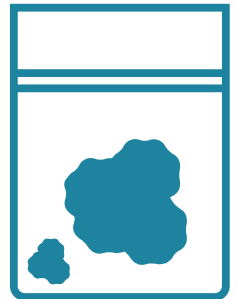
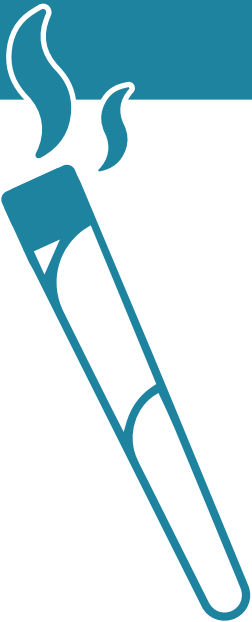


Goed om
te weten
over ...

HASJ & WIET





Goed om
te weten
over ...

HASJ & WIET

- Hasj en wiet heten ook wel cannabis. Hasj en wiet roken mensen vaak met tabak. Het roken van hasj en wiet heet **blowen**.
- Het roken van hasj en wiet is slecht voor je gezondheid.
- Het roken van hasj en wiet kan ook gevaarlijk zijn.
- Ben je jong? Dan is hasj en wiet roken extra slecht voor je gezondheid en extra gevaarlijk.
- In deze folder geven we je informatie en tips over hasj en wiet.

Wat zijn drugs?

Drugs zijn stoffen die iets doen met je lichaam en hersenen. Je voelt je anders dan normaal.

Drugs kunnen verschillende dingen doen:



Je kan er actief van worden en je minder snel moe voelen.
Dit noemen we **stimulerende** middelen.



Je kan er ontspannen of slaperig van worden.
Dit noemen we **verdovende** middelen.



Je kan dingen opeens anders zien, horen en voelen.
Dit noemen we **hallucinogene** middelen of **tripmiddelen**.

- Sommige drugs doen deze verschillende dingen tegelijk.
- Alle drugs zijn slecht voor je gezondheid.



Wat is hasj en wiet?

- Hasj en wiet worden gemaakt van een plant. De plant heet de cannabisplant of wietplant.
- Hasj wordt gemaakt van de hars van de cannabisplant.
- Wiet wordt gemaakt van de bloemtoppen van de cannabisplant.
- Wiet wordt ook wel marihuana genoemd (je zegt *mariejoewana*).
- De belangrijkste stof in hasj en wiet is THC.
- Het verschilt per soort hasj en wiet hoeveel THC erin zit. Soms staat dit op de verpakking. Hoe meer THC in hasj en wiet zit, hoe sterker het effect.
- Mensen roken hasj en wiet meestal. Dit heet **blowen**. Ze draaien dan een soort sigaret met hasj of wiet erin. Dit heet een **joint** of **djonko**. Meestal doe je daar ook tabak bij.
- Hasj en wiet kan je ook **dampen** of **vapen**. Hiervoor heb je een speciaal apparaat nodig. Dit heet een **verdamper** of **vaporizer**. Je ademt dan geen rook in, maar damp.
- Hasj kan je ook eten. Bijvoorbeeld in een cake. Dit heet een **spacecake** (je zegt *speeskeek*).
- Hasj kan je ook in andere eetbare dingen doen. Die heten ook wel **edibles** (je zegt *eddebols*).



Wat gebeurt er als ik hasj of wiet rook of verdamp?

- Mensen zeggen vaak dat ze high (je zegt *haai*) of stoned (je zegt *stoont*) zijn als ze hasj of wiet gebruiken.
- Je kan je al na een paar minuten anders voelen.
- Je kan je ontspannen en voelt minder stress.
- Je kan dingen om je heen anders gaan zien.
- Geluid kan anders klinken.
- Je fantasie kan sterker worden.
- Soms moet je ineens hard lachen. Dan heb je een **lachkick**.
- Soms heb je opeens heel veel zin in eten. Dan heb je een **vreetkick**.
- Na 3 tot 6 uur is het meestal uitgewerkt. Je voelt je dan niet meer anders. Soms duurt het effect langer.

Wat gebeurt er als ik hasj of wiet eet?

