

"Een verslaving is een toestand waarin een persoon fysiek en-of mentaal afhankelijk is van een gewoonte of stof, zodanig dat hij/zij deze gewoonte of stof niet, of heel moeilijk los kan laten. Als het lichaam deze stof of gewoonte moet loslaten kunnen er ontwenningsverschijnselen optreden bij deze persoon. "

- bron: wikipedia



## De rol van nicotine

Bij sigaretten en soortgelijke producten (**e-sigaret**, **waterpijp**, **snus en nicotine-zakjes**) is de nicotine de voornaamste oorzaak van de **lichamelijke verslaving** aan roken. Nicotine lijkt qua samenstelling op een stof die ook in ons lichaam aanwezig is. Daardoor nemen de hersenen nicotine gemakkelijk op. Bij herhaaldelijke inname van nicotine, gaan de hersenen zich zelfs aanpassen om zo snel mogelijk, zo veel mogelijk nicotine binnen te krijgen. Zo raak je gewend aan de stof en wil je er steeds meer van.

Nicotine doet je dus verlangen naar een sigaret. De stof trekt **razendsnel** door je lichaam: in zeven seconden (!) gaat de nicotine van je lippen naar je hersenen. Zelfs als de stof rechtstreeks in de aderen zou worden gespoten, zou inhaleren nog altijd sneller gaan. Slim gezien dus van de fabrikanten! Daarnaast voegen tabaksfabrikanten stoffen zoals ammoniak en suiker toe om de werking van de al zeer verslavende stof te versterken.

**Naast nicotine zitten nog allerlei andere stoffen in de sigaret. Teer en koolstofmonoxide zijn de bekendste. Meer informatie en animatie video's over de stoffen in een sigaret en sigarettenrook vind je op [www.drugsinhetlichaam.jellinek.nl](http://www.drugsinhetlichaam.jellinek.nl).**

Doordat het hele nicotine-inhaleringsproces zo vlot verloopt, ontstaat er een soort **kick**. Een kick waar vele rokers naar op zoek gaan. En steeds vaker en vaker. Want de nieuwe roes voelt minder goed als de voorgaande. Het filmpje '**Nuggets**' toont dit mooi aan. Hoe komt het dat je altijd meer en meer wilt? Dat komt door processen in de hersenen.

Wanneer je rookt, zoekt de nicotine verbinding met de receptoren in de hersenen. Wanneer de nicotine bindt met de receptoren wordt een signaal verstuurd naar het beloningsgedeelte van de hersenen. Daar komen neurotransmitters vrij, waaronder **dopamine**. Die dopamine zorgt voor extra impulsen naar het beloningssysteem in de hersenen. Dat zorgt kortstondig voor een milde roes of kick (in de vorm van genot of verhoogde aandacht). Omdat de effecten van nicotine van korte duur zijn en het dopamineniveau dus ook snel daalt, duurt het aangename gevoel maar enkele minuten. Nadien krijgt de roker een onbehagelijk gevoel: een craving naar meer nicotine.

Op zoek naar een duidelijke powerpoint voor in de les? Neem dan een kijkje op de **[website drugsindehersenen.jellinek.nl](http://website.drugsindehersenen.jellinek.nl)**. Daar vind je een interactieve powerpoint die deze processen schetst.

Hoe vaker iemand rookt, hoe korter het aangename gevoel duurt en hoe langer het onbehagelijke gevoel. De nicotine verandert de structuur van de hersenen, er worden extra receptoren aangemaakt zodat steeds meer nicotine kan worden opgenomen. Dat zorgt ervoor dat het lichaam **steeds meer nicotine nodig heeft om dezelfde roes of kick te verkrijgen**. De enige manier is ... een nieuwe sigaret opsteken. Dagelijkse rokers hebben daardoor de nood om meermaals en gespreid over de dag te roken, zodat de nicotinespiegel in het bloed op pijl blijft. Als ze opstaan is hun nicotinespiegel laag door niet te roken. De nood aan een sigaret -soms nog voor het ontbijt- daarom hoog.

