

no. 1

Psychische ziekte en Cannabis – het verhaal van

**David** - de man met het doorzichtige hoofd



OUT of YOUR HEAD folders voor mensen die drugs gebruiken en psychische problemen hebben

## **Inleiding**

Iedereen wordt geboren met een set eigenschappen. Deze eigenschappen maken dat je blauwe of bruine ogen hebt, bruin, blond of rood haar, dat je lang of kort bent. Je draagt ook een kwetsbaarheid voor ziekten met je mee. Dat kan kans op hartproblemen zijn, meer kans op suikerziekte of te hoge bloeddruk. Maar het kan ook zijn dat je meer kans hebt op psychische ziekten als depressie of angst, schizofrenie of verslaving.

Tijdens je leven maak je van alles mee. Je hebt plezier maar ook verdriet, je bent verliefd maar ook eenzaam. Helaas zullen er soms ook nare en ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden.

Gebeurtenissen als verlies van een dierbare, of verlies van baan of woning, soms zelfs mishandeling of andere traumatische ervaringen. De combinatie van kwetsbaarheid voor een psychische ziekte en de gebeurtenissen tijdens iemands leven kan ertoe leiden dat sommige mensen op een bepaald moment psychisch ziek worden.

## **Drugs zijn van invloed op een psychische ziekte**

Mensen drinken en gebruiken drugs omdat ze dat lekker vinden of uit gewoonte. Omdat het nare dingen doet vergeten of omdat ze niks te doen hebben. Als mensen veel en regelmatig drugs gebruiken heeft dat effect op de psychische ziekte. Wat dat effect is hangt af van de persoon, van het middel en van de manier waarop het middel gebruikt wordt.

**Dit verhaal is gebaseerd op David en de rol van cannabis in zijn leven.**

Deze folder maakt deel uit van een serie van vier folders, waarin de verhalen verteld worden van David, Martha, Jason en 'God'.

De doelgroep van de folders zijn:

- drugsgebruikers die een psychische ziekte of symptomen hebben,
- hulpverleners die met deze cliënten werken,
- naastbetrokkenen die meer willen weten van de problematiek van hun naaste.



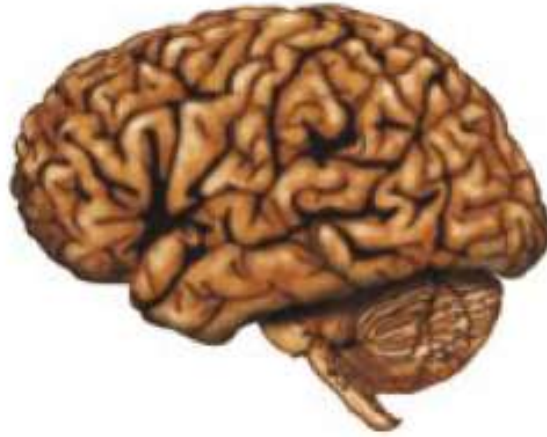
David

Martha

Jason

God

## De chemie van de hersenen



Het brein is enorm complex. Het bestaat uit 100 miljard speciale cellen, neuronen genaamd. Neuronen praten met elkaar door een soort chemische e-mailberichten.

Er zijn meer dan 80 van deze berichten, de zgn. neurotransmitters. Het evenwicht tussen de verschillende neurotransmitters in je hersenen heeft invloed op je stemming en gedachten en speelt waarschijnlijk ook een belangrijke rol bij psychische ziekten.

De meeste drugs zorgen ervoor dat **dopamine**, een van de neurotransmitters, in je hersenen vrijkomt.

Deze dopamine zorgt voor het prettige gevoel als je drugs hebt gebruikt. Maar te veel dopamine in je hersenen kan problemen veroorzaken. Medicijnen die gebruikt worden om psychoses en schizofrenie te behandelen brengen de hoeveelheid dopamine in je hersenen omlaag.

## De chemie van cannabis



De meeste drugs hebben een werking op een tot drie neurotransmitters. Maar cannabis beïnvloedt er meer dan zes, waaronder:

- **Serotonine** (ook versterkt door XTC);
- **Dopamine** (ook verhoogd door cocaïne);
- **Endorfine** (ook opgewekt door heroïne).

