

game.over



tabak

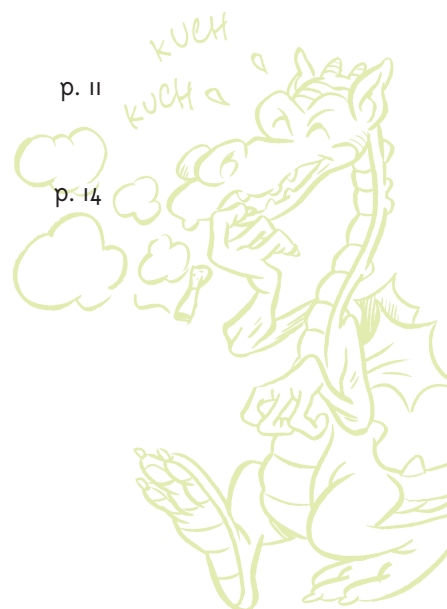
infofiches



De infofiches bevatten achtergrondinformatie over verschillende aspecten van roken en tabak die aan bod komen in de activiteiten. Bij elke activiteit staat aangegeven welke infofiche je kan gebruiken. De leerkracht kiest dan zelf waar hij of zij mee aan de slag gaat.

Overzicht:

- | | | |
|---|---|-------|
| 1 | Waar komt tabak vandaan? | p. 3 |
| 2 | Onze longen | p. 5 |
| 3 | Tabak en tabaksrook | p. 6 |
| 4 | Schadelijke effecten van roken | p. 8 |
| 5 | Rookgedrag bij jongeren en volwassenen | p. 10 |
| 6 | Factoren die (beginnen) roken beïnvloeden | p. 11 |
| 7 | Wat zegt de wet? | p. 14 |



De indianen waren eerst

Hoe lang roken mensen al? Het is een vraag die we niet precies kunnen beantwoorden. Het waren de **indianen in Zuid-Amerika** die al vroeg tabak ontdekten. Lang voor het in Europa bekend werd. De oudste afbeeldingen van rokende Maya-Indianen gaan terug tot zo'n 300 jaar na Christus. In het begin gebruikten indianen de bladeren van tabaksplanten om een vuurtje te maken. De rook die vrijkwam deed hen voor het eerst kennismaken met de werking van tabak. Daarom zijn de indianen de bladeren gaan gebruiken bij religieuze ceremonieën en magische handelingen. Als belangrijke indianen bij elkaar kwamen of als het feest was, werd de vredespijp gerookt. Indianen rolden gedroogde bladeren van de tabaksplant op, stopten ze in een buisje en staken het in brand. De buizen werden 'tabacos' genoemd en zo ontstond de naam tabak.

Genezende krachten

Aan het einde van de **15e eeuw** kwam **Christoffel Columbus** als eerste Westerling in contact met de tabaksplant. De zeevaarders brachten bij hun terugkeer naar Europa niet alleen tabak mee, maar ook de rookgewoonten. Gebruikers kenden zelfs medische en miraculeuze krachten aan tabak toe. In geleerde geschriften stond dat het "Amerikaanse kruid" alle ziektes geneest. Deze mythe heeft lang standgehouden. Jean Nicot de Villemain (1530-1600), van wiens naam nicotine is afgeleid, prees de tabaksplant als geneesmiddel tegen migraine aan bij de Franse koningin. Tabaksrook werd zelfs gebruikt om drenkelingen opnieuw bij bewustzijn te brengen, een voorloper van mond- op- mondbeademing.

Ieder zijn eigen manier

In de **16de eeuw** was tabak een echte hit. Op basis van tabak werden siropen, gorgel-drinkjes, haarlotions, liefdesdrinkjes en huidzuiveringsmiddelen gemaakt. Maar uiteindelijk bleek tabak geen wondermiddel voor alle kwalen te zijn. Toch bleven de mensen roken, gewoon uit plezier. Tabak werd op verschillende manieren gebruikt en dat was sterk geografisch bepaald. In Centraal- en Zuid-Amerika rolden indianen hun tabaksbladeren op tot een hoorntje. De Spanjaarden namen deze manier van roken over en dit werd **de sigaar**. Noordelijker liepen de ontdekkingsreizigers indianen tegen het lijf die hun tabak in **pijpen** rookten. Dit gebruik werd meegebracht naar Noord-Europa. De Fransen vonden nog een andere manier uit, ze propten de tabak in hun neusgaten, dit heet **snuiven**. Dit werd een teken van goede smaak, vooral gebruikt door lieden uit de hogere klassen. De snuif werd bewaard in rijkelijk bewerkte snuifdozen. En omdat het Franse hof dikwijls de toon aangaf, volgde de rest van Europa.

