



BLOWEN

WETEN WAT U DOET

Informatie over cannabisgebruik
bij een psychose

INLEIDING

Vraag uzelf eens af ...

- » Heb ik psychische klachten?
- » Beïnvloedt mijn blowen deze klachten?
- » Vermindert blowen de werking van mijn medicijnen?
- » Moet ik helemaal stoppen met blowen of kan ik af en toe nog een jointje roken?
- » Weet ik andere manieren om me beter te voelen?

Ervaring van een gebruiker

"Ik blow sinds mijn dertiende. En ik weet nu dat ik psychotisch ben geweest. Lang dacht ik dat blowen geen kwaad kon. Maar uit eigen ervaring en die van anderen weet ik inmiddels, dat het niet alleen fijne gevoelens oplevert, maar ook veel kapot maakt. Gelukkig heb ik de afgelopen jaren mijn cannabisgebruik onder controle gekregen. Daardoor is het risico op een volgende psychose een stuk kleiner geworden."

Ongeveer de helft van de mensen die ooit een psychose hebben gehad, gebruikt cannabis. Iedereen heeft daar weer andere redenen voor. De een wil bijvoorbeeld rustiger worden of juist een kick krijgen, makkelijker contact maken en bij een groep horen. De ander wil minder last hebben van eenzaamheid, angst of stemmen. En sommige mensen gebruiken uit verveling, om de leegte op te vullen, bijwerkingen van medicijnen te verminderen of makkelijker in te slapen.

Lange tijd ging men er vanuit dat cannabis weinig kwaad kon. Uit recent onderzoek blijkt echter dat cannabis voor bepaalde groepen meer risico betekent. Wie daar gevoelig voor is, loopt door cannabisgebruik een hoger risico een psychose te ontwikkelen. En wie ooit een psychose heeft gehad, loopt bij het gebruik van cannabis een grote kans om opnieuw psychotisch te worden. Dit risico wordt door veel mensen onderschat.

Deze folder geeft informatie aan mensen die één of meer psychosen hebben gehad, hiervoor gevoelig zijn en regelmatig cannabis gebruiken. Zo kunt u een weloverwogen beslissing nemen over uw eigen cannabisgebruik.

Wat is cannabis?

Hasj en wiet komen van de hennepplant. Daar zit THC in (tetrahydrocannabinol). Dat zorgt voor het rustgevend en bewustzijnsverruimend effect. Door cannabisgebruik kan de werkelijkheid dus anders worden ervaren. De plant bevat meer ingrediënten. Eén belangrijke is cannabidiol (CBD). Er zijn aanwijzingen dat CBD een aantal negatieve effecten van THC kan tegengaan. Helaas kan cannabis niet getest worden bij een test-service. Daarom weet men nooit wat de exacte hoeveelheid CBD in hasj en wiet is.

Hasj en wiet worden meestal gerookt (blowen). Ook kunnen ze worden verwerkt in voedsel, bijvoorbeeld spacecake. Het eten van hasj en wiet is echter riskant omdat iemand dan snel teveel cannabis binnenkrijgt. Daarop kan een te heftige reactie volgen.

Normaal gebruik van cannabis geeft een plezierig, ontspannen gevoel; iemand voelt zich high of stoned en komt in een zorgeloze stemming. Kleuren of muziek worden intenser ervaren, de eetlust neemt toe (vreetkick); het gevoel voor tijd en ruimte verandert en de fantasie wordt geprikkeld. Ook kunnen vooral beginnende gebruikers om niets de slappe lach krijgen (lachkick).

Maar cannabis heeft ook minder prettige effecten. Onder invloed van hasj en wiet komen de hele tijd allerlei gedachten op, waardoor iemand zich minder goed kan concentreren. Ook logisch nadenken gaat moeilijker. Het geheugen verslechtert (tijdelijk) voor dingen die net gebeurd zijn. Zo raakt iemand in een gesprek snel de draad kwijt. Werken, huiswerk maken of studeren gaan dan ook niet samen met blowen.



