

De invloed van COVID-19 en de coronamaatregelen op cannabisgebruik

Kernpunten

- Deze factsheet beschrijft de resultaten van een verkennend onderzoek naar de invloed van COVID-19 en de 'coronamaatregelen' op het cannabisgebruik.
- De gegevens zijn verzameld via een online vragenlijst die 4-6 weken na ingang van de coronamaatregelen (medio maart) is uitgezet. De deelnemers zijn geworven via sociale media en via het herbenaderen van cannabisgebruikers uit eerder onderzoek van het Trimbos-instituut. In totaal zijn 1563 deelnemers geïnccludeerd in dit onderzoek. Mede door gerichte werving is de steekproef niet representatief voor de gemiddelde Nederlandse cannabisgebruiker. De resultaten moeten dan ook als verkennend worden beschouwd.
- Gemiddeld zijn de respondenten 32,6 jaar oud. Twee derde (66,3%) geeft aan man te zijn. Ruim twee derde van de steekproef (67,9%) gebruikt vóór ingang van de maatregelen (bijna) dagelijks cannabis.
- Na invoering van de coronamaatregelen geeft 49,1% van de respondenten aan even vaak cannabis te gebruiken als daarvoor; twee vijfde (41,3%) geeft aan vaker te gebruiken. Het gaat dan vooral om meer gebruik op één dag: gemiddeld rookt men 0,6 joint meer op een gebruiksday als voor ingang van de coronamaatregelen (van gemiddeld 3,0 naar 3,6 joints). Een kleiner deel van de respondenten geeft aan minder vaak te gebruiken (6,6%) of (tijdelijk) te zijn gestopt (2,8%).
- Veruit de belangrijkste reden om vaker te gebruiken is verveling (78,4% van degenen die meer zijn gaan gebruiken). Daarna volgen stress (36,3%), mentale gezondheid (30,1%) en door eenzaamheid (29,6%). Redenen om minder vaak te gebruiken zijn het minder zien van vrienden (37,9%) en de mentale gezondheid (29,1%). Respondenten die aangeven (tijdelijk) te stoppen doen dit vooral vanwege hun mentale en fysieke gezondheid.
- Voorafgaand aan de maatregelen rookte meer dan 90% cannabis doorgaans in een joint met tabak; na de maatregelen heeft merendeel van degenen die zijn blijven gebruiken zijn of haar gebruikswijze niet aangepast.
- Ruim vier op de vijf respondenten (84,5%) die antwoord hebben gegeven op de vraag of ze extra (corona)maatregelen treffen, geven aan dit in meer of mindere mate te doen. Vaak genoemde maatregelen zijn het niet delen van een joint, afstand houden en niet meer met anderen blowen.
- De meerderheid van de respondenten vindt dat wiet en hasj even gemakkelijk verkrijgbaar zijn als voor de maatregelen. Ook de prijzen van wiet en hasj zijn volgens de meerderheid van de respondenten gelijk gebleven, al geeft 12,6% van de wietgebruikers en 17,2% van de hasjgebruikers aan dat de prijs is gestegen.
- De resultaten geven een momentopname. De verspreiding van COVID-19 is teruggedrongen en de maatregelen zijn na medio mei weer aangepast. De impact daarvan is niet bekend.

Waarom dit onderzoek?

Het Trimbos-instituut monitort het gebruik van drugs in Nederland. Uit peilingen op sociale media werden signalen opgevangen dat er in bepaalde groepen meer en/of vaker cannabis gebruikt zou worden sinds de ingang van de coronamaatregelen. Een toename in het gebruik verhoogt het risico van afhankelijkheid en andere problemen op de lange termijn (Olthof et al., 2020). Daarnaast zijn er aanwijzingen dat rokers van tabak vatbaarder zijn voor veel virussen die de ademhalingswegen aantasten, en dat geldt vermoedelijk ook voor het virus dat COVID-19 veroorzaakt; de ziekte heeft een ernstiger verloop onder rokers dan niet-rokers (Berlin et al., 2020; Vardavas, Nikitara, 2020). Mogelijk is dit ook zo voor cannabisgebruikers. Bovendien wordt cannabis vaak in een joint met tabak gerookt (Van Laar et al., 2019).

