

STIVORO.NL

Uitgave van STIVORO, voor een rookvrije toekomst • jaargang 12 • april 2008

THEMA: HET ONDERWIJS

jongeren roken meer/minder

Doorhalen wat niet van toepassing is

De rook om de school verdwijnt • Roken leer je vooral thuis • Het onbewuste is de jeugd de baas

COLUMN LIES VAN GENNIP



Roken op de agenda

Of het nu gaat om de rookvrije horeca, om de elektronische sigaret of om rookvrije schoolpleinen – iedereen heeft er wel een mening over. Roken staat vaak op de politieke agenda, vult de kranten en de actualiteiten rubrieken.

Niet altijd is het gemakkelijk om een helder beeld te krijgen over de feiten. Discussies worden vertroebeld door emoties en ingenomen standpunten. Rokers staan tegenover niet-rokers.

Feit is dat bijna een derde van de Nederlanders boven de vijftien jaar rookt, ruim 3,7 miljoen mensen. Omdat er zoveel rokers zijn, zijn er ook veel mee-rokers: mensen die ongewild schade ondervinden door de rook van anderen. Per jaar overlijden in Nederland nog ruim tweeduizend mensen aan meerroken. We worden ons steeds meer bewust van dat risico. Daarom wilden steeds meer Nederlanders een rookvrije horeca, wat er uiteindelijk toe heeft geleid dat die er ook komt. De consequentie is wél dat er op steeds minder plaat-

sen gerookt kan worden en dat rokers in de knel komen.

Feit is ook dat het lastig is om te stoppen. Van de ruim 3,7 miljoen rokers, heeft 2 miljoen wel eens geprobeerd te stoppen. Vaak lukt dat niet en het is moeilijk om daarover te praten en om hulp te zoeken. “Je wist immers dat het schadelijk is, dan moet je het ook maar zelf oplossen”, is de redenering. Vergeten wordt hoe gemakkelijk het was om als kind verslaafd te raken en hoe moeilijk is om er van af te komen. Wij vinden dat rokers recht hebben op steun bij het stoppen.

Zolang er veel rokers zijn, zal roken discussieonderwerp blijven. Het landelijke expertisecentrum STIVORO wil met dit blad heldere en feitelijke informatie geven over actuele onderwerpen rond roken, voor niet-rokers én voor de rokers. Uiteindelijk gaat het er om dat we de schade door tabak verminderen – en wie wil dit nu niet?

Lies van Gennip
DIRECTEUR STIVORO

INHOUD APRIL

4 Jongeren roken meer/minder*

Menigeen denkt dat jeugd meer is gaan roken. ‘Die mythe moet doorgeprikt worden.’

6 De rook om de school verdwijnt

Binnenkort is het Vlaamse schoolplein rookvrij. ‘Het is een opvoedkundige taak van de school.’

8 Roken leer je vooral thuis

Waarom gaat een kind roken? Ouders spelen daarin een belangrijke rol.

10 Het onbewuste is de jeugd de baas

Het is een bewuste keuze van jongeren om te gaan roken. Eenmaal begonnen speelt het onbewuste de hoofdrol.

RUBRIEKEN

Hulp is onderweg	3
Rookbeleid	7
Korte berichten	9
Roken & Wetenschap	11
De mening van Wanda de Kanter en Pauline Dekker	12



COLOFON

Stivoro.nl (voorheen In Feite) is een nieuwsbrief uitgegeven door STIVORO voor een rookvrije toekomst. De nieuwsbrief biedt een platform voor meningen over tabak(spreventie). De mening van geïnterviewden kan afwijken van de standpunten van STIVORO. Postbus 16070, 2500 BB Den Haag, telefoon 070.312 04 00, fax 070.312 04 95, www.stivoro.nl **Tekst** Leo Lotterman **Coördinatie** Roel Joosten **Foto's** Gettyimages, Tarquinia Zeegers, BVH **Grafisch ontwerp en opmaak** hollandse meesters BNO **Drukwerk** Libertas © Den Haag, april 2008

