



Uitgave van Stichting Be Aware  
September 2020

## Ik wil minderen....



Je vindt dat je teveel wiet/hasj of cannabis rookt.

Je beseft dat je hierdoor minder goed functioneert: je huiswerk lijdt eronder, je cijfers op school gaan achteruit, je ouders zijn vaker boos op je, je komt je afspraken niet na, je slaapt slecht of juist veel te veel, etc. Maar hoe krijg je het voor elkaar om minder te gaan gebruiken of te stoppen? Waarschijnlijk heb je het al een paar keer geprobeerd, maar lukt het je steeds toch niet om het vol te houden.

Dit boekje geeft je handvatten om je hierbij te helpen.

## Vragen over je wiet/hasj/cannabis gebruik

Beantwoord allereerst de volgende vragen en stel vast hoe afhankelijk je eigenlijk bent.

Bedenk welk antwoord het dichtst bij de werkelijkheid komt en omcirkel deze.

### Hoe vaak kom je in de problemen omdat je geblowd hebt? (slechte cijfers, ruzie, te laat komen, slaaptkort, etc.)

0. Nooit
1. Soms
2. Vaak
3. Bijna altijd

### Hoe vaak heb je je zorgen gemaakt om je cannabis gebruik?

0. Nooit
1. Soms
2. Vaak
3. Bijna altijd



### Hoe vaak heb je je angstig gevoeld of zorgen gemaakt omdat je niet kon blowen?

0. Nooit
1. Soms
2. Vaak
3. Altijd/bijna altijd

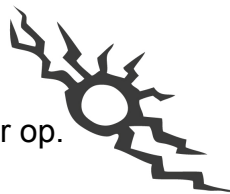
### Hoe moeilijk zou je het vinden om te stoppen of minderen?

0. Niet moeilijk
1. Nogal moeilijk
2. Erg moeilijk
3. Te moeilijk

### Hoe vaak heb je gedacht: Kon ik maar stoppen of minderen?

0. Nooit
1. Soms
2. Vaak
3. Altijd/ bijna altijd





### Uitslag score

Tel de cijfers van de omcirkelde antwoorden bij elkaar op.

- 0 – 3 : niet afhankelijk
- 4 – 6 : licht afhankelijk
- 7 - 9 : matig afhankelijk
- 10 - : afhankelijk

### Wat betekent dit?

Scoor je boven de 6 punten, dan is je cannabisgebruik uit de hand gelopen en kun je beter minderen of stoppen. Daar helpt dit boekje bij.

Zit je score onder de 6 punten, dan zou je dit boekje aan de kant kunnen leggen, maar niemand houdt je tegen toch nog even verder te lezen. Ook voor jou kunnen hier handige tips instaan.

### Voor-, en nadelen

Blowen is niet alleen maar leuk. Het is goed om te weten wat voor jou nou de voordelen, maar ook de nadelen zijn.

Met voordelen worden bedoeld:

Je durft meer, je praat makkelijker, muziek klinkt veel beter, je wordt er vrolijk en ontspannen van, eten en drinken smaakt lekkerder, je hoort bij de groep.

En nadelen:

Je hebt nergens meer zin in, je hebt problemen op school en met leren, je kan je slecht concentreren, je slaapt slecht, hebt pijn in je longen, je voelt je schuldig, het is duur.

Dit zijn zo een paar voorbeelden, zelf weet je waarschijnlijk nog wel andere.

Schrijf hieronder minstens 4 voor-, en nadelen van blowen die **voor jou** gelden:

#### Voordelen

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Nadelen

---

---

---

---

---

---

---

---



## Wat nu?

Wat moet je met dit lijstje? Misschien is het een goed plan het aantal nadelen te verminderen. Dit boekje kan je hierbij helpen.



## Hoe vaak en hoeveel blow jij?

De één heeft het blowen meer in de hand dan de ander. Weet jij precies hoe veel jij blowt? Hoeveel dat kost? Sta jij daar wel eens bij stil? Blow jij iedere dag of alleen in het weekend? En **waarom** blow je dan? Uit verveling? Om nergens aan te denken? Met je vrienden?

Wil je het weten? Hou dan eens twee weken precies bij wanneer en hoeveel je blowt en in welke stemming je toen was.

Als je geen joints rookt, maar een waterpijp gebruikt, kun je dit schema natuurlijk ook gebruiken.

Dat kan met het onderstaande schema



Dag	Datum	Tijd	Met wie/waar	Stemming	Aantal
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					
Totaal :					
Kosten :					€

Hieronder zie je een voorbeeld van een ingevuld schema.

