



BIJSLUITER

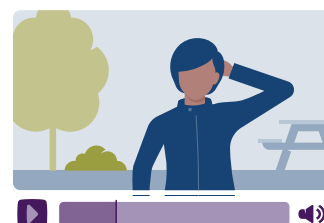
Cannabis (hasj en wiet)

Waarom deze bijsluiter?

In deze bijsluiter krijg je informatie over cannabis. Je krijgt informatie over wat cannabis kan betekenen voor je gezondheid en hoe je je voelt. Ook krijg je tips om goede keuzes te maken.

Er is naast deze bijsluiter een animatie beschikbaar →

Klik op de afbeelding of ga naar: rijksoverheid.nl/cannabis-bijsluiter



1 Wat kunnen negatieve gevolgen zijn van cannabis?

Hieronder staan negatieve gevolgen die mensen *kunnen* krijgen door cannabis. Dat hoeft bij jou niet te gebeuren, dat verschilt namelijk van persoon tot persoon.



- Je kan gevoelens krijgen die je niet verwacht. Of de werkelijkheid als minder prettig ervaren. Dat heet een 'bad trip'. Dan voel je je heel naar. Denk aan: paniek, somberheid, angst en misselijkheid. Dit gaat meestal vanzelf over.



- Je kan langzamer reageren en hebt daardoor een grotere kans op ongelukken. Je kan je aandacht er slechter bijhouden en je geheugen wordt slechter.



- Je kan je passief of lui voelen. Je doet dan minder. Dingen interesseren je minder.



- Het roken van cannabis is slecht voor je hart en voor je longen. Je krijgt slijm in je longen en kan gaan hoesten. Je hartslag wordt sneller of onregelmatig.



- Je kan flauwvallen. Er is een kleine kans op ernstige problemen zoals een hartaanval of beroerte.



- Je kan verslaafd raken aan cannabis. Dit betekent dat je geen controle meer hebt over het gebruik van cannabis. En dat het negatieve gevolgen heeft voor je leven.



- Je kan psychotische verschijnselen krijgen. Dat betekent dat je dingen hoort, ziet of denkt die anderen niet horen, zien of denken. Je kan je hierdoor angstig of warrig voelen.

2 Sommige mensen moeten extra voorzichtig zijn met cannabis. Gebruik geen cannabis als je...



- ...zwanger wilt worden, zwanger bent of borstvoeding geeft. Cannabis is slecht voor je (ongeboren) baby.

<25

- ...jong bent. Je hersenen ontwikkelen zich namelijk tot je 25^{ste}. Je raakt sneller verslaafd. Ook krijg je sneller last van psychoses.



- ...eerder een psychose hebt gehad of schizofrenie hebt. Gebruik ook niet wanneer je familieleden psychoses of schizofrenie hebben. Door cannabis kun jij deze problemen ook krijgen.



- ...depressieve of angstklachten hebt. Cannabis kan je klachten erger maken.






- ...deelneemt aan het verkeer. Dit is gevaarlijk omdat je door cannabis langzamer reageert. Gebruik dus geen cannabis voor of tijdens het rijden. THC is één van de stoffen in cannabis. In de wet staat hoeveel THC je in je bloed mag hebben. Zelfs als je de effecten niet meer voelt, kan dat nog steeds te veel zijn. Hierdoor ben je strafbaar.



- ...naar je werk of school gaat. Je geheugen wordt slechter, je let minder goed op en je bent langzamer. De kans op ongelukken is groter.

