

HASJ & WIET

**Wat doe ik wel,
Wat doe ik niet.**

Trimbos-instituut 2007

HASJ & WIET

Hoe afhankelijk ben je?	7
Gebruik: de voor- en nadelen	9
Regels en afspraken	11
Wat blow je weg?	13
Hoe zwaar blow je?	15
Wat doe je wel, wat doe je niet?	16
Omgaan met lastige situaties	19
Het blowen uit je kop	21
In plaats van blowen	22
Nee zeggen	23
Belangrijk: schouderkloppen	24
Hoe langer, hoe slimmer	25
Als dit boekje niet werkt	27
Folders en informatie over hasj en wiet	27
Bijlage 1	28
Bijlage 2	44

Hoe afhankelijk ben je?

Daar kom je achter door de volgende vijf vragen te beantwoorden. Ze gaan over je gebruik in het afgelopen jaar. Bedenk welk antwoord het dichtst bij de werkelijkheid komt en zet in dat vakje een kruisje.

A. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat je de controle over cannabis kwijt was?

- 0. Nooit
- 1. Soms
- 2. Vaak
- 3. Altijd/bijna altijd

B. Hoe vaak heb je je zorgen gemaakt of je angstig gevoeld omdat je niet blowen kon?

- 0. Nooit
- 1. Soms
- 2. Vaak
- 3. Altijd/bijna altijd



C. Hoe vaak heb je je zorgen gemaakt over je cannabisgebruik?

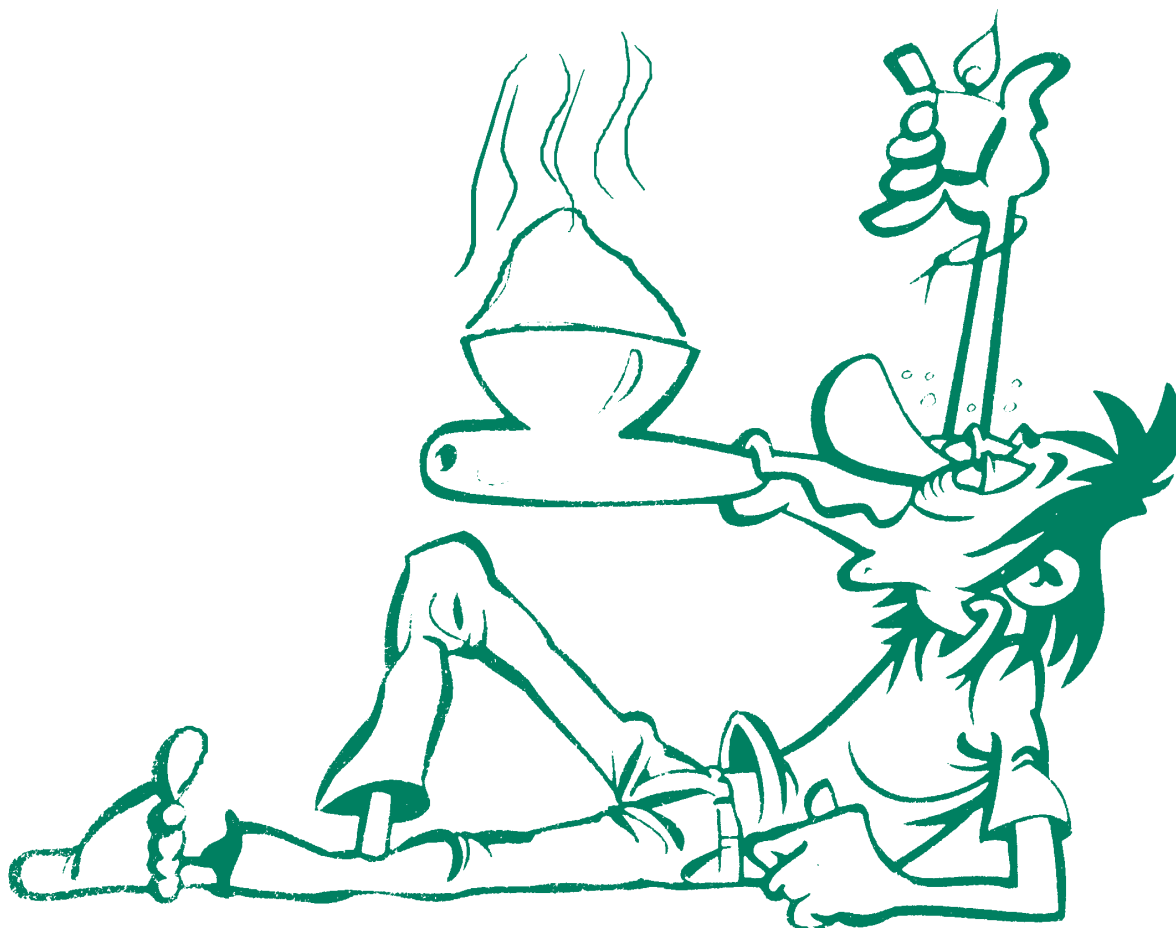
- 0. Nooit
- 1. Soms
- 2. Vaak
- 3. Altijd/bijna altijd

