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