HULP IS ONDERWEG

Meer informatie op:
www.stivoro.nl/telefonischecoaching

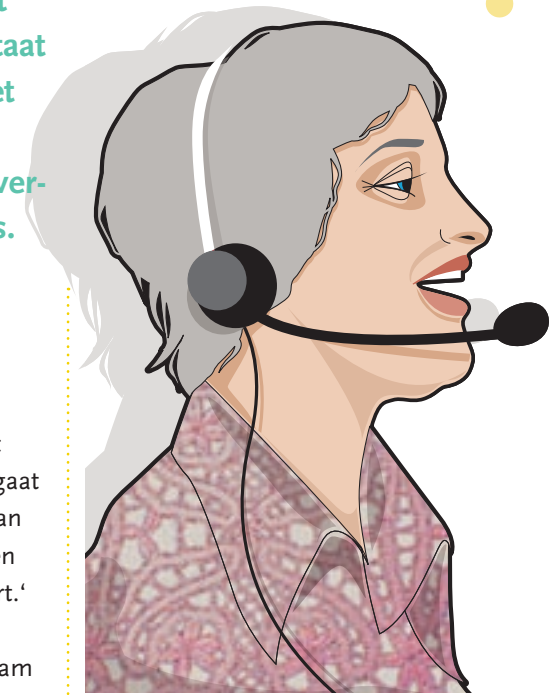
Niet roken maar bellen

Mensen die willen stoppen met roken kunnen bij STIVORO terecht voor hulp en begeleiding via de telefoon. Telefonische Coaching bestaat uit zeven telefoongesprekken van vijftien minuten in zes weken. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek. Dan worden er ook afspraken gemaakt over de stopdag en de tijd erna. De coach belt vervolgens op vaste dagen om te horen hoe het gaat. De hulp is gratis.

Coach Wolfram Meijer: ‘In het eerste gesprek wil ik vooral weten waarom iemand wil stoppen. Die motivatie is belangrijk om op terug te grijpen als iemand dreigt weer te gaan roken. Je kunt zijn of haar motor weer aan de praat krijgen door die motieven terug te halen. Ook eerdere stoppogingen zijn belangrijk, je kunt dan coachen op hun valkuilen. Kern van de zes gesprekken erna is: wat gaat er goed en wat niet. Je bespreekt de moeilijke momenten en hoe daarmee om te gaan. Belangrijk is dat iemand een keus heeft. Als je niet weet wat je anders kunt doen op het moment dat je wilt roken, ga je dus roken. Die alternatieven draagt de stopper zelf aan. Wij zijn specialist op het gebied van stoppen met roken, zij zijn specialist op het gebied van zichzelf. Alleen in nood mogen kunnen ze ons bellen, normaal bellen wij. Om praktische redenen, maar ook om ze geen uitvluchten te geven. Het geeft de stoppers houvast. Zoals een sigaret hen ook structuur gaf. Ze hebben iets om naar uit te kijken, dan

houden ze het vaak nog net vol. Als het goed gaat, bespreken we dat ook. Wat gaat er goed, wat win je er mee? Je laat ze dan nog eens extra uitspreken wat ze winnen als ze stoppen met roken. Dat motiveert.’

Stopper Marion van Zandbergen: Ik kwam bij STIVORO terecht omdat hun nummer achterop een pakje sigaretten stond. Ik heb nog één gesprek te gaan. Het gaat goed. En waarom? Wie verslaafd is verdoezelt er iets anders mee. Elke keer als er zwaarte kwam in mijn leven, door bijvoorbeeld verdriet of eenzaamheid, stak ik een sigaret op. En op de ene sigaret volgt al gauw de andere. Je komt in een patroon waar je op terugpakt. Door de coaching doorgrond je dat patroon en leer je het doorbreken. De kracht van de coach is voor mij dat het een schoon en onafhankelijk contact is. En to the point. Er is geen ruis. Ik wil mijn worstelingen met het stoppen met roken niet meer met mijn familie of vrienden delen. Hoe goed bedoeld, iedereen heeft commentaar. Daar zit ik niet op te wachten.



Ik wil vooral regelmatig mijn verhaal kunnen doen. Over hoe het gaat. Je hebt met de coach besproken welke ontspanningsoefeningen je kunt doen wanneer je eigenlijk wilt roken. Maar die kennis laat je wel eens glijpen. Dan is het fijn als de coach je dan bij de hand neemt en de weg wijst. En je weet ook: als het echt niet meer gaat kun je bellen. Dat heb ik twee keer gedaan. Tot het belletje laat je die sigaret dan toch liggen. Een stok achter de deur. Dat zwakke moment van jezelf bespreek je dan met je coach. Maar dan zegt hij dat het juist goed is en niet zwak dat je belde, want je hebt toch niet gerookt. Dat werkt echt bevrijdend. Dan kun je er weer tegenaan, zonder sigaretten.’



