

Goed om  
te weten  
over ...

# 3-MMC



Goed om te weten over ...

# 3-MMC



- 3-MMC is een drug.
- Mensen noemen het ook wel 'Poes', 'Miauw' of '3m'
- 3-MMC gebruiken is slecht voor je gezondheid. Het kan ook gevaarlijk zijn.
- Ben je nog jong? Dan is het gebruiken van 3-MMC extra slecht voor je gezondheid en extra gevaarlijk.
- In deze folder geven we je informatie en tips over 3-MMC.

## Wat zijn drugs?

Drugs zijn stoffen die iets doen met je lichaam en hersenen. Je voelt je anders dan normaal. Veel drugs zijn slecht voor je gezondheid en kunnen gevaarlijk zijn.

### Drugs kunnen verschillende dingen doen:



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



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



Je kunt dingen opeens anders zien, horen en voelen.  
Dit noemen we **hallucinogene** middelen.  
Sommige mensen noemen dit **tripmiddelen**.

- Sommige drugs doen deze verschillende dingen tegelijk.



## Wat is 3-MMC?

- 3-MMC ziet eruit als wit poeder of kristallen. Maar het bestaat ook als een pil.
- Je kan 3-MMC slikken of snuiven.
- 3-MMC wordt in een drugslab gemaakt.
- Soms denk je dat je 3-MMC koopt maar zitten er andere stoffen in. Dit maakt de effecten minder of juist sterker.
- Laat daarom je 3-MMC testen. Op [www.drugs-test.nl](http://www.drugs-test.nl) kan je zien waar dit kan.

## Hoe snel werkt 3-MMC?



**4 tot 6 uur**

Als je 3-MMC slikt voel je na 15 tot 60 minuten wat het met je doet. Na één keer slikken duurt het effect 4 tot 6 uur.

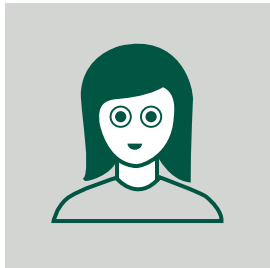


**2 tot 4 uur**

Als je 3-MMC snuift voel je na 5 tot 10 minuten wat het met je doet. Na één keer snuiven duurt het effect 2 tot 4 uur.



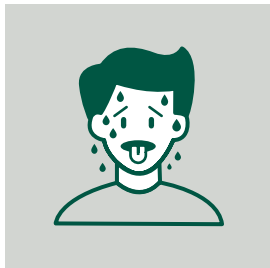
## Wat doet 3-MMC?



Je pupillen worden groter.



Je voelt meer energie en gaat veel praten. Je wordt minder snel moe.



Je gaat veel zweten. Je krijgt dorst en een droge mond.



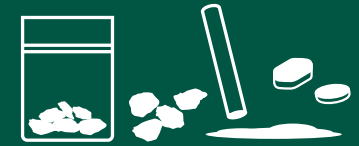
Je krijgt meer zin in seks.



Je voelt je vaak blij en zelfverzekerd.



Je hart gaat sneller kloppen en je bloeddruk wordt hoger.



## Wat zijn de gevaren van 3-MMC?



Je kan hartkloppingen of hartproblemen krijgen. Dit laatste kan dodelijk zijn.



Je lichaam kan heel warm worden. Je kan dan oververhit raken. Dat is gevaarlijk.



Van 3-MMC wil je steeds meer gebruiken. Het voelt als een soort honger. Dit heet 'craving'. Daarom is 3-MMC erg verslavend.



Je spieren spannen zich aan. Ook de spieren in je kaken. Je kunt gaan knarsetanden. Of een kaakklem krijgen. Dan krijg je je mond niet meer open.



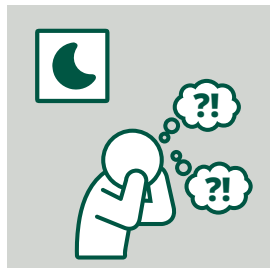
Een paar dagen nadat je gebruikt, hebt voel je je somber en verdrietig.



Je kan misselijk worden en hoofdpijn krijgen.



## Wat zijn nog meer gevaren van 3-MMC?



Je kan bang en onrustig worden. Je valt moeilijker in slaap.



Als je vaak 3-MMC snuift kan je je neus beschadigen. Je bent dan vaak verkouden of krijgt bloedneuzen.