- Het duurt ongeveer 1,5 uur voordat je iets merkt. Je moet daarom niet te snel nog een stuk eten.
- Je weet minder goed hoeveel je binnenkrijgt.
- Eet je te veel hasj of wiet? Dan kan je je slecht gaan voelen.
- Na 4 tot 12 uur is het meestal uitgewerkt. Je voelt je dan niet meer anders. Soms duurt het effect langer.





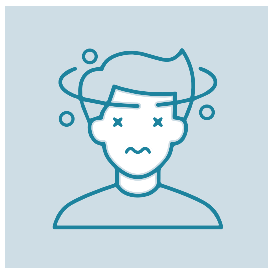
Wat zijn de gevaren van hasj en wiet?



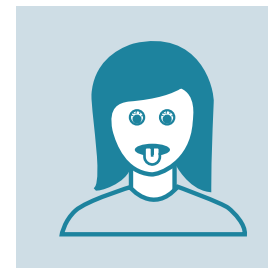
Je kan langzamer reageren en hebt daardoor een grotere kans op ongelukken.



Je hart kan sneller kloppen.



Je kan misselijk of duizelig worden.
Je kan je licht in je hoofd voelen.



Je kan rode ogen of een droge mond krijgen.



Je kan flauwvallen.
Dit heet **out gaan**.



Je kan stemmen horen die er niet echt zijn.
Door deze effecten kan je in paniek raken.



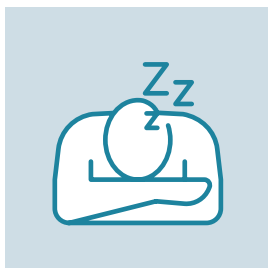
Wat zijn nog meer gevaren van hasj en wiet?



Je kan somber of angstig worden. Dit heet een **bad trip**. Dit gaat meestal vanzelf over.



Hasj en wiet kan je veel geld kosten.



De dag nadat je wiet of hasj gebruikt hebt, ben je vaak moe. Je kan minder goed je aandacht erbij houden.

LET OP



Blow je vaak en veel?

Dan zijn er nog meer gevaren:

- Je kan problemen krijgen met leren. Je kan minder goed opletten op school of werk. Je haalt dan lage cijfers of maakt fouten. Hierdoor kan je zelfs blijven zitten of problemen krijgen op je werk.
- Soms wil je blowen, omdat je problemen hebt. Door het blowen denk je minder aan je problemen. Maar je problemen gaan niet weg van blowen. Ze worden vaak juist groter.
- Wiet of hasj roken is slecht voor je hart en voor je longen. Het verdampen of vaperen is minder slecht voor je longen.
- Je hebt een grotere kans op psychoses. Je ziet en hoort dan dingen die er niet zijn. Ook heb je meer kans op een depressie en angsten. Deze kans is nog groter als dit ook in je familie voorkomt.



Kan ik verslaafd raken aan hasj en wiet?

Ja, je kan verslaafd raken aan hasj en wiet.

- Verslaafd zijn betekent dat je niet meer zonder kan. Of dat je denkt dat je niet meer zonder kan. Je moet de hele tijd aan hasj en wiet denken.
- Gebruik je dan geen hasj of wiet? Dan ga je slecht slapen of kan je misselijk worden.
- Begin je jong met hasj en wiet? Dan is de kans op verslaving groter.
- Komt verslaving voor in je familie? Dan is de kans op verslaving nog groter.
- Ook jongeren kunnen verslaafd zijn aan hasj en wiet.
- Ben je verslaafd aan hasj en wiet? Dan moet je hulp zoeken bij een arts.

Kan ik hasj en wiet tegelijk met medicijnen, alcohol of andere drugs gebruiken?

Het is gevaarlijk als je hasj en wiet tegelijk met medicijnen, alcohol of andere drugs gebruikt.

- Je weet niet wat het effect zal zijn.
- Soms werken de medicijnen niet goed meer door de hasj of wiet.
- Door medicijnen kunnen hasj en wiet, alcohol en drugs meer effect op je hebben. Dit kan extra ongezond en extra gevaarlijk zijn.

Wil je hasj of wiet gebruiken en gebruik je medicijnen?

Bespreek dit dan eerst met je ouders, begeleider, (huis)arts, apotheek of iemand anders die je vertrouwt.



