

EEN GIDS

voor Wie wil stoppen
met Hasj en Marihuana

Adviesbureau voor
Narcoticazaken in Lund,
Zweden

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor
Lunds Universitetssjukhus
Kioskgatan 17, S-221 85 Lund, Sverige
Phone +46 (0)46- 17 89 32 Fax +46 (0)46- 17 60 92
Email: thomas.lundqvist@med.lu.se

Deze gids helpt je als je serieus wilt stoppen met cannabis en daarbij hulp nodig hebt.

Inhoud:

Wat betreft cannabis

Welke invloed heeft cannabis op me?

Waarom rook ik cannabis?

Test je manier van denken als cannabisrooker.

Wat gebeurt er als ik ermee ophoud?

Hoe blijf ik drugvrij?

Feiten over cannabis

Cannabis-producten bevatten circa 420 chemische bestanddelen, waarvan er 60 á 80 de psyche beïnvloeden. Eén van deze heet afgekort THC, en dat is het bestandsdeel waarvan het percentage de sterkte van de cannabis bepaalt.

Cannabis-preparaten zijn:

Marihuana bevat	0,35-4%, soms tot 30% THC
Hasj	4-8%, soms tot 16% THC
Hasjolie	4-60% THC

THC is sterk oplosbaar in vetten, hetgeen betekent dat het wekenlang in het lichaam achterblijft en bij regelmatig gebruik steeds grotere concentraties krijgt, die schadelijk zijn voor het lichaam.

Hoe word ik door cannabis beïnvloed?

Cannabis heeft twee effecten

Het eerste is een directe roes die twee fasen heeft

Het tweede is een chronische beïnvloeding tengevolge van de opname in vetweefsels en veranderingen in de chemische balans van het lichaam. **NB!** Als gewoonterooker herken je misschien niet meer het karakter van de directe roes. Misschien herinner je je nog hoe het vroeger ging.

1. Directe roes:

De eerste fase duurt tussen **15 en 45 minuten na het roken en is gekenmerkt** door lichamelijke verschijnselen als:

- hartkloppingen, duizeligheid, hoest, druk in het hoofd, verhoogde polsslag, droogheid in ogen, mond en keel. Bovendien worden de ogen licht bloeddoorlopen en overgevoelig voor licht.

Wat psychische kenmerken betreft:

- Je wordt in gedachten actief en open
- Je lacht veel en bent praatziek (bij gewoonterookers is dit ongewoon).

De tweede fase is een meer naar binnen gerichte toestand die ongeveer 3 uur duurt. N.B-!

Gewoontegebruikers hebben een kortere tweede fase (ongeveer 1,5 uur)

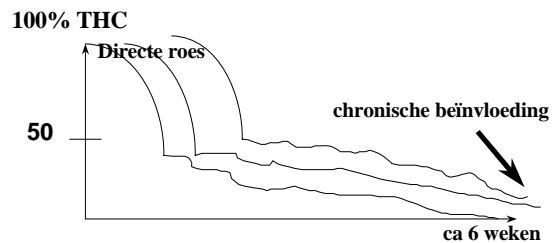
Deze fase heeft meest psychische aspecten en is gekenmerkt door:

- Je bent in gedachten actief maar naar binnen gekeerd
- Je gedachtenvlucht is zeer sterk met veel associaties
- Kleuren en geuren beleef je sterker
- Details die je misschien vroeger vermoedde treden nu duidelijk naar voren
- Je zit graag naar muziek te luisteren of naar een videofilm te kijken, of ook alleen maar voor jezelf te peinzen

Gedurende de directe roes kun je wellicht de effecten vinden die het gebruik van cannabis zo aantrekkelijk maken. Cannabis beïnvloedt je gevoelsleven op dezelfde manier als wanneer je het geluidsniveau van een radio opschroeft. Alles wat je ziet en hoort wordt sterker beleefd. Dit maakt het eenvoudiger de negatieve gevolgen van chronische beïnvloeding te ontkennen.

De directe roes kan men ervaren als:

- Een sterker gevoel van innerlijke rust en ontspanning, verhoogde gevoeligheid in sociaal verband, verhoogd zelfbewustzijn, beter begrip en tolerantie, meer zelfkennis, meer creativiteit en een meer positieve zienswijze.



