

J/M

de
beste
vriend
van
ouders

special bij J/M
december 2014
jmoeders.nl

NIX18
NIET ROKEN - NIET DRINKEN

**Alcohol
&
Roken
SPECIAL**

**WORD EEN
OUDER
VAN NIX**
Een handleiding

**LONGARTS
WANDA**
de **KANTER**
'Jonge rokers
raken sneller
verslaafd'

**HIJ DOET
HET TOCH!**
Wat dan?

**'IK KAN ER
ZO MEE
STOPPEN'**
Drogredenen
van pubers
(en tegen-
argumenten)

**DRINKEN
en
ROKEN
VOOR
JE 18e** niet
normaal
meer

39
anti-zuip
en
paffips



'We willen dat zij niet doen wat wij deden, en wel doen wat wij niet deden'

STIEKEM

Ik ben dus zo'n moeder die een beloning in het vooruitzicht heeft gesteld. Zo van: als de jongens voor hun 18e niet drinken of roken, betaal ik hun rijexamen. Waarom ik het deed? Ach, ik hoopte dat het ze een extra impuls zou geven om er niet aan te beginnen. Vriendinnen en vrienden van mij hadden vroeger ook zulke ouders, die zo'n domme beloning uitloofden. En die dronken en rookten dus echt wel. Alleen wisten hun ouders dat niet.

Naast die kansloze beloning heb ik volgens mij wel de ware redenen om niet te gaan drinken of roken duidelijk gemaakt. We weten ze allemaal, toch? Roken en drinken is slecht. Niet alleen voor kinderen, maar ook voor ons, ouders.

Zelf rookte ik al toen ik 14 was. En dronk m'n eerste wijntje op m'n 13e. Niet veel, ik ben nooit verslaafd geraakt. Soms voel ik me toch wat ongemakkelijk bij die wetenschap. We willen eigenlijk dat onze kinderen niet doen wat wij deden en wel doen wat wij niet deden.

Ik was al jaren gestopt met roken, toen ik er vier jaar geleden vanwege stress weer mee begon. Tot hun ontzetting ontdekten mijn kinderen wel eens een pakje sigaretten in mijn tas. Die werden



BEELD LOUISE HONÉE

standaard verfrommeld en kapotgemaakt. Met een briefje erbij, waarvan de strekking was dat ik heel dom was en moest stoppen, omdat ik eraan doodging. En vervolgens heel veel uitroptekens. Met name mijn zoon was er echt boos om. Ik viel van mijn voetstuk.

Dus deed ik het stiekem, maar ook dat was best belachelijk. Moeder staat stiekem te paffen, want anders zien de kinderen het. Dat was in een vorig leven andersom. Ergens begon mijn boodschap te schuren: ik rookte zelf wel - weinig, maar toch - en eiste van mijn kinderen dat ze er niet aan begonnen.

En dus deed ik het beste wat ik kon doen. Ik legde ze uit dat ik ging stoppen als het allemaal rustiger werd. Dat werd het. En ik stopte. Mijn jongens roken nog steeds niet. En ze drinken niet. Tenminste, dat zeggen ze.

Phaedra

Phaedra Werkhoven (42) is hoofdredacteur van J/M. Ze woont samen met Jan en is moeder van Sake (16), Rijk (14), Jeika (10) en Mans (7).

Twitter
@phaedrajanine
@jmvoorouders

Facebook
jmvoorouders

Mail
redactie@jmouders.nl

colofon

Hoofdredacteur
Phaedra Werkhoven

Artdirector
Judith Schoffelen

Coördinatie Special
Anne Elzinga

Chef redactie
Monique Montanus

Vormgeving
Denise Hartfoorn

Webredactie
www.jmouders.nl,
Donato Ranzato

Aan dit nummer werken mee
Marilise Eerikens,
Ditty Eimers,
Johan Kleinjan,
Mieke Meesen,
Stella Reydon,
Eline van Strien,
Anne de Vries,
Sarita Wijnker

Trimbos-instituut
Boukje van Vlokhoven

Ministerie AZ
Frederike van Dorst

Ministerie van VWS
Rebecca van Riel

Redactieadres
Meeuwenlaan 98-100,
1012 JL Amsterdam
Tel. 020-705 45 00,
E-mail: redactie@jmouders.nl