De kans op verslaving is bij jongeren groter dan bij volwassenen

Wat roken jongeren toch veel. Zo jong, en al aan de sigaret. Het zingt nog altijd rond dat jongeren meer zijn gaan roken. 'Die mythe moet doorgeprikt worden.'

In 2007 rookte 22% van de jeugd terwijl dit in 1997 30% was • Jongeren kochten hun tabakswaar in 2007 hoofdzakelijk in de supermarkt of bij een benzinstation • 27% van de ouders was in 2007 niet op de hoogte van het roken van hun kinderen

Roken raakt bij jongeren uit

Meer informatie op: www.stivoro.nl/onderzoek

Jongeren roken meer/minder

Doorhalen wat niet van toepassing is

Wat rookt de jeugd toch veel. Zo jong, en al aan de sigaret. Jongeren roken steeds meer. Je leest en hoort dergelijke opmerkingen nog vaak, zegt Grieto Zeeman, hoofd strategie en communicatie bij STIVORO. Die mythe moet doorgeprikt worden, vindt hij. Want in de afgelopen tien jaar is het aantal jongeren dat rookt met acht procent gedaald. Van 30 procent in 1997 naar 22 procent in 2007. En die daling zet nog steeds door. Dit blijkt uit het jaarlijkse onderzoek van STIVORO onder jongeren, dat uitgevoerd wordt door TNS NIPO. Toch zingt het nog altijd rond dat jongeren juist méér zijn gaan roken.

Waar die mythe vandaan komt? Zeeman weet er geen verklaring voor. Hij heeft er wel een theorie over. 'Het kan ermee te maken hebben dat jeugd die rookt in de beleving van volwassenen iets is wat eigenlijk niet zou moeten gebeuren. Gebeurt het dan toch, dan ga je het voor jezelf uitvergroten, overdrijven.' Maar, zegt hij, die mythe moet de mensen niet de idee geven dat tabaksontmoedigingsbeleid niet werkt. 'Het werkt namelijk wel.'

Sociale norm

Want jeugd rookt minder. Daar heeft hij wel een verklaring voor. De sociale norm over roken is veranderd. Roken raakt uit. Dat is natuurlijk een belangrijke factor die meespeelt als jongeren gaan experimenteren, wel of niet gaan roken. Zeeman: 'Want als de idee over roken in de volwassen wereld niet verandert, dan kun je bij jongeren ook weinig verandering in gedrag verwachten.' Die veranderde sociale norm is ook goed zichtbaar door allerlei wettelijke maatregelen, zoals een rookverbod op de werkplek, een verbod op tabaksreclame, de rookvrije horeca die eraan komt. Al die maatregelen hebben natuurlijk ook effecten gehad op het imago van het roken, aldus Zeeman.

Door de rookvrije horeca zullen waarschijnlijk minder jongeren gaan roken

'Het zijn eigenlijk twee kanten van dezelfde medaille.' Zeeman: 'De gekantelde norm is een belangrijke voorwaarde gebleken om met onze voorlichting richting jeugd resultaten te kunnen boeken. Onze massa-

mediale campagnes als 'maar ik rook niet' en 'Nou weten we het wel' hebben het beeld van de niet-roker ingrijpend veranderd. Niet-roken is stoerder geworden. Dat heeft natuurlijk zijn effecten. Als roken geen sterk imago heeft kies je als jongere eerder voor niet roken. Dat is een heel belangrijke verandering geweest.'

Experimenteren

Zeeman vermoedt dat de invoering van rookvrije horeca ertoe bijdraagt dat weer minder jongeren roken. 'De sociale norm wordt weer een stukje opgeschoven. Plus dat er voor hen natuurlijk minder experimenteelocaties komen. Ze kunnen niet meer roken in kroeg of disco. Tijdens het uitgaan kunnen ze hun sigaretje alleen opsteken in een speciale ruimte of buiten. Onze verwachting is dat ze dan minder gaan experimenteren met roken.' Niettemin, voorkomen van roken bij de jeugd beneden de achttien jaar is en blijft belangrijk, stelt Zeeman, omdat de kans op tabaksverslaving bij jongeren groter is dan bij volwassenen. 'Want negen op de tien verslaafde volwassen rokers zijn begonnen met roken rond hun vijftiende.' ■

Diverse scholen hebben het rookverbod verbreed tot in de directe omgeving van de school

De rook om de school verdwijnt

Roken in Vlaamse scholen mag al langer niet, maar vanaf 1 september 2008 is ook het schoolplein rookvrij. De rookruimte voor leraren verdwijnt dan ook. 'Want leerlingen opvoeden tot niet-rokers en tegelijk leerkrachten toelaten om te roken, zou inconsequent zijn.'