Afhankelijkheid bij cannabisgebruik

Mensen kunnen aan cannabis lichamelijk verslaafd raken. Iemand moet dan steeds meer cannabis gebruiken om hetzelfde effect te krijgen. Mensen die dagelijks blowen kunnen bij ineens stoppen onthoudingsverschijnselen krijgen als: onrust, hitte-aanvallen, zweten, trillen, moeilijke stoelgang, hikaanvallen, eet- en slaapproblemen en nachtmerries.

Iemand is geestelijk afhankelijk van cannabis als hij steeds vaker naar cannabis gaat verlangen en zich niet meer prettig kan voelen zonder. Deze verslaving is sterker dan de lichamelijke. Het gebruik neemt iemand zo in beslag dat hij er andere belangrijke dingen voor laat schieten.

Toenemend of dagelijks gebruik kan een aanwijzing zijn in deze richting. Iemand gebruikt dan niet meer om zich prettig te voelen, maar om van onprettige gevoelens af te komen. Wanneer cannabis gebruikt wordt om problemen 'weg te blowen', is iemand steeds minder in staat om nariigheid op een andere manier op te lossen.

EEN PSYCHOSE

Een andere werkelijkheid

Een psychose kan ontstaan door erfelijke aanleg. Maar ook angstige jeugdervaringen, opgroeien in een grote stad, het gevoel hebben dat je gediscrimineerd wordt of het gebruik van cannabis kunnen leiden tot psychose.

Per jaar zijn er 1600 nieuwe gevallen van schizofrenie. Bij 6 tot 10% speelt het gebruik van cannabis een rol. Het gaat dus om 100 tot 160 extra gevallen door cannabis.

Iemand met een psychose leeft in een andere werkelijkheid. Hij neemt de wereld anders waar en kan wanen en hallucinaties krijgen. Wanen zijn irreële gedachten, waarvan men overtuigd is dat ze waar zijn. Iemand kan bijvoorbeeld denken dat hij Jezus is, achtervolgd wordt of dat zijn eten wordt vergiftigd. Bij hallucinaties hoort, ziet, voelt, ruikt en proeft iemand dingen die anderen niet waarnemen. Stemmen horen komt het meest voor. Vaak zijn deze stemmen heel vervelend; ze geven de hele tijd commentaar of dwingende opdrachten. Psychotische ervaringen worden soms als dromen gezien, maar die droomwereld is dan voor de gebruiker 'realiteit' geworden.

Spanning, angst en cannabisgebruik kunnen een psychose veroorzaken. De heftigheid hiervan verschilt per keer en bij iedereen. De een leidt nog een redelijk normaal leven en de ander zit in een totaal andere wereld. Tijdens een psychose kan iemand erg verward zijn; allerlei gedachten en gevoelens komen op. Concentreren is onmogelijk, het dag- en nachtritme is verstoord en slapen lukt slecht. Uiteindelijk wordt iemand dan lusteloos, passief en leeg in zijn hoofd.

Wisselwerking tussen cannabis en anti-psychotica

Bij een psychose werkt een deel van de hersenen te snel. Daardoor krijgt iemand de wanen, hallucinaties en andere symptomen waar we het eerder over hadden. Het te snelle werken van de hersenen kan afgeremd worden door de werking van een bepaald stofje te blokkeren met anti-psychotica. Dat stofje heet dopamine.

Van normale hoeveelheden dopamine krijgt iemand een goed gevoel. Van teveel dopamine kan iemand een psychose krijgen. Te weinig dopamine is ook weer niet goed, dan voelen mensen zich onprettig. Om een psychose te behandelen zonder ongewenste effecten te krijgen, moeten dokters dus balanceren: wel genoeg de dopamine remmen, maar niet teveel.

De stof dopamine wordt gestimuleerd door cannabis. Mensen die anti-psychotica slikken en bij wie de dopamine geremd wordt, gebruiken soms cannabis om het goede gevoel terug te krijgen. Maar doordat cannabis de dopamine stimuleert, werkt het de anti-psychotica tegen en vergroot zo het risico op een psychose.