Eerste antirookcampagnes

In de **16de en 17de eeuw** kreeg tabak meer en meer de naam van genotmiddel. In die tijd ontstonden ook de eerste antirookcampagnes, want het buitensporig gebruik in veel Europese landen verontrustte de gezagsdragers. Lodewijk XIII verbood de verkoop van tabak in Frankrijk. James I van Engeland schreef een aanklacht tegen rokers. De sultan van Turkije, Amurat IV, vaardigde een wet uit waarbij roken verboden werd. Bij een overtreding werd de neus afgesneden. Ook in Rusland werd roken zwaar bestraft. In Perzië, het huidige Iran, werd bij betrapte rokers zelfs de bovenlip weggesneden.

Waar komt tabak vandaan?



De eerste sigaret

In de **18de eeuw** snoven alle heren die zich 'heren' willen noemen tabak, want een pijp vonden ze te ordinair. De pijp was vooral geliefd bij zeelui, alhoewel op zee niet werd gerookt. Dat was immers te gevaarlijk voor brand. Matrozen namen genoeg met pruimen. Ze namen een prop tabak in de mond en kauwden erop. Om te vermijden dat ze deze overal uitspuwen, werden er spuwbakjes geïnstalleerd. In het begin van de 19de eeuw ontstond in Spanje een nieuwe rookgewoonte. Bedelaars raapten sigarenpeukjes op en rookten ze door de tabak in een papiertje te rollen. Zo ontstond de **sigaret**. Pas omstreeks 1840 bereikte de sigaret andere Europese landen. Deze rookgewoonte breidde zich heel snel uit en werd erg populair. Tabaksfabrikanten speelden in op deze mode en in 1884 werd de sigarettenmachine in Amerika uitgevonden. 'Voorgerolde' sigaretten kwamen op de markt. Tegen 1890 bedroeg de jaarlijkse omzet in de USA al 2,5 miljard stuks.

Overal roken

Tijdens de **twee wereldoorlogen** kende de sigaret een overrompend succes. Soldaten kregen sigaretten bij hun dagelijks rantsoen. Tot ongeveer 1975 beleefde roken een opmars in allerlei facetten van het openbare leven. Bioscopen, trams, bussen en treinen kregen asbakken. Programma's op tv werden vaak gepresenteerd door rokende verslaggevers. Bij kappers en in schoonheidssalons stond een glaasje sigaretten op tafel. In lagere en middelbare scholen stonden leerkrachten rokend voor de klas. Op sommige hogescholen rookten de studenten tijdens de colleges. Een rookvrije werkplek was een grote uitzondering. Maar ook de schadelijke gevolgen van tabak op de gezondheid kwamen stilaan aan het licht.

Onze longen

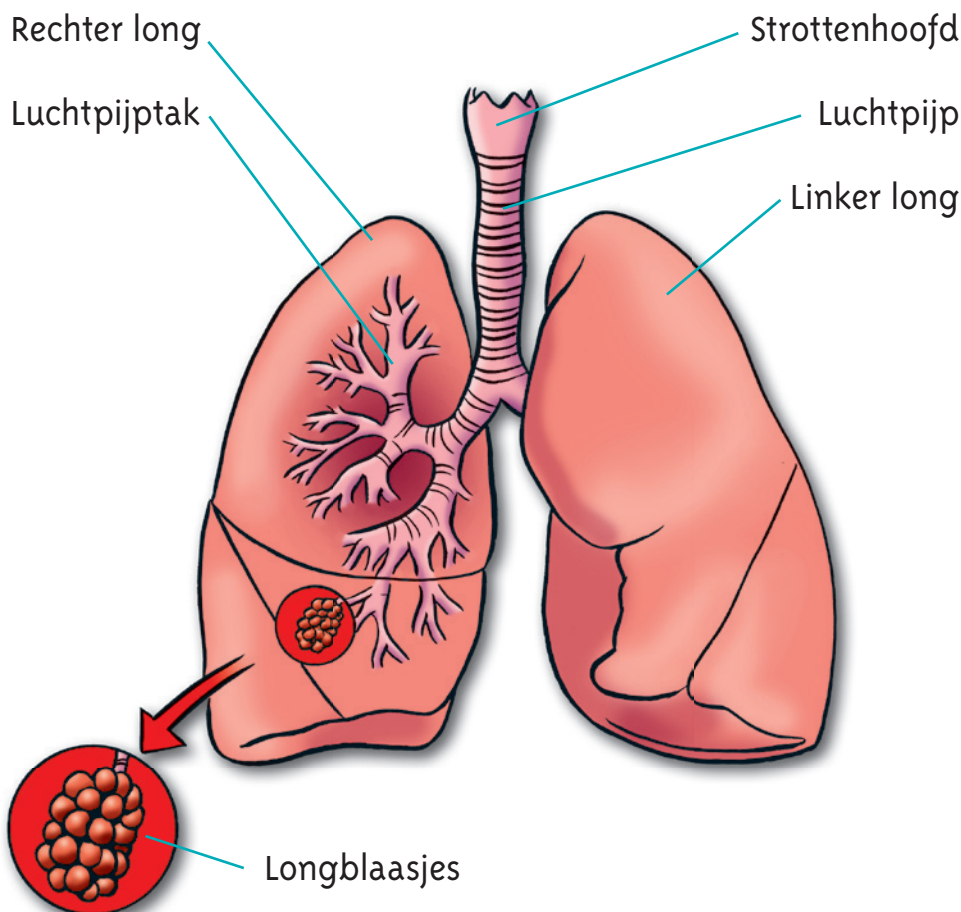
Lucht **ademen we in** via de mond en neus. Via het strottenhoofd passeert de lucht door de luchtpijp. Op een bepaald punt splitst de luchtpijp zich in twee luchtpijptakken. Die splitsen zich op in zeer veel kleinere vertakkingen, die uitmonden in longblaasjes.