Daarom heeft cannabis zoveel verschillende effecten op de hersenen: trippend, pijnstillend, ontspannend, etc.

Cannabisrook bevat meer dan 2.000 chemicaliën. Ongeveer 12 daarvan hebben effect op de hersenen.

THC (tetrahydrocannabinol) is verantwoordelijk voor het echte 'spacey' gevoel. CBN (cannabinal) en CBD (cannabidiol) hebben een meer ontspannend en verdovend effect.

## Waarschuwingen en triggers

Er zijn veel slechte dingen met me gebeurd..  
Veel slechte dingen.



Ik kon niet helder nadenken. Alles draaide  
rond in mijn hoofd.



## Waarschuwingen en triggers

Sommige mensen krijgen een ernstige psychische ziekte en anderen niet - niemand weet helemaal precies waarom dat zo is. David heeft een psychische ziekte – maar hij weet het nog niet.

De eerste signalen van een psychische ziekte beginnen vaak weken en maanden voordat iemand er iets van merkt. Het kan gaan om angstige gevoelens en gespannenheid, de neiging om je terug te trekken en je te isoleren, niet meer naar te buiten gaan, je te verwaarlozen of het hebben van slaapproblemen. Als je regelmatig cannabis gebruikt, zul je waarschijnlijk meer gaan gebruiken. Logisch, want cannabis voelt goed. Het helpt je te ontspannen, beter te slapen en je gevoel van eenzaamheid wordt minder.

Het is nog niet duidelijk of cannabis een psychische ziekte kan veroorzaken (die anders niet was ontstaan). Wel denkt men dat cannabisgebruik een psychische ziekte kan stimuleren of opwekken, zoals bij David. Als je voortdurend cannabis rookt, is het moeilijk om te zeggen of het roken ervan helpt of dat het dingen juist erger maakt. Het kan ook zijn dat het allebei het geval is.

### Dingen die je kunt doen:

- Leer de terugvalsignalen van je psychische ziekte herkennen.
- Leer vaardigheden aan die de kans op terugval verminderen.
- Vraag de hulpverlener die je deze folder gaf naar eerste waarschuwingsignalen en terugvalpreventie.

## Paranoia





## Paranoïa

Elke cannabisgebruiker kent wel dat vervelende gevoel dat je in de gaten wordt gehouden, dat er over je wordt gepraat, dat je achtervolgd of bespied wordt of dat andere mensen tegen je samenspannen. Terwijl in werkelijkheid deze dingen niet gebeuren. Paranoïa is het onterechte geloof of de angst dat iemand jou stiekem iets aan wilt doen. Vaak zonder dat daar een logische reden voor is.

Stimulerende middelen (zoals cocaïne of amfetamine) en cannabis staan er bekend om dat zij paranoïa tot gevolg kunnen hebben. Paranoïa ontstaat meestal wanneer je gebruikt op een onbekende plek of met mensen die je niet kent. Als de paranoïa door de cannabis wordt veroorzaakt, zal het gevoel (binnen ongeveer 2 uur) afnemen als cannabis uitgewerkt raakt.

De effecten van sommige drugs lijken erg veel op de symptomen van psychische ziekten. Paranoïa kan ook een symptoom zijn van een psychische ziekte.

David raakt erg van slag door de paranoïde gevoelens en ze worden niet minder als de cannabis uitgewerkt is. Zijn cannabisgebruik kan de paranoïa zelfs erger maken.

### Dingen die je kunt doen:

- Zoek geen rare of onbekende plekken op als je stoned wilt worden.
- Ga je toch naar een onbekende plek, probeer dan helder aan te komen.
- Als je je paranoïde gaat voelen, ga dan op een rustige plek zitten waar je veilig en op je gemak bent.

## Geheime boodschappen en gedachtecontrole



## Geheime boodschappen en gedachtecontrole

Heeft je iPod pas nog tegen je gepraat? Kunnen mensen in je hoofd meekijken? Worden je gedachten door iemand anders beïnvloed? Worden jouw ideeën door de meeste andere mensen niet geloofd of niet begrepen?

Stoned heb je briljante ideeën, het probleem is alleen dat je ze meestal niet meer kunt herinneren als de cannabis is uitgewerkt en ze vaak eigenlijk nergens op slaan.

