# Stoppen met

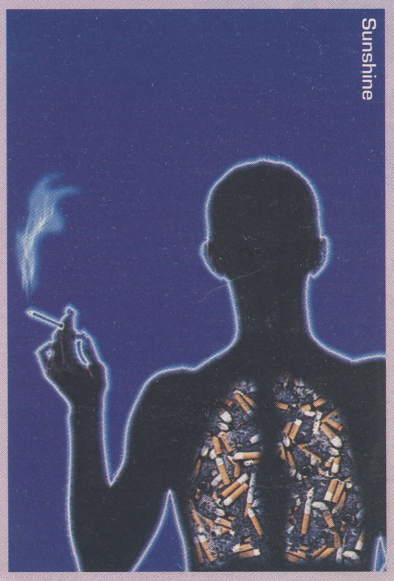
"Reflector" ?1998?

Lucas van der Hoeven

***De belangrijkste doodsoorzaak is... tabak. Ieder jaar sterven er 3 miljoen mensen ter wereld aan de gevolgen van het roken. In 2020, als de tieners van nu 40 jaar zijn, worden er 10 miljoen doden per jaar verwacht.***

**Helen (16) : 'Soms sta ik 's avonds na het eten onder een parapluutje kou te lijden in de tuin met een peuk. Dan heb ik eigenlijk medelijden met mezelf.'**

Rokende jongeren hebben een slecht vooruitzicht: van degenen die als tiener al geregeld sigaretten gaan roken en blijven doorroken, zal uiteindelijk de helft door tabak gedood worden. Ongeveer een kwart van hen op middelbare leeftijd (35-69 jaar) en een kwart op de oude dag. Beruchte 'killers' zijn longkanker, CARA, hartaanvallen en beroerten. Roken en blijven roken betekent dat je, vergeleken met een niet-roker, gemiddeld 20 tot 25 jaar korter zult leven.
Heftige cijfers dus. Veel jongeren weten wel dat roken slecht is voor je gezondheid, maar veel verder komen ze niet. Vandaar dat Stivoro (de Stichting Volksgezondheid en Roken) in de nieuwe voorlichtingscampagne voor jongeren 'back to basics' gaat. Jongeren moeten weten hoe groot de risico's zijn als je rookt. Er is dit keer gekozen voor de harde methode, die ook bij de voorlichting over vuurwerk goed bleek te werken. 'Dit vuurwerk kan je nog meer kosten dan je oog of je vinger'.


Sunshine

## Jongeren en roken

Ieder jaar weer laat Stivoro 5000 jongeren van 10 tot 19 jaar ondervragen over hun rookgewoonten. Dat gebeurt op straat en niet thuis of op school. Want, zo redeneren de onderzoekers, als je jongeren interviewt waar hun ouders bij zijn, durven ze misschien niet te zeggen dat ze roken. En omgekeerd, met klasgenoten erbij is het juist 'cool' om te zeggen dat je wél rookt. Uit die enquêtes blijkt dat, ondanks alle voorlichtingscampagnes, het aantal rokers onder de jongeren vanaf 1991 weer stijgt, terwijl in voorafgaande jaren het roken steeds minder populair werd.
In 1991 rookte namelijk slechts 1 procent van de meisjes en 2 procent van de jongens van 10 tot 12 jaar, in 1993 was dat alweer 4 en 6 procent. Bij de 13- en 14-jarigen nam het percentage rokers in diezelfde periode toe van 15 tot 17 bij de jongens, en van 14 tot maar liefst 23 bij de meisjes.'Oudere jongeren'(15 tot 19 jaar) gaan nog vaker roken: 45 procent in 1993.
Uit al deze cijfers blijkt ook hoe beslissend de tienerleeftijd is voor het wel of niet beginnen met roken. In deze periode zijn de meeste rokers begonnen. Later komen er niet zoveel rokers meer bij: slechts 20 procent is na zijn 20ste begonnen.