De longen zien eruit als roze sponzen, vol met kleine gaatjes. Bij het inademen zetten de longen uit, waarbij de longblaasjes worden gevuld met lucht. In totaal bevatten onze longen ongeveer 1800 miljoen longblaasjes en bestrijken ze een oppervlakte van 85m². Aan het zeer dunne oppervlak van deze longblaasjes gebeurt de uitwisseling van zuurstof met de bloedvaatjes van de longen. Zuurstof komt in het bloed terecht en de rode bloedcellen vervoeren deze zuurstof door het hele lichaam naar miljoenen cellen. Zuurstof geeft energie aan de cellen, zodat het lichaam in leven blijft.

Bij het inademen door de neus wordt de lucht warm en vochtig en kleine haartjes in de neus houden de ingeademde lucht proper. Dit helpt de longen om zuurstof op te nemen.

Bij het **uitademen** krimpen de longen in en wordt de lucht uit de longen geperst. De lucht die uit de longen komt tijdens het uitademen bevat meer koolstofdioxide.

Regelmatig sporten maakt de ademhalingsspieren sterker zodat de zuurstof efficiënter wordt opgenomen.



Tabak

Sigaretten worden gemaakt van de gedroogde bladeren van tabaksplanten. Tabak wordt geteeld in warme landen. De grootste producerende landen zijn China, de Verenigde Staten van Amerika, Brazilië en India. De bladeren worden gedroogd en versneden, waarna er allerlei stoffen aan worden toegevoegd, zoals brandverbeteraars en geur- en smaakstoffen (bijvoorbeeld zoethout, honing, chocolade en pepermuntolie). Ook ongezonde stoffen zoals ammoniak.

Sigaretten vormen het meest gebruikte tabaksproduct. De meeste rokers roken industrieel gefabriceerde sigaretten die verkocht worden in pakjes. Sommige mensen roken zelfgerolde sigaretten gemaakt van roltabak. Een minderheid van de rokers rookt sigaren, cigarillo's of een pijp.

Tabaksrook

Tabaksrook bevat meer dan 4 000 verschillende stoffen, waarvan vele giftig zijn. De drie belangrijkste zijn teer, nicotine en koolstofmonoxide. Al deze stoffen komen met de ingeademde lucht via de mond, keel en luchtpijp in de longen en daarna in het bloed terecht.

TEER is een bruine, kleverige brij die tijdens het roken niet alleen in de filter van een sigaret, maar ook aan vingers, tanden en slijmvliezen van de luchtwegen blijft kleven. Teer laat een gele kleur achter, zowel op de vingers en tanden van rokers, als op gordijnen en plafonds in woningen van rokers.

Aan de binnenwand van de luchtwegen bevinden zich trilhaartjes. Zij voorkomen dat er stofdeeltjes binnendringen in de longen. Teer zet zich af op deze trilhaartjes en verhindert hun goede werking. Zo kunnen er stofdeeltjes in de luchtpijptakken geraken. Daardoor wordt er te veel slijm in de longen aangemaakt en wordt dit minder goed afgevoerd. De luchtwegen raken verstopt en er kan minder zuurstof opgenomen worden. Iemand die rookt merkt bijvoorbeeld dat hij sneller vermoeid is bij het sporten. Bij rokers kan een eenvoudige verkoudheid lang aanslepen en overgaan tot zware bronchitis. Als dit vaak voorkomt, kunnen de luchtpijptakken blijvend vervormen. Zo krijgen de longen te weinig lucht en versnelt de ademhaling. Teer is ook de voornaamste oorzaak van mond-, -keel en longkanker.