D. Hoe vaak heb je gedacht: kon ik maar stoppen of minderen?

- 0. Nooit
- 1. Soms
- 2. Vaak
- 3. Altijd/bijna altijd

E. Hoe moeilijk zou je het vinden om te stoppen of te minderen?

- 0. Niet moeilijk
- 1. Nogal moeilijk
- 2. Erg moeilijk
- 3. Te moeilijk



Uitslag score

Tel de cijfers bij de aangekruiste antwoorden bij elkaar op.

- 0 - 3 : niet afhankelijk
- 4 - 6 : licht afhankelijk
- 7 - 9 : matig afhankelijk
- 10 - 12 : behoorlijk afhankelijk
- 13 - 15 : erg afhankelijk

Wat betekent dit?

Wat doe je hiermee? Scoor je boven de 6, dan is je cannabisgebruik uit de hand gelopen en kun je beter minderen of stoppen. Daar heb je om te beginnen dit boekje voor. Scoor je 6 of lager, dan zou je dit boekje nu aan de kant kunnen schuiven. Maar er is niemand die je belet om ermee door te gaan. Als was het maar uit nieuwsgierigheid.

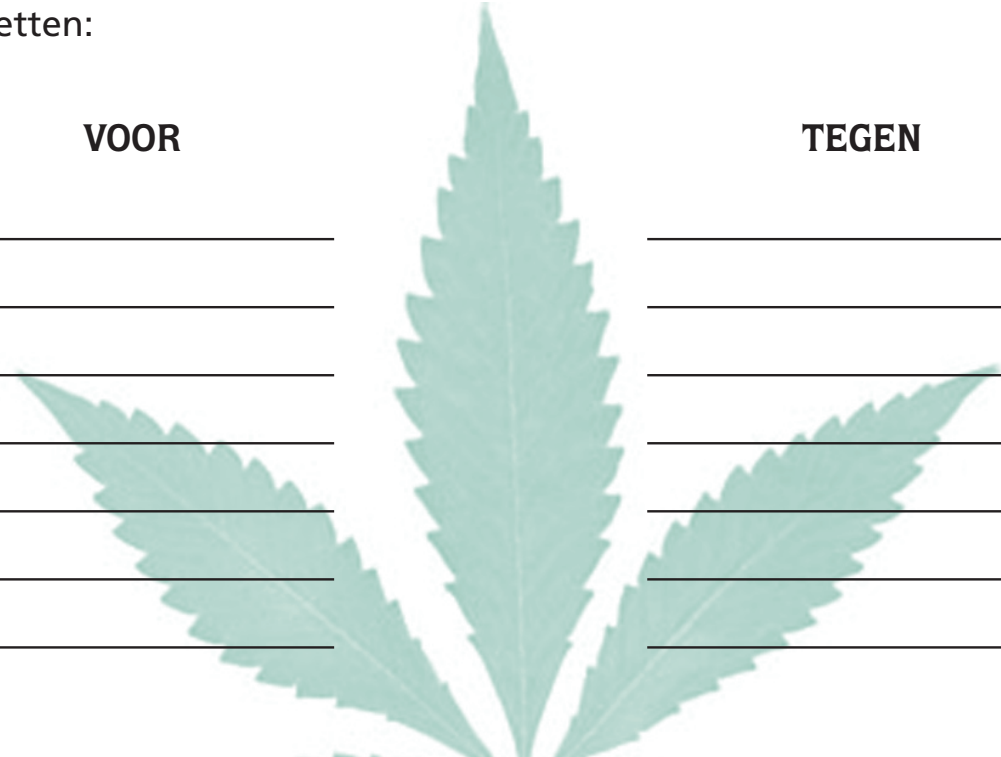
Gebruik: De voor- en nadelen

Blowen is niet altijd alleen maar lekker. Het is best interessant om eens te kijken wat voor jou de voor- en nadelen zijn. Want dan kun je die tegen elkaar afwegen.

Met voordelen worden dingen bedoeld als: muziek klinkt te gek, meer durven, gemakkelijker praten en lachen, relaxed raken, eten en drinken smaakt lekkerder, bij de groep horen of tijdverdrijf.

En met nadelen worden dingen bedoeld als: nergens meer zin in hebben, concentratieverlies, problemen met leren en school, niet lekker slapen, pijn in de longen, het kost veel, een vriend of vriendin die baalt als je blowt.

Dit zijn alleen maar voorbeelden, je weet zelf wel andere. Dus vul maar in, en probeer minstens vier voors en vier tegens onder elkaar te zetten:

VOOR		TEGEN
_____		_____
_____		_____
_____		_____
_____		_____
_____		_____
_____		_____
_____		_____

De afweging

Naar welke kant slaat de weegschaal door?

Meer voor-dan nadelen of andersom?

