Wat cannabis in het lichaam doet

De werkzame stoffen. Cannabis bevat veel cannabinoïden, de bekendste zijn THC en CBD. THC bedwelmt, CBD niet. In de verse plant zit vooral THCA, pas door verhitting ontstaat daaruit THC. Marihuana zijn de gedroogde bloemtoppen, hasj is de geperste hars. Hoeveel THC erin zit, verschilt sterk.

Hoe THC werkt. Het lichaam heeft een eigen cannabinoïdesysteem. THC bindt aan de receptoren ervan. De CB1-receptoren zitten vooral in de hersenen. In het beloningssysteem zorgt THC indirect voor meer dopamine. Dat verklaart de euforie en ook waarom cannabis afhankelijk kan maken. THC werkt onder meer op geheugen en gevoelens, op coördinatie en tijdsgevoel en op hartslag en spijsvertering.

Waar de werking van afhangt. THC-gehalte, hoeveelheid, manier van gebruik, gesteldheid en omgeving. Velen ervaren rust en een opgewekte stemming. Even goed mogelijk zijn onrust, angst, paniek en een vertekende waarneming, vooral bij veel THC of een slechte gesteldheid.

Hoe lang het aanhoudt. Gerookt of verdampt begint de werking bijna meteen, is na ongeveer een kwartier het sterkst en na twee tot drie uur grotendeels voorbij. Ook als je niets meer voelt, kan je rijvaardigheid nog beperkt zijn. Gegeten of gedronken komt ze vertraagd, vaak plotseling, en moeilijk te voorspellen.

In het lichaam. Vaak zijn er een droge mond, rode ogen, een snellere hartslag, duizeligheid en plotselinge honger. Concentratie, geheugen en reactievermogen nemen af tijdens de roes. Dat verhoogt het risico op ongevallen in het verkeer en op het werk.

Hoe lang cannabis aantoonbaar is. Afbraakproducten in urine: na eenmalig gebruik ongeveer drie dagen, bij dagelijks gebruik tien tot 15 dagen, bij zwaar langdurig gebruik ook meer dan 30 dagen. De waarden variëren sterk.

Onthoud

- Gegeten: niet bijnemen omdat je nog niets voelt.
- Na gebruik niet rijden of met machines werken.
- De werking is na uren voorbij, de aantoonbaarheid niet.

Bronnen: drugcom.de (BIÖG), Drogenlexikon, item Cannabis; NIDA, Cannabis and the Brain; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

Uitgebreid: csc.do/nl/preventie/kennis/werking-van-cannabis/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Laatst bijgewerkt: 7 oktober 2026 ·
Ongewijzigd verspreiden toegestaan (CC BY-ND 4.0)

Hele module

Risico’s zonder paniek

Tijdens de werking. Geheugen, aandacht en motoriek werken slechter. Het risico op een verkeersongeval wordt volgens overzichtsstudies 1,25 tot 2,66 keer zo groot, met alcohol nog groter. Onrust, angst, paniek en verwardheid komen vaker voor bij weinig ervaring en veel THC. De pols stijgt. Onderzoeken wijzen op een hoger hartinfarctrisico in het eerste uur, vooral bij bestaande aandoeningen; de gegevens zijn beperkt.

Bij veelvuldig gebruik over langere tijd.

- Afhankelijkheid: ongeveer een op de elf mensen die ooit cannabis gebruikten, krijgt een stoornis in het gebruik van cannabis. Vanaf wekelijks gebruik stijgt het risico duidelijk.
- Psychose: het risico stijgt met de intensiteit van het gebruik; vergeleken met niet-gebruikers is het 1,4 tot 2 keer zo hoog bij incidenteel en 2 tot 3,4 keer bij intensief gebruik. Kwetsbare mensen lopen het meeste gevaar, veel THC is het riskantst.
- Luchtwegen: wie rookt, hoest vaker en heeft vaker chronische bronchitis. Tabak schaadt extra.
- Geheugen: regelmatig gebruik verslechtert het; na het stoppen herstelt het grotendeels.
- Angst en depressie: licht verhoogd risico; of cannabis de oorzaak is, is onduidelijk.
- Synthetische cannabinoïden, soms bijgemengd in producten van onbekende herkomst, werken nauwelijks voorspelbaar; er zijn doden gevallen.