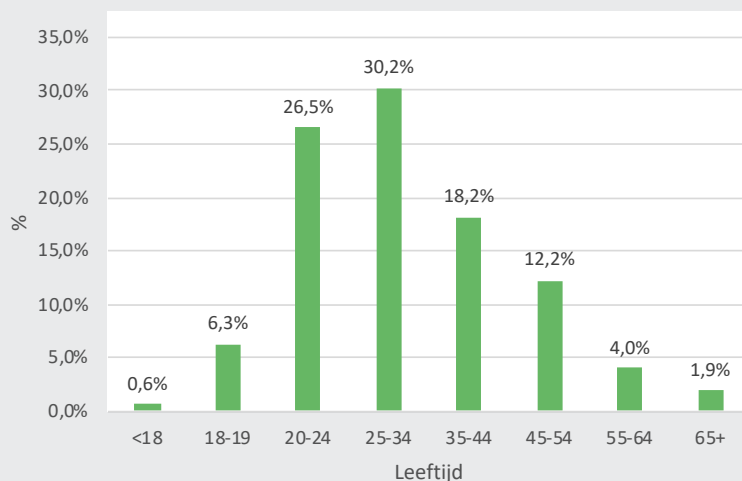
Naar aanleiding van de eerder genoemde signalen is een korte 'Cannabis en corona-vragenlijst' ontworpen. Met de antwoorden van de respondenten is in kaart gebracht of er veranderingen zijn opgetreden in het gebruik van hasj en wiet 4 tot 6 weken nadat de coronamaatregelen (medio maart 2020) zijn ingevoerd. Ook is gevraagd naar de verkrijgbaarheid van hasj en wiet, prijzen en maatregelen die gebruikers treffen om besmetting met het nieuwe coronavirus tegen te gaan.

Dit onderzoek is niet representatief voor alle cannabisgebruikers in Nederland. De deelnemers zijn doelgericht geworven (zie paragraaf 'hoe hebben we dit onderzoek uitgevoerd'). De resultaten kunnen dan ook niet worden gegeneraliseerd naar alle cannabisgebruikers in Nederland en moeten als verkennend worden beschouwd.

Over de respondenten

- De meeste respondenten zijn tussen de 20-24 (26,5%) en 25-35 (30,2%) jaar oud, met een gemiddelde leeftijd van 32,6 jaar (range 16-74 jaar) (figuur 1). Twee derde (66,3%) van de respondenten geeft aan man te zijn; 0,6% geeft aan een ander geslacht te hebben dan man of vrouw.
- Bijna driekwart (71,9%) van de respondenten gebruikte voor het ingaan van de coronamaatregelen meestal wiet. Ongeveer één op de zes (14,9%) gebruikte meestal hasj. Het overige deel gebruikte even vaak hasj als wiet (13,2%).
- Op de vraag hoe respondenten meestal wiet of hasj gebruikten vóór de ingang van de coronamaatregelen, antwoordde negen op de tien (91,7%) respondenten meestal wiet of hasj in een joint gemengd met tabak te gebruiken. Aanzienlijk minder vaak werd wiet of hasj (meestal) puur in een joint (7,8%) gerookt of verwerkt in voedsel of als drank, ook wel edibles genoemd (6,6%) (figuur 2). De meeste andere gebruiksmethoden genoemd in de categorie 'anders' waren wietolie, THC-olie, dabs¹ en 'in een joint met tabaksvervanger'.

Figuur 1 Samenstelling van de steekproef naar leeftijd. N=1563



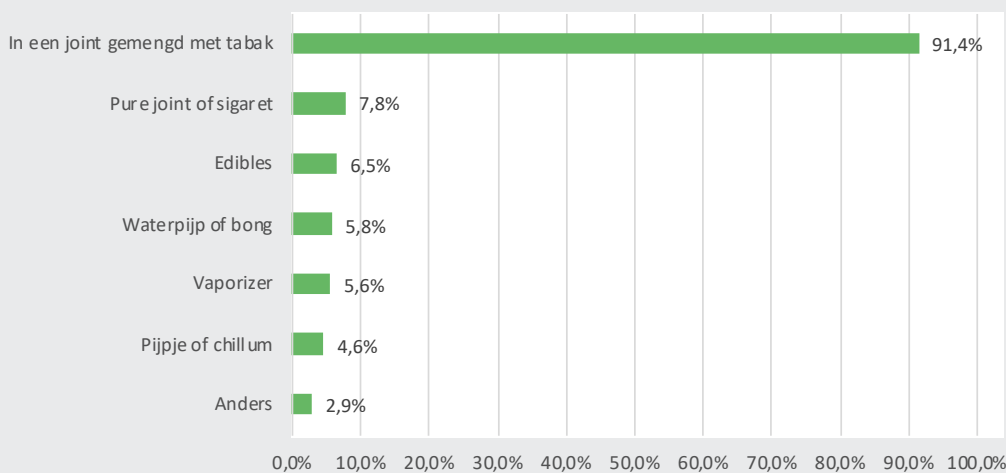
¹ Sterke cannabis concentraten (Strada et al., 2020).