Advertenties
sales@
mamamediagroup.com

Sales & Marketing
Tim van den Berg
(marketing & sales director)
Nina Damen
(salesmanager)
Tessa van Kampen
(salesmanager)
Laura Piontek
(salesmanager)
Kim Boars
(sales support)
Anouk Frölich
(sales support)
Rianne Portegies
(marketeer)

Uitgever
Mama Media Group
Alex Stempels

Druk
Corelio Printing

Lithografie
Ready4print

Distributeur
Aldipress

Voor abonneemanten:
Abonnementenland,
postbus 20, 1910 AA
Uitgeest
Tel. 0900-ABOLAND
of 0900-226 52 63
(€ 0,10 per minuut),
klantenservice@
aboland.nl,
www.bladenbox.nl
voor abonneren of
www.aboland.nl.
Abonnementenland
is ook bereikbaar via
Twitter. Stuur je tweet
naar:
@Aboland_klanten.

**Voor abonneemanten
in België:**

Abonnementenland,
Diependaalweg 6,
3020 Herent
Tel. +32 (0)28
08 55 23
www.bladenbox.be
voor abonneren
of
www.aboland.be.

J/M VOOR OUDERS
© 2014
Mama Media Group,
ISSN 1875 - 1865

COVERBEELD
ANNE DE VRIES



wij / 4
Ouders van NIX

Hoe vertel je het je kind dat hij tot zijn 18e niet mag roken en drinken?
Een handleiding voor ouders

ik / 12
Drink jij?!
Dus toch...

Zo kom je erachter of je kind rookt of drinkt. En als dat zo is: wat dan?

zij / 18
'Als ik wil, kan ik er zo mee stoppen'

Vier argumenten die pubers zichzelf wijsmaken. Met de antwoorden van deskundigen.

ik / 20
'De moderne sigaret is extra verslavend'

Interview met longarts Wanda de Kanter

wij / 10
5 vragen over alcohol

Moeten we zelf ook niet meer drinken?

wij / 17
Mijn puber en ik

Erik en Jesse over roken en drinken

wij / 24
5 vragen over roken

Hoe ontmoedig je tabak als je zelf rookt?

ik / 27
Een goed gesprek over NIX
13 tips





Ouders van NIX

TEKST ANNE ELZINGA
BEELD ELINE VAN STRIEN

'De grootste schok kwam aan het eind van de voorlichtingsavond voor ouders en leerlingen over het eindexamen 2014. De school had besloten de diploma-uitreiking in te korten. De traditionele borrel na afloop ging niet door, omdat de meeste examenkandidaten onder de 18 waren en dus toch niet mochten drinken. Mijn dochter Chiara had tot dan toe niet veel gezegd. Maar nu galmden luidkeels haar 'Klotestreek!' door de zaal. Haar klasgenoten vielen haar bij. Wij ouders keken elkaar schaapachtig aan. Wat moesten we hier nou mee?' 'Tja, ik kan er ook niks aan doen,' reageerde een inmiddels rood aangelopen rector op alle boze reacties van oud en jong. Het kwam door de nieuwe wetgeving. Sinds 1 januari 2014 mag er geen alcohol verkocht worden aan jongeren onder de 18 (voorheen 16 jaar) en zijn niet alleen de verstrekkers, maar ook de jongeren zelf strafbaar als ze in het openbaar met alcoholica gepakt worden. Ook roken wordt ze sinds die datum moeilijker gemaakt: de tabaksverkoper mag geen rookwaren meer slijten aan 18-minners. Daarom moet elke jonge drank- en sigarettenkoper zich voortaan legitimeren. Want het nieuwe motto is: NIX18.

Manon realiseerde zich die avond pas echt dat het leven van Chiara en haar leeftijdsgenoten voorgoed veranderd is. Kon haar oudste zus vanaf

Hoe vertel je je kind dat hij tot zijn 18e niks (meer) mag roken en drinken? Een handleiding voor ouders.

haar 16e juridisch correct aan het bier en de wijn, voor Chiara (16) en haar broer John (14) gaat het vrije drankleven pas twee jaar later in. Manon staat achter de wetwijzigingen, net als 83 procent (drank) en 89 procent (tabak) van alle Nederlandse ouders. Maar toch. Zij en ouders van klasgenoten schudden moeiteloos een aantal tegenargumenten tegen de nieuwe regels uit hun mouw (zie kader op pag. 8). Twee vragen houden deze ouders vooral bezig: 'Werkt het wel?' en 'Hoe vertel ik het mijn kinderen?'