De discussie in Vlaanderen over een rookvrij schoolplein was al langer gaande, maar laaide begin 2007 op nadat een vader uit Oostende er publiekelijk over klaagde dat er op het schoolplein van de school van zijn dochter gerookt mocht worden. Het leidde er uiteindelijk toe dat vanaf 1 september 2008 er een algemeen rookverbod in alle Vlaamse scholen komt. Roken in gesloten schoolgebouwen is al langer verboden. Of er op het schoolplein gerookt mag worden, hing van de scholen zelf af. Dat is nu in Nederland nog zo. Vanaf volgend schooljaar is het in Vlaanderen dus ook verboden op het schoolplein, de parkeerplaats en andere buitenruimtes van de school. De rookruimte voor leraren gaat dan ook dicht. Zelfs tijdens educatieve uitstapjes of langere schoolreizen mag niet meer gerookt worden. De toepassing van het rookverbod zal gecontroleerd worden door de onderwijsinspectie.

Leraren

Lien van Hoecke van het Vlaams Instituut voor Gezondheids-promotie (VIG) licht de maatregel toe: 'Het rookverbod geldt alleen van half zeven 's morgens tot half zeven 's avonds.'

Een rookvrij schoolplein past binnen de opvoedkundige taken van de school

Buiten die uren mag er wel gerookt worden op het schoolplein, maar niet in de schoolgebouwen. Leraren die willen roken, zullen dus voortaan tot na hun dagtaak moeten wachten of het schoolterrein moeten verlaten. Die urenverdeling is er gekomen omdat er in sommige schoolsituaties toch wel wat obstakels zijn voor een 24-uurs verbod: schoolgebouwen worden 's avonds ook gebruikt voor bijvoorbeeld sociaal culturele activiteiten en volwassenenonderwijs.'



Isabelle Truyen

Directeur van het Koninklijk Atheneum in Zottegem

'Uiteraard hebben wij een rookvrije speelplaats. Er is geen debat meer over in Vlaanderen, het is vanzelfsprekend. Negentig procent van het voortgezet onderwijs is volledig rookvrij. Alleen sommige technische scholen en beroepsopleidingen tolereren nog het buiten roken. Rookpreventie hoort bij de opvoeding die de school geeft. Incidenten zijn er nauwelijks. Leerlingen die wel eens stiekem achter een muurtje roken, moeten nablijven. De hoogste klas mag in de pauze van het schoolterrein. Roken zij net buiten de campus, dan sturen we ze zonder probleem verder weg. Al mag je van ons schoolreglement niet in de buurt van school roken, verbieden kunnen we niet. Vijf van de tachtig leraren roken en dat doen ze in de pauze op straat, net buiten het terrein. Geen schoon gezicht, maar een andere rookplek kan ik ze niet bieden.'

Meer lezen: www.stivoro.nl/rookvrijeschool



Opvoeden

Daar heeft het VIG begrip voor, legt Van Hoecke uit. 'Het rookverbod op het schoolplein gaat verder dan de bescherming tegen meeroken. Passief roken kun je niet staven in de buitenlucht. Een school heeft ook een opvoedkundige taak, vinden wij hier in Vlaanderen. In de promotie van een gezonde leefstijl is het daarom belangrijk dat de school echt helemaal rookvrij is. Die uitbreiding van het rookverbod naar het open schoolterrein past dan ook binnen

de opvoedkundige taken van de school. Daarom kunnen de leerkrachten ook niet meer terecht in hun rooklokaal. Want leerlingen opvoeden tot niet-rokers en tegelijk leerkrachten toelaten om te roken, zou inconsequent zijn.'