- Op de vraag hoe vaak de respondenten cannabis gebruikten voor het ingaan van de coronamaatregelen antwoordde bijna zeven op de tien respondenten (67,9%) dit (bijna) dagelijks te doen. Bijna een op de zes (15,9%) gebruikte een paar keer per week. De overige respondenten gebruikten wekelijks of minder vaak wiet en/of hasj (figuur 3). De respondenten van deze vragenlijst zijn dus overwegend een groep frequente gebruikers. Ter vergelijking; van de laatste-maand cannabisgebruikers uit een

representatieve steekproef van de Nederlandse bevolking is 35,0% in 2018 (bijna) dagelijks gebruiker (Van Laar et al., 2019).

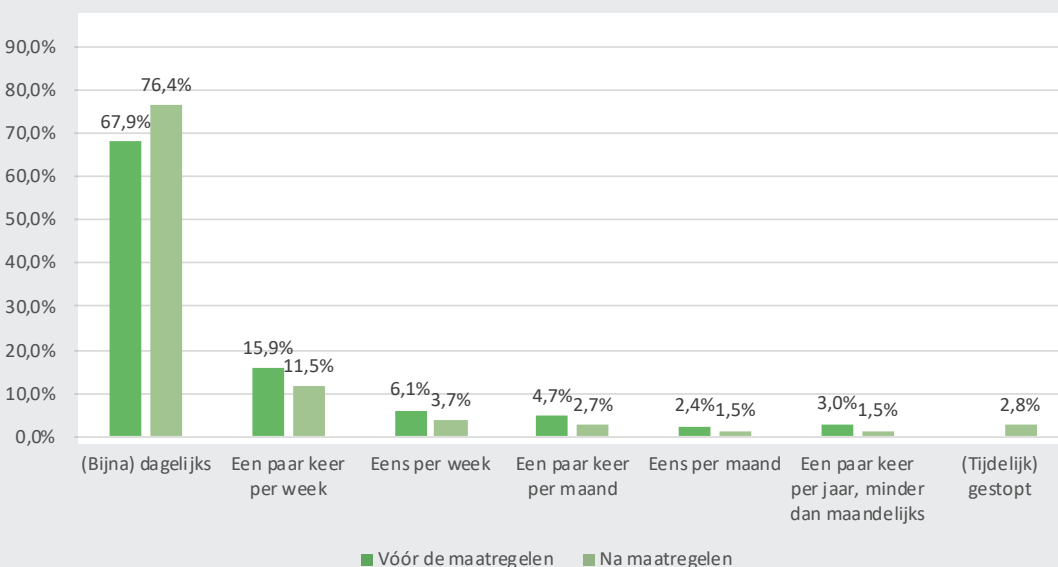
- Gemiddeld gebruikten de respondenten 3,0 joints op een dag waarop ze gebruikten (gebruiksday) voor de ingang van de maatregelen. Voor gebruikers die (bijna) dagelijks gebruikten ligt dit gemiddelde op 3,7 joints. Respondenten die minder dan (bijna) dagelijks gebruikten geven aan gemiddeld 1,5 joint per gebruiksday te gebruiken voor invoer van de maatregelen.

Figuur 2 Wijze cannabisgebruik voor ingang van de coronamaatregelen



Respondenten konden meerdere antwoorden kiezen waardoor de percentages niet optellen tot 100%.

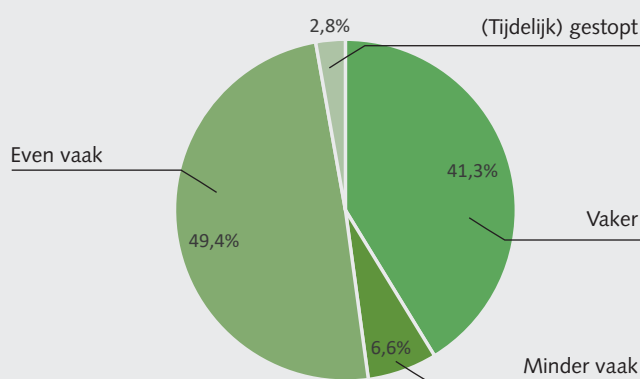
Figuur 3 Frequentie cannabisgebruik vóór en na ingang van de coronamaatregelen



Twee op de vijf cannabisgebruikers gebruiken vaker cannabis na invoer van de coronamaatregelen