'Ja, het werkt!' Ninette van Hasselt (Programmahoofd Jongeren en Riskant Gedrag van het Trimbos-instituut) en Suzanne Mares (onderzoeker Radboud Universiteit) hoeven geen seconde over hun antwoord na te denken. Ze hebben de nieuwste cijfers uit het HBSC-onderzoek 2013 aan hun zijde. Scholieren van 11 tot en met 16 jaar zijn de laatste jaren steeds minder gaan drinken en roken. Vooral de daling op drankgebied is opzienbarend. Waren onze kinderen in 2004 nog de zuipschuiten van Europa, tien jaar later behoren ze tot de hekkensluiters. Had bijvoorbeeld in 2003 liefst 70 procent van de 12-jarigen al zijn eerste glas alcohol op, nu is dat slechts 17 procent. Ook 14-jarigen laten de fles vaker staan. Elke dag een sigaret opsteken doet nog maar een kleine één op de twintig scholieren. ➤

'In 2003 had 70 procent van de 12-jarigen al zijn eerste glas alcohol op. Nu is dat 17 procent'

Een cultuuromslag, jubelden de media. De grootste eer komt ouders toe. Die hebben daar namelijk volgens de HBSC-onderzoekers 'zonder meer aan bijgedragen' door thuis striktere regels te hanteren en maatregelen te nemen om het middelengebruik bij hun kind te voorkomen of verminderen. Inmiddels kan niemand er meer omheen dat strenge regels - of zelfs verboden - werken: nationaal en internationaal onderzoek toont dat keer op keer aan. Dat zien we nu in de cijfers terug. Minstens zo spectaculair is dat ouders zelf ook negatiever over slempende en paffende pubers zijn gaan denken. Schonken ze vroeger hun 14-jarige rustig een glaasje in ('Kan best!') en vonden ze hun drankverhalen stiekem best wel grappig ('Deed ik ook!'), nu zijn ze meer overtuigd van de schadelijkheid. Praten erover gaat ze naar eigen zeggen makkelijker af en ze hebben er meer vertrouwen in dat ze daarmee ook iets bereiken.

Door al die ontwikkelingen zijn kinderen gemiddeld zo'n twee tot drie jaar later gaan drinken. Dat lijkt misschien een uitstel van niks, maar het heeft grote gevolgen voor hun schoolprestaties en lichamelijke en geestelijke gezondheid. Hoe vroeger tieners namelijk beginnen, hoe groter de kans op verslaving, psychische problemen of risicogedrag. Uitstel tot 18 jaar is nog beter. 'Dat betekent twee jaar extra gezondheidswinst. Dat scheelt zo veel! 18-Jarigen zijn minder impulsief en kunnen beter met risico's en verleidingen omgaan dan 16-jarigen,' aldus Van Hasselt. Prima, maar de missie is voor ouders nu dan wel volbracht, toch? Die kunnen op hun lauweren rusten. Ze doen het immers hartstikke goed. Nou, zo is het ook weer niet, volgens Van Hasselt. 'We moeten blijven onderstrepen dat uitstellen helpt om problemen met roken en drinken te voorkomen. Nog altijd denkt een flinke groep ouders dat het beter werkt om jongeren van 15 en 16 thuis te leren drinken.' Er is dus nog wel werk aan de winkel. Ook als het

gaat om de drankinname onder 16-jarigen. Die is nog altijd zorgwekkend: als jongeren eenmaal drinken, doen ze dat stevig. Het aantal binge-drinkers (vijf of meer glazen per keer) is tussen 2003 en 2013 gestegen van 64 naar 72 procent. Er belanden ook meer jonge comazuipers op de Eerste Hulp (2000 in 2012). Dat kan liggen aan de vergrote aandacht van ziekenhuizen voor dit fenomeen, maar desalniettemin winnen onze tieners het misschien in aantallen drinkers niet meer van hun Europese leeftijdsgenoten maar in hoeveelheid geconsumeerde drank wél. Van Hasselt: 'Die cultuur verander je niet van de ene dag op de andere. Het idee dat alcohol en gezelligheid bij elkaar horen, zit er ingebakken.'