#### HET GELUKSGEVOEL VAN ROKERS EN NIET-ROKERS VERGELEKEN - NICOTINE EN DOPAMINE

Als niet-roker weet je niet hoe het voelt om die kortstondige kick van een sigaret te hebben. Je ervaart die korte dopaminepiek en het bijbehorende kick niet. Dat zou je spijtig kunnen vinden. Aan de andere kant ervaar je het onbehaaglijke gevoel door de daling in dopamine ook niet. En vraag het maar eens aan een roker, dat gevoel is op zijn minst te omschrijven als 'onprettig'. Woorden zoals vervelend, stresserend of zelfs irritant zijn meer aan de orde.

**Conclusie:** als niet-roker blijft je dopamineniveau en geluksgevoel veel stabiel. Je zult bijvoorbeeld niet stressen wanneer je niet kunt of mag roken. Je kunt je beter focussen op dat wat je bezighoudt of wat je belangrijk vindt. Sociale contacten en bewegen bijv. dansen of fitnessen (meer tips en tools op [www.noknok.be](http://www.noknok.be)). Deze zaken zorgen, ook zonder sigaret, voor een stijging in dopamineniveau waardoor je meteen gelukkiger wordt.

## EEN ROOKVERSLAVING: MEER DAN NICOTINE ALLEEN

### 1. Rookverslaving heeft een lichamelijke en een geestelijke component

Bij een verslaving wordt het verschil gemaakt tussen lichamelijke en geestelijke verslaving. Beide verslavingen maken het moeilijk om te stoppen met roken, in het ene geval maakt je lichaam het je moeilijk, in het andere geval je geest.

#### Een lichamelijke nicotineverslaving = het lichaam heeft nood aan een nieuwe dosis nicotine

**Situatie:** je hebt die eerste trek van de dag genomen en dat smaakt naar meer. Vanaf je inhaleert, zorgt de nicotine voor een rush in je hoofd. Als je blijft roken, word je gewoon aan die rush waardoor die minder sterk wordt. Je gaat meer en meer roken om het gevoel van vroeger te evenaren.

**Uitleg:** als roker raak je gewend aan een bepaalde dosis nicotine in je lichaam waardoor je hersenen naar je lichaam signalen sturen dat ze opnieuw nood hebben aan een sigaret. Wanneer je hersenen die nieuwe dosis nicotine niet krijgen, krijg je **ontwenningssverschijnselen** zoals zweten, slecht slapen, angstig of gestresseerd zijn. Als je opnieuw rookt, voel je je goed, maar de tijdsperiode waarin je je goed voelt, wordt steeds kleiner en kleiner. Daardoor krijg je vaker een onaangename **craving** naar een sigaret. De sigaret en de nicotine hebben jouw hersenen in hun macht (zie ook uitleg over de rol van nicotine). Zie ook het Youtube-filmpje '**Nuggets**'.

#### BEN IK VERSLAAFD AAN NICOTINE?

Een goede indicator is de zin die je 's ochtends hebt in een sigaret. Door 's nachts niet te roken daalt het nicotineniveau in het bloed. Daardoor hebben vele rokers in de ochtend een sterke nood aan een nieuwe dosis nicotine.

De ernst van de nicotineverslaving kan worden gemeten door een Fagerströmtest te doen. Deze test zit ook in de bijlage achteraan.



### **Een geestelijke (gewoonte) verslaving**

**= je geest denkt (onbewust) dat een sigaret noodzakelijk is in bepaalde situaties**

**Situatie:** je rookt na het eten. Bij een drankje. Met een groepje vrienden. Op een feestje. Als je stress voelt ... Het gevoel dat je in het begin had, verbind je met die momenten en situaties waarin je rookt. Roken en een drankje, roken en een groepje vrienden, roken op een feestje: in je hoofd horen die dingen nu bij elkaar. Je begint écht te geloven dat roken nodig is om je te amuseren en/of je te ontspannen. Als je op stap gaat met je vrienden, moet daar een sigaret bij. Dat moet gewoon.

**Uitleg:** de hersenen maken **(onbewust) de associatie tussen de sigaret en het moment**. Je krijgt als roker het gevoel dat beide onlosmakelijk verbonden zijn en denkt dat je je niet meer prettig, zelfverzekerd of deel van de groep kunt voelen zonder de tabak. Als je niet kunt roken op die momenten of bij bepaalde gevoelens, voel je het kriebelen en dat heeft invloed op je stemming.

