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