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