimbos.nl

Auteurs

Laura Smit-Rigter, Marloes van Goor,
Britt Bilderbeek

Financiering

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Met medewerking van

Ruben Vrolijk, Esther Croes,
Lonja Schürmann, Laura Nijkamp,
Martha de Jonge

Vormgeving

Canon Nederland N.V.

Beeld

Gettyimages.nl
Trimbos-instituut

Druk

1e druk juli 2021

Bestelinformatie

Deze factsheet (AF1916) is gratis te
downloaden via www.trimbos.nl.

Artikelnummer: AF1916

Copyrights Trimbos-instituut

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

Bronnen

- Coördinatiepunt Assessment en Monitoring nieuwe drugs. (2021). *Risicobehoedeling 3-Methylmethcathinon (3-MMC)*. Geraadpleegd van <https://www.rivm.nl/documenten/risicobehoedelingsrapport-3-mmc>
- De Jonge, M., Nijkamp, L., & Bilderbeek, B. (2021). *3-MMC: gebruikers in beeld*. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/af1877-3-mmc-gebruikers-in-beeld>
- Kelly JP. Cathinone derivatives: A review of their chemistry, pharmacology and toxicology. *Drug Test. Analysis* 2011;3:439-453.
- Lammers, J., Alberti, I., van 't Klooster, B., Bouts, M. (2019). *Richtlijnen verslavingspreventie binnen het onderwijs*. Geraadpleegd via <https://www.trimbos.nl/docs/bed6ad67-4dd2-49ab-8254-3eb75ea44285.pdf>
- Luehti D., Kolaczynska, K.E., Docci, L., Krähenbühl, S., Hoener, M.C., & Liechti M.E. (2018) Pharmacological profile of mephedrone analogs and related new psychoactive substances. *Neuropharmacology*, 134, 4-12.
- Monshouwer, K., van Miltenburg, C., van Beek, R., den Hollander, W., Schouten, F., van Goor, M., Blankers, M., & van Laar, M. (2021). *Het Grote Uitgaansonderzoek 2020: Uitgaanspatronen, middelengebruik, gezondheid en intentie tot stoppen of minderen onder uitgaande jongeren en jongvolwassenen*. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/af1861-het-grote-uitgaansonderzoek-2020>
- Nijkamp, L., Bilderbeek, B. (2021). *3-MMC problematiek in de gemeente Aalten. Een verkenning naar de aard, omvang en aanpak*. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/af1876-3-mmc-problematiek-in-de-gemeente-aalten>
- Schürmann, L., Croes, E., Vercoulen, E., & Valkenberg, H. (2020). *Monitor Drugsincidenten. Factsheet 2019*. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/af1851-monitor-drugsincidenten>
- Stichting Mainline. Websurvey onder 170 'slammers'. Verwacht juli 2021.
- Vrolijk, R., & Smit-Rigter, L. (2021). *DIMS Jaarbericht 2020*. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/inf111-dims-jaarbericht-2020>