NICOTINE komt bij het inademen via de longblaasjes in het bloed terecht en wordt zo in het lichaam verspreid. Dit gebeurt heel snel. Nicotine komt al na zeven seconden in de hersenen. Nicotine heeft een korte, opwekkende werking op het zenuwstelsel: de vermoeidheid verdwijnt even. Vandaar dat men zegt "Roken is goed voor de concentratie" of "Roken is goed tegen de zenuwen".

Tabak en tabaksrook

Giftige stoffen:

- Teer
- Nicotine
- Koolstofmonoxide
- Aceton
- Ammoniak
- Arseen
- Benzeen
- Butaan
- Methanol
- DDT
- Radon
- Polonium

Ook gebruikt als:

- Wegdek (asfalt)
- Pesticide
- Uitlaatgassen van auto's
- Verfverwijderaar
- Schoonmaakmiddel
- Middel tegen mieren
- Benzinedampen
- Gas voor aanstekers
- Benzine voor raketten
- Insecticide
- Radioactief gas
- Radioactieve neerslag



Nicotine bevordert de afzetting van vet op de wand van **bloedvaten**, wat zorgt voor vernauwingen en verhardingen. Hierdoor verloopt de bloeddorstrooming veel moeilijker en moet het hart harder werken. Rokers hebben daardoor bijvoorbeeld veel sneller last van koude handen en voeten. Als de aders rond het **hart** ernstig vernauwen, kan het zijn dat een gedeelte van het hart geen bloed meer krijgt, met als gevolg dat er een deel van het hart afsterft. Dat is dan een hartinfarct. Een ernstige vernauwing in je hersenen kan tot een beroerte leiden. Nicotine vermindert de **eetlust** en stimuleert de **darmwerking**.

Kinderen en jongeren die experimenteren met roken kunnen snel verslaafd raken aan de nicotine in tabak. Jonge of nieuwe rokers beginnen te roken met de intentie om te stoppen. Maar als ze willen stoppen, slagen ze er vaak niet in. Zij ontwikkelen even vlug als volwassenen een tolerantie voor en een afhankelijkheid van nicotine en ervaren dezelfde ontweningsverschijnselen.

KOOLSTOFMONOXIDE (CO)

is een kleurloos, geurloos, smaakloos en giftig gas dat ontstaat na verbranding met onvoldoende zuurstof. In het lichaam dringt CO door tot in de rode bloedlichaampjes, die instaan voor het transport van zuurstof naar alle cellen van het lichaam. CO verbindt zich gemakkelijker met de rode bloedlichaampjes dan zuurstof. De rode bloedlichaampjes zijn dan niet meer beschikbaar om zuurstof naar de organen te brengen. Een daling van de zuurstoftoevoer veroorzaakt onder andere vermoeidheid, slaperigheid, hoofdpijn, een daling van de reactiesnelheid en een vermindering van het gezichtsvermogen. Het hart moet harder werken en op lange termijn kunnen hart- en vaatziekten ontstaan. Ook een daling van de weerstand en een verminderd prestatievermogen kunnen gevolgen zijn.

Een roker die een pakje sigaretten per dag rookt, heeft eenzelfde zuurstofbestand als een niet-roker op 2500 meter hoogte. Hoge concentraties CO zijn snel dodelijk. Denk maar aan de uitlaatgassen van auto's of de waarschuwing die soms in het weerbericht worden gegeven voor slecht 'trekkende' kachels.

Nicotine en verslaving

De eerste sigaret is zelden lekker. De eerste trekjes veroorzaken bijwerkingen zoals misselijkheid, duizeligheid en hoofdpijn. Na verloop van tijd verdwijnen deze verschijnselen. De roker wordt verslaafd aan nicotine. De sigaret heeft voor de roker dan alleen nog maar prettige ervaringen: een fijne smaak en een opwekkende of kalmerende werking. Een tijdje na het roken van een sigaret is het effect van de nicotine echter uitgewerkt en de behoefte aan een nieuwe sigaret dringt zich op. Nicotine heeft met andere woorden een verslavend effect. Hoewel het giftig is, wil je lichaam het altijd opnieuw hebben. Toch merkt ook de meest verstokte roker nog elke dag de gevolgen van zijn vergiftiging: hoofdpijn, verminderde eetlust, hoestbuien, ...