Risico’s verlagen. Het veiligst is geen cannabis te gebruiken. Wie wel gebruikt, kan de risico’s duidelijk verlagen. De internationale richtlijnen voor minder riskant gebruik, die het BIÖG volwassenen aanbeveelt, noemen: laat of helemaal niet beginnen, minder THC, niet roken en geen tabak, voorzichtig met edibles, zelden in plaats van dagelijks, pauzes nemen, herkomst kennen, niet combineren, niet rijden. Het riskantst is een combinatie, zoals vroeg beginnen, vaak gebruiken en veel THC.

Onthoud

- Frequentie, hoeveelheid en THC-gehalte bepalen het risico.
- Psychose in de familie: niet gebruiken.
- Lukt het niet goed je aan de richtlijnen te houden: doe de zelftest of zoek advies.

Bronnen: Bundesministerium für Gesundheit (2017), kort rapport “Cannabis: Potenzial und Risiken” (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer e.a. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Uitgebreid: csc.do/nl/preventie/kennis/risicos-zonder-paniek/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Laatst bijgewerkt: 7 oktober 2026 ·
Ongewijzigd verspreiden toegestaan (CC BY-ND 4.0)

Hele module

Waarom leeftijd telt

De hersenen bouwen om. In de jeugd en jongvolwassenheid ontstaan nieuwe verbindingen, ongebruikte worden afgebroken. De frontale kwab, die plannen en zelfbeheersing stuurt, rijpt als laatste. Volgens het Duitse ministerie van Volksgezondheid zijn de hersenen tot circa 25 jaar extra kwetsbaar. Juist dan wordt het meest gebruikt: onder 18- tot 25-jarigen gebruikte bijna een op de drie jonge mannen het afgelopen jaar cannabis, bij jonge vrouwen bijna een op de vijf. Bij 12- tot 17-jarigen daalt het gebruik sinds 2019 licht.

Wat vroeg beginnen betekent.

- Afhankelijkheid: vroeg beginnen, vooral jonger dan 16, is een goed onderbouwde risicofactor.
- Opleiding: wie vóór 15 begint en vaak gebruikt, gaat gemiddeld vaker voortijdig van school. Of cannabis de oorzaak is, is onduidelijk.
- Psychische gezondheid: gebruik in de jeugd hangt samen met meer depressies en suïcidale gedachten op volwassen leeftijd. Ook hier staat de oorzaak niet vast.

Wat de wet regelt. Onder 18 zijn bezit, teelt en verwerving verboden (§ 2 KCanG). Verboden is gebruik in de directe nabijheid van minderjarigen, openbaar gebruik ook binnen zichtafstand van scholen, speeltuinen, kinder- en jeugdvoorzieningen en sportaccommodaties (§ 5). Voor 18- tot 20-jarigen beperkt de wet de verstrekking door teeltverenigingen tot 30 gram per maand met hoogstens 10% THC (§ 19 Abs. 3). Wie ouder is dan 21 en minderjarigen cannabis geeft, riskeert doorgaans drie maanden tot vijf jaar gevangenisstraf (§ 34). Worden minderjarigen met cannabis betrapt, dan informeert de politie de ouders, zo nodig het Jugendamt (gemeentelijke jeugddienst); doel is vroeginterventie (§ 7). Thuis moet cannabis veilig bewaard worden (§ 10).

Onthoud

- Hoe later je begint, hoe beter.
- Ouders hoeven niet op de politie te wachten: in Dortmund biedt Feedback, het jongerenadvies van de DROBS, vroeginterventie en advies voor ouders, vrijwillig, kosteloos en vertrouwelijk.

Bronnen: Bundesministerium für Gesundheit, FAQ zum Cannabisgesetz; BIÖG (2025), Die Drogenaffinität Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2025, Cannabis; Konsumcannabisgesetz (KCanG).