Wel eens een aflevering van *Zon, Seks & Je Ouders in Shock* gezien? Doe maar niet. Tenzij je wilt zien hoe pubers zich bijkans een delirium zuipen. 'De Hollandse drinkcultuur onder jongeren is steeds meer gaan lijken op de Engelse,' constateert Ninette van Hasselt. 'Jaren geleden zag ik verbaasd hoe mijn toenmalige Britse vriendje en zijn maten met alcohol omgingen. Nu is drinken om dronken te worden ook hier populair onder pubers. Vaak via heftig indrinken, drankspelletjes of kroegentochten. Zes van de tien stappers hebben thuis of bij vrienden al flink ingenomen. Meiden waren tot voor kort braver dan jongens, maar drinken nu ongeveer gelijk op. In 1988 meldde nog maar één op de tien meisjes (en 14 procent van de jongens) dronken te zijn geweest, in 2011 was dat al één op de vijf (en 23 procent van de jongens). En ten slotte vergrijpen jongeren zich veel vaker aan de sterke drank, al dan niet gemixed.' Jort (16) is het levende bewijs van die gewijzigde pimpelgewoonten: 'Ik drink minder vaak, maar als ik drink, dan is het meestal wel meer dan een liter. Tot ik echt lam ben, zeg maar.' Van Hasselt koppelt deze nieuwe drankrituelen aan het moderne uitgaansleven. 'Dat excessieve drinken maakt uitgaan gevaarlijker. Bijna alle daders van uitgaansdelicten als vernieling en mishandeling zijn bezopen. En spijtseks komt

Ouders van middelbare scholieren tot 17 jaar over Drinken & Roken

Bron: HBSC-onderzoek 2013

Wij kunnen makkelijk over alcohol praten

95%

Ieder weekend 1 of 2 drankjes onder de 16 is schadelijk

81%

Kind mag zeker niet drinken voor zijn 18e

27%

Ik verwacht effect van onze drankmaatregelen

59%

Wij hebben sterke drank in huis

54%

Wij kunnen makkelijk praten over roken

95%

Af en toe roken onder de 16 is schadelijk

89%

Kind mag zeker geen trekje

71%

Ik verwacht effect van onze rookmaatregelen

57,5%

Wij hebben openlijk tabak in huis

22%



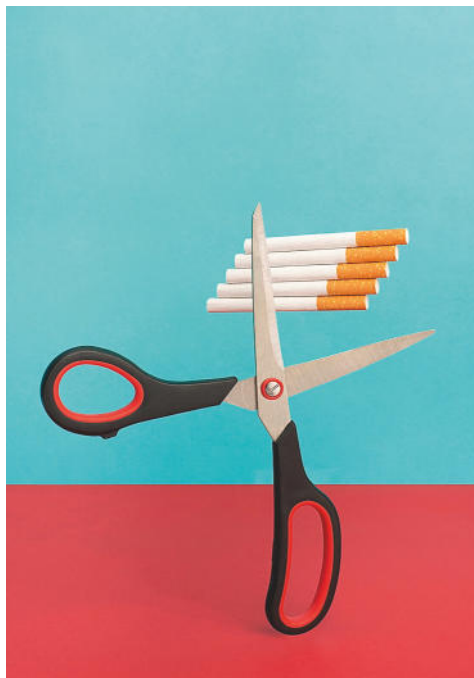
vaak niet van ghb, maar van te veel alcohol. Het huidige uitgaansleven werkt echter ook uitpattingen in de hand. Ouders realiseren zich niet dat stappen nu totaal anders is dan in hun tijd. Hun kinderen gaan veel vaker en later uit, hebben meer geld, kunnen via sociale media goedkoop instant huisfeestjes organiseren. En marketeers doen er alles aan om de jeugd te laten drinken en roken. De bierglazen die de horeca nu gebruikt, bevatten bijvoorbeeld vaak een derde meer dan het fluitje van vroeger.'