Daarnaast zijn rokers ook geestelijk verslaafd. Mensen roken in bepaalde situaties, bijvoorbeeld tijdens het uitgaan, de middagpauze, bij een drankje, na de maaltijd, voor de televisie, in de auto, ... Rokers gaan steeds meer roken om hetzelfde effect te bereiken en kunnen het roken moeilijk langer dan twee à drie uren laten.

De meeste rokers roken dan ook niet omdat zij roken zo lekker vinden. Maar wel omdat hun lichaam verslaafd is aan nicotine en ze de gewoonte niet kunnen aflen. Verslaafd zijn aan tabak is vergelijkbaar met een verslaving aan heroïne en cocaïne.

Tabaksrook heeft vele schadelijke gevolgen voor verschillende delen van het lichaam. Sommige effecten zijn onmiddellijk duidelijk, andere pas na langere tijd.

Effecten op korte termijn:

- stinkende haren en kleren
- slechte adem
- ontsteking van het tandvlees
- geel-bruine vlekken op vingers en tanden
- verminderde smaak- en geurzin
- tragere wondgenezing
- hoesten
- verhoogde slijmproductie
- kortademigheid, piepende ademhaling
- infecties van de bovenste luchtwegen
- meer verkoudheden en griep
- verminderde fitheid
- verhoogde hartslag en bloeddruk
- minder zuurstof naar de longen en hersenen
- kan een astma-aanval verergeren
- ...

Effecten op lange termijn:

- hart- en vaatziekten*
- chronische longaandoeningen* (emfyseem, bronchitis)
- longkanker*
- mond- en keelkanker
- blaaskanker
- grotere kans om vroegtijdig te sterven
- blijvende genetische veranderingen
- verhoogd risico op longkanker
- meer kans op miskramen
- beroerte
- verminderd gezichtsvermogen
- gerimpelde huid
- maagzweren
- verminderde vruchtbaarheid en impotentie
- ...

Mensen die ervoor kiezen om niet te roken hebben minder kans om één van de bovenstaande ziekten te krijgen. Andere **voordelen voor niet-rokers** zijn:

- een frisse adem
- er goed uitzien
- fris ruikende kleren en haren
- meer geld
- propere handen en tanden
- gezonder
- minder vroegtijdige rimpels
- propere longen, hart en bloedvaten
- ...

Schadelijke effecten van roken

*

- Deze drie ziekten zijn de voornaamste oorzaken van sterfte bij rokers.
- Rokers hebben 2,5 keer meer kans om te sterven aan een hartziekte dan niet-rokers.
- 90% van de longkankers en 80% van de chronische longaandoeningen zijn te wijten aan roken.



Gezondheidsrisico's bij kinderen en jongeren

Roken op jonge leeftijd brengt extra risico's met zich mee voor kinderen en jongeren omdat hun longen nog in ontwikkeling zijn. Onderzoek toont aan dat kinderen die roken een kleinere groei van de longen kennen en over een kleinere maximale longfunctie beschikken. Zij hebben meer en ook ernstigere luchtwegenaandoeningen, zoals hoesten, verhoogde slijmproductie en kortademigheid. Hun rookgedrag heeft negatieve effecten op het vetgehalte in hun bloed, wat de kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten verhoogt. Hoe jonger iemand regelmatig rookt, hoe groter het risico voor zijn gezondheid en hoe groter de kans op ziekte en sterfte veroorzaakt door het roken.

Weetjes

- Roken is de meest vermijdbare oorzaak van ziekte en vroegtijdige sterfte in België.
-
- Ieder jaar sterven er in België ongeveer 20.000 mensen aan een ziekte veroorzaakt door roken. Dat is meer dan 50 mensen per dag.
-
- Roken doodt in België vier keer meer mensen dan zelfdoding, verkeersongevallen, aids, moord, vergiftiging, brand en vliegtuigongelukken samen.
-
- De helft van de rokers sterft uiteindelijk aan een ziekte veroorzaakt door roken. Eén op vier rokers sterft vroegtijdig, met een verlies van levensverwachting van 20 tot 25 jaar.
-
- Hoe vroeger een jongere een regelmatige roker wordt en hoe langer hij blijft roken als volwassene, hoe groter de kans dat hij vroegtijdig sterft door het roken.