Ervaring van een gebruiker

"Als kind was ik al vrij angstig en wantrouwend. Ik voelde me depressief. Toen ik 13 was begon ik voor de lol met blowen. Dan voelde ik me lekker, kon me beter ontspannen en makkelijker met mensen overweg. Maar wat begon met een jointje zo af en toe, hield me al gauw de hele dag bezig; ik zat meer in de coffeeshop dan op school.

Met meer blowen kwam meer achterdocht, stemmen horen, beheerst worden door je gedachten, denken dat iedereen het op jou gemunt heeft en andere rare gewaarwordingen.

Op mijn dertigste zocht ik hulp. Ze vonden me licht psychotisch. Ik moest mijn cannabisgebruik minderen. Ik kreeg medicijnen en het lukte me om minder te blowen. Zo voorkwam ik een echte psychose."

Vraag uzelf eens af ...

- » Veroorzaakt of verergert mijn cannabis-gebruik psychotische verschijnselen?
Als ik een tijdje bijhoud hoeveel cannabis ik per dag gebruik en hoe ik mij voel, ontdek ik misschien het verband tussen mijn cannabisgebruik en mijn psychotische verschijnselen.
- » Waarom gebruik ik eigenlijk cannabis en hoe zou het zijn als ik niet blow?

Ervaring van een gebruiker

"In de tijd dat ik ontzettend veel blowde (2 gram per dag) was ik een stuk psychotischer dan nu (1 gram per week). Er zijn momenten geweest dat mijn hoofd op ontploffen stond, en waarin ik bijna alle gevoel voor realiteit verloor. Heel eng. Gelukkig had ik zelf nog door wat er met me aan de hand was en kon dus nog op tijd hulp vragen. Ik ben er nu van overtuigd dat cannabis een psychose kan oproepen of zelfs kan veroorzaken."

Risico op een psychose door cannabisgebruik

Mensen die ooit een psychose hebben gehad of hier mogelijk gevoelig voor zijn, lopen risico door het gebruik van cannabis.

Cannabisgebruik vergroot de kans op het krijgen van een psychose. Dit effect wordt sterker als mensen er eerder in hun leven mee beginnen en naarmate ze meer gebruiken. Verder verlopen psychoses een stuk slechter wanneer mensen cannabis gebruiken. Mensen die ooit een psychose hebben gehad wordt daarom geadviseerd om geen of zo min mogelijk cannabis te gebruiken.

Ook jongeren die traumatische jeugdervaringen hebben, gediscrimineerd worden of familieleden hebben die aan schizofrenie lijden, moet het gebruik van cannabis afgeraden worden. Dat zijn namelijk allemaal risicofactoren voor het krijgen van psychosen. Eén risicofactor is nog te overzien, twee risicofactoren versterken elkaar enorm.

Ervaring van een gebruiker

"Ik ging blowen uit verveling en om me niet rot en eenzaam te voelen. Hierdoor werd mijn situatie alleen maar erger; ik dacht steeds meer nodig te hebben. Ik heb dit gelukkig kunnen doorbreken door iets te ondernemen en mee te doen aan een Overwegingsgroep. Nu rook ik af en toe (twee maal per week) een joint om te ontspannen, maar soms ook om meer te kunnen voelen of me af te reageren. Met die eerste reden kan ik leven, vooral die laatste twee zie ik toch als iets heel negatiefs. Ik blijf dan ook op zoek naar alternatieven om me lekkerder te voelen."

Redenen om cannabis te gebruiken

Mensen gebruiken cannabis meestal om de volgende redenen:

- beter kunnen fantaseren en verhogen van creativiteit
- meer kunnen voelen
- vermijden/dempen van nare gevoelens
- gezelligheid
- tijdverdrijf
- gebrek aan zinvolle dagbesteding
- makkelijker inslapen
- gewoonte en/of verslaving
- verminderen van bijwerkingen van medicijnen
- vergroten van zelfvertrouwen
- bij een groep horen.