Uitgebreid: csc.do/nl/preventie/kennis/waarom-leeftijd-telt/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Laatst bijgewerkt: 7 oktober 2026 ·
Ongewijzigd verspreiden toegestaan (CC BY-ND 4.0)

Hele module

Wie beter geen cannabis gebruikt

Voor sommige mensen is cannabis extra riskant. Het advies: laat het staan.

- **Zwangerschap, borstvoeding, kinderwens.** THC bereikt het kind via de navelstreng. Roken in de zwangerschap hangt samen met een lager geboortegewicht; een grote overzichtsstudie vond hogere risico's op vroeggeboorte en groeiachterstand. Een veilige hoeveelheid is niet bekend. THC gaat over in de moedermelk; in een onderzoek was het tot zes dagen aantoonbaar. Cannabis kan de vruchtbaarheid verlagen.
- **Psychose in de familie.** Wie ouders, broers of zussen met een psychose heeft, kan beter afzien. Wie al een psychose heeft gehad, riskeert een slechter herstel en meer terugvallen. Bij een bipolaire stoornis gaat regelmatig gebruik samen met meer manische symptomen.
- **Hart en bloedvaten.** Pols en bloeddruk kunnen direct na gebruik stijgen; bij bestaande aandoeningen kan het hart overbelast raken.
- **Onder 25.** De hersenen rijpen nog, het risico op afhankelijkheid en psychose is hoger.
- **Verslaving, ook een eerdere.** Wie uitwijkt naar een ander middel, riskeert een terugval.
- **Vaste medicijnen.** THC en CBD remmen enzymen in de lever die veel medicijnen afbreken. Antidepressiva kunnen sterker werken, bij bloedverdunners kan het bloedingsrisico stijgen. Bespreek het met arts of apotheek.
- **Alcohol erbij.** De werkingen versterken elkaar: sufheid, verwardheid, misselijkheid tot controleverlies.

Onthoud

- Zwanger of borstvoeding: helemaal niet gebruiken.
- Psychose in de familie: niet gebruiken.
- Medicijnen: eerst navragen.

Bronnen: familienplanung.de (BIÖG), Drogen in der Schwangerschaft; drugcom.de (BIÖG, 2023), Empfehlungen zur Reduzierung des Psychose-Risikos; Pharmazeutische Zeitung (2022), Cannabis als Interaktionspartner.

Uitgebreid: csc.do/nl/preventie/kennis/wie-beter-niet-gebruikt/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Laatst bijgewerkt: 28 september 2026 ·
Ongewijzigd verspreiden toegestaan (CC BY-ND 4.0)

Hele module

Hoe afhankelijkheid ontstaat

Mens, middel, milieu. Deskundigen beschrijven verslaving met drie kanten die samenwerken: de mens met zijn omgang met gevoelens en problemen, het middel met zijn werking en beschikbaarheid, het milieu van familie, vrienden, school en werk. Geen kant verklaart alleen een afhankelijkheid.

Wat er in de hersenen gebeurt. THC werkt op het beloningssysteem. Gebeurt dat vaak, dan worden de hersenen ongevoeliger en is voor hetzelfde effect meer nodig (tolerantie). Na de roes kunnen onrust en prikkelbaarheid volgen. Na een tijd wordt vaak gebruikt om dat onbehagen kwijt te raken. Wie cannabis gebruikt om angst, boosheid of verdriet te dempen, loopt meer risico.

Risicofactoren. Hoe vaak je gebruikt (de sterkste afzonderlijke factor), vroeg beginnen, vooral jonger dan 16, veel THC, tegelijk tabak, psychische belasting, gebrek aan steun, ingrijpende gebeurtenissen, een vriendenkring waarin bijna iedereen gebruikt. Risicofactoren beschrijven kansen, geen voorspelling.

Wat beschermt. Vertrouwen, het gevoel iets te kunnen bereiken, problemen kunnen aanpakken, stevige relaties en een taak in opleiding of werk.