Wat moet je hiermee? Misschien is het aardig om te proberen het aantal nadelen te verminderen. Met dit boekje kun je daar naartoe werken.



Regels en afspraken

Wie blowt, houdt zich vaak aan bepaalde regels en heeft afspraken met zichzelf gemaakt. Dat geldt voor jou ook. Geheid. Het betekent dat je een soort controle hebt over je gebruik, al denk je daar zelf misschien anders over. Kruis maar aan, vul maar aan:

- Ik blow niet elke dag
- Ik blow niet als ik naar school of leren moet
- Ik blow niet als ik moet werken of iets belangrijks moet doen
- Ik blow niet voor het middageten
- Ik blow niet als ik alleen ben
- Ik blow niet als ik ga sporten
- Ik blow alleen op feestjes
- Ik blow en drink niet tegelijk
- Ik gebruik het eerste trekje om de sterkte te testen
- Ik blow niet als ik nog rijden moet
- Ik blow alleen in de coffeeshop en bij vrienden
- Ik blow niet met vreemden
- Ik blow niet waar kinderen bij zijn
- Ik blow niet als ik me angstig voel
- Ik geef niet meer dan (invullen) per week aan cannabis uit
- Ik blow alleen voor de lol
- Ik blow niet om problemen te vergeten
- Ik blow alleen 's avonds, na (tijd invullen)
- Ik haal per keer voor maximaal (invullen) hasj en/of wiet
- Ik blow niet in deze coffeeshops (namen invullen):
.....
- Ik blow niet bij het tv-kijken
- Ik blow niet in de disco
- Als ik ergens naartoe ga (feestje of zo) bepaal ik van tevoren
hoeveel ik ga blowen

Ik blow niet met (namen invullen):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wat blow je weg?

De een heeft het blowen meer in de hand dan de ander. De meesten lukt het aardig. Het kan zijn dat je eigenlijk geen idee hebt wat je wegblowt. Omdat je er nooit bij stilstaat. Misschien wil je dat ook niet. Wil je het wel, hou het dan eens een of twee weken bij. Dat kan met het volgende soort schema. Als voorbeeld is het ingevuld. Achter in dit boekje vind je meer blanco schema's om je gebruik mee bij te houden (bijlage 1).