Vraag uzelf eens af ...

- » Waarom gebruik ik eigenlijk cannabis?
- » Wil ik me lekkerder voelen of minder rot?
- » Heb ik nog wel de controle over mijn cannabisgebruik?

Overwegingsgroep

Overwegingsgroepen 'Gebruiken met verstand' zijn groepen voor iedereen die mid-delen gebruikt en psychiatrische klachten heeft of daar gevoelig voor is. Deelname is op vrijwillige basis. In deze groepen delen bezoekers kennis en ervaringen met elkaar over de wisselwerking tussen middelengebruik en psychose. Het doel van uw deelname is dat u voor uzelf een weloverwogen beslissing kunt nemen over uw middelengebruik.
Meer informatie: www.mentrum.nl



Ervaring van een gebruiker

"Omdat er voor mij een duidelijke link is tussen cannabis en psychose, doe ik het tegenwoordig maar liever rustig aan. Het blowen onder controle krijgen ging bepaald niet vanzelf. Daar heb ik wel hulp bij nodig gehad. Maar het blijft je beheersen, ik zal er altijd op moeten blijven letten niet terug te vallen in mijn oude blowgedrag."

WAAROM MINDEREN OF STOPPEN MET CANNABISGEBRUIK

Hieronder nog een keer alle redenen om te minderen of stoppen met blowen.

- Cannabis kan het concentratievermogen verminderen.
- Logisch denken wordt moeilijker, het uitvoeren van ingewikkelde taken lukt niet.
- Bij regelmatig cannabisgebruik neemt iemand trager informatie op. Daardoor is het moeilijker om de draad van een gesprek te volgen.
- Het onderhouden van sociale contacten gaat moeizamer.
- Mensen die cannabis gebruiken zijn over het algemeen minder actief; ze verwaarlozen zichzelf en/of hun huishouden eerder.
- Cannabis kan een psychose veroorzaken bij mensen die daarvoor gevoelig zijn. Blowen versterkt de al aanwezige psychotische symptomen.
- Cannabis is schadelijk voor de longen (rook van stickies bevat meer kankerverwekkende stoffen dan rook van tabak).
- Cannabis kan angstig en/of achterdochtig maken.
- Cannabis kan de werking van anti-psychotische medicatie verminderen.
- Cannabis kan ook manische depressiviteit, een bipolaire stoornis, verergeren.
- Cannabis kan de persoonlijke ontwikkeling in de weg staan.

Vraag uzelf eens af ...

- » Loop ik risico door mijn blowen?
- » Wil ik door deze informatie mijn cannabisgebruik minderen of stoppen?

Vraag uzelf eens af ...

- » Wat zijn in mijn situatie nu de voor- en nadelen van mijn cannabisgebruik?
- » Wat vind ik het belangrijkste daarvan?
- » Welke keuze wil ik daarom maken?

HOE MINDEREN OF STOPPEN MET CANNABISGEBRUIK

Vraag uzelf eens af ...

- » Wil ik iets veranderen aan mijn blowgedrag nu ik de voor- en nadelen ervan ken?
- » Wat werkt voor mij het beste: af en toe een joint nemen of helemaal stoppen?

Vraag uzelf eens af ...

- » Waar kan ik hulp vinden als ik wil minderen of stoppen?
- » Welke tips kan ik gebruiken?

Hier volgen een aantal tips van mensen die minder zijn gaan blowen of helemaal gestopt zijn.

Tips bij minderen

- Zorg ervoor dat u niet elke dag blowt. Voorkom vaste gewoontes.
- Probeer uw eerste joint zoveel mogelijk uit te stellen.
- Maak een afspraak met uzelf hoeveel u per dag wilt blowen en wanneer.
- Blow niet alleen.
- Blow alleen met mensen die er zelf geen problemen door hebben.
- Blow alleen als u zich goed voelt, niet om problemen te vergeten.
- Blow een tijdje minder als u meer hebt gebloed dan u wilde. Zorg dat u goed herstelt.
- Gebruik geen cannabis in combinatie met alcohol of andere drugs.

