

7 DINGEN DIE JE MOET WETEN OVER 3-MMC



Basisinfo:

- 3-MMC wordt ook wel *Poes*, *Miauw*, of *3m* genoemd.
- 3-MMC is meestal een poeder en wordt dan gesnoven.
- Soms wordt het geslikt als een pil, in een capsule of als kristallen.



1 3-MMC is een stimulerende drug

Mensen die het nemen, voelen zich meestal blij en wakker. Ze hebben zin om dingen te doen, te praten en te dansen. Als iemand het snuift, werkt het 2 tot 4 uur. Als iemand het slikt, werkt het 4 tot 6 uur.

2 3-MMC kan vervelende bijwerkingen geven

Bijvoorbeeld misselijkheid, angst en hoofdpijn. Het kan ook voor hartkloppingen en gespannen spieren zorgen.

3 In 3-MMC kan iets anders zitten

Mensen die 3-MMC kopen, kunnen poeders of pillen krijgen waar iets anders in zit.

Dit gebeurt bij 3-MMC meer dan bij andere drugs.

Mensen krijgen dan vaak een drug die lijkt op 3-MMC.

Maar het kan ook een drug zijn met andere risico's en werking.

In Nederland kunnen mensen pillen en poeders laten testen.

Meer informatie hierover vind je op www.drugs-test.nl.

4 3-MMC is verslavend

Mensen die 3-MMC gebruiken, kunnen snel meer en vaker gaan gebruiken. Dat kan leiden tot verslaving.

Zelf stoppen met 3-MMC lukt vaak niet.

Hulp zoeken is dan belangrijk. De huisarts kan hierbij helpen.

5 3-MMC heeft veel verschillende risico's

Na verslaving zijn hartklachten en mentale klachten de grootste risico's van 3-MMC.

De risico's worden groter als iemand het combineert met medicijnen, alcohol of andere drugs.

En als iemand al mentale of lichamelijke problemen heeft.

6 3-MMC geeft een flinke kater

Veel mensen voelen zich moe en somber de dagen nadat ze 3-MMC hebben gebruikt.

Deze kater wordt erger doordat mensen meestal weinig eten en slecht slapen.

Mensen die niet goed in hun vel zitten hebben vaak een zwaardere kater.

7 3-MMC is verboden

Je mag dus geen 3-MMC bij je hebben, kopen, verkopen of maken.

Meer weten over 3-MMC?

Kijk op www.drugsinfo.nl/3-MMC



Heb je vragen over 3-MMC? Bijvoorbeeld:

- Ik gebruik ieder weekend 3-MMC. Raak ik verslaafd?
- Mijn dochter gebruikt 3-MMC. Moet ik me zorgen maken?
- Kun je 3-MMC nemen als je antidepressiva gebruikt?



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.

1^e druk december 2025

Tekst: Nathalie Dekker, Steven Biemans

Fotografie: Studio FotoJEANiek

Ontwerp: The Creative Hub | Canon, Daniël Dols

Bestellen: winkel.trimbos.nl (TRI-47-15)

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

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