Dag	Datum	Tijd	Met wie/waar	Stemming	Aantal
Maandag	24 nov	niet			
Dinsdag	25 nov	mid/avond	Pieter /Coffeeshop	Chill	3
Woensdag	26 nov	Avond	Alleen/thuis	Moe	2
Donderdag	27 nov	mid/avond	Bij Bas	Gewoon	3
Vrijdag	28 nov	Och/mid/avo	Met vrienden	Stress	5
Zaterdag	29 nov	mid/avo	Thuis/club	relaxed	4
Zondag	30 nov	niet			
Totaal :					17
Kosten :					€ 51



### Eigen Regels en Afspraken

Wie blowt, houdt zich vaak aan bepaalde regels en heeft afspraken met zichzelf gemaakt. Dat geldt zeker ook voor jou. Het betekent dat je een soort controle hebt over je gebruik, al denk je daar zelf misschien anders over. Kruis maar aan en vul maar aan:

- Ik blow niet voordat ik mijn huiswerk af heb
- Ik blow nooit als ik alleen ben
- Ik blow niet op school
- ik gebruik het eerste trekje om de sterkte te testen
- ik blow niet liever dan dat ik ga sporten
- ik blow niet elke dag
- ik blow alleen op feestjes
- ik blow niet als ik nog moet rijden/fietsen
- ik blow niet uit verveling
- ik blow niet met vreemden
- Ik blow en drink niet tegelijk
- ik blow nooit vóór ik naar school ga
- ik heb ook vrienden waar ik nooit mee blow
- ik blow alleen in het weekend
- Ik blow niet om problemen te vergeten
- .....
- .....
- .....



### Hoe zwaar blow je?

Op een schaal van 1 tot 10 ,hoe sterk is de hasj of wiet (concentratie THC) die je meestal gebruikt? Licht is 1, heel zwaar is 10.

De wiet die ik meestal rook is :



### Hoe stoned word je?

Weer op een schaal van 1 tot 10. Niet of nauwelijks high/stoned is 1, heel erg stoned/high is 10.

Zo stoned word ik:

### Wat doe je nu?

Zo, nu heb je een beetje alles in kaart gebracht. Je weet hoeveel je blowt, op welke momenten en met wie, wat de voor- en nadelen daarvan zijn en je kent je eigen regels en afspraken.

Het gaat er nu om of je wel of niet iets aan je blow gedrag wilt veranderen.

Die beslissing kun je nu goed onderbouwd nemen, want je hebt alles eens goed op een rijtje gezet.

Als je besluit dat je *iets* wilt veranderen, moet je hier *zelf* de beslissing over nemen.

Sommige mensen stoppen een poosje, om te kijken hoe de wereld er dan uitziet. Dat is op zich een goed idee, want lukt het je om eens een paar weken niet te blowen, dan kom je er goed achter wat blowen voor jou en jouw leven betekent.

Anderen gaan minder blowen, hoewel dat best moeilijk is.

Weer anderen gaan een tijdje om de dag blowen, of een dag heel veel en de andere dag niet. Zo kom je erachter welk patroon bij jou past.

In plaats van minderen, kan je het ook anders aanpakken. Blowen op andere momenten, in een andere omgeving, minder sterke wiet kopen.

Maar welke beslissing je ook neemt: je moet je er goed bij voelen anders werkt het niet.

Wat heel belangrijk is dat je jezelf een duidelijk doel stelt. Schrijf dat ook op!

Dus niet: ik ga minder geld uitgeven aan wiet, maar precies zeggen hoeveel geld dan. Zo kun je je er ook makkelijker aan houden. Dus niet: ik ga pas later op de dag blowen, maar ik ga pas vanaf 8 uur 's avonds blowen.

Schrijf je doelen duidelijk op! Zo kun je precies zien of je je doel hebt gehaald.



## Contract

Bepaal je doel en maak een keuze uit de volgende mogelijkheden



- 0A ik stop helemaal met blowen
- 0B ik ga eerst een maand stoppen voordat ik mijn doelen onder C kies
- 0C ik ga minder of op andere momenten blowen

Bij de volgende mogelijkheden kun je er een of meer uitkiezen:

- 0C1 ik blow maximaal ---- joints per week
- 0C2 ik blow voor niet meer dan € --- per week
- 0C3 ik blow alleen nog wiet/hasj met een sterkte minder dan ---
- 0C4 ik wil niet verder dan niveau ---- stoned worden
- 0C5 ik blow niet meer op de volgende plaatsen -----
- 0C6 ik blow niet meer met de volgende mensen -----

Kies nu een begin datum en zet je handtekening als je denkt dat dat helpt.

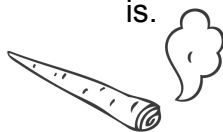
Begindatum:

handtekening



## Wist je dat?

- Wiet niet lichamelijk verslavend is, maar wel geestelijk verslavend kan zijn.
- 3% van de bevolking ouder dan 12 jaar afgelopen maand geblowd heeft.
- Ongeveer 400.000 Nederlanders wiet gebruiken.
- Er van hennep ook kleren worden gemaakt.
- Hennep en wiet van dezelfde plant komen maar er één groot verschil is: van hennep roken krijg je geen high maar enkel hoofdpijn.
- Bij mensen die gevoelig zijn voor een psychose of deze eerder gehad hebben kan wiet een psychose oproepen
- Dat sommige mensen zeggen dat wiet de longen zuivert? Dit is niet waar want in een joint zit 7 keer meer teer en kankerverwekkende stoffen dan in een gewone sigaret
- Dat THC voor Tetrahydrocannabinol staat.
- Recentelijke onderzoek heeft uitgewezen dat als jongeren tijdens de tienerjaren veel blowen dat 8 punten kost van hun IQ.
- Dat marihuana je kleine hersenen tijdelijk verdoofd, en dat je daarom onder invloed soms niet weet wat je wilde zeggen of dat je de dag later niet meer weet wat je bijv. geleerd had.
- Doordat een deel van de THC in het vetweefsel wordt opgeslagen, het ongeveer 3 weken duurt voordat alle THC uit het lichaam verdwenen is.