Op de volgende pagina zie je een voorbeeld van een ingevuld schema.

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.	23/10	middag/avond	thuis, alleen	depri	4
di.	24/10	middag/avond	coffeeshop,	relaxed	3
wo.	25/10	ochtend/avond	thuis, alleen	gewoon	3
do.	26/10	middag/avond	bij Anne en thuis	beetje somber	4
vr.	27/10	middag/avond/ nacht	coffeeshop, disco	relaxed	4
za.	28/10	avond/nacht	thuis, alleen	kwaad, ruzie met m'n vriendin gehad	5? (weet het niet)
zo.	29/10	avond	thuis, alleen	moe, wel tof	3

Totaal joints 26 Bedrag verblowd: € 50,- (schatting)

Als je geen joints blowt, maar een waterpijp of chillum gebruikt kun je dit schema natuurlijk ook gebruiken.



Hoe zwaar blow je?

Hier onder staat een schaal van 1 tot 10. Kruis aan hoe sterk de hasj en/of wiet is (concentratie THC) die je over het algemeen gebruikt. Licht is 1, heel zwaar is 10.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Hoe stoned word je?

Weer een schaal van 1 tot 10. Niet of nauwelijks high/stoned is 1, heel erg stoned is 10. Kruis aan hoe stoned je over het algemeen wordt.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Wat doe je wel, wat doe je niet?

Zo. Het huiswerk is zo'n beetje gedaan. Je hebt een idee of je het blowen een beetje in de hand hebt of niet. Je hebt de voors en tegens op een rijtje. Je kent je eigen regels en afspraken. En het weekschema heeft je overzicht gegeven.

Het gaat er nu om, of je wel of niet iets aan je blowgedrag wilt veranderen. Het kan best zijn dat ervoor jou geen aanleiding is om iets te veranderen. Die beslissing kun je nu goed onderbouwd nemen. Want je hebt de zaken even goed op een rijtje gezet.

Wil je wel wat veranderen, dan zul je ook een beslissing moeten nemen. Je moet namelijk voor jezelf bepalen wát je wil veranderen.

Misschien heb je daar nog geen idee van. In dat geval ben je de enige niet. Sommige mensen stoppen een poosje, om erachter te komen hoe de wereld er dan uitziet. In principe is zo'n 'time-out' een goed idee. Want luk het je om een maand niet te blowen, dan kom je er helemaal achter wat blowen voor je betekent. En kun je beter bepalen hoe je er verder mee omgaat.

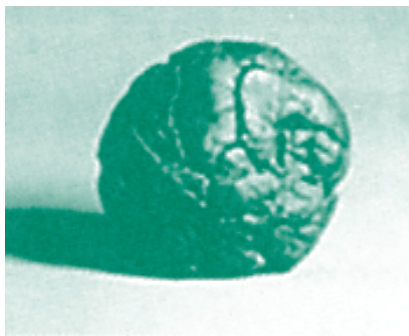
Anderen blowen wat minder, hoewel dat best moeilijk is. En er zijn mensen die aan het experimenteren slaan. Een dagje niet, een dagje veel, een dagje weinig. Als je dat (minstens) een week doet, krijg je een idee welk patroon bij je past.

In plaats van minderen zijn er ook andere aanpakken. Blowen op andere momenten. Blowen in andere omgevingen. Overstappen op minder zwaar spul.

Maar welke beslissing je ook neemt: je moet je er goed bij voelen. Anders werkt 't niet.

Waar wil je naar toe?

Als je iets wilt veranderen, moet je een doel kiezen. Anders weet je niet waar je naar toe wilt en ga je zwalken. Dat doel moet zo duidelijk mogelijk zijn. Dus niet zeggen: ik ga minder geld aan cannabis uitgeven, maar precies zeggen hoeveel minder geld. En niet zeggen: ik ga pas later op de dag blowen, maar precies zeggen vanaf hoe laat. Je maakt 't jezelf er makkelijker mee. Want je kunt dan precies zien of je je doel haalt of niet.