Rookgedrag van jongeren

De eerste tienerjaren zijn de leeftijd van initiatie. Uit onderzoek blijkt dat 34% van de 11- tot 18-jarigen al **ooit tabak heeft gerookt**. Als we de cijfers per leeftijd bekijken zien we dat ongeveer 6% van de 11- tot 12-jarigen ooit al eens gerookt heeft. Op 15- tot 16-jarige leeftijd gaat het al om bijna de helft van de jongeren.

Tabaksgebruik bij 11-12-jarigen, in 2006 (HBSC-studie, 2006¹)

	Jongens	Meisjes
Dagelijks	0%	0%
Wekelijks, maar niet elke dag	0%	0%
Ooit	7%	4%

Als jongeren roken doen ze dat vooral **dagelijks**. Er is slechts een klein percentage dat wekelijks rookt. Op 11 tot 12 jaar bedraagt het percentage dagelijkse rokers in Vlaanderen minder dan 1%. In de daaropvolgende jaren stijgt het percentage dagelijkse rokers echter snel. In de leeftijdsgroep van 15 tot 16 jaar zijn er al 10% dagelijkse rokers. Op 17- tot 18-jarige leeftijd rookt bijna 20% van de meisjes en 25% van de jongens dagelijks. Er is weinig verschil in tabaksgebruik tussen jongens en meisjes. De voorbije jaren is het aantal dagelijkse rokers over de leeftijden heen gedaald.

Dagelijks roken bij jongens en meisjes, in 2006 (HBSC-studie, 2006)

	11-12 jaar	17-18 jaar
Jongens	0%	25%
Meisjes	0%	19%

De meeste rokers zitten in het beroepssecundair **onderwijs** (BSO), gevolgd door het technisch (TSO) en het algemeen secundair onderwijs (ASO). Het percentage dagelijkse rokers is de voorbije jaren ook in alle opleidingsniveaus gedaald, maar jongeren uit het BSO roken nog steeds meer dan jongeren uit het TSO, die op hun beurt dan weer meer roken dan jongeren uit het ASO.

Het dagelijks roken bij jongeren per studierichting, in 2006 (HBSC-studie, 2006)

	Jongens	meisjes
ASO	10%	9%
TSO	20%	17%
BSO	36%	30%

Rookgedrag van volwassenen

In 2004 rookte 28% van de Belgen, van wie 24% dagelijks². De meest recente peiling naar het rookgedrag in België gebeurde in 2006³. Daaruit blijkt dat 29% van de bevolking dagelijks rookt.

Tussen 1982 en 2006 daalde het aantal volwassen rokers in België van 40% naar 29%. Het aantal dagelijkse rokers blijft de laatste jaren redelijk stabiel: 28 à 29%. Mannen roken (nog altijd) meer dan vrouwen, hoewel het percentage mannelijke rokers over de jaren heen sterker is gedaald dan het percentage vrouwelijke rokers.

¹ HBSC-studie, 2006: Het rookgedrag van Vlaamse jongeren (11 tot 18 jaar) wordt regelmatig bevestigd door de Universiteit Gent in het kader van de studie naar het gezondheidsgedrag van jongeren onder toezicht van de Wereldgezondheidsorganisatie (www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be).

² Gezondheidsenquête, Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid.

³ Onderzoeks- en Informatiecentrum van de VerbruikersOrganisaties (OIVO).

Rookgedrag bij jongeren en volwassenen



Beginnen met roken verloopt doorgaans in vijf stadia. Per stadium zijn er belangrijke factoren die invloed kunnen uitoefenen op een persoon om al dan niet te beginnen en te blijven roken.

Fase 1. Voorbereidingsstadium

Tijdens deze fase worden **kennis, overtuigingen en verwachtingen** rond roken gevormd. **Ouders** spelen hierbij een grote rol. Jongeren die in deze fase rookvrij blijven, zijn veelal het minst blootgesteld aan roken in hun directe leefomgeving.

Media en tabaksreclame beïnvloeden mee de beeldvorming van jongeren over roken. Roken wordt voorgesteld als plezierig, volwassen, modern, een manier om onafhankelijk te worden, ... Rokende sportlui, popsterren, acteurs in films of series bepalen mee het beeld van de jongere.

Fase 2. Initiatiestadium

Deze fase wordt gekenmerkt door het **uitproberen** van enkele sigaretten. De eerste sigaretten worden gerookt uit nieuwsgierigheid of onder druk van de omgeving. Vooral **leef-tijdsgenoten** (zgn. peers) die sigaretten aanbieden zetten de jongere aan om te roken. Soms is het zo dat door het roken van een sigaret de jongere 'echt' bij de groep hoort. De overgrote meerderheid van deze jongeren hebben een vriendengroep waarvan minstens de helft rookt. Daarnaast zie je dat adolescenten waarvan de **ouders** roken, meer kans hebben om zelf te beginnen roken. Hoe vroeger ouders stoppen met roken, hoe minder kans dat het kind begint te roken.