2. Chronische invloed, dwz een

toestand die ontstaat na langer regelmatig gebruik van cannabis en die het gevolg is van het in de vetweefsels opgenomen THC

Deze invloed kan als volgt worden beschreven:

- De toestand tussen twee opvolgende innames van THC nijgt steeds langer en ingrijpender te worden. Wanneer dit te duidelijk en langdurig wordt krijgt de directe roes een nieuwe functie. De directe roes geeft je nu een gevoel van "normaal" te worden. Wanneer dit stadium is bereikt kan men zeggen dat je gewoontroker bent.
- Gewoontokers zijn zichzelf zelden bewust van deze toestand
- Voordat je iets kunt doen moet je eerst cannabis roken
- Je kunt niet meer je volle denkvermogen gebruiken

Waarom rook ik eigenlijk cannabis?

Er zijn vele redenen waarom mensen hasj of marihuana roken. Daarom is het belangrijk je eigen aanleiding te vinden. Wij weten dat het gebruikelijke antwoord is, dat men cannabis rookt om te ontspannen, weg te komen, te vergeten of het oplossen van problemen te ontwijken.

Geef, indien mogelijk, nog drie redenen waarom je cannabis rookt:

1.
2.
3.

Elke cannabisroker heeft zijn eigen misbruikpatroon!

Je kunt je bewust worden van je eigen patroon door jezelf af te vragen:

Welk rookmoment is op een normale dag het belangrijkste? Antwoord.....

Voel je je gedwongen cannabis te roken voordat je iets speciaals gaat ondernemen b.v. naar een film kijken, kameraden ontmoeten, naar muziek luisteren? Antwoord.....

N.B. Test je afhankelijkheid van cannabis

Zie blz.3-4

Waarom zou ik ermee ophouden?

Natuurlijk zijn er veel redenen om te stoppen:

Geef, zo mogelijk, drie redenen waarom je juist nu wilt stoppen

1.

2.

3.

Wat zou mij ertoe kunnen bewegen om dit te doen?

1.

2.

3.

Test je manier van denken als cannabisrooker

Door onderstaande symptomenlijst te beantwoorden kun je een beeld krijgen van hoe sterk cannabis je functioneervermogen heeft verlaagd. Antwoord Ja of Nee. **Wees eerlijk tegen jezelf.** Jij, die cannabis gedurende langere tijd hebt gebruikt, kunt verwachten veel van deze symptomen te vinden, terwijl jij, die cannabis gedurende kortere tijd hebt gebruikt, waarschijnlijk minder van deze symptomen vertoont.

Bedenk dat deze symptomen kunnen veranderen tot beterschap, als je stopt met cannabis roken. Het moet echter worden benadrukt dat dit niet vanzelf gaat. Wanneer er geen verbetering optreedt, moet men hulp vragen.

Heb je gemerkt:

Betreffende je spraakvermogen:

- dat je slechter bent geworden in het vinden van de juiste woorden om je uit te drukken, en dat anderen grote moeite hebben te begrijpen wat je bedoelt? Ja Nee
- dat je het steeds moeilijker vindt te begrijpen wat anderen bedoelen? Ja Nee
- dat je je afgeschermd voelt van je omgeving? Ja Nee
- dat je je eenzaam voelt? Ja Nee
- dat men je verkeerd begrijpt? Ja Nee

Betreffende je vermogen de juiste conclusies te trekken:

- je bent slechter geworden in het observeren van wat je zegt en hoe je je gedraagt? Ja Nee
- je merkt dat deze fouten zich herhalen zonder dat je de oorzaak ziet? Ja Nee
- je wordt onverschillig voor je herhaalde fouten? Ja Nee
- je voelt saaiheid en leegte in het dagelijkse leven? Ja Nee
- je voelt je ontoereikend en mislukt? Ja Nee

Betreffende je flexibiliteit in de gedachtengang

- je kunt niet meerdere dingen tegelijk doen zonder de draad te verliezen? Ja Nee
- je bent steeds meer eenzijdig geworden? Ja Nee
- je hebt moeilijkheden met je opmerkzaamheid? Ja Nee
- je hebt moeilijkheden je concentratie te behouden? Ja Nee
- je luistert niet zo vaak naar wat anderen vinden? Ja Nee
- je vindt het moeilijk een vruchtbaar gesprek te voeren? Ja Nee
- jij en je cannabisrokende vrienden spreken tegen, niet met elkaar? Ja Nee

Betreffende het geheugen:

- je raakt gauw de draad van je verhaal kwijt als je praat? Ja Nee
- je vergeet afspraken, tijden, bijeenkomsten, enz.? Ja Nee
- je vindt het steeds moeilijker de juiste tijd te schatten? Ja Nee
- je hebt moeite verschillende dagen vooruit te denken? Ja Nee
- je vindt het steeds moeilijker om boeken te lezen? Ja Nee