Contract

Bepaal je doel en maak een keuze uit de volgende mogelijkheden.

- A. Ik stop helemaal met blowen
- B Ik ga eerst een maand stoppen voordat ik mijn doelen onder C kies.
- C. Ik ga minder of anders blowen.

Bij de volgende mogelijkheden kun je er een of meer uitkiezen.

- C1. Ik blow maximaal joints per week
- C2. Ik verblow voor niet meer dan per week
- C3. Ik blow alleen nog op (dagen invullen)
- C4. Ik blow alleen nog hasj of wiet met een sterkte minder dan
- C5. Ik wil niet verder dan niveau stoned worden
- C6. Ik blow niet meer op de volgende plaatsen
- C7 Ik blow niet meer met de volgende mensen

Kies nu een begindatum en zet je handtekening als je denkt dat dat helpt.

Begindatum:

Handtekening:

Omgaan met lastige situaties

Er komen momenten waarop je in de verleiding komt weer (meer) te gaan blowen. Dat is nu eenmaal zo. Bereid je daarop voor. Stel eerst vast, wanneer, waar en waarom je vooral blowt:

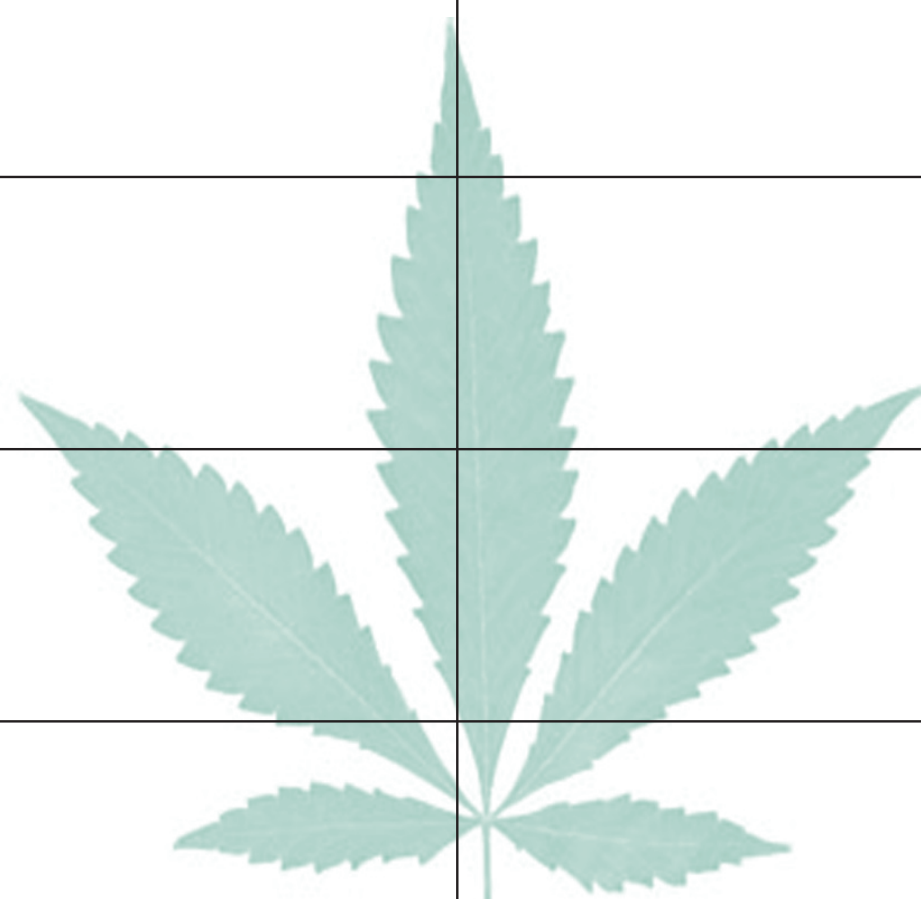
- in de coffeeshop
- als ik uitga
- alleen thuis
- als anderen me overhalen
- op een feestje
- op straat
- als ik loop te balen
- voor het slapen
- als ik me rot voel
- als ik ruzie heb
- als ik een kick nodig heb
- als ik zenuwachtig of gespannen ben
- als ik pieker
- in de pauze (school of werk)
- als het slecht gaat thuis
- als ik me goed voel
- als ik het niet zie zitten
- in het weekend
- na kritiek van anderen
- als ik somber ben
- als ik me verveel
-
-
-
-
-