Schoolreglement

Net als in Nederland hebben veel scholen al zelf gekozen voor een rookvrij schoolplein. De ervaringen zijn goed, weet Van Hoecke die regelmatig met leerkrachten in contact komt om vormingen rond tabakspreventie te geven. 'Het eerste verbodsjaar is vaak moeilijk. Leerlingen gaan stiekem roken op toiletten of in een verborgen hoekje. Naarmate een wet langer van kracht is en ondersteund wordt door educatieve activiteiten, sancties bij overtreding en voorbeeldgedrag van leerkrachten, wordt die beter nageleefd.' Er is ook wel eens overlast buiten het schoolhek door leerlingen die daar dan maar hun sigaretten opsteken. Daarom hebben diverse scholen in hun schoolreglement het rookverbod verbreed tot in de directe omgeving van de school. Van Hoecke: 'Dat is aan de school zelf, het staat niet in de wetgeving maar het is positief als scholen dit doen in overleg met leerlingen.' Om scholen te helpen bij de implementatie van de rookvrije schoolcampus wordt extra ondersteuning voorzien. Het VIG zal vanaf volgend schooljaar in samenwerking met leerlingenbegeleiders, pedagogisch adviseurs en lokaal gezondheidsoverleg, scholen ondersteunen die nog geen volledig rookverbod hebben op school. Het VIG biedt ook rookstopondersteuning aan voor jongeren en projecten ter preventie van roken. ■

ROOKBELEID

Welke cocktail rook ik?

Volgens een Europese richtlijn uit 2001 zijn tabaksfabrikanten jaarlijks verplicht om hun toevoegingen aan tabak openbaar te maken. De lijst met ingrediënten leveren zij in het najaar van 2008 aan bij het RIVM, die in opdracht van het ministerie van VWS de lijsten beoordeelt. De richtlijn past in het Europese beleid om de consument beter voor te lichten over de producten die hij gebruikt. Het gaat om drie lijsten. Een met de volledige productinformatie, een met toxicologische informatie en een met ingrediënteninformatie voor het algemeen publiek.

Het eerste blijft binnenskamers, omdat het vertrouwelijke bedrijfsinformatie bevat. Die voor het algemeen publiek wordt gepubliceerd op de website van het RIVM. 'Dat is belangrijk,' zegt Jan van Amsterdam, projectleider van de afdeling Tabak, Drugs en Alcohol van het RIVM. 'Want wie een sigaret rookt, rookt geen tabak maar een cocktail van natuurlijke tabak en toevoegingen. De consument krijgt nu inzicht in welke stoffen zijn toegevoegd, hoe zijn rookwaar gemanipuleerd is. Omdat niemand die stoffen kan thuisbrengen, is het de bedoeling dat op de site de consument een ingrediënt kan aanklikken en dan uitleg krijgt over die stof, de werking en waarom die is toegevoegd. Is het spul bijvoorbeeld pro-verslavend, of mogelijk giftig?' Wat kun je daar dan mee als consument? Van Amsterdam: 'Die toevoegingen verschillen per tabaksmerk in hoeveelheid en soort. Als consument zou je dus kunnen gaan vergelijken en voortaan een sigaret kiezen met minder rommel erin, al zal zo'n vergelijking beslist niet gemakkelijk zijn. Mensen kunnen ook schrikken van de lijst met toevoegingen, en misschien besluiten om dan toch maar te gaan stoppen. De verstokte roker zal waarschijnlijk zijn schouders ophalen, want tabak is al giftig, nou, dan kunnen die giftige toevoegingen er ook nog wel bij. Of op basis van vergelijking van de publieke lijsten kan een fabrikant zijn giftige toevoegingen eruit halen en die sigaret gaan promoten als veiliger en minder schadelijk dan die van de concurrent. Voor dergelijke stunts zullen we moeten waken, want de veilige sigaret bestaat niet.'



Roken leer je vooral thuis

Waarom gaat een kind roken? Ouders spelen daarin een belangrijke rol. 'Het roer moet om. Preventie moet zich richten op de verantwoordelijkheid van de ouders,' aldus orthopedagoog Rutger Engels.

Er is door de jaren heen veel geïnvesteerd in voorlichtingscampagnes om jongeren van het roken af te houden. Die preventie richt zich op de jeugd zelf, maar is dat effectief? Dat vraagt orthopedagoog Rutger Engels zich af. 'Want de basis voor rookgedrag is al thuis gelegd.' Engels is als hoogleraar orthopedagogiek verbonden aan de universiteit van Nijmegen. Hij doet onderzoek naar de beginfasen van verslaving zoals roken en drinken bij adolescenten. Zo heeft hij de invloed van ouders op het rook- en drinkgedrag van kinderen onder-

zocht. 'Vaak wordt gezegd dat vooral vrienden van invloed zijn op het beginnen met roken van jongeren. Dat is niet waar. Kinderen worden in hun gedrag nog veel sterker beïnvloed door hun ouders dan door hun vrienden.'