Betreffende het vermogen een heelheid samen te stellen

- je verandert zelden je opvatting, je moraal of waardering? Ja Nee
- je vindt het steeds moeilijker alle informatie te sorteren? Ja Nee
- het wordt steeds moeilijker uit te maken wat belangrijke informatie is? Ja Nee
- het wordt steeds moeilijker het gevoel te krijgen deelachtig te zijn? Ja Nee

- je vindt het steeds moeilijker nuanceren in informatie te begrijpen? Ja Nee
- je vat het op alsof je een alternatief leven hebt buiten de gemeenschap? Ja Nee
- je hebt het gevoel van "ik ben anders en niet als alle anderen, ik ben uniek" ? Ja Nee
- je ondervindt een groeiend gevoel vna dat je jezelf niet meer kent? Ja Nee

Betreffende je vermogen je te kunnen oriënteren in je omgeving?

- je merkt niet langer wat er in je omgeving gebeurt? Ja Nee
- je hebt het moeilijk dagelijkse - en wekelijkse routine te vinden? Ja Nee
- je hebt het steeds moeilijker overgangen van jaargetijden te merken? Ja Nee
- je bent niet meer zo geïnteresseerd in wat in je omgeving gebeurt? Ja Nee
- je merkt niet meer dat de tijd voorbij gaat? Ja Nee
- je bent niet meer zo geïnteresseerd in relaties tussen mensen? Ja Nee
- je maakt geen plannen meer voor de dag? Ja Nee

Betreffende je geheugensterkte

- je vindt het moeilijk nieuwe kennis te behouden? Ja Nee
- je vindt het moeilijk je te herinneren welke relaties verschillende personen onderling hebben? Ja Nee
- je hebt moeite routine te herinneren? Ja Nee
- je voelt een toenemende onzekerheid in je gedrag? Ja Nee

De hierboven opgesomde symptomen zijn door meer dan 400 cannabisrokers gerapporteerd. Ze weerspiegelen de manier van functioneren die voor gewoonterokers (chronische cannabisrokers) karakteristiek is. Misschien zijn niet alle symptomen op jou van toepassing, maar onthoud degenen die dat wél zijn en onthoud hoe je veranderd bent als je gedurende ca 6 weken drugvrij bent geweest.

Cannabis is een verraderlijk verdovend middel

1. In het begin is er alleen de directe roes, die werkt op je natuurlijke normale toestand en bevattingsvermogen
2. Wanneer de chronische roes toeneemt, wordt dit langzamerhand je nieuwe normale toestand waarin je traag, lui, passief en onbedachtzaam bent. Ieder nieuw cannabisgebruik geeft je dan een gevoel van energietoename. Je vindt jezelf duidelijk, voelt je normaal en bent in staat prestaties te leveren. In het begin rook je voor de roes, daarna rook je om je normaal te voelen en het gevoel te krijgen van een kick, omdat het zo'n heerlijk gevoel is
3. Cannabis beïnvloedt je gedachtengang op zodanige manier, dat je het niet in twijfel kunt trekken wat je doet, dat je gedrag verandert. Op deze wijze wordt een **cannabispatroon** geschapen, een nieuwe persoonlijkheid die een filter wordt voor alle negatieve opmerkingen over cannabis,

Het cannabispatroon bevat zogenaamde natuurlijke reacties op de eisen die worden gesteld om met cannabisroken te stoppen, bijv:

- iedereen doet het
- ik kan ermee ophouden wanneer ik wil, maar niet juist nu
- mijn gebruik van cannabis is geen eigenlijk probleem, maar kernenergie is een probleem
- alcohol is toegelaten en dat is veel giftiger
- cannabis is een natuurpreparaat
- ik word creatief en artistiek, daarom kan ik doorgaan met roken van cannabis
- ik ken veel cannabisrokende vrienden die aan deze beschrijving voldoen, maar ik niet. Ik ben uniek en immuun tegen de negatieve werking

- ik fungeer het best als ik net genoeg onder invloed ben. Ik lijd aan een gebrek dat moet worden gecompenseerd door cannabis
- enz.

iiiiiiiiii punt 4 is onbegrijpelijk 4. Cannabis versterkt negatieve gevoelens en wekt daardoor onrust. Rookt men opnieuw cannabis, dan verdwijnt het negatieve,

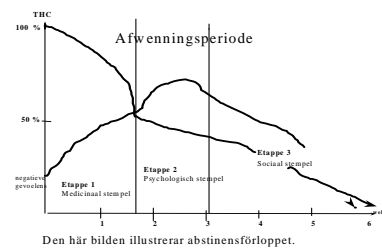
Wat gebeurt er als men ophoudt met cannabis?