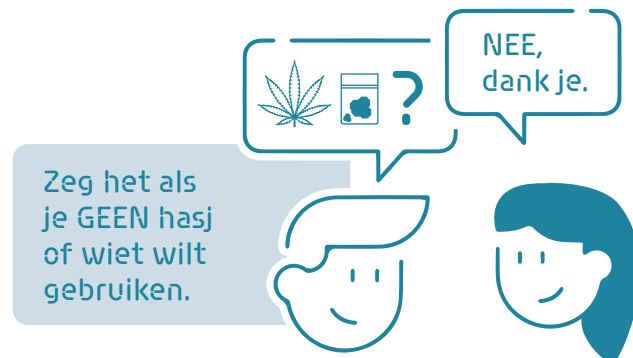


Wil je GEEN hasj of wiet gebruiken? Lees dan deze tips:

- Zeg 'nee' als je geen zin hebt om hasj en wiet te gebruiken.
Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen?
Dan kan je dit oefenen met vrienden, je ouders of begeleider.
- Schrijf op wat je zou kunnen zeggen.

Gebruik geen hasj of wiet als:

- Je nog naar school of werk moet.
- Je nog moet rijden met bijvoorbeeld de fiets, scooter of auto.
- Je zwanger bent of wilt worden.
Hasj of wiet is heel schadelijk voor een baby.



Wil je TOCH hasj en wiet gebruiken? Lees dan deze tips:

- Zorg dat je bij mensen bent die je vertrouwt.
Je kan je namelijk opeens anders voelen dan je verwacht.
Zij kunnen je helpen als je je niet goed voelt.
- Rook nooit in 1 keer een hele joint.
- Voel je je rot?
Blow dan niet.
Je kan je dan nog slechter gaan voelen.





Wat staat er in de wet over hasj en wiet?

- Alleen coffeeshops mogen hasj en wiet verkopen.
- Je moet 18 jaar of ouder zijn om in de coffeeshop hasj of wiet te kopen.
- Je mag nooit meer dan 5 gram hasj of wiet bij je hebben.
- Je mag zelf geen hasj of wiet verkopen.
Drugs verkopen buiten een coffeeshop heet **dealen** (je zegt dielen).
- Het is niet verboden om hasj of wiet te gebruiken.
Haal altijd hulp als jij of iemand anders dit nodig heeft.
- Het is verboden om na het gebruiken van hasj of wiet te rijden op de fiets, de scooter of in de auto.
Je kan een boete krijgen.
Ook kan de politie je rijbewijs afpakken.
Je hebt dan 10 dagen of langer geen rijbewijs.



Heb je hulp nodig?

- Maak je je zorgen over hasj en wiet?
Praat erover met iemand die je vertrouwt.
Bijvoorbeeld met je vrienden, je familie, een begeleider of je (huis)arts.
- Je kan ook bellen met de Drugs Infolijn op 0900-1995.
Dit kost 10 cent per minuut plus de kosten van je mobiele telefoon.
- Er zijn ook organisaties die je kunnen helpen.
Daar werken mensen die weten wat je het beste kan doen als je minder of helemaal geen hasj of wiet wilt gebruiken. Daar kan je ook andere vragen stellen over alcohol en drugs.
Zoek hulp bij jou in de buurt via www.drugsinfolijn.nl/hulp/waar-vind-ik-hulp

MEE

MEE is een organisatie die mensen met een beperking en hun netwerk helpt. Kijk voor een adres in de buurt op www.mee.nl/mee-locator



Test jezelf

Op de website van Steffie vind je meer informatie over hasj en wiet en kan je testen hoe jij met drugs omgaat: www.bekijkhetnuchter.nl

**Heb je nog vragen over hasj en wiet na het lezen van dit boekje? Je kan je vragen hier opschrijven.
Bespreek je vragen met je ouders, begeleider, (huis)arts, apotheek of iemand anders die je vertrouwt.**

Colofon

Uitgave

Trimbos-instituut, 2022

Brochures in deze serie

Goed om te weten over alcohol

Goed om te weten over lachgas

Goed om te weten over xtc

Goed om te weten over cocaïne

Goed om te weten over speed