Sociale norm

Sterker nog, zegt hij, ouders spelen niet alleen een directe rol, maar ook indirect beïnvloeden ze hun kinderen die onbewust kiezen voor juist rokende vriendjes en vriendinnetjes. Engels: 'Ouders zetten met

het roken een sociale norm neer voor hun kinderen. Wanneer die ouders de boodschap dat roken ongezond is niet of onvoldoende kunnen of willen uitleggen aan de kinderen, nemen zij die norm van hun vader of moeder over als ze in de fase komen van wel of niet beginnen met roken. En laten ze die norm onbewust een rol spelen in het sluiten van vriendschappen.' Maar hoe komt het dan dat het ene kind van rokende ouders gaat roken en het andere niet? Engels: 'Dat ligt voor een deel aan genetische gevoeligheid en de per-

Meer informatie op: www.stivoro.nl/opvoeding

soonlijkheid van het kind. Het neemt niet weg dat ouders er een veel belangrijker rol in hebben dan we altijd hebben gedacht.'

Roer om

En daarom vindt Engels dat in preventie het roer om moet. 'Preventie moet zich richten op de ouders.' Hij heeft geconstateerd dat zowel in de gezondheidsvoorlichting als in de pedagogiek er te weinig aandacht geweest is voor de rol van ouders in het aanleren van ongezond gedrag. 'Voorlichters waren voorzichtig om in het privé-domein van het gezin te komen en pedagogen hielden zich liever bezig met zware problematiek dan met verslavingsgedrag.'

Kinderen worden in hun rookgedrag sterker beïnvloed door hun ouders dan door hun vrienden

Ook vindt hij dat de verantwoordelijkheid te veel bij de school wordt gelegd en te weinig bij de ouders. 'Een rookvrij schoolplein kan prima als steuntje in de rug werken, voorlichtingsprogramma's in de klas ook, maar preventie moet zich ook gaan richten op de verantwoordelijkheid van de ouders. Die kun je daar best op aanspreken. Ouders kunnen natuurlijk zelf stoppen met roken om zo het effect van het verkeerde voorbeeld weg te nemen. Waar het uiteindelijk om gaat is ze vaardigheden leren om met hun kinderen over roken te praten. Het liefste op het moment vlak voordat ze er aan toe zijn, dus zo tussen 9 en 11 jaar. Het probleem is dat ouders er geen tijd voor nemen. En ze bespreken eerder de gevaren van alcohol dan van roken, want gevolgen van drank zoals overlast en dronkenschap zijn nu eenmaal snel zichtbaar. Roken wordt vaak pas een issue thuis als de kinderen gaan roken. Daar komt bij dat rokende ouders zich vaak bezwaard voelen om het thema te bespreken. Ouders die niet roken praten er makkelijker over.'

Nieuw preventieprogramma

Engels ontwikkelt samen met STIVORO en het Trimbos-instituut een kortdurend preventieprogramma voor ouders van basis-schoollereelingen. Ouders en kinderen bespreken thuis spelenderwijs het onderwerp. Engels: 'Je komt dan in de privé-sfeer terecht. Veel ouders zullen waarschijnlijk niet willen meewerken. Maar we hebben het nog nooit systematisch geprobeerd. Als je kunt laten zien dat het goed werkt, is de kans groot dat ouders het wel gaan oppakken.' ■

KORTE BERICHTEN

Cafés bloeien na rookverbod

KOPENHAGEN - Tot aangename verrassing van Deense caféhouders drinken Denen aanzienlijk meer in cafés, vooral bier, sinds er strenge rookverboden zijn ingevoerd. Het Deense bureau voor de statistiek bevestigde vrijdag dat sinds het verstrekkende rookverbod 1 september van kracht werd, de omzet van cafés met 8 procent is gestegen.

28-03-2008 Telegraaf.nl

Originele oplossingen

Inspeland op de rooktrend op de café- en restaurantterrassen heeft het designersduo Jane Stroink en Jantien de Wilde een LADAK terrasdeken ontworpen. De dekens zijn speciaal bedoeld voor de stugge terrasrokers die willen blijven 'stomen' als dat straks wettelijk is verboden in de etablissementen zelf. Zeker nu minister Cramer van Milieu wil laten onderzoeken of de terraswarmers kunnen worden verboden, zullen fervente rokers zich wellicht willen laten inpakken door een dekentje van LADAK. De ontwerpers zeggen zelf dat de deken een stoere mannelijke kant heeft omdat het ruwe, ruige materiaal van pakdekens de basis vormt van iedere deken. Bij het bewerken van de dekens komt het vrouwelijke element naar voren: de stijlvolle linten, kanten stroken en rijke stoffen'', aldus de ontwerpers. Onder het mom 'Jij warm, zij warm' gaat 15 procent van de opbrengst naar de opvang voor daklozen in Amsterdam.