Selecteer uit de lijst op de vorige bladzijde vier situaties waarin je helemaal niet of minder gaat blowen. Noteer ze aan de linkerkant van het volgende schema. Als voorbeeld is een situatie ingevuld.

Situatie	Hoe aan te pakken
1. In de coffeeshop 	1. Ik koop voor maximaal € 5,- hasj/wiet 2. Ik wacht minimaal een uur na een joint voor ik een nieuwe blow 3. Ik beslis van tevoren hoe lang ik blijf 

Niet of minder blowen in zulke situaties gaat niet zomaar. Dus het helpt, als je van tevoren een strategie bepaalt. Zet naast elk van de vier situaties de strategie. Ook daarvan is hierboven een voorbeeld ingevuld.

Situatie	Hoe aan te pakken
1.	
2.	
3.	
4.	



In plaats van blowen

Veel mensen blowen als ze zich klote voelen of zich vervelen. Maar er zijn ook andere manieren om daarop te reageren. Hieronder staat een lijst met mogelijkheden. Kies er wat uit, vul hem aan met andere mogelijkheden of dingen die je wel wat lijken. Sommige oplossingen werken pas als je ze regelmatig doet, zoals fitness bijvoorbeeld. Geef in elk geval niet te gauw op. Want niet alles werkt zo snel als een blowtje.

Kom je echt niet van je deprime gevoel of slaapproblemen af, praat dan eens met je huisarts of een andere hulpverlener.

- een warm bad nemen
- een goede vriend(in) bellen
- er even uit, een ommetje maken
- joggen, speedwalken
- ontspanningsoefeningen doen
- douchen
- sporten
- skaten
- de stad ingaan
- tv kijken
- tafelvoetballen
- darten
- poolen
- internetten
- muziek luisteren
- een regelmatige afspraak maken, voor de bioscoop of zo
- fitness
- een cursus gaan volgen
-
-
-
-

Nee zeggen

Anderen kunnen het nee zeggen tegen een jointje soms moeilijk maken. Zeg je één keer nee, dan dringen ze het steeds harder op en roepen dat je niet zo lullig moet doen. Echte vrienden doen dat niet, maar anderen soms wel.

Weigeren is voor sommigen ingewikkeld, maar ook daar kun je je op voorbereiden.

Probeer van tevoren te bedenken wanneer en bij wie het kan gebeuren. En bepaal wat je dan gaat zeggen. Je kunt zeggen dat je gestopt bent. Je kunt zeggen dat je nog wat te doen hebt. Je kunt ze laten aandringen, zonder daar op in te gaan. Dan houden ze na een tijdje wel op. Je kunt je omdraaien en weggaan. En je kunt een smoes ophangen (ik mag van de dokter een poosje niet, ik ben al aan m'n taks vandaag, ik moet iets belangrijks doen waarvoor ik even helder moet blijven).



Belangrijk: schouderkloppen

Veranderen is moeilijk. Voor iedereen. Dus verwacht niet dat 't van een leien dakje gaat. En raak niet ondersteboven van een mislukking of een slipper. 't Is wél zinnig om jezelf een schouderklopje te geven als je blij bent met de gang van zaken. 't Markeert een mijlpaal en motiveert je om de volgende te halen. Dus heb je 't weer een weekje volgehouden, verwen jezelf dan maar even. Hier volgen wat mogelijkheden, maar je weet vast wel andere.