Moeder Manon Schouten wist dit 'eerlijk gezegd' **allemaal niet**. Maar ze realiseert zich wel dat zij en haar man niet wegkomen met een 'Pas op'. 'Bewustwording is niet genoeg,' aldus Suzanne Mares. 'Ouders moeten echt aan de slag.' Je moet je ouderlijke rol oppakken. Dan kun je wel eens botsen met je kind. Niet leuk, wel nodig,' zegt ook Van Hasselt. Over de essentie van die 'alcohol- of tabaksspecifieke' opvoeding zijn beide deskundigen opvallend eensgezind: je kop niet in het zand steken, je kind kennen, regels stellen, informatie geven, monitoren en erbij blijven. 'Klinkt logisch,'

reageert Manon. Om paniekerig te vervolgen: 'Maar hoe doe ik dat in de praktijk zonder ruzies? Ik kan toch moeilijk Chiara, die al drinkt en rookt, op dezelfde manier aanpakken als John, die dat nog niet doet?' Voor Manon en al die andere ouders die wel een ruggensteuntje kunnen gebruiken, stelden Mares en Van Hasselt een beknopte NIX18-handleiding Voor Ouders samen.

Van Hasselt en Mares verwachten dat het puberale drankgebruik door de NIX18-campagne verder zal afnemen. 'Alleen al omdat het lastiger wordt om eraan te komen,' zegt Mares. Volgens staatssecretaris Martin van Rijn is het instellen van een leeftijdsgrens voor de verkoop van tabak en alcohol echter pas stap één. 'Een nieuwe sociale norm is stap twee. Ik herinner me nog de glazen met sigaretten die vroeger bij verjaardagen op tafel stonden. Die zie je nu nergens meer. Zo snel kan een sociale norm veranderen als we er met z'n allen de schouders onder zetten.' Manon is vooral blij met de steun van buiten. 'Ze pikken mijn regime toch sneller als ook de barman, de caissière en andere ouders NIX tegen ze zeggen.'





NIX18 Handleiding Voor Ouders

1. Steek je kop niet in het zand

Het domste wat je kunt doen, is denken dat jouw kind het niet zal doen. Veel ouders lijden aan een neiging tot schromelijke onderschatting. Ooit gedronken? Ja, zegt 24 procent van de ouders. Inderdaad, zegt 44 procent van de kinderen. Op rookgebied zijn ouders nog naiever: ooit gerookt hebben ze volgens 3 procent van de ouders en liefst 20 procent van de kinderen.

2. Ken je kind

Niet iedereen is even gevoelig voor alcoholische en nicotineverleidingen. Sensatiezoekers, impulsievelingen, tegendraadse kinderen en nageslacht van rokers en drinkers zijn volgens Van Hasselt extra kwetsbaar. Gek genoeg lopen ook popie jopie's meer gevaar: 'Juist die gaan als puber meer drinken. Gewoon omdat ze vaak met vrienden zijn, met wie ze samen op zoek gaan naar kicks.' En houd ook de sporters in de gaten: in de derde helft gaat heel wat drank naar binnen.

7 tegenwerpingen en 7 weerleggingen

1. 'Alcoholgebruik hoort bij deze fase, daar groeien ze wel overheen.'

Helaas niet. Jong beginnen vergroot het risico op later zwaar drinken, gebruik van andere middelen en problemen met justitie.

2. 'Ze doen en krijgen het toch wel.'

Regels stellen betekent niet dat ze altijd perfect worden opgevolgd. Maar ze beperken het gebruik wel als kinderen een heldere norm van thuis hebben meegekregen.

3. 'Een keer proberen is toch niet zo erg?'

Maar na die eerste spannende en onwennige keer, ben je wel een drempel over. De volgende is altijd makkelijker.

4. 'Jongeren worden juist nieuwsgierig door zo'n strenge regel.'

Toch blijkt uit onderzoek dat de startleeftijd voor alcoholgebruik steeg in Amerikaanse staten waar de alcoholleeftijd omhoogging.

3. Stel regels

Niemand twijfelt meer aan het nut van heldere regels. Die werken zelfs nog beter als kinderen allang uit huis zijn. 'Als ouders erin slagen de norm buitenshuis ook binnenshuis te laten gelden, gaan hun kinderen minder snel los. Ze verwachten zelfs dat ouders grenzen aangeven.' Maak thuis dus ook de afspraak van NIX. Gelukkig wordt een streng huisbeleid tegenwoordig buiten de deur ondersteund doordat verschillende partijen dezelfde principes hanteren. Horeca, school, sportvereniging, winkel: ze dienen allemaal NIX18 te zijn. Je redt het echter niet met één set regels. Het doel bij de drankregels is anders dan bij je rookregels. Ze mogen immers op een gegeven moment wel drinken, maar liever nooit aan roken beginnen.

5. 'Ze zullen hun heil zoeken in andere middelen als cannabis.'