### **Als je automatisch (zonder nadenken) naar een sigaret grijpt:**

- in bepaalde situaties (bijvoorbeeld fuiven)
- of gevoelens (zoals stress)
- of als je het heel vervelend vindt wanneer je niet kunt/mag (omdat je bijvoorbeeld geen sigaretten bij je hebt)

dan ben je geestelijk verslaafd aan een sigaret.



## 2. Geleidelijk aan meer verslaafd

Je wordt niet verslaafd aan roken van de ene op de andere dag. Gemiddeld zitten er twee tot drie jaar tussen de eerste sigaret en regelmatig roken. Het verslavende effect van nicotine, de invloed van de omgeving, en de toegankelijkheid en beeldvorming van sigaretten hebben allemaal invloed.

Hoe verloopt het traject van die eerste sigaret tot het dagelijkse pakje? Dat loopt in verschillende fases. Per fase zijn er andere factoren die beïnvloeden of de persoon in kwestie blijft roken of niet.

### Fase 1: Niet-roker

Iedereen bevindt zich ooit in deze 'niet roken'-fase. Verschillende factoren bepalen of iemand in deze fase blijft of overgaat naar een nieuwe fase.

Tijdens deze fase worden kennis, overtuigingen en verwachtingen rond roken gevormd. **Familie en vrienden** spelen daarbij een grote rol. Iemand die opgroeit in een omgeving waar er niet gerookt wordt, heeft minder kans om zelf te roken. Want zien roken, doet roken<sup>1</sup>

Is tabak vrij gemakkelijk **verkrijgbaar**, dan neemt de kans toe dat iemand begint te roken: er zijn in ons land veel verkooppunten, tabak wordt zichtbaar uitgesteld in de winkels, de leeftijdscontroles zijn gebrekkig en de prijzen zijn relatief laag. Sinds 2019 is er vanuit de overheid een signaal dat roken als minderjarige niet oké is (vanaf 2019 mogen tabaksproducten niet langer verkocht worden aan minderjarigen. De leeftijdsgrens ligt nu op 18 jaar).

Ook media en subtiele tabaksreclame<sup>2</sup> beïnvloeden mee de beeldvorming van jongeren over roken. Wordt roken voorgesteld als plezierig, volwassen, sexy, modern, een manier om vrij en onafhankelijk te zijn, ... dan is de kans groter dat jongeren ermee starten. **Rokende influencers, sportlui of acteurs in films, games of series (vaak betaald door de tabaksindustrie<sup>3</sup>) bepalen mee het beeld dat de jongere van de sigaret heeft.**

Afhankelijk van het beeld dat de jongere vormt en hoe de sociale omgeving tegenover roken staat, zal hij helemaal onverschillig blijven, tegen roken zijn of net geïnteresseerd zijn in het goedje.

---

1. <https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/af1461-notitie-zien-roken-doet-roken>

2. Sinds januari 2021 is er een verbod op alle vormen van reclame voor tabak, ook voor elektronische sigaretten. Tot dan mochten krantenwinkels nog reclame voor tabaksproducten maken aan hun gevel, en in de winkel. Wereldwijd gaan tabaksfabrikanten wel op zoek naar andere manieren om reclame te maken voor hun producten. Zo gebruiken ze acteurs om te roken in films of influencers om roken via de sociale media opnieuw cool te maken.

3. Meer info over de strategieën van de tabaksgiganten om de instroom van jonge rokers te verzekeren, is te vinden in de [achtergrondtekst 'Roken vroeger en nu'](#).





## Fase 2: van niet-roker naar het eerste trekje

Wanneer jongeren een aantal **vrienden** hebben die roken (en hen af en toe een sigaret aanbieden), dan is de stap naar een eerste trekje van een sigaret soms snel gezet. Jongeren ervaren die eerste sigaret vaak niet als een sociale druk, het is eerder een manier om bij de groep te horen. Sta je op dat moment minder sterk in je schoenen? Dan neem je gemakkelijker een sigaretje aan. Wanneer de **ouders** roken, wordt ook de drempel verlaagd om te roken en zal een niet-roker sneller een sigaret aannemen of die zelf opsteken. Wie opgroeit in een omgeving waar wordt gerookt, heeft zelf een veel grotere kans om roker te worden. Daarnaast is het voor jongeren vaak moeilijk om hun **experimenteerdrang** te onderdrukken, omdat het emotionele deel van de hersenen sneller ontwikkelt dan het rationele deel (zie ook verder 'wie raakt verslaafd aan sigaretten?').

