



IN METRONIEUW DOOR MEREL DRIESSEN 26-01-2018

## Een Jointje op z'n tijd : Kan dat veel kwaad?

Ronnie Flex zal de komende tijd even niet op het podium te zien zijn. Maandag maakte de rapper uit Capelle aan den IJssel via Instagram en Twitter bekend dat hij in *rehab* zit. Volgens zijn management is hij daar voor zijn wietverslaving. Maar wanneer weet je nou eigenlijk dat je een wietverslaving hebt? En wat doet dat precies met je?

### EEN HOOFDSTAD VOL COFFEESHOPS

Af en toe een keer blowen lijkt heel normaal te zijn voor veel Nederlander. Ruim een vijfde van hen tussen 18 jaar en ouder zegt weleens geblowd te hebben. Twintigers gebruiken het vaakste wiet. Een jointje kopen in Nederland is dan ook bijna net zo makkelijk als het kopen van een kratje bier. In Amsterdam alleen al zitten bijna 200 coffeeshops.

Toch is een cannabisgebruik een van de meest voorkomende redenen waarom mensen in afkickklinieken terecht komen. Dit blijkt uit de Nationale Drugsmonitor 2016. Bijna 11 duizend mensen zaten in dat jaar in de verslavingszorg vanwege het overmatig vaak roken van joints. Alleen het aantal mensen dat in de verslavingszorg zit vanwege een alcoholverslaving ligt hoger.

### NIET MEER ZONDER

Denk je dat ooit eens een jointje roken geen kwaad kan, dan heb je het nog niet altijd bij het rechte eind. In Nederland zouden bijna 30 duizend mensen afhankelijk zijn van cannabis. Een tiende van de mensen die ooit cannabis heeft gebruikt, raakte uiteindelijk afhankelijk ervan. Wanneer een gebruiker er op jonge leeftijd mee begint dan wordt de kans op deze afhankelijkheid alleen maar groter.

Jongeren die afhankelijk zijn van cannabis hebben een groter risico op verminderde schoolprestaties, het verlaten van school en uiteindelijk werkloosheid. Langdurig en regelmatig blowen kan ervoor zorgen dat je concentratie- en geheugenproblemen krijgt. Dit is echter alleen bij intensief gebruik. Als je maar af en toe een jointje rookt, geef je je hersenen de kans om ervan te herstellen. Maar doe je het wekelijks of zelfs dagelijks, dan hebben je hersenen daar geen tijd meer voor en treedt er hersenschade op.

### GEEN WERK EN GEEN VRIENDEN MEER

Hoe weet je nou of je verslaafd bent aan wiet? Verslavingsklinieken zoals Jellinek stellen dit vast aan de hand van de elf criteria van de zogenaamde DSM-V diagnose. De DSM-5 is een wereldwijd gebruikt naslagwerk waar alle psychiatrische aandoeningen in beschreven staan.

Mensen die verslaafd zijn aan wiet gebruiken het vaker en in grotere hoeveelheden dan ze van plan waren. Verslaafden moeten steeds meer blowen om nog *stoned* of *high* te worden. Ze hebben meerdere mislukte pogingen gedaan om te minderen of ermee te stoppen. Hun prestaties op het werk of school lijden onder het cannabisgebruik. Ook geven ze hun hobby's, relaties en vrienden op. Als gevolg hiervan trekken zichzelf steeds verder terug. Dit leidt uiteindelijk tot lichamelijke en psychische problemen. Vaak ontkennen ze een probleem te hebben of onderschatten ze hun gebruik.

Verslaving kan er dus niet alleen voor zorgen dat je hersenen erop achteruitgaan, maar ook dat je, je werk, school en vrienden opgeeft. Een jointje op zijn tijd kan geen kwaad, maar zorg er dan dus ook voor dat je het bij die paar keer houdt.

## M.M. Landelijke bijeenkomsten in het NBC gebouw Nieuwegeijn in 2018

1. Zaterdag 10 maart 2018
2. Zaterdag 16 juni 2018
3. Zaterdag 06 oktober 2018