Toch gebeurde dat niet in de genoemde staten.

6. 'Ik merk niets van die hersenschade.'

Toch zie je bij puber-ratten die veel drinken, dat bepaalde hersenfuncties minder goed zijn ontwikkeld.

7. 'Mijn kind kent echt zijn grenzen wel.'

Dat weet je niet zeker. Een verstandig kind aan de keukentafel kan 's nachts - onder invloed van vrienden, een losse sfeer en een of twee glazen alcohol - veel minder standvastig zijn.

NIX18
NIET ROKEN - NIET DRINKEN

'De bierglazen die de horeca nu gebruikt, bevatten een derde meer dan het fluitje van vroeger'

Bovendien kun je je eigen biertje nog wel verdedigen met het argument dat drinken voor volwassenen anders uitwerkt dan voor pubers met hun prille breintjes, maar iedereen weet donders goed dat sigaretten ook voor grote mensen slecht zijn. Ook is er over drankopvoeding veel meer bekend dan over rookopvoeding. Dat maakt tabak tot een ingewikkelder onderwerp. Toch doen: onderzoek toont aan dat ouders niet alleen direct maar ook indirect invloed hebben op het rookgedrag van hun kind. Direct door er op een goede manier (en niet te veel!) over te praten en aandacht aan te besteden. Indirect door zelf niet te roken en door de invloed die ze hebben op de vriendenkeuze van hun kind: slagen ouders erin hun kind van z'n rokertje af te houden, dan kiest die sneller voor niet-rokende (beste) vrienden.

Is je kind eenmaal voor een shotje of saffie gevallen, dan draait het vooral om het beperken van de risico's. Om hoeveel, hoe vaak, waar, wanneer, met wie en hoe. In de praktijk blijken ouders toegelijker te worden naarmate hun kind ouder wordt.

Hoe tolerant ouders ook zijn, het is wel verstandig om (vooraf besproken) consequenties te verbinden aan overtreding van de afspraken.

4. Trek één lijn

'Als koppel moet je duidelijk maken dat jullie beiden vierkant achter de afspraken staan.' Vaders hebben wel een iets andere rol dan moeders, blijkt uit Mares promotieonderzoek. Althans, als het om alcohol gaat. 'Vaders hebben meer invloed op het drankgebruik van hun kinderen dan moeders. Drinkt pa, dan is de kans groter dat zijn kind dat ook gaat doen dan als moeder drinkt. Drinkt pa veel en verzuimt hij grenzen te stellen, dan worden zijn kinderen ook sneller veelgebruikers. Andersom gaan ze later en minder drinken als papa strenge regels stelt dan wanneer mama dat doet.'

Mares denkt dat dat vooral komt doordat vaders nou eenmaal (thuis) meer drinken dan hun vrouwen. Zij pleit er daarom uitdrukkelijk voor mannen bij de alcoholopvoeding te betrekken.

Die kunnen laten zien dat zij achter de NIX18-normen staan en hoe ze dat rijmen met hun eigen grepen in het Bierkrat.

5. Praaf en informeer

En dan volgt een goed gesprek. Niet te vaak - dat kan averechts werken - en niet te nadrukkelijk, maar ook niet zo casual dat je boodschap niet aankomt. Precieze spelregels vind je op pagina 27. Belangrijk is in ieder geval dat je je regels uitlegt en weet waarover je het hebt. Handige weetjes zijn bijvoorbeeld: meisjes zijn sneller dronken dan jongens. Anders dan bij volwassenen merk je aan kinderen niet snel dat ze te veel gezopen hebben: ze vallen vaak in één keer om. Sterke drank en mixjes komen veel harder aan dan pilsjes. En: dronken kinderen lopen meer gevaar.

6. Monitor

Weet wat je kind uitspookt. Waar gaat hij uit, wie zijn z'n vrienden, wat doet hij in zijn vrije tijd, hoe komt hij thuis, waar koopt hij sigaretten? Laat hij zich ook even melden als hij 's nachts thuiskomt. Is meteen een effectieve drank- en rookcheck.