De effecten van de eerste sigaret (hoesten, duizeligheid, misselijkheid) zijn belangrijk om naar de volgende fase over te gaan. Wennen aan deze verschijnselen wordt door de adolescent vaak als positief beschouwd.

Fase 3. Experimenteel stadium

Deze fase bestaat uit het **herhaaldelijk**, maar **onregelmatig gebruik** van tabak in specifieke situaties. Veel adolescenten roken in **positieve sociale situaties** en samen met vrienden, bijvoorbeeld alleen tijdens feestjes of in het weekend. Als de meerderheid van zijn vrienden rookt, vindt de jongere het normaal om ook te roken. **Negatieve situaties** zetten de jongere aan om te roken en op die manier om te gaan met stress. Zo hebben jongeren die het op school niet goed doen of lage copingvaardigheden hebben, meer kans om te roken.

Het experimenteren met roken wordt ook beïnvloed door de **bereikbaarheid** van tabaksproducten voor jongeren en dus ook de prijs ervan. Ook het rookverbod in bepaalde publieke plaatsen (zoals op school) heeft een invloed.

Fase 4. Stadium van regelmatig roker

Tijdens deze fase wordt **elk weekend of op bepaalde momenten van de dag** gerookt, maar zonder dat de roker tekenen van verslaving vertoont. In deze fase zie je over de jaren heen het aantal sigaretten per dag alsmäär stijgen. Ook hier zijn vrienden en ouders die roken belangrijke factoren voor de adolescent om te blijven roken.

Fase 5. Stadium van nicotineverslaving

Deze fase wordt gekenmerkt door **dagelijks roken** en een lichamelijke **verslaving** aan nicotine.

Factoren die (beginnen) roken beïnvloeden



Schematisch overzicht van de factoren die een invloed hebben op het beginnen roken

Vorbereidingsstadium

rookgedrag en opvattingen van ouders, media, tabaksreclame

Initiatiestadium

gezin, familie, belangrijke volwassenen, leeftijdsgenoten, vrienden, media, zelfbeeld, school

Stadium van regelmatig roker

idem vorig stadium, geloof in positieve ervaringen, betrekkelijkheid van gezondheidsrisico's, het voorhanden zijn en de prijs van sigaretten

Stadium van regelmatig roker

idem vorig stadium, afhankelijkheid van nicotine

Sommige van deze factoren zijn belangrijker voor jongens dan voor meisjes, en omgekeerd:

jongens > meisjes:

- de prijs van tabaksproducten
- de wetgeving op rookvrije ruimten
- geloof dat tabak de sociale contacten verbetert

meisjes > jongens:

- steun en goedkeuring van leeftijdsgenoten
- gezelligheid
- rebelleren en zelfvertrouwen als persoonskenmerken
- geloof dat tabak de gezondheid negatief beïnvloedt
- geloof dat roken het gewicht doet dalen

Roken is voor jongeren om verscheidene redenen aantrekkelijk. Jongeren denken door het roken van sigaretten een aantal dingen gemakkelijker te kunnen bereiken:

- brengt vriendschap en gezelligheid met zich mee, door te roken hoor je erbij
- maakt het makkelijker om nieuwe mensen te leren kennen
- geeft je iets te doen, de sigaret is je gezelschap
- helpt je om met stress en onzekerheid om te gaan
- ontspant, kalmeert en troost
- is stoer en avontuurlijk
- is risico's nemen
- is een manier om je af te zetten tegen je ouders
- maakt je volwassen.

Vriendenkring

Opgroeïende jongeren willen **tot een groep behoren**. Dat betekent dat ze de regels en gewoonten van die groep overnemen. Als de groep waarin de jongere terecht komt rookt, is de kans groot dat hij of zij ook begint te roken. De meeste jongeren krijgen hun eerste sigaret aangeboden door vrienden en roken die ook in hun aanwezigheid. Meestal gebeurt dit niet omdat ze zin hebben in een sigaret, maar vooral om indruk te maken en niet flauw en onvolwassen over te komen. Een beste vriend of vriendin die rookt, zorgt er vaak voor dat ook de niet-roker begint te roken. Maar ook omgekeerd: als je beste vriend(in) niet rookt, zal je minder geneigd zijn om zelf te beginnen roken.

