

7 DINGEN DIE JE MOET WETEN OVER CANNABIS



Basisinfo:

- Cannabis = hasj en wiet.
- Wiet = de bloemtoppen van de cannabisplant.
- Hasj = de hars van de plant.
- Mensen roken cannabis meestal in een joint.
Dit noem je *blowen*.
- Je kunt het ook eten, bijvoorbeeld in een spacecake.
En drinken, vaperen of verdampen.



1 Van cannabis word je stoned of high

Het geeft meestal een ontspannen en vrolijk gevoel.

Door cannabis voelen, smaken en klinken dingen vaak anders.

2 Cannabis werkt ongeveer 3 tot 6 uur

Iemand die cannabis gebruikt, voelt daar de eerste 2 uur het meest van. Na 3 tot 6 uur is het uitgewerkt. Maar daarna blijven je geheugen en concentratie nog een tijdje slechter. Dat is gevaarlijk in het verkeer en heeft nadelen op bijvoorbeeld werk of school.

Als iemand cannabis eet, duurt het soms uren voor het begint te werken. Ook werkt het veel langer, soms zelfs 12 uur.

3 Cannabis kan verkeerd vallen

Iemand voelt zich dan draaierig, misselijk en ziek. Dat gaat meestal binnen een paar uur over. Van cannabis kun je ook angstig en wantrouwend worden. Dit kan een heftige ervaring zijn. Dan noem je het een *bad trip*. (Engels voor slechte trip.) Als iemand cannabis eet is de kans op een *bad trip* groter en duurt die vaak langer.

Lees meer op drugsinfo.nl/cannabis



4 Cannabis kan mentale problemen opwekken of erger maken

Angstklachten of een depressie kunnen bijvoorbeeld erger worden. Maar cannabis kan ook mentale problemen opwekken bij iemand die er nog geen last van heeft. Als dat gebeurt was iemand er meestal al gevoelig voor. Het zit bijvoorbeeld in de familie of het ging al niet goed met iemand. Ook sterke cannabis vergroot de kans op mentale problemen.

5 Cannabis is verslavend

Je kunt hier gevoeliger voor zijn als je niet goed in je vel zit of ADHD hebt. Als mensen stoppen met blowen, krijgen ze vaak meer energie en concentratie en een beter geheugen.

6 Cannabis met tabak heeft extra risico's

In Nederland is de cannabis sterk. Daarom roken mensen het meestal met tabak. Dit is extra slecht voor je longen. Je kunt ook verslaafd raken aan de nicotine in tabak. Stoppen met blowen is dan moeilijker.

7 Blowen heeft vaker nadelen voor jongeren

Wie jong begint met blowen kan interesse voor andere dingen verliezen. En problemen op school krijgen. Ook wordt de kans op verslaving, depressie of andere mentale problemen groter.



Heb je vragen over cannabis? Bijvoorbeeld:

- Ik wil stoppen met blowen, hoe doe ik dat?
- Ik denk dat mijn kind blowt, wat moet ik doen?
- Ik ben steeds angstig sinds de laatste keer dat ik geblowd heb. Hoelang duurt dat?
- Ik heb ADHD, loop ik meer risico als ik blow?



Kijk op www.drugsinfo.nl

of bel, chat of mail met de Drugs Infolijn.



Bel naar **0900-1995** (€0,10/min + kosten mobiele telefoon)



Chat via www.drugsinfo.nl/contact



Mail naar vraagbaak@drugsinfo.nl

Je hoeft je naam niet te noemen.

Kun je niet meer goed zonder cannabis en wil je hulp?
Maak een afspraak met je huisarts voor hulp in de buurt.

1^e druk september 2025

Tekst: Nathalie Dekker, Steven Biemans

Fotografie: Studio Sterkenburg

Ontwerp: The Creative Hub | Canon

Bestellen: www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel (PFG79043)

© Trimbos-instituut, 2025. Overname inhoud alleen met toestemming.

Voor vragen of opmerkingen over de folder: www.drugsinfo.nl/contact



Trimbos
instituut