7. Blijf erbij

Een goede band tussen de gezinsleden en een warm thuis: dat is waar het uiteindelijk in de opvoeding altijd weer om gaat. Ook hier. Ninette van Hasselt weet dat uit eigen ervaring als moeder van twee tienerdochters. 'Tijd met ze doorbrengen is veel belangrijker dan ik dacht. Geen ingeplande quality time, maar normale dingen als samen de hond uitlaten. Als er iets is, komt het er dan wel uit. Kinderen die bij hun ouders hun ei kwijt kunnen, vertonen op alle fronten minder riskant gedrag.' ◀

Meer informatie: NIX18.nl; Ninette van Hasselt, Pubers en Uitgaan, Uitgeverij Boom, 2014

Kijk ook op:
www.jmouders.nl/link/alcohol
www.jmouders.nl/link/roken

5 VRAGEN OVER DRINKEN

Je 15-jarige verbieden om aan de alcohol te gaan is al lastig, laat staan dat je je 16-jarige ervan moet overtuigen dat hij beter kan stoppen met drinken. Tips en info.

TEKST **ANNE ELZINGA**

1

HOE VERTEL IK MIJN 16-JARIGE DAT HIJ TOCH NIET MAG DRINKEN?

Dat is inderdaad een lastige boodschap. Toch is het niet verstandig op voorhand al van de wettelijke regels af te wijken. Leg uit dat de overheid niet voor niets is teruggekomen op het idee dat drinken met 16 en 17 jaar oké is. Die groep drinkt namelijk te veel en te vaak, bleek uit onderzoek. Dat is slecht voor hun schoolprestaties. Bovendien weten we nu uit hersenstudies dat alcohol tot het 24ste jaar schadelijk is voor de ontwikkeling van het brein. We hebben ons dus allemaal gewoon vergist. Praat met hem over de nieuwe wet, leg uit wat er nu anders is en waarom. Laat er geen twijfel over bestaan dat jij dat heel redelijk vindt. Voor jongere kinderen speelt de huidige koerswijziging geen rol. Begin bij hen op tijd met grenzen stellen: als ze 11 of 12 zijn, starten ze vaak al met experimenteren. Voor die tijd moeten ze op de hoogte zijn van de regels: ze zullen het verbod dan ook makkelijker accepteren.

2

HOE ZORG IK ERVOOR DAT MIJN PUBER STOPT MET DRINKEN?

Tja, ingewikkeld. Maak in ieder geval duidelijk dat jij met de kennis van nu achter de nieuwe regels staat en liever niet wil dat hij drinkt. En dat hij een boete riskeert als hij in het openbaar gepakt wordt met alcohol. De beste leerschool is als hij die boete zelf moet betalen (45 euro tot 16 jaar, 90 euro voor 16- en 17-jarigen). Overleg met andere ouders hoe zij het doen. Vaak lopen zij tegen dezelfde obstakels aan en kun je samen afspraken maken. Is een stopverbod onbegonnen werk, maak dan afspraken over het gebruik: hoeveel, hoe vaak, wat, hoe hij daarna thuiskomt. Verbind daar wel consequenties aan én voer die ook uit!

3

KUNNEN ZE NIET BETER THUIS ALVAST LEREN DRINKEN?

Nee. Onderzoek heeft aangetoond dat jongeren die thuis drinken op termijn meer gaan drinken, zowel thuis als buitenshuis. Bovendien is er bij hen vaker sprake van problematisch alcoholgebruik (misbruik). Sterker nog; het feit dat thuis alcohol beschikbaar is, is een grotere trigger voor kinderen om later te gaan drinken dan het alcoholgebruik van ouders zelf. De vroegere wijdverbreide opvatting dat kinderen hun drankgelagen later beter in de hand hebben als ze thuis onder toezicht hebben leren drinken, blijkt een regelrechte mythe te zijn. Gelukkig zijn ouders daar inmiddels zelf ook vaker van overtuigd: het percentage 12- en 13-jarigen dat aangeeft alcohol te krijgen van hun ouders, is gedaald van 46 procent in 2007 naar 28 procent in 2011.

5

MAG IK ZELF OOK GEEN ALCOHOL MEER KOPEN WAAR MIJN PUBER BIJ IS?

Volgens de wet mogen supermarkten, slijters en horecabedrijven volwassenen alleen alcohol verkopen als overduidelijk is dat die niet direct wordt doorgegeven aan een jongere. Is er echter geen sprake van zo'n wederverstrekking of doorverkoop, dan kan de verkoper de drank gewoon meegeven na vaststelling dat de koper 18 jaar of ouder is. Dat geldt zeker voor ouders die drank kopen voor zichzelf, ook al winkelt hun puber mee. Neemt niet weg dat sommige supermarkten zo bang zijn voor een boete, dat ze in zo'n geval de pils of wijn toch achter de kassa laten staan.