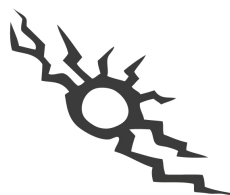
## Tips

Tenslotte willen we je ook nog een aantal tips geven, waar je misschien wat aan hebt als je aan het minderen of stoppen bent.

## Omgaan met lastige situaties

Er komen momenten waarop je in de verleiding komt weer (meer) te gaan blowen. Dat is nu eenmaal zo. Bereid je daarop voor. Stel eerst vast, wanneer, waar en waarom je vooral blout:

- in de coffeeshop
- op een feestje/tijdens uitgaan
- alleen thuis
- als anderen me overhalen
- op straat
- voor het slapen
- als ik me rot voel
- als ik ruzie heb
- als ik een kick nodig heb







- als ik zenuwachtig of gespannen ben
- als ik pieker
- in de pauze (school of werk)
- als ik het niet zie zitten
- in het weekend
- na kritiek van anderen
- als ik me verveel
- .....
- .....
- .....
- .....

### Het blowen uit je kop



Als je aan het stoppen of minderen bent, zit het blowen extra in je kop. Je kunt aan bijna niks anders denken. Dat maakt de kans groot dat je op een zwak moment toch weer gaat blowen, terwijl je het écht niet van plan was. Maar er zijn wat trucs om die gedachten te stoppen.

- Roep 'STOP!' tegen jezelf, dat helpt om de gedachten te doorbreken.
- Zeg tegen jezelf: ik wacht nog vijf (of tien, of vijftien) minuten voordat ik een joint neem. Meestal verdwijnt de trek dan geleidelijk. (Dit werkt natuurlijk niet als je tussen mensen blijft hangen die aan het blowen zijn.)
- Zoek afleiding.
- Praat er met iemand over.
- Ga weg uit de situatie, waar je wordt getriggerd
- Ga uit je hoofd dus ga iets lichamelijks doen, bijv. sporten.
- Neem je hoofd niet zo serieus, want dat stemmetje in je hoofd gaat allerlei redenen bedenken waarom je het dit keer wel zou kunnen doen
- Denk even aan alle nadelen die je hebt opgeschreven, zodat je weer weet WAAROM je wilt minderen/stoppen

Eigen trucs:

- .....
- .....
- .....
- .....

**Dit is niet makkelijk maar geef niet op!**

## Nee zeggen

NEE zeggen tegen een jointje dat je wordt aangeboden is moeilijk. Zeg je één keer nee, dan dringen ze het steeds harder op en roepen dat je niet zo kinderachtig moet doen. Echte vrienden doen dat niet, maar anderen soms wel.

Weigeren is voor sommigen ingewikkeld, maar ook daar kun je je op voorbereiden. Probeer van tevoren te bedenken wanneer en bij wie het kan gebeuren. En bepaal wat je dan gaat zeggen. Je kunt zeggen dat je gestopt bent. Je kunt zeggen dat je nog wat te doen hebt. Je kunt ze laten aandringen, zonder daar op in te gaan. Dan houden ze na een tijdje wel op. Je kunt je omdraaien en weggaan. En je kunt een smoes ophangen (ik mag van de dokter een poosje niet, ik ben al aan m'n taks vandaag, ik moet iets belangrijks doen waarvoor ik even helder moet blijven).

Veranderen is moeilijk. Voor iedereen. Maar: Ben je een tijdje bezig, dan merk je dat het steeds makkelijker wordt om minder of helemaal niet te blowen. En toch kan het soms opeens helemaal mis gaan. En blow je toch een keertje, of meer dan je van plan was. Niks om je echt druk over te maken, het hoort erbij. Dus denk dan niet dat je het niet kunt. Maar bekijk 't als een nuttige ervaring. Want je kunt er van leren hoe je zo'n gebeurtenis de volgende keer kunt vermijden.



## Als dit boekje niet werkt?

Dit boekje is in de praktijk uitgetoet. Voor veel mensen werkt het goed. Maar de een is de ander niet. En soms kunnen problemen te groot zijn voor een doe-het-zelf methode. Als dit boekje voor jou niet werkt, overleg dan met iemand die er verstand van heeft. Je kunt contact opnemen met de vertrouwenspersoon van Be Aware [vertrouwenspersoon@stichting-be-aware.nl](mailto:vertrouwenspersoon@stichting-be-aware.nl)