Als men stopt met cannabisgebruik duurt het ca 6 weken, soms wel 10 weken, tot alle THC uitgescheiden is. Daarom is het niet mogelijk om de dosis geleidelijk te verminderen, omdat je dan nog steeds door het chronische effect wordt beïnvloed. Deze afwenningperiode kan worden onderverdeeld in drie etappes, die elk hun eigen problemen en kenmerken hebben.

De eerste etappe duurt ca 12 dagen en heeft een medicinaal stempel.

Heb je de volgende abstinentsymptomen gemerkt?

- | | | |
|--------------------------------|----|-----|
| • Slaapstoornissen? | Ja | Nee |
| • Koude of warme transpiratie? | Ja | Nee |
| • Verhoogde droomactiviteit? | Ja | Nee |
| • Spierpijn? | Ja | Nee |
| • Hoofdpijn? | Ja | Nee |
| • Verkoudheid? | Ja | Nee |
| • Onrustige maag? | Ja | Nee |
| • Irritatie? | Ja | Nee |
| • Negatieve gevoelens? | Ja | Nee |



Wat is belangrijk om gedurende deze detox-fase aan te denken?

- Neem niet het besluit om nooit meer in de toekomst cannabis te roken. Besluit om vandaag geen cannabis te roken, Morgen besluit je dan om die dag geen cannabis te roken, enz.
- Het is onmogelijk het cannabisgebruik geleidelijk te verminderen. Als je één keer per dag cannabis zou roken, verminder je je vermogen om de groeiende gevoelens te beheersen.
- Terugval in dit stadium is meestal een uitvlucht voor bovenstaande abstinentsymptomen

Deze symptomen zijn echter voorbijgaand.

- **Observeer** hoe je opvatting van de buitenwereld verandert, ook in klinigheden
- **Vergelijk de verschillen** van dag tot dag
- **Denk na** hoe je verandert
- Vraag je vrienden en verwanten of ze een verandering aan je hebben gemerkt.

De tweede etappe duurt ca 3 weken na het laatste cannabismisbruik en draagt een psychologisch stempel. Het is gedurende deze periode dat de rustgevende effecten van cannabis niet langer de negatieve gevoelens die ontstaan zijn gedurende het cannabismisbruik kunnen tegenhouden. Opkomen van deze negatieve gevoelens, maar ook andere gevoelens, gaat gepaard met intensievere droomactiviteit

Wat is belangrijk om aan te denken gedurende deze detox-fase?

- je zult merken dat je slechter fungeert, wat heel natuurlijk is, maar er komt nu gauw positieve verandering.

- je zult veranderingen in je gevoelens ondervinden. Bedenk wat je goed doet voelen en wat slecht
- hoe behandel je alledaagse problemen?
- leer je uitvluchtreacties kennen
- gebruik je terugverkrege n vermogen tot nadenken en reflectie
- terugval in dit stadium kan een gevolg zijn van nog niet beheersen van je groeiende gevoelens. Daarom is het belangrijk dat je nu zoveel mogelijk observeert, vergelijkt en reflecteert, zodat je niet terugvalt in vroegere vluchtreacties.
- vraag je vrienden en verwanten of ze een verandering bij je hebben gemerkt

De derde etappe draagt een sociaal stempel en heeft eigenlijk geen einde, maar is een gevolg van je identiteitsontwikkeling die nu niet langer wordt gehinderd door de invloed van cannabis.

Wat is belangrijk om aan te denken gedurende deze detox fase?

vergelijk de voorstelling van normaal leven die je had gedurende je misbruik en hoe je nu erover denkt

- je vroegere manier van problemen oplossen moet worden onderzocht en eventueel worden vervangen door een nieuwe
- nu kun je ook serieus beginnen plannen te maken voor de rest van je leven. Waar sta ik nu?
- en waar wil ik heen?
- bedenk dat je nu slechts aan het begin staat van een nieuwe fase van je leven en dat deze periode geen einde heeft maar een voortzetting is van de volwassen ontwikkeling die je eerder hebt geremd door je cannabismisbruik
- nu is het tijd om je af te vragen waarom je cannabis hebt gerookt
- het komt dikwijls voor dat gewoontokers een periode van neerslachtigheid, leegte en verlangen beleven. Als dit niet beter wordt, is het belangrijk hulp te zoeken
- terugval in deze fase kan gevolg zijn van
 - dat je merkt dat je lang achterligt in je volwassen ontwikkeling
 - dat je het gevoel hebt een deel van je leven te hebben verloren
 - dat je teveel hebt om overnieuw te doen
 - dat je het moeilijk vindt je opnieuw te oriënteren
 - dat je nog niet de nieuwe vormen hebt gevonden om alledaagse problemen op te lossen
 - of je verlorenheid en leegte
 - dat je je in een toestand bevindt waar je moet gissen hoe je je moet gedragen.