3 De drie meest voorkomende manieren om cannabis te gebruiken zijn:

Manier om cannabis te gebruiken	Wat is het?	Na hoeveel tijd beginnen de eerste effecten?	Hoe lang houden de effecten aan?*	Goed om te weten
Roken 	Het roken van cannabis heet blowen. Je draait dan een joint. Dit is een soort sigaret met cannabis en tabak. Blowen kan ook zonder tabak. Met tabak kunnen de effecten anders zijn dan zonder tabak.	Vanaf een paar seconden/minuten	Minimaal 3 – 6 uur	Het roken van cannabis is schadelijk. Het toevoegen van tabak maakt het nog schadelijker. Je kan cannabis (wiet) ook roken zonder tabak. Stop er dan geen extra wiet in.
Verdampen 	Met een verdamper (vaporizer) kun je cannabis verhitten zonder tabak. Een vaporizer verdampt cannabis en verbrandt deze niet. Een vaporizer is niet hetzelfde als een vape-pen, shisha-pen of e-sigaret. Die bevatten een vloeistof, vaak met nicotine.	Vanaf een paar seconden/minuten	Minimaal 3 – 6 uur	Bij het verdampen krijg je niet de schadelijke stoffen uit tabak binnen. Maar ook verdampen van alleen cannabis heeft mogelijk risico's. Vraag je coffeeshop om advies.
Eten 	Je kan cannabis eten als je het in voedsel verwerkt. Je kan bijvoorbeeld een cake ('spacecake') bakken met cannabis. Eten met cannabis erin noemen we ook wel edibles.	Vanaf 30–90 minuten	Minimaal 4 – 12 uur	Effecten kunnen heftiger zijn dan je denkt. Ook kan het lang duren voordat je de effecten gaat voelen. Neem daarom geen extra cannabis als je de effecten nog niet voelt. Je kan daardoor te veel nemen en je slecht gaan voelen.

*Let op: je kan nooit precies zeggen hoe lang effecten duren. Dit is voor iedereen anders.

4 Tips om de kans op negatieve gevolgen kleiner te maken

- Hoe minder THC, hoe kleiner de kans op negatieve gevolgen. Kies cannabis met weinig THC. Op de verpakking staat hoeveel THC er in de cannabis zit (THC-gehalte).
- Heb je weinig ervaring? Kies cannabis met een lage hoeveelheid THC en gebruik niet te veel. Begin rustig en kijk eerst wat het met je doet.
- Gebruik niet te veel of te vaak cannabis. Gebruik alleen op speciale momenten, niet als gewoonte.
- Gebruik cannabis niet samen met alcohol of andere drugs. Gebruik je medicijnen? Vraag je apothekerk om advies.
- Gebruik geen cannabis als je je rot voelt. Hierdoor kun je je nog slechter gaan voelen.
- Inhaleer niet te diep of te lang. Dit is extra slecht voor je longen.
- Lees op [drugsinfo.nl/drugs/wat-kun-je-doen-bij-een-bad-trip](https://www.drugsinfo.nl/drugs/wat-kun-je-doen-bij-een-bad-trip) meer over wat je kan doen bij een bad trip.

5 Hulp, advies en vragen

Er is hulp en advies beschikbaar. Ook als je gewoon wat vragen hebt.

- Je kan de medewerker van de coffeeshop om advies vragen.
- Je kan de Drugsinfolijn bellen: 0900 1995 (Dit kost 10 cent per minuut + kosten mobiele telefoon). Je kan ook mailen of chatten (zie www.drugsinfo.nl).
- Je kan een gratis adviesgesprek aanvragen met een expert bij jou in de buurt via [drugsinfo.nl/hulp/professionele-hulp](https://www.drugsinfo.nl/hulp/professionele-hulp)
- Je kan een afspraak maken met je huisarts als je negatieve gevolgen krijgt of wilt stoppen.
- Als je wel eens denkt aan stoppen of minderen, kijk op [drugsinfo.nl/cannabis/hoer-stoppen-met-blowen](https://www.drugsinfo.nl/cannabis/hoer-stoppen-met-blowen) voor meer informatie.

6 Over de wet en het Experiment Gesloten Coffeeshopketen (wietexperiment)

In Nederland is cannabis niet legaal. Maar je mag maximaal 5 gram cannabis bij je hebben zonder straf te krijgen. Coffeeshops mogen maximaal 5 gram per dag verkopen aan één persoon.

De coffeeshop in de gemeente waar je dit product hebt gekocht doen mee aan het Experiment Gesloten Coffeeshopketen. Wil je graag meer informatie over dit Experiment? Lees er meer over op rijksoverheid.nl/onderwerpen/experiment-gesloten-coffeeshopketen-wietexperiment.



**Experiment Gesloten
coffeeshopketen**