Hoe deskundigen het indelen. Volgens de DSM-5 is er een stoornis in het gebruik van cannabis als binnen twaalf maanden minstens twee van elf criteria gelden: twee tot drie gelden als licht, vier tot vijf als matig, vanaf zes als ernstig. De gebruiksfasen lopen van incidenteel via riskant en schadelijk gebruik tot afhankelijkheid; de overgangen zijn vloeiend.

Ontwenning. Bijna de helft van wie regelmatig gebruikt, kent onthoudingsverschijnselen: nervositeit, slaapproblemen, weinig eetlust, prikkelbaarheid, angst of een sombere stemming. Ze beginnen meestal een tot drie dagen na het laatste gebruik en zijn in de eerste week het sterkst. De meeste verdwijnen na twee tot drie weken; slaapproblemen en een sombere stemming kunnen langer duren.

Onthoud

- Riskant: goed kijken, zelftest, eerlijk gesprek.
- Schadelijk: advies, bijvoorbeeld bij de verslavingszorg.
- Afhankelijk: behandeling, dus advies, ontwenning en therapie.

Bronnen: Bundesministerium für Gesundheit (2024), Mustercurriculum für Präventionsbeauftragte; drugcom.de (BIÖG), Was sind psycho-soziale Risikofaktoren für eine Cannabisabhängigkeit?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Uitgebreid: csc.do/nl/preventie/kennis/hoe-verslaving-ontstaat/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Laatst bijgewerkt: 7 oktober 2026 ·
Ongewijzigd verspreiden toegestaan (CC BY-ND 4.0)

Hele module

Waarschuwingssignalen herkennen

Problematisch gebruik ontwikkelt zich meestal geleidelijk. Deskundigen gebruiken elf criteria uit de DSM-5. In gewone taal:

- **Controle:** meer of langer gebruiken dan gepland; willen minderen maar het niet redden; veel tijd kwijt aan eraan komen, gebruiken en bijkomen; sterk verlangen.
- **Dagelijks leven en relaties:** verplichtingen blijven liggen; gebruik ondanks ruzie; hobby's, vriendschappen en sport raken uit beeld.
- **Risico:** gebruik in gevaarlijke situaties, zoals vóór het rijden; doorgaan ondanks merkbare schade.
- **Lichaam:** meer nodig hebben voor hetzelfde effect; zonder cannabis gaat het slecht (onthouding).

Gelden binnen twaalf maanden twee tot drie punten, dan spreken deskundigen van een lichte, bij vier tot vijf van een matige, vanaf zes van een ernstige stoornis. Een diagnose stellen alleen artsen of psychotherapeuten. De lijst helpt om eerlijk te kijken.

Signalen bij anderen. Prestaties op school of werk dalen plotseling, de vriendenkring verandert, er zijn meer problemen thuis, hobby's worden opgegeven; daarbij stemmingswisselingen, terugtrekken, liegen of smoesjes. Zulke signalen kunnen ook andere oorzaken hebben. Ze zijn aanleiding voor een gesprek, geen diagnose.

Onthoud: wanneer hulp inschakelen

- Je maakt je zorgen: spreek het op een rustig moment aan, zonder verwijt.
- De problemen groeien of pogingen om te stoppen mislukken: schakel hulp in, ook voor naasten.
- Crisis: TelefonSeelsorge (in het Duits) 0800 111 0 111 of 0800 111 0 222. Levensgevaar: 112.

Bronnen: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, criteria voor een stoornis in het gebruik van cannabis; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Uitgebreid: csc.do/nl/preventie/kennis/signalen-herkennen/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Laatst bijgewerkt: 7 oktober 2026 ·
Ongewijzigd verspreiden toegestaan (CC BY-ND 4.0)

Hele module

Als het te veel wordt

Hoe je het herkent. Angst, paniek, verwardheid en paranoïde gedachten tot het waarnemen van dingen die niet echt zijn; lichamelijk hartkloppingen, misselijkheid en duizeligheid, ook een collaps van de bloedsomloop is mogelijk. Met alcohol of andere middelen wordt dat duidelijk sterker. Onaangename toestanden gaan meestal voorbij.