- Na invoer van de coronamaatregelen geeft bijna de helft van de respondenten (49,4%) aan 'nu' even vaak cannabis te gebruiken als voor de invoer van de maatregelen. Twee op de vijf gebruikers (41,3%) geeft aan vaker wiet en/of hasj te zijn gaan gebruiken. Een veel kleiner deel geeft aan te hebben geminderd (6,6%) of (tijdelijk) te zijn gestopt (2,8%) (figuur 4).
- Het percentage respondenten dat aangeeft na de invoer van de maatregelen (bijna) dagelijks te gebruiken is gestegen van 67,9% naar meer dan drie kwart van de respondenten (76,4%) (figuur 3).
- Dat betekent dat onder diegenen die vóór invoering van de maatregelen minder dan (bijna) dagelijks wiet of hasj gebruikte (32,4% van de totale sample), 35,6% nu wel (bijna) dagelijks gebruikt. In tabel 1 is te zien dat vooral respondenten die voor de maatregelen een paar keer per week gebruikten, nu (bijna) dagelijks zijn gaan gebruiken (n = 129).

Figuur 4 Frequentie cannabisgebruik na invoering van de coronamaatregelen ¹



1. De antwoordcategorie '(tijdelijk) gestopt' is later toegevoegd aan de vragenlijst. Voor de eerste 171 respondenten waarbij deze antwoordoptie niet aanwezig was, is nagegaan of zij zelf in de open velden hebben aangegeven (tijdelijk) gestopt te zijn.

Tabel 1 Verschuiving in frequentie van cannabisgebruik voor - en na de invoer van de maatregelen

		Na invoer maatregelen						Aantal respondenten voor maatregelen
		(Bijna) dagelijks	Paar keer per week	Een keer per week	Paar keer per maand	Een keer per maand	Paar keer per jaar	
Voor invoer maatregelen	(Bijna) dagelijks	95,7	2,1	0,3	0,2	0,0	0,0	n=1061
	Paar keer per week	52,0	40,3	2,4	2,0	0,0	0,0	n=248
	Een keer per week	23,2	33,7	28,4	7,4	3,2	0,0	n=95
	Paar keer per maand	18,9	16,2	17,6	29,7	10,8	2,7	n=74
	Een keer per maand	15,8	13,2	13,2	7,9	18,4	15,8	n=38
	Paar keer per jaar	17,0	17,0	8,5	6,4	10,6	34,0	n=47
	(Bijna) dagelijks	95,7	2,1	0,3	0,2	0,0	0,0	n=1061

Cijfers zijn weergegeven als percentage. In deze tabel is af te lezen hoe de frequentie in gebruik tussen voor- en na de invoer van de maatregelen per groep verschuift. De groene diagonaal geeft een onveranderde gebruiksfrequentie aan. Gele vakjes geven een afname in gebruiksfrequentie aan na invoer van de maatregelen. Blauwe vakjes geven een toename in gebruiksfrequentie aan na invoer van de maatregelen. (Voorbeeld: Van de respondenten die vóór ingang van de corona maatregelen een paar keer per week cannabis gebruikten, gaf 52,0% aan ná de maatregelen (bijna) dagelijks te gebruiken).

- Voor de gehele steekproef geldt dat het gemiddeld aantal joints op een gebruiksday is gestegen van 3,0 joints vóór ingang van de coronamaatregelen naar 3,6 joints na de ingang van de maatregelen.
- Onder de respondenten die aangeven zowel vóór als na het ingaan van de maatregelen (bijna) dagelijks cannabis te gebruiken, is het gemiddeld aantal joints op een dag dat zij gebruiken gestegen van 3,4 naar 4,2 joints.
- Respondenten die zowel voor als na het ingaan van de maatregelen aangaven minder dan (bijna)

dagelijks cannabis te gebruiken, zijn gemiddeld bijna even veel joints op een gebruiksday blijven gebruiken (1,5 joints voor de maatregelen versus 1,4 joints na).

- Onder de respondenten die vóór het ingaan van de maatregelen minder dan (bijna) dagelijks gebruikten en ná het ingaan van de maatregelen (bijna) dagelijks gebruiken (tabel 1, blauwe vakjes), gaat het gemiddelde aantal joints dat men per gebruiksday gebruikt omhoog van 1,8 naar 2,9 joints.

Manier van gebruik blijft meestal hetzelfde

- Van de respondenten die aangaven voor de coronamaatregelen cannabis meestal in een joint met tabak te roken (91,7%) geeft 85,6% aan dit

nog steeds te doen. Een kleiner deel geeft aan minder tabak (7,1%) of meer edibles (2,0%) te gebruiken, en 1,0% geeft aan vaker te vaperen.