Voorbeeldfunctie

Ouders hebben een belangrijke 'voorbeeldfunctie'. Als kind kijk je op naar je ouders en beschouw je hun gedragingen als goed. Dus boots je die gedragingen na. Ouders die zelf roken vinden het vaak moeilijk om een 'niet-roken'-boodschap aan hun kinderen door te geven. Ze geven niet het goede voorbeeld, dus vinden ze zichzelf niet geschikt om roken af te keuren of te verbieden. Toch blijkt dat (zelfs rokende) ouders die roken afkeuren of verbieden, de kans verkleinen dat hun kinderen zelf beginnen te roken.

In een aantal milieus, die als boeiend en moeilijk bereikbaar worden ervaren (bijvoorbeeld muziek, film, televisie, mode, enz.) wordt meer gerookt dan in andere. Veel jongeren proberen deel uit te maken van deze milieus door ook naar de sigaret te grijpen. De 'voorbeeldfunctie' van **bekende mensen en idolen** speelt hierin een belangrijke rol. Een idool dat rookt versterkt het positieve en hippe imago van roken. Het zijn echter niet alleen bekende mensen die als 'idool' beschouwd worden. Ook een oudere vriend of een jeugdleider naar wie de jongere opkijkt, kan de voorbeeldfunctie opnemen.

Reclame

Elke industrie promoot haar producten via reclame. De tabaksindustrie beweert dat tabaksreclame enkel gericht is naar mensen die al roken, om hen ervan te overtuigen over te stappen naar hun merk. Het doel van reclame is echter zoveel mogelijk producten te verkopen. Tabaksreclame wil dus inderdaad rokers beïnvloeden over te stappen naar dat bepaalde merk, maar ook :

- niet-rokers aanzetten tot roken
- rokers aanzetten om meer te roken
- rokers die willen stoppen aanzetten toch te blijven roken.

Aangezien de meeste rokers (90%) beginnen te roken voor hun twintigste en rokers een grote merkvastheid hebben (slechts 1 tot 2% verandert jaarlijks van merk), richt tabaksreclame zich voornamelijk op jongeren. Dit gebeurt door aansluiting te zoeken bij de ideale leefwereld van jongeren. Roken wordt in verband gebracht met stoer zijn, vriendschap, plezier, avontuur, luxe, volwassen zijn, vrijheid, ... Hiervoor zoekt de tabaksindustrie aanwezigheid in kranten- en tabakswinkels en financiert zij (buitenlandse) evenementen, zoals concerten en sportmanifestaties.

Verbod op tabaksreclame

Verskillende wetgevende maatregelen zorgen ervoor dat er in België een bijna volledig verbod op tabaksreclame bestaat.

De wet op de tabaksreclame stelt dat het verboden is reclame te voeren voor en te sponsoren door tabak, producten op basis van tabak en soortgelijke producten (vanaf 1 januari 1999).

Uitzonderingen zijn:

- reclame voor tabaksproducten in buitenlandse kranten en tijdschriften
- incidentele reclame voor tabaksproducten in het kader van evenementen georganiseerd in het buitenland
- het merk van een tabaksproduct op affiches zetten aan de voorgevel van tabakswinkels en van krantenwinkels die tabaksproducten verkopen.

Aanvullend heeft een Europese regelgeving het reclameverbod uitgebreid tot het internet.

De tabaksindustrie probeert echter via omzeilingen en overtredingen van de regelgeving toch reclame te voeren voor tabak.

Gezondheidswaarschuwingen en foto's op pakjes sigaretten

Sinds september 2003 moeten op sigarettenverpakkingen **gezondheidswaarschuwingen**, omgeven met een zwarte rand, afgebeeld worden. Vanaf 31 mei 2007 werd het ook verplicht om op alle sigarettenpakjes een **kleurenfoto** te voorzien, die de schadelijke gevolgen van roken voor de gezondheid illustreert. Het is ook verplicht om een nieuwe waarschuwing op tabaksproducten af te drukken: "Zoek hulp om te stoppen met roken: 0800 111 00".

Verbod verkoop aan jongeren -16 jaar

Sinds 1 december 2004 is het verboden tabaksproducten te verkopen aan jongeren onder zestien jaar.

Rookvrije plaatsen

Tot voor kort was roken bijna overal toegestaan. Nu zijn al heel wat plaatsen rookvrij.

Een overzicht:

- 2004: treinen
- 2005: openbare plaatsen
- 2006: werkplaatsen
- 2007: restaurants en sportkantines
- 2008: scholen
- 2010: horecazaken met bereide maaltijden
- ... en wanneer de cafés?

Wat zegt de wet?