Wat te doen.

- Aanspreekbaar en ademt normaal: erbij blijven, naar een rustige plek met frisse lucht brengen, rustig praten, niet alleen laten. Bij een bleke, klamme huid en snelle pols laten gaan liggen en de benen hoog leggen.
- Reageert niet, ademt normaal: 112 bellen, stabiele zijligging, regelmatig de ademhaling controleren.
- Ademt niet of niet normaal: 112 bellen en meteen met borstcompressies beginnen.

Meteen 112 bij bewusteloosheid, ademhalingsproblemen, een aanval met stuiptrekkingen, hevige pijn achter het borstbeen of als je twijfelt; bij combigebruik eerder. Vertel de ambulance wat er is gebruikt en geef restjes mee.

Kinderen en edibles. Eten kinderen cannabis of snoep met cannabis, dan dreigt een ernstige vergiftiging. Bel het antigifcentrum van NRW: 0228 19240, 24 uur per dag. Bij bewusteloosheid, ademnood of een aanval met stuiptrekkingen meteen 112. Laat het kind niet overgeven, bewaar restjes en verpakking.

Steeds weer braken. Na lang, veelvuldig gebruik kan een cannabishyperemesissyndroom ontstaan: terugkerende braakaanvallen, die typisch door heet douchen verlicht worden. Laat het door een arts onderzoeken. Op de lange termijn helpt alleen stoppen met gebruiken. Acuut kan een behandeling in het ziekenhuis nodig zijn, bijvoorbeeld tegen uitdroging.

Synthetische cannabinoïden en HHC. Synthetische cannabinoïden kunnen vele malen sterker werken dan THC en zijn van buiten niet te herkennen; er zijn doden gevallen. HHC is sinds 27 juni 2024 verboden.

Onthoud

- Alarmnummer 112, antigifcentrum NRW 0228 19240.
- Niet alleen laten.
- Bij twijfel altijd 112.

Bronnen: drugcom.de (BIÖG), Drogennotfall; DRK, Notruf 112 und Stabile Seitenlage; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Uitgebreid: csc.do/nl/preventie/kennis/als-het-te-veel-wordt/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Laatst bijgewerkt: 7 oktober 2026 ·
Ongewijzigd verspreiden toegestaan (CC BY-ND 4.0)

Hele module

Verkeer en recht

Grenswaarde. Wie een motorvoertuig bestuurt met 3,5 ng/ml THC of meer in het bloedserum, begaat een overtreding (§ 24a StVG). Bij een eerste overtreding is dat € 500 en een maand rijverbod, samen met alcohol € 1.000. In de proeftijd en vóór je 21e verjaardag mag je niet onder invloed van THC rijden (§ 24c StVG). Wie niet veilig kan rijden, maakt zich los van de grenswaarde strafbaar (§ 316 StGB). Bij aanwijzingen voor misbruik of herhaalde overtredingen kan de Duitse rijbewijsinstantie een MPU (medisch-psychologisch onderzoek) gelasten (§ 13a FeV).

Je nuchter voelen is niet genoeg. Beperkingen kunnen blijven als de merkbare werking voorbij is. De vakverenigingen voor verkeerspsychologie en verkeersgeneeskunde adviseren als minimale wachttijd: 12 uur na incidenteel roken of verdampen, 24 uur bij onbekend gehalte aan werkzame stof of een grotere hoeveelheid, meer dan 24 uur na edibles, bij regelmatig gebruik op meerdere dagen per week meestal drie tot vijf dagen, bij dagelijks gebruik meerdere weken. Wie twijfelt, laat de auto staan.

Wat testen laten zien. Speekseltests dienen als voortest, doorslaggevend is het bloedonderzoek. In urine zijn afbraakproducten na eenmalig gebruik ongeveer drie dagen aantoonbaar, bij dagelijks gebruik tien tot 15 dagen, bij zwaar langdurig gebruik meer dan 30 dagen; in haar maanden.

