

3-MMC in beeld

3-MMC (3-Methylmethcathinon) is een stimulerende drug. Het lijkt qua werking op een combinatie van XTC en cocaïne. Je voelt je door gebruik energiek, blij en sociaal. Daarom wordt het vaak gebruikt op feestjes.

3-MMC is een designerdrug. Dat betekent dat het speciaal is gemaakt om op bestaande drugs te lijken, maar dan *nét* iets anders. Zo proberen makers het verbod te omzeilen. Meestal is het een wit kristalachtig poeder. Soms komt het ook in pilvorm of kristallen voor.

Waarom is het verslavend?

Gebruikers voelen zich tijdelijk

Zekerder
Vrolijker
Energieker



Het fijne gevoel is snel weg. Daardoor ontstaat de neiging om opnieuw te gebruiken (craving).

Het middel onderdrukt tijdelijk gevoelens van onzekerheid. Dat maakt het extra verleidelijk.

Wat mag wel en wat niet?



Sinds 28 oktober 2021 is 3-MMC **verboden** onder de Opiumwet.



Bezit, verkoop, productie en invoer zijn strafbaar.

Vanaf 2024 staat het op lijst 1 van de Opiumwet: het is officieel harddrug.

Vanaf 1 juli 2025 verbiedt de overheid in één keer een hele groep designerdrugs, zoals 3-MMC.

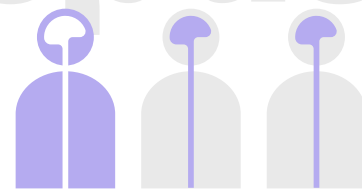
Jongeren noemen het ook wel

Poes,
Miauw
of 3-M



Cijfers & trends

1 op de
3



van **16-35 jaar** heeft
3-MMC ooit geprobeerd.

Ongeveer 2% van de jongeren onder de 18 heeft ooit 3-MMC gebruikt.

Het gebruik is vooral populair bij jongeren die regelmatig uitgaan.

Risico's

Verslaving

Vooral door **craving**:
steeds meer willen nemen.



Lichamelijke klachten

Zoals hartkloppingen, hoge bloeddruk, oververhitting of flauwvallen.

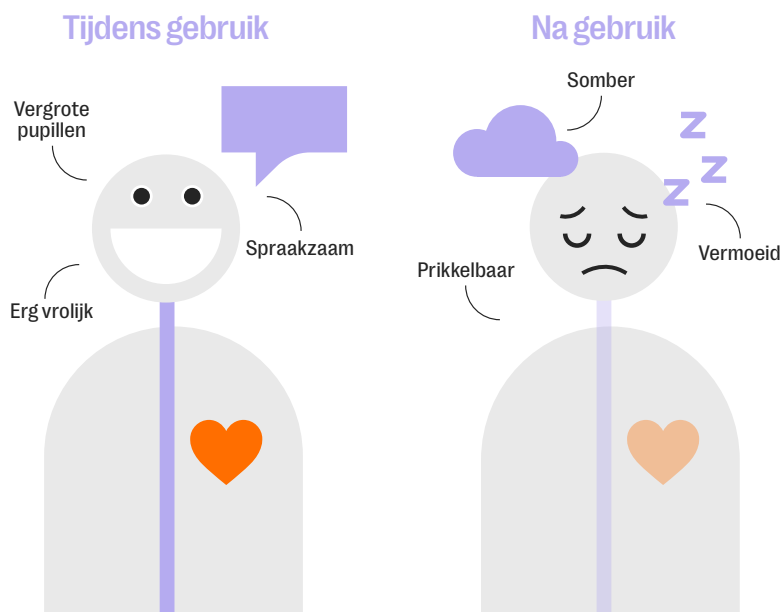


Psychische klachten

Zoals angst, paniek, somberheid of verwardheid.



Signalen herkennen



Hoe verslaving voorkomen?

Onderzoek toont aan dat deze aanpakken effectief zijn:

Ouders

Regelmatig gesprekken voeren en duidelijke afspraken maken helpt jongeren om minder te gebruiken. Ouderavonden, zoals georganiseerd binnen het programma Helder op School, bieden ouders handvatten om het gesprek aan te gaan.

Scholen

Programma's zoals Helder op School richten zich op het versterken van sociaalemotionele vaardigheden bij leerlingen en het corrigeren van misvattingen, zoals de gedachte dat 'iedereen gebruikt'.

Professionals

Trainingen en voorlichtingsbijeenkomsten helpen professionals bij het signaleren van risicogedrag en het voeren van effectieve gesprekken met jongeren.

Het gesprek aangaan

Stel open vragen ?

"Hoe was het feestje?"

Blijf rustig

en oordeel niet te snel.

Bied steun

En zeg duidelijk waarom je je zorgen maakt.



Maak samen afspraken

als gebruik speelt, bijvoorbeeld over veiligheid.

