

Het gebruik van cannabis (hasj en wiet) is in veel culturen eeuwenlang bekend. Cannabis is afkomstig van de hennepplant. Je wordt er vrolijk en ontspannen van.

Het effect duurt twee tot vier uur.

Net als bij andere genotmiddelen kan cannabis op een verkeerde manier gebruikt worden. Vandaar 10 tips voor verstandig gebruik.

- 1** Er zijn grote verschillen in soorten cannabis: de ene soort is sterker dan de andere. Een ervaren roker voelt wanneer hij genoeg heeft. Hij kan dan stoppen. Als je voor het eerst blowt, weet je niet goed wat je kunt hebben. Laat je daarom bij de koop goed voorlichten.
- 2** Wanneer je weinig ervaring hebt met cannabis is het onverstandig er alcohol bij te drinken.
- 3** Bij het roken van cannabis komen stoffen vrij (teer en koolmonoxyde) die schadelijk zijn voor je gezondheid. Als je cannabis met tabak rookt, loop je bovendien de risico's die samenhangen met het roken van tabak.
- 4** Door cannabis verandert je concentratievermogen. Gebruik daarom niet op school, op het werk of in het verkeer.
- 5** Als je medicijnen slikt: informeer bij een arts of je daarbij cannabis kunt gebruiken. Gebruik niet wanneer je zwanger bent.
- 6** Als je space-cake wilt nemen, besef dan dat het wel drie kwartier tot anderhalf uur duurt, voordat het begint te werken. Heb geduld en neem niet nog een stuk. Voor je het weet krijg je teveel binnen.
- 7** Cannabis valt soms slecht. Je voelt je dan ziek of angstig. Zoek een rustige plek en eet of drink iets zoets. Raak niet in paniek, na een uur is het ergste voorbij.
- 8** Gebruik cannabis niet om problemen uit de weg te gaan. Als je elke dag blowt probeer dan eens een paar dagen per week niet te blowen.
- 9** Koop géén cannabis op straat, maar in een coffeeshop waar men bereid is je grondig te informeren.
- 10** Neem geen cannabis mee als je naar het buitenland gaat.

## Tot slot:

Je kunt af en toe blowen voor je plezier. Je kunt dag in dag uit blowen zodat je continu van de wereld bent. En je kunt het niet doen. Of je verstandig met cannabis omgaat, bepaal je uiteindelijk zelf.

Wil je meer weten over cannabis, bel dan de Drugsinfolijn: **0900-1995** of kijk in de openbare bibliotheek.

The properties of cannabis (hashish and weed) have been known in many cultures for centuries. Cannabis is made of a plant called hemp. It makes you feel cheerful and relaxed. The effect of cannabis lasts for two to four hours. Just like other stimulants, however, cannabis can be misused. That's why the following 10 tips for sensible use are important.

**1** There are big differences between the various types of cannabis; some are stronger than others.

Experienced smokers feel when they've had enough, and are able to stop at that moment. When you smoke for the first time you don't know your limits yet. That's why it is important to ask for information when you buy cannabis.

**2** If you have little experience with cannabis, it's inadvisable to drink alcohol at the same time.

**3** When cannabis is burnt, substances are released which are harmful to your health (tar and carbon monoxide). Moreover, when you smoke cannabis with tobacco, you also run the risks associated with smoking tobacco.

**4** Cannabis influences your power of concentration. Don't use it at school, at work or on the road.

**5** If you take medicine, it is important to ask a doctor whether you can also smoke cannabis. Don't use cannabis when you're pregnant.

**6** If you want to try space-cake, mind that it takes 45 minutes to an hour and a half before it starts to produce an effect. Be patient and don't take another piece, because when you realize you've had too much, it's too late.

**7** Sometimes the effect of cannabis turns out rather badly. It can make you feel sick or frightened.

Withdraw to a quiet place and eat or drink something sweet. Don't panic; you'll be past the worst in an hour.

**8** Don't use cannabis to avoid problems. If you smoke every day, try to do a few days a week without.

**9** Don't buy cannabis from street dealers. Go to a coffee shop where you can get good information.

**10** Don't take any cannabis with you when you go abroad.

## Final remark:

You can smoke cannabis on and off just for fun. You may even smoke every day, permanently losing touch with reality. Or you may decide not to. In the end it's up to you whether you deal with cannabis in a sensible way or not.

If you want to know more about cannabis, call the Drugs Info Line: **0900-1995** or go to the public library.