3-MMC is waarschijnlijk schadelijk voor een baby. Gebruik geen 3-MMC als je zwanger bent of wilt worden. En ook niet als je borstvoeding geeft.

## Kan ik verslaafd raken aan 3-MMC?

**Ja**, je kunt verslaafd raken aan 3-MMC. De kans hierop is groter dan bij veel andere drugs.

- Verslaafd zijn betekent dat je niet meer zonder kunt. Of dat je denkt dat je niet meer zonder kunt. Je moet de hele tijd aan 3-MMC denken. Je wil vaker gebruiken. Of je wil steeds meer gebruiken.
- Ook wen je aan de effecten van 3-MMC. Je hebt steeds meer nodig voor hetzelfde gevoel.
- Stoppen met 3-MMC is niet gevaarlijk. Maar je lichaam verandert wel als je 3-MMC gebruikt. Je krijgt daarom wel lichamelijke reacties als je niet meer gebruikt.
- Begin je al jong met 3-MMC gebruiken? Dan is de kans op verslaving groter.
- Komt verslaving in je familie voor? Dan is de kans op verslaving nog groter.



## Kan ik 3-MMC tegelijk gebruiken met medicijnen of andere drugs?

Het is gevaarlijk om 3-MMC tegelijk met medicijnen, alcohol of andere drugs te gebruiken.

- Soms werken medicijnen niet goed meer door 3-MMC.
- Door medicijnen of andere drugs kan 3-MMC een ander of sterker effect op iemand hebben. Dit kan extra ongezond en extra gevaarlijk zijn.



## Wat staat er in de wet over 3-MMC?

- Het is verboden om 3-MMC bij je te hebben.
- Drugs verkopen heet dealen (je zegt dielen).
- Het kopen en verkopen van 3-MMC is strafbaar. De politie kan je arresteren of je een boete geven
- Voel je je ziek door het gebruik van 3-MMC? Zoek dan hulp. Je krijgt altijd hulp bij de dokter of in het ziekenhuis.
- Na gebruik van 3-MMC mag je niet deelnemen aan het verkeer. Dus niet rijden met de fiets, fatbike of een ander vervoermiddel. De politie kan je een boete geven of je rijbewijs afpakken.





## Wil je GEEN 3-MMC gebruiken? Lees dan deze tips:

- Zeg 'nee' als je geen 3-MMC wil gebruiken.
- Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen? Oefen dit dan met vrienden, je ouders of een begeleider.
- Schrijf op wat je zou kunnen zeggen.



## Wil je TOCH 3-MMC gebruiken? Lees dan deze tips:

- Laat je 3-MMC testen. Zo weet je zeker wat er in zit. Op de website [www.drugs-test.nl](http://www.drugs-test.nl) kan je zien waar je 3-MMC kan laten testen.
- Combineer 3-MMC nooit met andere middelen. Dit kan gevaarlijk zijn.
- Gebruik 3-MMC alleen als je je goed voelt. Als je gebruikt terwijl je verdrietig of bang bent ga je je nog slechter voelen.
- Zorg dat je bij mensen bent die je vertrouwt. Je kan je opeens anders voelen dan je verwacht. Zij kunnen je helpen als je niet goed voelt.
- Gebruik geen 3-MMC als je nog moet rijden op de fiets, fatbike, auto of een ander vervoermiddel. Dit is levensgevaarlijk en verboden.





## Heb je hulp nodig?

- Maak je je zorgen over je eigen gebruik van 3-MMC? Of over iemand anders? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld je vrienden, familie, begeleider of (huis)arts.
- Je kunt ook bellen met de landelijke Drugs Infolijn. Bel dan 0900-1995. Dat 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 3-MMC wilt gebruiken of wilt stoppen. Daar kan je ook andere vragen stellen over alcohol en drugs.
- Zoek hulp bij jou in de buurt via [www.drugsinfo.nl/hulp/waar-vind-ik-hulp](http://www.drugsinfo.nl/hulp/waar-vind-ik-hulp)

## MEE

MEE is een organisatie die mensen met een beperking helpt. Kijk voor een adres in de buurt op [www.mee.nl](http://www.mee.nl).





**Heb je nog vragen over 3-MMC 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, 2024

### **Brochures in deze serie**

Goed om te weten over alcohol

Goed om te weten over hasj en wiet

Goed om te weten over lachgas

Goed om te weten over xtc

Goed om te weten over cocaïne

Goed om te weten over speed