**De effecten van de eerste sigaret** (hoesten, duizeligheid, misselijkheid) bepalen in grote mate of iemand naar de volgende fase overgaat. Zijn de effecten beperkt en/of wordt het roken van de eerste sigaret in het bijzijn van de vrienden toegejuicht, dan is de kans groter dat eentje niet eentje blijft.

## Fase 3: van eerste trekje naar experimenteren

Deze fase bestaat uit het herhaaldelijk, maar onregelmatig gebruik van tabak in specifieke situaties. In deze fase ontstaat een **geestelijke verslaving** en worden **bepaalde situaties of plaatsen stilaan geassocieerd met roken**.

Veel adolescenten roken in 'positieve' sociale situaties en samen met vrienden, bijvoorbeeld alleen tijdens feestjes of in het weekend. Maar jongeren die zich minder goed in hun vel voelen of minder goede copingvaardigheden hebben, associëren een sigaret ook steeds vaker met negatieve situaties zoals stress of eenzaamheid. In beide situaties wordt gerookt om een bepaald resultaat te bekomen (bijvoorbeeld zich meer zelfzeker voelen). De handeling is dus vaak nog **bewust en doelmatig**, maar in het onderbewustzijn sluipt de handeling binnen en wordt deze steeds vaker geassocieerd met die specifieke situaties of gevoelens (= start geestelijke verslaving).

Of de jongere van een eerste trekje naar experimenteren overgaat, is ook afhankelijk van de **toegankelijkheid van sigaretten**. Als de meerderheid van de vrienden rookt, dan zijn sigaretten snel binnen handbereik en worden ze gemakkelijk uitgedeeld. Als de prijs laag is of er gemakkelijk bereikbare verkooppunten in de buurt zijn, dan is de kans groot dat de jongere blijft experimenteren.



#### Fase 4: van experimenteren naar vaker roken

Tijdens deze fase wordt elk weekend of op bepaalde momenten van de dag gerookt. De geestelijke verslaving wordt sterker en er duiken steeds **meer situaties of gelegenheden** op waarbij een sigaret hoort. Het aantal sigaretten stijgt en roken wordt meer een **automatische reflex of gewoonte** dan een doelbewuste handeling. Daardoor wordt de overgang van sporadisch naar regelmatig roken gemaakt en neemt het risico op nicotineverslaving toe.

De roker is in deze fase vaak nog een '**gelegenhedsroker**' of 'sociale roker' omdat hij/zij het gevoel heeft dat hij gemakkelijk kan stoppen met roken. In deze fase wordt de lichamelijke en geestelijke verslaving sterker en prominenter, zonder dat de roker dat altijd zelf goed beseft (door de automatische handeling).

Ook in dit geval zijn rokende **vrienden en familie** belangrijke factoren voor iemand om te blijven roken: een rokersomgeving houdt mee het rookgedrag in stand.

#### Fase 5: van vaak naar dagelijks roken

De roker kan zichzelf in deze fase niet meer zien als een 'gelegenhedsroker' want situaties, vrienden of ouders hebben minder invloed op het roken. De **lichamelijke nood** aan nicotine wordt sterker en zorgt ervoor dat hij per dag meer en meer sigaretten gaat roken.

De roker moet zelf toegeven dat hij/zij verslaafd is aan sigaretten en aan nicotine. Dat merkt hij aan de **onaangename cravings** naar de sigaret en de **ontwenningssverschijnselen**, zoals zweten, slecht slapen of gestresseerd zijn wanneer er geen nieuwe dosis nicotine naar de hersenen gaat.

De geestelijke verslaving en de associaties worden hardnekkiger. In nog meer situaties (bijvoorbeeld in de ochtend) en bij nog meer gevoelens (zowel euforie als stress) wordt naar een sigaret gegrepen. De sigaret heeft de geest van de roker helemaal in zijn macht.