## Smerige gevolgen

Overal ter wereld doen wetenschappers onderzoek naar het verband tussen roken en allerlei ziekten. In de jaren zeventig werd bijvoorbeeld een onderzoek gedaan onder 35.000 Britse artsen. Rokende doktoren bleken op jongere leeftijd te sterven dan niet-rokende collega's. Rokers lopen meer kans op kanker, long-, hart- en vaatziekten. Dat risico hangt natuurlijk samen met het aantal sigaretten dat iemand gemiddeld per dag rookt.
Het Amerikaanse Kanker Instituut becijferde onlangs dat mannelijke rokers 22 en vrouwelijke rooksters 12 maal zo vaak aan longkanker sterven als hun niet-rokende leeftijdgenoten. Ook lopen rokers twee- tot driemaal zoveel kans om te overlijden aan hart- en vaatziekten. Allemaal het gevolg van de nicotine, koolmonoxyde en teerbestanddelen waardoor geleidelijk longen, hart en vaten minder goed functioneren. Uiteindelijk leidt dat tot het ontstaan van chronische longaandoeningen of een hartinfarct.
Ook gedwongen 'mee-rokers' lopen een verhoogde kans van 10 tot 60 procent op vroegtijdige longkanker. Kinderen van rokende ouders hebben vaker last van luchtweginfecties en -klachten.
Verder bleek dat moeders die tijdens de zwangerschap roken, een tweemaal grotere kans lopen om kinderen met een lager geboortegewicht te krijgen. Gemiddeld wegen hun baby's bij de geboorte 200 gram minder dan de kinderen van niet-rokende moeders.

## Tabaksreclame

Voorlichtingscampagnes tegen het roken moeten opboksen tegen een machtige tegenstander: de tabaksindustrie. De producenten van shag en sigaretten

**Stefanie (16) : 'Moet iedereen zelf weten, maar ik heb het niet nodig. Sommige mensen zien er niet uit als ze roken.'**

# roken helpt

Mike Peters

steken zeer veel geld in reclame. In de VS alleen al wordt 3 miljard dollar per jaar uitgegeven aan sigarettenreclame. Bovendien voeren de tabaksindustrieën zeer agressieve campagnes in Azië, Afrika, Oost-Europa en de vroegere Sovjetunie. Dat gebeurt om de tabaksindustrie in de VS weer op te peppen. Doordat men in de VS steeds kritischer tegen het roken aankijkt, begon de produktie van sigaretten te dalen. 'Gelukkig' stijgt de produktie weer door de toenemende export... De regering pakt landen die importbeperkingen opleggen aan sigaretten uit de VS, hard aan. Ironisch genoeg probeert diezelfde regering tegelijkertijd de import van drugs in eigen land tegen te gaan ('War on drugs')!

In al die reclames wordt mensen voorgespiegeld hoe succesvol je bent als je rookt: een vriendin (Pall-Mall), een stoere bink (Camel) en een echte man (de cowboy van Marlboro). Helaas is dat succes niet altijd van lange duur. David Miller, de eerste 'Marlboro-man', stierf aan longemfyseem, veroorzaakt door roken. Will Thornbury, de man van de Camel-reclames, stierf begin 1992 op 56-jarige leeftijd aan longkanker. In juni 1992 overleed Wayne McClaren, een volgende Marlboro-man. Ook bij hem luidde de doodsoorzaak: longkanker. In 1990 werd de ziekte bij hem ontdekt. Vanaf dat moment werd hij een felle tegenstander van de tabaksindustrie. Wayne McClaren drong er bij de fabrikant van Marlboro op aan, de reclame voor sigaretten drastisch te verminderen. Helaas, tevergeefs. De één zijn dood, de ander z'n brood.

## Kort en leuk???

Tabaksrook valt te vergelijken met andere afvalstoffen die het milieu verpesten. Alleen gaat het bij het roken om de persoonlijke levenssfeer van mensen. Van de gehele bevolking boven de 14 jaar rookt 38 procent van de mannen en 31 procent van de vrouwen. Grofweg 1 op de 3 Nederlanders rookt dus. Dat betekent ook dat er 2 van de 3 niet roken. Kortom, de niet-rokers zijn in de meerderheid. Het blijft dus merkwaardig dat de niet-rokers zich vaak moeten verdedigen tegen het 'rokersgeweld'.
Je kunt als roker natuurlijk blijven zeggen: 'Ach, ik heb tenslotte 50 procent kans om niet door roken dood te gaan', of 'Beter kort en leuk leven, dan lang en saai', maar of je daar nog zo over denkt als je ouder bent en ziek wordt... Goed bericht: STOPPEN MET ROKEN HELPT. Bijna niemand vindt van zichzelf dat hij verslaafd is.
Dus pas stoppen op het moment dat je verslaafd bent, komt waarschijnlijk nooit. Vrijwel niemand krijgt een lichamelijke waarschuwing dat hij binnenkort een hartinfarct zal krijgen.
En reken maar, dat is een vreselijke gebeurtenis.
Stel dat het je eigen vader zou zijn.
Zou je hem dan niet aan zijn kop hebben gezeurd om ermee op te houden? Juist het stoppen op jeugdige leeftijd heeft grote voordelen!
Al was het maar dat je voortaan zakgeld overhoudt.

**Robert (17) : 'Mijn vader: roken is hartstikke smerig en ik kan het weten, want ik heb vroeger zelf gerookt. Ikzelf: ach, ik vind het wel lekker zo'n sigaretje.'**