Als je voortdurend cannabis rookt, is het moeilijk om te zeggen of cannabis helpt of niet. Het kan geen kwaad om even te stoppen zodat je kunt voelen of je je beter of juist slechter voelt. Regelmatige gebruikers zullen na een pauze juist weer lekkerder stoned worden.

De meeste mensen kunnen zonder problemen even stoppen. Maar als dat voor jou juist een probleem vormt, vraag dan om raad.

### Dingen die je kunt doen:

- Check regelmatig of je nog zicht hebt op de werkelijkheid.
- Denk er eens over om tijdelijk te stoppen met cannabis.

## Stemmen horen



## Stemmen horen

Het horen van stemmen komt vaak voor bij mensen met schizofrenie of psychosen. Er zijn bijna net zoveel verklaringen voor het horen van stemmen als dat er stemmen zijn. Stemmen zijn voor iedereen verschillend. Ze kunnen verschillen van best vriendelijk tot extreem verwarrend en angstaanjagend.

Sommige mensen gebruiken cannabis als ze stemmen horen. Sommige zeggen dat de stemmen er rustiger of minder eng van worden of zelfs stoned, zodat ze minder bedreigend zijn. Anderen zeggen dat cannabis dingen erger maakt of dat de stemmen een dag later zelfs sterker terugkomen.

Het is belangrijk om eerlijk tegen jezelf te zijn. Het is niet altijd gemakkelijk om precies te zeggen wat helpt en wat niet. En als cannabis je helpt, is het belangrijk je af te vragen *hoe* dan precies.

Gebruik je cannabis (mogelijk samen met alcohol) om helemaal van de wereld te raken en niet meer mee te krijgen wat er gebeurt? Of zijn het voor jou de ontspannende en kalmerende effecten van cannabis die helpen?

## Dingen die je kunt doen:

- Het is belangrijk om te weten dat cannabis een groot aantal verschillende effecten kan hebben. Leer van je ervaringen.  
*Kijk op pag. 18 voor tips.*
- Leer over andere manieren om te ontspannen of om te gaan met stress en stemmen.  
*Vraag hiernaar bij de hulpverlener die je deze folder gaf.*

## Aliens onder de vloer

Ik wist dat er in de bedrading iets verborgen moest zitten.



Maar waar hadden de aliens hun apparaat verborgen?



## Aliens onder de vloer

David gelooft dat aliens afluisterapparatuur in zijn elektrische bedrading hebben geplaatst. Andere mensen zullen de ideeën van David raar vinden, maar het is vooral zijn vreemde gedrag dat anderen opvalt.

Vreemd gedrag is vaak een teken dat een ziekte erger wordt. Op het moment dat David zijn slaapkamer afbreekt, op zoek naar buitenaardse apparatuur, kan hij zelf waarschijnlijk niets meer tegen zijn ziekte doen. En dat kan ertoe leiden dat hij wordt opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis.

Je spullen en kleding zullen hoogstwaarschijnlijk doorzocht worden voordat je wordt opgenomen. Als je betrappt wordt met cannabis of andere illegale middelen zul je het moeten inleveren. Anders kun je er uitgezet worden of worden ontslagen.

Artsen en verpleegkundigen zullen ze je bijna altijd adviseren om geen andere middelen te gebruiken dan de medicatie die zij voorschrijven.

Veel hulpverleners snappen drugsgebruikers wel maar het is verboden om op de afdeling drugs te gebruiken. Zelfs al zouden ze dat willen, het personeel kan het niet toestaan dat iemand drugs gebruikt in een ziekenhuis of een psychiatrische afdeling.

### Dingen die je kunt doen:

- Wees eerlijk tegen de hulpverleners over je drugsgebruik.

## Diagnose, behandeling en medicatie





## Diagnose, behandeling en medicatie

Waar David last van heeft noemen artsen ‘psychotische symptomen’ of een psychose. Sommige artsen zullen zeggen dat de psychose door het gebruik van cannabis is ontstaan. Ze noemen dat dan een cannabis psychose.

Sommige mensen worden maar één keer in hun leven ziek. Andere mensen hebben in hun leven meerdere ziekteperiodes.