Meer gebruik vooral door verveling

- Veruit de meest genoemde reden om vaker te gebruiken is verveling (78,4%) gevolgd door stress (36,3%), voor de mentale gezondheid (30,1%), door eenzaamheid (29,6%), minder feestjes (26,5%) en het minder zien van vrienden (22,5%). Het minst vaak worden genoemd voor de fysieke gezondheid (7,9%) of door minder gebruik van andere drugs (4,8%) (figuur 5).

- Tussen mannen en vrouwen zijn er verschillen zichtbaar in de genoemde redenen voor het vaker gebruiken van cannabis. Zo geven vrouwen vaker dan mannen aan meer cannabis te gebruiken door stress (45,2% t.o.v. 29,6%) en vanwege hun mentale gezondheid (37,9% t.o.v. 24,5%).



“Ik heb nu minder stress doordat ik thuis werk. Daardoor heb ik minder behoefte aan het gebruik van wiet.”

“Ik ben niet vaker of minder vaak gaan roken.”

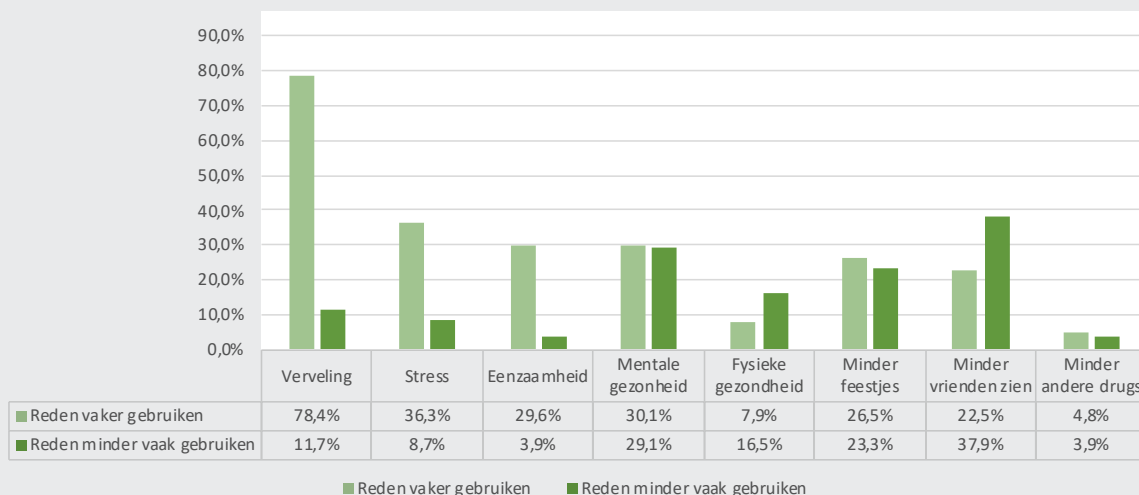
“Ik ben werkeloos geworden en heb nu meer vrije tijd.”

“Ik was voor de coronamaatregelen gestopt en ben door de maatregelen weer begonnen.”

Minder gebruik vooral door het minder zien van vrienden en mentale gezondheid

- De meest genoemde redenen om minder vaak cannabis te gebruiken zijn het minder zien van vrienden (37,9%) en de mentale gezondheid (29,1%) (figuur 5).
 - Mannen geven vaker dan vrouwen aan minder te gebruiken door een afname van feestjes/doordat men niet meer uit kan gaan (28,0% t.o.v. 4,8%).
 - De meest genoemde redenen om (tijdelijk) te stoppen zijn voor de mentale- en de fysieke gezondheid (respectievelijk 30,2% en 27,9%).
- Vanwege een klein aantal respondenten dat (tijdelijk) is gestopt (n=43), moeten de percentages met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd.
- We vroegen de respondenten om overige redenen voor meer/minder cannabisgebruik te noteren in een open veld. De meest genoemde redenen zijn: meer vrije tijd, minder/geen werk en meer thuis zijn.

Figuur 5 Redenen om meer of minder¹ cannabis te gebruiken na invoer van de maatregelen



1. Redenen van de groep (tijdelijk) gestopt zijn niet weergegeven in deze figuur vanwege de kleine groepsgrootte. 'Wat is de reden dat je vaker/minder vaak bent gaan gebruiken? (meerdere antwoorden mogelijk)'. Antwoordopties: Door verveling, door stress, door eenzaamheid, voor mijn mentale gezondheid, voor mijn fysieke gezondheid, doordat er minder feesten zijn/ik nu niet uit kan gaan, doordat ik mijn vrienden minder zie, doordat ik minder andere drugs gebruik, ik ben na de invoer van de coronamaatregelen (tijdelijk) gestopt, ik ben even vaak blijven gebruiken, overig (open veld).