**Wil je meer weten hoe je van de sigaret afgeraakt? Ga dan naar [www.watwat.be/roken](http://www.watwat.be/roken) of [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be). Op deze websites vind je alle informatie die je nodig hebt om te stoppen.**





## TABAKSVERSLAVING VS. ANDERE DRUGS

Van sommige producten is algemeen erkend dat ze verslavend zijn. Dat is bijvoorbeeld zo voor tabak, alcohol en drugs. Als een lijst wordt gemaakt van de meest verslavende stoffen, dan staat tabak op een derde plaats. Net onder heroïne en crack: twee harddrugs waarbij iedereen automatisch denkt aan junkies.

**TABEL 1**

**RIVM, ranking van drugs op het vlak van verslaving, 2009.**

PLAATS	STOF
1.	Heroïne
2.	Crack
3.	Tabak
4.	Methamfetamine
5.	Cocaïne
6.	Alcohol
7.	Amfetamine
8.	Benzo's
9.	GHB
10.	Cannabis
11.	Ketamine
12.	Qat
13.	Xtc
14.	Paddo's
15.	Lsd

## GEVOELIGHEID VOOR VERSLAVING

Sommige mensen worden gemakkelijker verslaafd dan anderen. Dat heeft alles te maken met de structuur van de hersenen en de genen.

### De ene persoon is de andere niet

Iedereen wordt geboren met een ander paar hersenen die hebben elk een andere structuur. Daarom zijn sommige mensen van bij hun **geboorte** al gevoeliger aan de belonende effecten van nicotine in de hersenen. Anderzijds veranderen de hersenen door ouder te worden.

### Jongeren zijn kwetsbaar

Verslaving heeft te maken met de hersenen. Hersenen blijven zich ontwikkelen tot op ongeveer 25-jarige leeftijd. Tot dan zijn jongeren en jongvolwassenen gevoeliger voor de belonende effecten van nicotine én ervaren ze ook minder negatieve gevolgen. Die combinatie zorgt ervoor dat roken uitproberen meestal niet bij één keer blijft.

De adolescentie is een kritieke periode waarin bepaalde **hersengebieden nog volop in ontwikkeling** zijn. Dat duurt ongeveer tot het 25ste levensjaar. Tijdens de adolescentie ontwikkelen de hersenen zich op 3 niveaus: cognitief (bijv. leren denken, leren, plannen, rationeel denken en gedragsregulatie), emotioneel (bijv. controleren van intense emoties) en sociaal (bijv. inzicht krijgen in jezelf en anderen). Deze ontwikkelingen doen zich voor op verschillende plaatsen in de hersenen.

In de adolescentie zijn de hersenen even uit balans. De emotionele gebieden worden onder invloed van de hormonenboost uit de pubertijd extra geprikkeld en de aansturende rationele gebieden zijn nog niet sterk genoeg ontwikkeld om daar een goed tegenwicht tegen te kunnen bieden. Die ongelijke veranderingen in de hersenen zorgen voor het typische pubergedrag zoals ruziemaken, stemmingswisselingen, maar ook risicovol gedrag zoals beginnen te roken.

In vele 'risicovolle' situaties kunnen jongeren de risico's goed inschatten, maar nemen de emoties de overhand en gaan ze voor de 'kick'. **De hersenen sturen dus wel waarschuwingssignalen vanuit het rationele deel, maar het emotionele deel negeert** die, zeker in het bijzijn van leeftijdsgenoten. Ze hebben geen bewuste controle over hun gedrag.

Bij adolescenten worden de receptoren in de hersenen, die de nicotine ontvangen, sterker gestimuleerd door de nicotine dan bij volwassenen. Dat zorgt voor een groter dopamine- en beloningsniveau waardoor jongeren vaker geneigd zijn om te blijven roken. **Volwassenen (25+) die op latere leeftijd hun eerste sigaret roken, hebben daardoor minder kans om te blijven roken in vergelijking met jongeren.** Deze hoge kwetsbaarheid is een van de redenen waarom tabaksgiganten voornamelijk op jongeren mikken door fruitige smaakjes toe te voegen, door influencers in te schakelen of door aantrekkelijke pakjes te ontwerpen<sup>4</sup>.

## CONCLUSIE

**Jongeren starten sneller met roken** in vergelijking met volwassenen (25+). Omdat de hersenen volop in ontwikkeling zijn, primeert de kick boven de rationaliteit.