Nu kun je teruggaan in de gids en naar je antwoorden kijken op de verschillende vragen. Gelden die nog steeds? Je zou ook moeten kijken of de verslechtingen die je toen hebt opgemerkt niet verbeterd zijn.

Hoe blijf ik drugvrij?

In de drie etappes werden de oorzaken aangegeven die terugval kunnen beïnvloeden. In de toekomst blijven deze natuurlijk bestaan. Daarom is het belangrijk dat je doorgaat de intellectuele controle te behouden. Gedurende de sociale fase (etappe 3) merkte je zeker dat je je manier van leven moest veranderen.

- bedenk hoe je tegen je oude vrienden wilt verklaren dat je geen cannabis meer gebruikt

- bedenk dat je de dagen en weken moet plannen. Verschaf je nieuwe routines.
- .houd een handeingsplan gereed voor situaties die stress kunnen veroorzaken
- het is belangrijk nieuwe relaties te vinden
- wees bewust en bedachtzaam in je relaties met anderen
- probeer realistische doelen te scheppen, zodat je je leven inhoud geeft
- ontwijk situaties die je voor jezelf weet dat ze tot terugval kunnen leiden
- wanneer je behoefte krijgt, probeer de oorzaak te vinden
- je hoeft echt niet voor jezelf te bewijzen dat je van cannabis kunt afblijven door bewst gelegenheden op te zoeken waarvan je weet dat er cannabis wordt gerookt
- bedenk af en toe, waarom je besloten hebt ye stoppen met hasj en maihuana
- probeer contact te krijgen met iemand die naar je luisteren wil, hoe het is om je manier van leven te veranderen
- doe alles weg wat je herinnert aan je leven van misbruik
- wees ervan bewust dat hasj en maihuana niet moeten worden vervangen door alcohol of andere drugs

Geef hier aan, als je kunt, je eigen regels en aanwijzingen:

-
-
-

Als je na ca zes drugvrije weken bij deze gids terug komt, zijn dan je antwoorden op de vragen nog steeds dezelfde?

- wat is er eranderd?
- heb je het gevoel verbeterd te zijn?
- heb je een ander inzicht van je probleem zoals het was voordat je met cannabis stopte . vergeleken met nu?
- ben je beter geworden in het hanteren van je dagelijkse leven?
- kun je gemakkelijker woorden vinden voor wat je wilt beschrijven?
- heb je je eigen huneur, zoals je jezelf kent, teruggevonden?
- ben je beter geworden in het hanteren van je agressiviteit?
- ben je beter geworden in het op tijd ontdekken van fouten en vergissingen?
- kun je tegenwoordig op een actieve manier deelnemen aan een discssie?
- heb je een actieve manier van opmerken, vergelijken en reflecteren?
- merk je nu kwaliteitsverschillen op als je boeken leest of films ziet?
- heb je gemerkt dat je nu de draad kunt houden bij je argumenten en discussies?
- heb je gemerkt dat je kortetermijnsgeheugen is verbeterd?
- heb je gemerkt dat je veranderde opvattingen en inzichten hebt?
- heb je gemerkt dat je reuk en smaak zijn teruggewonnen?
- heb je gemerkt dat je nu beter kunt onderscheiden wat er rondom je gebeurt?

Deze checklijst is gebaseerd op de uitlatingen van cannabisrokers die een behandeling hebben ondergaan en minstens zes weken drugvrij zijn geweest.

DEZE GIDS IS BEDOELD VOOR DEGENE DIE MET HET GEBRUIK VAN HASJ EN MARIHUANA WIL STOPPEN EN DAARBIJ HULP NODIG HEEFT WANNEER JE TERUGVALT OF JE HIERBIJ NIET GOED VOELT, ZOEK DAN HULP BIJ DE HULPVERLENING.

Deze gids is opgesteld door het personeel van het adviesbureau in drgszaken in Lund (Zweden) met goede hulp van patiënten/cliënten. Het idee komt van National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, Australia..

Voor degene die meer wil weten over cannabis en zijn invloed op de mens, verwijzen wij naar; "Cognitive Dysfunctions in Chronic Users Observed During Treatment; an Integrative Approach" , Thomas Lundquist,,

Almqv & Wiksell International, Stockholm, Sweden, 1995