- uit eten gaan
- iets lekkers eten
- video of dvd huren
- naar de bioscoop gaan
- iets geks doen
- iemand opbellen die ver weg woont
- iets leuks kopen
- winkelen
- kleren kopen
- feesten, beesten
- geld aan een goed doel geven
-
-
-

Hoe langer, hoe slimmer

Ben je een tijdje bezig, dan merk je dat het steeds makkelijker wordt om minder of helemaal niet te blowen. Maar soms gaat 't opeens helemaal mis. En blow je toch een keertje, of meer dan je van plan was. Niks om je echt druk over te maken, het hoort erbij. Dus denk dan niet dat je het niet kunt. Maar bekijk 't als een nuttige ervaring. Want je kunt er van leren hoe je zo'n gebeurtenis de volgende keer kunt vermijden.

Hierbij een voorbeeld..

Waar	In de coffeeshop
Met wie	Piet en Jan
Ik dacht/voelde	Eigenlijk moet ik naar huis, maar ik heb geen zin, ik neem nog wat
Ik ging	Meer blowen dan ik van plan was
Gevolg	Ik was veel te laat thuis, kreeg ruzie met mijn moeder
Hoe anders aan te pakken	Als ik weer naar de coffeeshop ga, spreek ik met mezelf van tevoren af hoe laat ik wegga, en hoeveel ik daar blow

Zet 't maar weer in schema. Heb je meer blanco schema's nodig, dan vind je die achter in het boek. (bijlage 2)

Waar	
Met wie	
Ik dacht/voelde	
Ik ging	
Gevolg	
Hoe anders aan te pakken	

Als dit boekje niet werkt?

Dit boekje is in de praktijk uitgetoet. Voor veel mensen werkt het goed. Maar de een is de ander niet. En soms kunnen problemen te groot zijn voor een doe-het-zelf methode. Als dit boekje voor jou niet werkt, overleg dan met iemand die er verstand van heeft. Je kunt de **Drugs Infolijn (0900-1995)** bellen. Of contact opnemen met een instelling voor de verslavingszorg. Die vind je onder de 'V' in het telefoonboek.

Folders en informatie over hasj en wiet

- Brand S.(red), et.al. (1997) , *Hasj en wiet: Wanneer wel of niet*, Stichting Verslavingszorg Zuid-Holland Noord, Den Haag
- *Trimbos-instituut (2003), Hasj en Weed: de antwoorden, Trimbos-instituut, Utrecht*
- Jellinek Preventie en Consultancy (1998): *Hasj en weed, Jellinek, Amsterdam*
- CAD-Limburg (1998): Cannabis, CAD-Limburg, Maastricht
- Dr. Kuno van Dijk Stichting, Platform Cannabisondernemingen Friesland (PCF) (1999): *Hasj en wiet Tips*, Dr. Kuno van Dijk Stichting, Leeuwarden
- Preventie Advies Team (PRAT) (1998): *Hasj en Weed, Prat, Smilde*
- Drugs Infolijn: 0900-1995
- Instelling voor verslavingszorg: onder de V in telefoonboek
- www.drugsinfo.nl

Bijlage 1

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Blowschema

Dag	Datum	Tijd (ochtend middag,avond nacht)	Waar/met wie	Stemming	Aantal joints
ma.					
di.					
wo.					
do.					
vr.					
za.					
zo.					

Totaal joints

Bedrag verblowd: € (schatting)

Bijlage 2

Waar	
Met wie	
Ik dacht/voelde	
Ik ging	
Gevolg	
Hoe anders aan te pakken	

Waar	
Met wie	
Ik dacht/voelde	
Ik ging	
Gevolg	
Hoe anders aan te pakken	

Waar	
Met wie	
Ik dacht/voelde	
Ik ging	
Gevolg	
Hoe anders aan te pakken	

Colofon:

Uitgave: Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht

Auteur: Andrée van Emst

Telefoon: 030 297 11 00

Fax: 030 297 11 11

Internet: www.trimbos.nl

Tekstredactie: Rob Posma, Daan van der Gouwe

Vormgeving: Steve Tjin

Derde druk: Oplage 3500, juni 2007

ISBN: 90-5253-335-0

ISBN13: 978-90-5253-335-3

Bestelnummer: PFG79030