Waar gebruik verboden is. In aanwezigheid van minderjarigen, in scholen, op speeltuinen, in kinder- en jeugdvoorzieningen, openbare sportaccommodaties en teeltverenigingen, telkens ook binnen zichtafstand (tot 100 meter van de ingang); in voetgangerszones van 7.00 tot 20.00 uur (§ 5 KCanG). In NRW kost gebruik in een verbodszone 50 tot 500 euro, in aanwezigheid van minderjarigen 300 tot 1.000 euro.

Bezit en doorgeven. Vanaf 18 onderweg tot 25 gram, thuis tot 50 gram en drie planten (§ 3 KCanG), veilig bewaard buiten bereik van kinderen (§ 10). Cannabis van een teeltvereniging mag niet aan anderen worden doorgegeven, ook niet aan volwassenen (§ 19 Abs. 4).

Onthoud

- Na gebruik niet rijden, bij twijfel langer wachten.
- Proeftijd en onder 21: niet onder invloed van THC rijden.
- Niet doorgeven, ook niet als cadeau.

Bronnen: Straßenverkehrsgesetz, §§ 24a und 24c; DGVP en DGVM (2024), Empfehlung einer Wartezeit nach Konsum von Cannabis vor Verkehrsteilnahme; Konsumcannabisgesetz (KCanG).

Uitgebreid: csc.do/nl/preventie/kennis/verkeer-en-recht/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Laatst bijgewerkt: 7 oktober 2026 ·
Ongewijzigd verspreiden toegestaan (CC BY-ND 4.0)

Hele module

Zorgen bespreekbaar maken

Verandering kost tijd. Mensen veranderen hun gedrag zelden in één keer. Deskundigen beschrijven fasen: “Dat is toch geen probleem”, “Eigenlijk zou ik iets moeten doen, maar …”, “Ik ben iets aan het plannen”, “Ik verander nu iets”, “Ik blijf ermee bezig”. Terugval hoort erbij. Wie alleen voor de verandering argumenteert, bereikt vaak het tegendeel.

Het juiste moment. Jullie zijn allebei nuchter, het is rustig, jullie hebben tijd, en je hebt bedacht wat je wilt zeggen. Ongunstig: direct na gebruik, tijdens een ruzie of als anderen meeluisteren.

Zo spreek je het aan.

- Beschrijf in ik-boodschappen wat je opvalt: “Ik maak me zorgen, omdat me is opgevallen dat je bijna niet meer naar buiten gaat.”
- Spreek het gedrag aan, niet de persoon.
- Stel open vragen, luister, laat uitpraten. Geen preek, geen diagnose.
- Vraag het, voordat je advies geeft.
- Reken op weerstand en neem die niet persoonlijk.
- Waardeer wat goed gaat, bied ondersteuning aan. De beslissing ligt bij de persoon.

Jouw grenzen. Zeg duidelijk waar je niet aan meedoet, en houd je daaraan. Wie verdoezelt, bagatelliseert of taken van de ander overneemt, ondersteunt het gebruik eerder. Zoek zelf ook steun.

Hulp, ook voor naasten. De verslavingszorg helpt ook jou als de persoon zelf geen hulp wil: kosteloos, vertrouwelijk en op verzoek anoniem.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Dortmund, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, met groepen voor naasten
- DigiSucht: online advies via bericht, chat of video, kosteloos en anoniem
- Sucht & Drogen Hotline (in het Duits): 01806 313031, dagelijks 8.00 tot 24.00 uur, € 0,20 per gesprek

Onthoud

- Nuchter, rustig, voorbereid.
- Ik-boodschappen en open vragen.
- Je hoeft dit niet alleen te dragen.

Bronnen: DHS (2021), Manual für die Beratung am Telefon; DigiSucht (2024), Suchtproblem im Umfeld, Tipps für ein gelingendes Gespräch; drugcom.de (BIÖG), Hilfe für Familie und Freunde.

Uitgebreid: csc.do/nl/preventie/kennis/zorgen-bespreekbaar-maken/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Laatst bijgewerkt: 7 oktober 2026 ·
Ongewijzigd verspreiden toegestaan (CC BY-ND 4.0)

Hele module