Tips bij stoppen

- Zoek steun!
- Bedenk andere manieren om om te gaan met nare gevoelens, verveling of slecht slapen. Bespreek dit ook met uw hulpverlener of andere mensen die u vertrouwt.
- Oefen met "nee" zeggen tegen anderen die u joints aanbieden.
- Neem een besluit wanneer u wilt gaan stoppen. Informeer iemand die u vertrouwt. Mensen kunnen na het stoppen een tijdje meer zweten of last hebben van inslaapproblemen en onrust. Bedenk dat dit weer over gaat! Meestal binnen een paar dagen tot een week.
- Zorg voor een vervangende bezigheid.
- Bereid u voor op trek, en bedenk wat u dan kunt doen. Bijvoorbeeld een douche nemen, een vriend bellen of gaan wandelen. Bedenk ook dat trek zo maar op kan komen, maar meestal na tien minuten weer verdwijnt. Hoe langer u dit volhoudt, hoe minder trek u nog heeft.
- Blijf denken aan de nadelen van het blowen, en aan de voordelen van het stoppen.
- Geef niet op bij terugval. Ga na in welke situatie u weer ging blowen. Bedenk hoe u een volgende keer beter kunt reageren.

U kunt hulp vinden bij:

- uw arts of hulpverlener
- overwegingsgroepen of zelfhulpgroepen
- leefstijltraining binnen de verslavingszorg
- kortdurend verblijf op een detox en/of dagbehandeling
- cognitieve gedragstherapie.

Vraag uw behandelaar naar de mogelijkheden in uw buurt.

Ervaring van een gebruiker

"Minderen of stoppen met blowen kan heel lastig zijn, vooral als je er veel positieve dingen uit haalt. Ik heb het daar soms nog echt moeilijk mee. Toch kan het wel degelijk lukken om controle te krijgen of te stoppen met cannabisgebruik. Maar dat gaat natuurlijk niet vanzelf! Ik heb een lang traject doorlopen, met allerlei therapieën, begeleid wonen en dagbesteding. Je kunt gelukkig een beroep doen op instellingen voor verslavingszorg, de GGZ, lotgenoten-contactgroepen, zelfhulpprogramma's en Overwegingsgroepen. Aan die laatste heb ik zelf ooit veel gehad. Daardoor kreeg ik weer grip op mezelf en het blowen. Het allerbelangrijkste vind ik dat je een 'persoonlijke route' volgt, een weg die bij je past, want dat zal je waarschijnlijk het beste kunnen helpen."

INFORMATIE INFORMATIE



Vormgeving, redactie Henne K Foto's Fotex/mm-images, Fran van der Hoeven, Dreamstime/Lunamarina

Druk 3e druk, De Raddraaier, Amsterdam Oplage 1500, oktober 2015

Meer informatie over psychose is te vinden in de brochure *Psychose, informatie voor cliënten, familie en andere betrokkenen* van het Trimbos Instituut.

Meer informatie over hasj en wiet is te vinden in de folder *Hasj en wiet, de informatie* van Jellinek Preventie.

Jellinek Advieslijn: 020 - 590 15 15 maandag t/m donderdag van 15.00 - 17.00 uur.
www.jellinek.nl

Drugsinfolijn van het Trimbos Instituut: 0900 - 1995 (22 cent per minuut).

Mentrum: www.mentrum.nl voor meer informatie over de Overwegingsgroepen.

Informatie, advies en zelfhulp cursus om te minderen of stoppen met blowen:
www.blowout.nu

Bij het samenstellen van deze informatiebrochure is gebruik gemaakt van de brochures "To blow or not to blow" van de Erasmus Universiteit, "Psychose, informatie voor cliënten, familie en andere betrokkenen" van het Trimbos Instituut en de folder "Hasj en Wiet, de informatie" van Jellinek Preventie.