ANP

Kroegbaas helpt roker met stoppen

Verschillende kroegen in ons land bieden binnenkort een cursus 'stoppen met roken' aan om de rokende cafébezoekers de helpende hand te bieden nu het rookverbod nadert. De training wordt in de kroeg door een specialist vanaf een barmkruk voorgeschoteld.

1-03-2008 Telegraaf.nl

Verslavingsgedrag is in belangrijke mate irrationeel gedrag

Meer lezen: www.stivoro.nl/professionals

Het onbewuste is de jeugd de baas

Wie op jonge leeftijd gaat roken, veroorzaakt blijvend veranderingen in de nog ontwikkelende hersenen. Die hebben bijvoorbeeld te maken met het vermogen om impulsen te beheersen. Eenmaal aan het roken spelen onbewuste processen een belangrijke rol. Daarom zou het goed zijn om jongeren zo lang mogelijk niet te laten roken, stelt psycholoog Reinout Wiers.

Het beginnen met roken is een bewuste keuze. Dat stelt Reinout Wiers, bijzonder hoogleraar Experimenteel Psychologisch Onderzoek naar verslaving bij jeugdigen en verbonden aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Hij schreef over het ontstaan van verslaving en verslavingsgedrag het boek Slaaf van het onbewuste.

Het beginnen met roken is een bewuste keuze. Eenmaal aan het roken speelt het onbewuste een belangrijke rol

Maar gelijk nuanceert hij zijn stelling: die keuze kent niet voor iedereen dezelfde spelregels. 'Het heeft ook te maken met je genen, met je omgeving waarin je opgroeit. Als in je klas vrijwel iedereen rookt, hoe bewust kies je dan? Of als in je vriendenclub niet roken 'in' is? Of je ziet je ouders of favoriete soapster roken? Zonder bewust te overwegen doen we nu eenmaal veel dezelfde dingen als de mensen om ons heen. Kies je er dus zelf voor om te gaan roken? Zeker in het begin speelt het bewuste een rol, maar ook allerlei achtergronden hebben invloed.'

Impulsen

Wie op jonge leeftijd gaat roken veroorzaakt veranderingen in de hersenen die onder meer te maken hebben met het vermogen om impulsen te beheersen. Want die gebieden zijn in de puberteit nog volop in ontwikkeling, net als de wat meer emotionele systemen in de hersenen.

Wiers: 'Wat gebeurt er als je tijdens de adolescentie middelen als alcohol en nicotine tot je gaat nemen? Dan worden de gebieden die verantwoordelijk zijn voor dat regulerende vermogen aangetast, veel sterker dan bij volwassenen die gaan roken. De balans tussen de controlerende en meer emotionele systemen in de hersenen raakt verstoord. Het verklaart ook waarom mensen die op volwassen leeftijd gaan roken makkelijker kunnen stoppen omdat hun hersengebieden wel voldoende zijn uitgerijpt. Een huis wat helemaal afgebouwd is, is beter bestand tegen een storm dan wanneer het half af is.' Daarom zou het goed zijn om jongeren

zo lang mogelijk niet te laten roken, stelt Wiers. 'Dan is de kans dat ze later verslavingsproblemen krijgen stukken kleiner. Maar hoe krijg je dat voor elkaar? Ouders zouden het goede voorbeeld kunnen geven. Of je stelt bijvoorbeeld een verbod in, het effect daarvan is dat het aantal associaties om te gaan roken veel minder wordt. Zo is de rookvrije horeca een simpele en effectieve maatregel. Binnenkort weet iedereen dat in de kroeg niet gerookt wordt. Verslaafden slaan in hun onbewuste ook op dat in die context niet gerookt mag worden. Dan zal hun behoefte ook afnemen. Tot ze weer buiten staan, en bijvoorbeeld iemand zien roken.'

Automatisme

Want eenmaal aan het roken spelen automatische en onbewuste processen een belangrijke rol naast meer bewuste rationale afwegingen. Bij verslaving spelen twee zaken: het onbewuste en die vermindering van het vermogen om impulsen te beheersen. Verslavingsgedrag is in belangrijke mate irrationeel gedrag, aldus Wiers. Je kunt het ook meten, bijvoorbeeld door het volgen van oogbewegingen. Wiers: 'Iemand die rookt let automatisch op alles wat met roken te maken heeft. Een reclame, een filmacteur die rookt, een asbak op een tafeltje, het trekt onmiddellijk zijn aandacht. Het zijn sterke opwindende associaties die het automatisme oproepen om te gaan roken. Dat heeft weinig met een bewuste keuze te maken.'