**Jongeren zullen gemakkelijker blijven roken**, want ze ervaren een groter belonend effect van nicotine in vergelijking met volwassenen (25+) en leren nog gemakkelijker automatismen aan. Dat zorgt ervoor dat het meestal niet bij eentje blijft.

**Jongeren kunnen moeilijker stoppen met roken** omdat roken op jonge leeftijd zorgt voor blijvende veranderingen in de hersenen.

**Meer over de link tussen het puberbrein en roken:**  
[factsheet Trimbos \(2016\)](#)

---

<sup>4</sup> Meer info over de truken van de industrie in de achtergrondtekst 'Roken vroeger en nu'. Te raadplegen via [www.bullshitfree.be/materialen](http://www.bullshitfree.be/materialen).

## WAAROM EENTJE WEL KWAAD KAN: VERSLAVING EN SCHADELIJKHEID

Hoewel sommigen ervan overtuigd zijn dat 'eentje geen kwaad kan', zijn alle tabaksexperts het erover eens: **je start maar beter nooit met roken, ook niet met eentje!**

Een van de redenen is dat tabak **zeer verslavend** is. Zodra je ermee start (en zeker in de adolescentie) is het, zelfs met de beste wil van de wereld, moeilijk om niet (onbewust) van de ene fase in de andere te rollen waardoor je stelselmatig meer 'hooked' raakt aan het roken ([zie pagina 6](#)).

Een andere reden is dat het enorm slecht is voor je gezondheid. Als we opnieuw alle drugs zouden vergelijken, dan concluderen wetenschappers dat tabak hoog scoort op het vlak van **schadelijkheid op lange termijn** (zie tabel 2). Met schadelijk of giftig op lange termijn wordt bedoeld dat je er ernstig en langdurig ziek van kunt worden en eraan kunt sterven, wat dan ook veel gebeurt. Als we bijvoorbeeld de schadelijkheid van tabak, alcohol en drugs vergelijken, dan zien we dat roken rechtstreeks voor heel wat meer overlijdens zorgt.

## **SCHADELIJKHEID VAN TABAK, ALCOHOL EN DRUGS (OP LANGE TERMIJN)**

### **Tabak**

Per 100.000 Vlamingen zijn 168 overlijdens bij mannen en 54 overlijdens bij vrouwen direct te linken aan tabak. Zo verliest een man die sterft aan de gevolgen van roken gemiddeld 16 jaar van zijn leven, voor een vrouw is dat gemiddeld 6 jaar.

### **Alcohol**

Per 100.000 Vlamingen zijn 12 overlijdens bij mannen en 5 overlijdens bij vrouwen te wijten aan alcohol. Zo verliest een man die sterft aan de gevolgen van drinken gemiddeld 6 jaar van zijn leven, voor een vrouw is dat gemiddeld 2 jaar.

### **Drugs**

Per 100.000 Vlamingen is er minder dan 1 overlijden te wijten aan druggebruik (1 bij mannen, 0,5 bij vrouwen). Gemiddeld verliezen deze personen minder dan 1 jaar van hun leven (0,5 bij mannen, 0,1 bij vrouwen). Omdat de drempels naar druggebruik hoog zijn, ligt het aantal druggebruikers lager, waardoor ook het aantal overlijdens als gevolg van drugs lager ligt.

**Cijfers Vlaams Gewest, 2017; uit infografiek gezondheidsconferentie preventie 2016.**

Wegens de schadelijkheid op lange termijn én de hoge mate van verslaving is het dus beter om nooit te roken.

Alcohol daarentegen is veel schadelijker op korte termijn. Denk maar aan één avond overmatig drinken of bingedrinken waardoor iemand op de spoedafdeling belandt om zijn maag te laten leegpompen. Ter vergelijking: als je de ene sigaret na de andere rookt, dan zul je de avond zelf minder lichamelijke hinder ondervinden. Misschien zul je meer hoesten, een droge keel of een slechte adem hebben, maar de effecten op korte termijn zijn beperkt.

Door de effecten op korte en lange termijn en de mate van verslaving samen te nemen, is de boodschap voor alcohol 'drink met mate' en bij roken **'rook helemaal nooit, ook niet eentje!'**.