Merendeel van de gebruikers treft extra maatregelen

- Aan de respondenten werd gevraagd of zij nog extra (corona)maatregelen hebben getroffen. Van de 1563 respondenten hebben 814 (52,1%) een antwoord gegeven op deze vraag. Respondenten konden in een open veld meerdere maatregelen noemen. Omdat het geen verplichte vraag betrof, is het niet vast te stellen of het overige deel geen extra maatregelen heeft getroffen of dat zij deze vraag niet wilden beantwoorden.
- Van de respondenten die antwoord gaven op deze vraag, treft 84,5% in meer of mindere mate maatregelen.
- Het niet delen van joints werd door 45,6% expliciet genoemd. Echter zal het percentage gebruikers dat niet deelt hoger liggen gezien 17,9% aangeeft niet meer met anderen te blowen. Een klein deel geeft aan alleen met huisgenoten/partner te delen (6,6%) of minder te delen (1,7%).
- Afstand houden werd na 'niet delen' het vaakst genoemd (23,8%). Naar alle waarschijnlijkheid ligt dit percentage in werkelijkheid hoger gezien sommige respondenten expliciet aangeven binnen/thuis te blijven/thuis te blowen (8,2%),

niet met anderen te blowen (17,9%), alleen met partner/huisgenoten te delen (6,6%) en de overheidsmaatregelen te volgen (2,3%).

- Overige genoemde maatregelen betreffen, meer cannabis in één keer halen, niet meer naar de coffeeshop gaan en binnen blijven (en thuis blowen).

- Een groep van 101 respondenten (12,4%) gaf aan geen extra maatregelen te treffen en 2,6% geeft expliciet aan hun joint nog met anderen te delen.



“Ik koop nu een grotere hoeveelheid om minder vaak naar de shop te hoeven.”

“Afstand houden en absoluut geen joint delen.”

Wiet en hasj voor de meeste gebruikers net zo gemakkelijk te verkrijgen als voor ingang van de maatregelen

- Op de vraag hoe gemakkelijk het is om wiet te verkrijgen na invoering van de coronamaatregelen, geeft bijna negen op de tien wietgebruikers (89,3%) aan dat het even makkelijk is om wiet te verkrijgen na invoer van de maatregelen als daarvoor. Een kleiner deel vindt het gemakkelijker (5,7%) of juist moeilijker (4,6%) om wiet te verkrijgen.
- Voor het kopen van hasj geeft bijna negen op de tien hasjgebruikers (87,3%) aan dat het even makkelijk is om hasj te verkrijgen als voor het ingaan van de maatregelen. Een kleiner

deel vindt het gemakkelijker (4,7%) of juist moeilijker (7,3%) om aan hasj te komen. Het overige deel gaf aan deze vraag niet te kunnen beantwoorden.

- Het overgrote deel van de gebruikers (92,7%) geeft aan zijn/haar wiet en/of hasj op dezelfde plek of locatie als voor de ingang van de maatregelen te kopen. De rest van de respondenten geeft aan wiet en/of hasj op een andere plek te verkrijgen, waarbij er vooral een verschuiving van coffeeshop naar dealer te zien is.

Hasj duurder voor een op de zes hasjgebruikers

- Volgens vier op de vijf wietgebruikers (81,2%) is de prijs van wiet hetzelfde als voor de ingang van de maatregelen. Iets meer dan een op de tien gebruikers (12,6%) geeft aan dat wiet duurder is geworden.
- Bijna vier op de vijf hasjgebruikers (79,9%) geeft aan dat de prijzen voor hasj hetzelfde zijn als voor de ingang van de maatregelen. Echter, een zesde (17,2%) geeft aan dat hasj duurder is geworden.

Beschouwing

- Dit onderzoek laat zien dat een deel van de respondenten vaker en meer cannabis is gaan gebruiken. Voor velen speelt verveling een rol. Dat hoeft niet direct zorgelijk te zijn. Het is wel zaak om te zorgen dat zich geen ongezond gebruikspatroon gaat ontwikkelen. De ingrediënten hiervoor zijn aanwezig tijdens deze coronacrisis. Dat blijkt uit de groep gebruikers die meer is gaan gebruiken vanwege stress, eenzaamheid en mentale problemen.
- Angst en stress zijn belangrijke en veelvuldig onderzochte determinanten voor middelengebruik (Turner et al., 2018). Uit onderzoek onder frequent cannabisgebruikers in Nederland blijkt dat degenen die blowden om met hun problemen om te gaan of financiële problemen hadden, een verhoogd risico hadden op cannabisverslaving (Van der Pol et al., 2013).
- Een kleiner aantal, een op de tien respondenten,

is minder gaan gebruiken en een enkeling is (tijdelijk) gestopt. Hierbij lijkt de mentale gezondheid een relevante rol te spelen. Bij respondenten die aangeven (tijdelijk) te zijn gestopt lijkt ook de fysieke gezondheid een rol te spelen. Of deze coronacrisis een turning point is om het gebruik te minderen zal op langere termijn blijken.