ROKEN & WETENSCHAP

Rookvrije horeca boekt gezondheidswinst

Rookvrije horeca is goed voor zowel de gezondheid als de portemonnee. Dit blijkt uit diverse onderzoeken in het buitenland naar de gezondheidseffecten en economische gevolgen van de rookvrije horeca.

Zo gaat de gezondheid van horecamedewerkers er op vooruit. Bijna 80% van de werknemers in Schotse bars had voor de introductie van de rookvrije horeca last van ademhalingsproblemen. Twee maanden na invoering was dit nog maar 47%. In Ierland namen de ademhalingsproblemen met 17% af. En Noren kregen minder last van een droge keel, geïrriteerde ogen, hoofdpijn, moeheid, duizeligheid en irritatie aan de neus. Ook hoestten ze minder. In Schotland en Italië daalde het aantal hartinfarcten onder horecabezoekers aanzienlijk, met respectievelijk 17 en 11%.

Ook de omzet of bezoekersaantallen dalen niet wanneer de horeca rookvrij wordt. Zo drinken de Denen aanzienlijk meer in cafés, vooral bier, sinds er rookverboden zijn ingevoerd. Hun omzet groeide met 8%. Noorse horeca-ondernemers zagen in een jaar tijd hun omzet met 5% toenemen, in New York was dat 8,7%. 16% van de Zweedse horeca-ondernemers zag na een half jaar hun omzet groeien. In Ierland is ook een lichte stijging zichtbaar en Schotten zeggen juist vaker de deur uit te willen, nu de horeca rookvrij is gemaakt. Het Centraal Plan Bureau (CPB) liet onlangs een kostenbatenanalyse los op de rookvrije horeca in Nederland. De baten van een rookverbod overtreffen de kosten. Dit komt vooral omdat er zoveel gezondheidswinst wordt geboekt, aldus het CPB.

Help jongeren om zo lang mogelijk niet te roken

DE MENING VAN...

Wanda de Kanter & Pauline Dekker

Longartsen van het Rode Kruis Ziekenhuis
in Beverwijk

Longartsen Wanda de Kanter en Pauline Dekker van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, binden de strijd aan tegen het roken. Want de auteurs, bekend van de tv-serie *Onder Specialisten*, zijn het 'goed zat'. Hun eerste wapen is het boek 'Nederland Stopt! Met Roken', dat binnenkort verschijnt. Het op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde boek biedt volgens de twee artsen een compleet overzicht over alles wat met roken en vooral stoppen met roken te maken heeft. Het gaat in op de oorzaken van rookverslaving, verschillende manieren om te stoppen, fabeltjes, feiten en medicatie. Ook staat er een stappenplan om te stoppen in. Dekker: 'We zijn samen al dertig jaar longarts, we zien in onze praktijk bijna alleen maar eindproducten van het roken: longemfyseem en longkanker.'

De Kanter: 'Dan denken we: het is dweilen met de kraan open. Er gaat veel geld naar tabaksonthouding en preventie, maar wat heeft het voor zin als je op elke straathoek sigaretten kunt kopen, tegen een nog altijd betaalbare prijs.'

Dekker: 'Daarom zeggen wij: beperk de verkoop van tabak tot de tabakszaak. Dus weg uit de schappen van de supermarkt, het benzinestation of avondwinkel.'

De Kanter: 'Verdubbel ook de prijs van rookwaar. Dan doe je echt aan preventie. Zo'n verhoging werkt, dat bewijzen buitenlandse onderzoeken.'

Dekker: 'De politiek is te voorzichtig. Waarom wordt niet gewoon het roken op schoolpleinen verboden, voor zowel leerlingen als leraren? Want uit onderzoek in bijvoorbeeld Nieuw Zeeland blijkt dat een rookvrij plein helpt om het aantal rokende leerlingen te verlagen.'

De Kanter: 'De politieke twijfel of je stopondersteuning moet gaan vergoeden, ik snap het niet. Als je mensen wilt stimuleren om te stoppen met roken, wat de overheid toch wil, dan zul je ze toch ook iets moeten aanbieden om ze daarin te helpen en steunen. Wie weet helpt ons boek de rokers op weg.'