**TABEL 2**

**RIVM, ranking van drugs op het vlak van schadelijkheid, 2009.**

<b>GIFTIGHEID OP KORTE TERMIJN (OVERDOSIS, ZIEKTE)</b>	<b>GIFTIGHEID OP LANGE TERMIJN (ZIEKTE)</b>
Heroïne	Tabak
Crack	Crack
Methamfetamine	Alcohol
Alcohol	Methamfetamine
Cocaïne	Cocaïne
GHB	Heroïne
Amfetamine	Amfetamine
Ketamine	Cannabis
Lsd	Xtc
Xtc	Qat
Benzo's	Ketamine
Paddo's	Benzo's
Cannabis	GHB
Tabak	Lsd
Qat	Paddo's



## BRONNEN

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

[www.watwat.be/roken](http://www.watwat.be/roken)

[www.bullshitfree.be](http://www.bullshitfree.be)

[www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

[www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)

[www.ikstop.nl](http://www.ikstop.nl)

[www.rookinfo.nl](http://www.rookinfo.nl)

[drugsindehersen.nl/jellinek.nl/](http://drugsindehersen.nl/jellinek.nl/)

[www.noknok.be](http://www.noknok.be)



# HOE AFHANKELIJK BEN JE VAN NICOTINE? DOE DE TEST! \*

Wil je graag weten hoe verslaafd je bent aan nicotine? Neem één minuutje de tijd om 6 korte vragen te beantwoorden. Je kent het antwoord meteen.

Hoe je score berekenen? Zet een kruisje in het cirkeltje voor je antwoord en tel de punten die bij je antwoorden horen gewoon op.

**Hoe snel na het wakker worden rook je de eerste sigaret?**

- ☐ Binnen 5 minuten (3 punten)
- ☐ 6-30 minuten (2 punten)
- ☐ 31-60 minuten (1 punt)
- ☐ Na 60 minuten (0 punten)

**Hoeveel sigaretten rook je per dag?**

- ☐ 1-10 (0 punten)
- ☐ 11-20 (1 punt)
- ☐ 21-30 (2 punten)
- ☐ 31 of meer (3 punten)

**Rook je als je zo ziek bent dat je de hele dag in bed moet blijven?**

- ☐ Ja (1 punt)
- ☐ Nee (0 punten)

**Welke sigaret zou je het moeilijkst kunnen missen?**

- ☐ De eerste in de ochtend (1 punt)
- ☐ Een andere (0 punten)

**Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is (bvb. in de bibliotheek, de bioscoop, het café, ...)?**

- ☐ Ja (1 punt)
- ☐ Nee (0 punten)

**Rook je in de eerste uren na het wakker worden meer sigaretten dan tijdens de rest van de dag?**

- ☐ Ja (1 punt)
- ☐ Nee (0 punten)

\* Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerstrom KO. The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: A revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. British Journal of Addictions 1991;86:1119-27.

Tel je punten op en omcirkel je score boven de balk.

score

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



lage  
afhankelijkheid

matige  
afhankelijkheid

hoge  
afhankelijkheid

#### Lichte verslaving (0-4 punten)

Je bent licht afhankelijk van tabak. Maar ook een lichte tabaksverslaving kan snel tot een sterke afhankelijkheid leiden. Schiet dus in actie voor je afhankelijkheid toeneemt! Denk er ook aan dat zelfs één sigaret een risico is voor je gezondheid.

#### Gemiddelde verslaving (5-6 punten)

Je bent gemiddeld afhankelijk. Je stopt beter snel, anders zal je afhankelijkheid sterker worden. Tot je zwaar verslaafd bent. Onderneem dus stappen. Maak korte metten met die afhankelijkheid van sigaretten!

#### Sterke verslaving (>7 punten)

Je bent sterk afhankelijk. De sigaret heeft jou ferm in haar greep. Tijd om daar iets aan te doen!

### Hulp is beschikbaar

Misschien ben je steeds meer gaan roken, terwijl je dat eigenlijk niet wilde? Hoe pak je het aan als je er weer vanaf wil? Op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) lees je er meer over. Je kunt ook bellen naar Tabakstop op het nummer 0800 111 00, dat is het nummer dat op je sigarettenpakje staat. Je kan ook terecht bij je huisarts of apotheker.