David moet weken of zelfs maanden in het ziekenhuis opgenomen blijven. Hij krijgt sterke medicijnen, anti-psychotica genaamd. Anti-psychotica stoppen of verminderen de symptomen van Davids psychose. Ook helpt de medicatie hem om beter met moeilijke dingen in zijn leven om te gaan. Anti-psychotica kunnen vervelende bijwerkingen hebben (bijv. gewichtstoename) maar hier is vaak wat aan te doen.

Als David tijdens zijn behandeling doorgaat met het gebruik van cannabis of andere middelen, zal het langer duren om beter te worden. Het kan zijn dat hij meer medicatie nodig heeft. Maar zelfs als je cannabis gebruikt tijdens je behandeling is het altijd goed om ook je antipsychotische medicatie te blijven gebruiken.

### Dingen die je kunt doen:

- Onthoud: zelfs als je cannabis tijdens je behandeling gebruikt, moet je ook je antipsychotische medicatie blijven gebruiken.

## Verschillende soorten cannabis

Er zijn drie groepen cannabis: de gedroogde toppen (wiet), gedroogde toppen van de sterkere soorten cannabis (skunk) en de hars van de planten (hasj).

Het roken van skunk lijkt eerder paranoia of andere symptomen te veroorzaken omdat het THC-gehalte <sup>1</sup> heel hoog is.

Het gebruik van hasj, dat meer CBN en CBD bevat, geeft een meer ontspannen en verdovend effect en lijkt voor minder problemen te zorgen. Sommige mensen gebruiken een mix of kiezen voor hasj. Anderen bewaren skunk voor weekenden of speciale gelegenheden.

Standaard (Marokkaanse) hasj is goedkoop maar is vaak versneden met allerlei troep. Daardoor is het slechter voor je longen. De hasj soorten 'Pollen' en 'Black' zijn duurder maar van betere kwaliteit.



---

<sup>1</sup> Zie pagina 5

## Omgaan met cannabisgebruik

In het algemeen kun je zeggen dat hoe meer cannabis je gebruikt, hoe groter de kans is dat het een negatieve invloed heeft op je psychische ziekte. Als je niet kunt stoppen, probeer dan de hoeveelheid cannabis en ook het aantal keren dat je stoned bent te verminderen. Houd het in de hand. Probeer zoveel mogelijk plezier en positieve effecten uit je gebruik te halen. Kijk hoe je de negatieve gevolgen zoveel mogelijk kan verminderen.

- Probeer alleen 's avonds of in het weekend te gebruiken.
- Koop een vaste hoeveelheid (in gewicht) voor een week of maand en probeer hiermee uit te komen. Als je voorraad op is, gebruik dan niet totdat het weer tijd is om nieuwe te kopen.
- Als je regelmatig gebruikt, stop dan een tijdje. Na een pauze zijn de effecten veel beter.
- Gebruik niet dagelijks. Doe je dat toch, probeer dan minstens 2 á 3 uur pauze tussen joints te houden.
- Gebruik niet alleen skunk. Probeer het af en toe af te wisselen met hasj.
- Maak geen gebruik van 'snel effect' methoden zoals een waterpijp.
- Eet liever geen cannabis (het effect laat langer op zich wachten en kan sterk en onvoorspelbaar zijn).
- Het is beter om cannabis niet in combinatie met andere middelen te gebruiken.
- Vermijd situaties die stressvol zijn of spanning opwekken (bijv. gebruik op openbare plekken).
- Cannabis maakt je vergeetachtig – denk eraan om je medicatie in te nemen.
- Ook in Nederland is het verboden om meer dan 5 gram cannabis bij je te hebben of het te dealen.

Deze folders zijn gebaseerd op ervaringen van mensen in de GGZ.

Oorspronkelijke titel: Mental illness and cannabis – the story of David – the man with the transparent head.

Tekst: Micheal Linnell and Mark Holland

Illustraties: Michael Linnell

Uitgave: Lifeline Publications, Manchester 2007.

Nederlandse vertaling en bewerking: Anneke van Wamel en Sonja van Rooijen (LEDD)

Met dank aan Nanda van Koutrik en Michel Planije.

Uitgave: LEDD/Trimbos-instituut, Utrecht 2014

Deze uitgave kwam tot stand door subsidie van het Fonds Psychische Gezondheid en een financiële bijdrage van het Landelijk Expertisecentrum Dubbele Diagnose.

