

## Cannabisverslaving

### HEEFT U EEN CANNABISVERSLAVING?

---

Een jointje roken kan heel prettig zijn. Het werkt ontspannend en brengt u in een roes. Af en toe blowen kan ook geen kwaad. Cannabis lijkt minder schadelijk dan andere drugs, maar kan absoluut wel verslavend werken. Stoppen met blowen kan net zo moeilijk zijn als bij een ander middel en gaat samen met ontwenningsverschijnselen als zweten, trillen en prikkelbaarheid.

U heeft waarschijnlijk een cannabisverslaving als u:

- gebruikt om de verkeerde redenen (om rustig te worden, problemen te vergeten of uit de realiteit te stappen)
- blowt op ongepaste momenten (voor het werk, tijdens school, als u nog moet autorijden of voor uw kinderen moet zorgen)
- een jointje belangrijker wordt dan al het andere in uw leven

### STOPPEN OF MINDEREN MET CANNABIS?

---

Bij Jellinek is een behandeling niet zwaarder dan noodzakelijk. Licht als het kan, intensief als het moet. Er zijn geen wachttijden of (voor bepaalde specifieke behandelingen) beperkte wachttijden. U bepaalt zoveel mogelijk de richting en setting van behandeling.

Wilt u grip leren krijgen op uw verslaving, dan is [cognitieve gedragstherapie](#) (individueel en/of in groepsverband) wellicht geschikt voor u, al of niet gecombineerd met medische behandeling.

Wilt u helemaal stoppen, en doet u dit graag met de steun van anderen die hetzelfde doormaken, dan is de [Minnesotabehandeling](#) gebaseerd op het 12-stappen model bij uitstek geschikt. Verbondenheid staat hier centraal.

<a href="#">Cognitieve Gedragstherapie</a>	<a href="#">Minnesotabehandeling</a>
• Best bewezen behandeling verslaving	• Meest toegepaste behandeling verslaving wereldwijd
• Veranderen van gedrag staat centraal	• Verbondenheid staat centraal
• Poliklinische behandeling en intensieve behandeling (dag- en klinische behandeling)	• Intensieve behandeling: dag- en klinische behandeling
• Stoppen of gecontroleerd gebruik	• Volledig stoppen
• Overdag en 's avonds	• Mannen en vrouwen apart
• (Deels) online behandeling mogelijk	• Deelname aan zelfhulpgroepen
• Behandeling psychische klachten naast verslaving	

Bij Jellinek krijgt u hoop op een ander leven. Een leven zonder verslavende middelen of gokken. Zet vandaag nog de eerste stap en [meld u aan](#).

### SYMPTOMEN VAN CANNABISVERSLAVING

---

- problemen met uw gezondheid, relatie, werk of financiën
- gevoelens van eenzaamheid
- afspraken niet nakomen en terugtrekken in uw eigen wereld
- denken dat u niet meer zonder kunt
- hasj of wiet nodig hebben om rustig te worden

- problemen met uw korte termijngeheugen of achterstand in emotionele ontwikkeling (vooral bij jongeren).
- evenwichtsstoornissen of concentratiestoornissen
- verminderde vruchtbaarheid

### VOORDELEN VAN STOPPEN OF MINDEREN MET BLOWEN

---

- helderder en actiever zijn en minder uitstellen
- betere conditie en gezondheid
- afname gevoelens van somberheid of angst
- verbeteren concentratie en geheugen (vooral het kortetermijngeheugen)
- betere prestaties tijdens werk/studie of thuis
- geld overhouden, stoppen met schulden maken
- uiteindelijk ook afname slaapproblemen

### ZELFSTANDIG STOPPEN?

---

Volg onze [online zelfhulp](#) voor cannabis.

<https://www.jellinek.nl/ben-ik-verslaafd/cannabisverslaving/>