- Ook laat deze online vragenlijst zien dat de meeste gebruikers cannabis roken met tabak en dat de meesten dit zijn blijven doen na de invoering van de coronamaatregelen. Het gebruik van cannabis is nooit zonder risico, maar gebruikswijzen die de longen niet belasten, zoals edibles, zijn vermoedelijk, gezien het risico van COVID-19, minder schadelijk. Voorzichtigheid staat hierbij voorop, omdat bij deze gebruikswijzen weer andere risico's betrokken zijn (Strada et al., 2019).

Hoe hebben we dit onderzoek uitgevoerd?

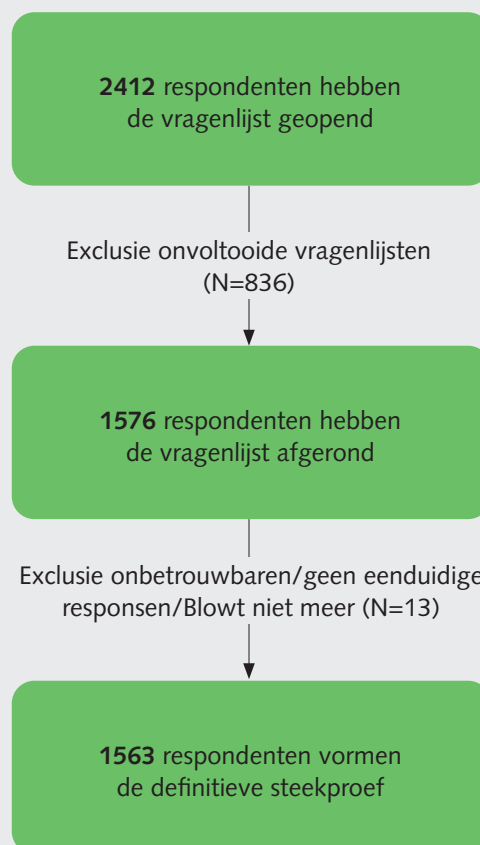
Werving

De vragenlijst is doelgericht verspreid via verschillende sociale media kanalen zoals de Trimbos facebookpagina, drugsenuitgaan.nl en drugsinfo.nl. Ook zijn respondenten uit eerder onderzoek van het Trimbos-instituut onder cannabisgebruikers herbenaderd. Cannabisgebruikers konden deelnemen aan het onderzoek van 14 tot 28 april 2020, ongeveer 4 tot 6 weken na de invoer van de eerste coronamaatregelen (medio maart). Op de introductiepagina van de online vragenlijst werd het doel van het onderzoek uitgelegd en hoe er met de gegevens wordt omgegaan.

Online vragenlijst

In de vragenlijst werd gevraagd naar demografische gegevens (leeftijd, geslacht), gebruik van cannabis vóór invoer van de coronamaatregelen (wijze gebruik, frequentie, hoeveelheid) en het gebruik na invoer van de maatregelen (wijze gebruik, frequentie, reden verandering frequentie, hoeveelheid). Daarnaast werd de deelnemers gevraagd of zij veranderingen in de verkrijgbaarheid en de prijs van wiet en/of hasj ervaren sinds de invoer van de maatregelen. Tot aan 15 april was het bij de vraag over frequentie van gebruik sinds de maatregelen niet mogelijk de optie 'ik ben (tijdelijk) gestopt' aan te klikken; deze optie is op 15 april toegevoegd. Tot die tijd hadden 171 respondenten de vragenlijst tot aan de laatste verplichte vraag ingevuld. Wanneer een van deze 171 respondenten in de open velden aangaf (tijdelijk) te zijn gestopt, is deze als zodanig gecodeerd en meegeteld in het percentage (tijdelijk) gestopt.

Figuur 6 Stroomdiagram steekproefbepaling



Respons

In totaal hebben 2412 respondenten de landingspagina van de vragenlijst bereikt. De uiteindelijke steekproef bestond uit 1563 respondenten. In figuur 6 is een stroomdiagram voor de bepaling van de steekproef weergegeven.

Respondenten werden geëxcludeerd op basis van de volgende kenmerken:

- De respondent heeft de vragenlijst gesloten voordat de laatste verplichte vraag was beantwoord (N=836).
- De respondent heeft volgens het oordeel van de onderzoekers meerdere onbetrouwbare antwoorden ingevuld (N=4).
- De respondent heeft geen eenduidige antwoorden ingevuld, waardoor geen uitsluitel gegeven kan worden over zijn/haar situatie (N=8).
- De respondent geeft aan al ver voor de coronamaatregelen te zijn gestopt met blowen (N=1).

Een groep respondenten (n=313) heeft een deel van de vragenlijst ingevuld maar is op enig moment gestopt. Van deze groep is 67,1% man en 1,3% geeft aan een ander geslacht te hebben. Drie kwart (72,8%) gebruikt meestal wiet en 12,1% gebruikt wiet en hasj even vaak. In deze groep is 70,3% (bijna) dagelijks gebruiker en 13,1% gebruikt een paar keer per week. De groep respondenten die de vragenlijst vroegtijdig heeft gestopt wijkt dus weinig af van de respondenten die de vragenlijst volledig hebben ingevuld.

Statistische analyses

De analyses zijn uitgevoerd in SPSS versie 25. De resultaten in deze factsheet zijn grotendeels beschrijvend: bijvoorbeeld percentages en gemiddelden. Wanneer groepen met elkaar zijn vergeleken is, afhankelijk van het type variabele, gebruik gemaakt van chi-kwadaat toetsen of t-toetsen. Met deze toetsen is berekend of de groepen statistisch significant van elkaar verschillen. Een statistisch significant verschil betekent dat de kans dat het gevonden verschil op toeval berust zeer klein is. Open antwoorden zijn handmatig gescoord.



Meer informatie over cannabisgebruik?

- Deze online vragenlijst gaf respondenten ook de kans vragen te stellen over cannabisgebruik m.b.t. COVID-19. De meest gestelde vragen zijn tot een [Q&A gebundeld](#).
- Algemene informatie over cannabis is te vinden op www.drugsinfo.nl. Daarnaast beantwoorden medewerkers van de [Drugs Infolijn](#) en de [chat service](#) van het Trimbosinstituut vragen over cannabis(gebruik). De chat service is opgezet in samenwerking met instellingen voor verslavingszorg.
- Gebruikers van cannabis kunnen aanvullende informatie vinden op verschillende websites waarbij het beperken van de risico's centraal staat. Voorbeelden van sites zijn www.drugsenuitgaan.nl en www.unity.nl. Deze informatie wordt ook gericht verspreid via diverse mediakanalen: Twitter, Facebook, Instagram en drugsfora.
- Tips voor het beperken van risico's tijdens de coronacrisis zijn te vinden op drugsenuitgaan.nl.
- Stoppen met cannabisgebruik? Kijk dan op de pagina van drugsinfo waar je het beste hulp kunt zoeken.





Bronnen

Berlin, I., Thomas, D., Le Faou, A.L., Cornuz, J. (2020). COVID-19 and Smoking. *Nicotine & Tobacco Research*, 1-3.

Olthof, M., Blankers, M., Van Laar, M. (2020). Factsheet: Intentie om te minderen of te stoppen met blowen en opvattingen over hulp zoeken. Utrecht: Trimbos-instituut.

Strada, L. V., Rigter, S. M., Van Laar, M. W., & Bossong, M. G. (2019). Factsheet: Gebruikswijzen van cannabis en hun effecten en gezondheidsrisico's. Utrecht: Trimbos-instituut.

Turner, S., Mota, N., Bolton, J., & Sareen, J. (2018). Self-medication with alcohol or drugs for mood and anxiety disorders: a narrative review of the epidemiological literature. *Depression and Anxiety*, 35(9), 851-860.

Van Laar, M. W., Cruts, A. A. N., Van Miltenburg, C. J. A., Strada, L. V., Ketelaars, A. P. M., Croes, E.A., ... Meijer, R. F. (2020). Nationale Drug Monitor: jaarbericht 2019, Utrecht: Trimbos-instituut.

Van der Pol, P., Liebregts, N., de Graaf, R., Korf, D.J., van den Brink, W., & van Laar, M. (2013). Prediction the transition from frequent cannabis use to cannabis dependence: a three-year prospective study. *Drug and Alcohol Dependence*, 113(2), 352-9.

Vardavas, C.I., Nikitara, K. (2020). COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. *Tobacco Induced Diseases*, 18(20).

Colofon

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 – 297 11 00

Financiering
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport (VWS).

Auteurs
Eefje Vercoulen
Charlotte van Miltenburg
Sander Rigter
Margriet van Laar

Vormgeving
Canon Nederland N.V.

Foto's
istockphoto.com en gettyimages.nl

Bestelinformatie
Deze factsheet is gratis te downloaden
via www.trimbos.nl.

Artikelnummer: AF1782

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