4

MOET IK DAN OOK MAAR STOPPEN MET MIJN WIJNTJE BIJ HET ETEN, TOT ZE 18 ZIJN?

Dat hoeft niet. Er zijn nu eenmaal dingen die volwassenen wel mogen en kinderen niet. Ze mogen ook nog niet achter het stuur. Bovendien heeft drank minder schadelijke gevolgen voor het volwassen brein; dat kun je ze best uitleggen. Het is wel slim om thuis geen al te grote drankvoorraden voor het grijpen te hebben. Drink ook zelf niet te veel. En liefst niet elke dag. Hoe meer de ouders namelijk drinken, hoe meer en hoe jonger hun kinderen aan de alcohol gaan. Goed voorbeeld doet goed volgen.



Drink jij?! Dus toch...

Plotseling heb je het vermoeden dat je kind rookt of drinkt. Hoe kom je erachter of dat zo is? En wat dan?

TEKST **MARILSE EERKENS**
BEELD **JOHAN KLEINJAN**

Wat doe je als ouder als je kind naar rook ruikt of als je sigarettenvloeitjes in zijn broekzak vindt? En wat doe je als je dochter van 16 dronken is geworden bij een vriendinnetje van wie de vader en moeder niet thuis waren? 'Stel vragen,' zegt Tamar de Vos, opvoedadviseur en psycholoog bij opvoedadvies.nl. 'Wat doet je zoon of dochter met die vloeitjes, waarom ruikt hij of zij naar rook? Houd vooral het gesprek open en ga niet zitten beschuldigen als je niet heel zeker bent van je zaak - valse beschuldigingen kunnen de verhoudingen stevig verstoren. Pas ook op dat je geen kruisverhoor gaat afnemen. Ook je kind moet de mogelijkheid krijgen om zijn zegje te doen.' (Zie pagina 27 voor concrete gesprekstips.)

Blijkt na het open gesprek het vermoeden inderdaad waar te zijn, dan komt onmiddellijk de vraag op: hoe ga ik ermee om? Denk hier van tevoren goed over na. Ga je het gedrag - roken, blowen, drinken - verbieden? Ga je proberen hem op andere gedachten te brengen? Ga je praten over gebruik en misbruik of ga je proberen afspraken te maken over het gebruik? Keihard verbieden druist misschien in tegen onze gewoonte om alles met ons kind te willen overleggen. Toch blijkt keer op keer uit onderzoek dat dat in ieder geval op drankgebied werkt. Kinderen van ouders die heldere regels stellen - tot een verbod aan toe - drinken later en minder.

Een simpel NEE is trouwens niet voldoende: het is wel zaak ze uit te leggen waarom het niet verstandig is. Ook als je kind zijn eerste slokjes of trekjes al heeft genomen, hoeft je je NIX-beleid niet direct overboord te gooien. Leg opnieuw uit waarom je het niet wilt, houd vast aan je regels en zorg dat hij thuis niks krijgt.

Blijkt je 17-jarige echter al een flink ervaren roker of drinker, dan is een volledig embargo op fles of peuk doorgaans een gepasseerd station.

Bovendien komen pubers op een gegeven moment op een leeftijd dat zij zich geen dingen meer laten verbieden. Dan heeft het volgens De Vos misschien zelfs een omgekeerd effect. 'Verboden vruchten hebben vaak een enorme aantrekkingskracht. Daarbij kan een verbod ertoe leiden dat het kind dingen stiekem gaat doen. En dan kan hij niet meer bij je terecht met vragen, problemen of voor advies.'

De Vos pleit er daarom voor om in zo'n geval afspraken te maken over wat wel mag en wat niet. Daarmee komt het gedrag niet in de taboesfeer terecht en is het veel beter te begeleiden. Je bereidt je kind zo ook voor op de ongebreidelde vrijheid die hij heeft als hij eenmaal het huis uit gaat. 'Het is goed als hij tegen die tijd heeft leren omgaan met verantwoordelijkheid doordat je als ouders grenzen gesteld hebt, maar ze sommige dingen ook zelf hebt laten bepalen.' ➡

Kinderen van ouders die heldere regels stellen - tot een verbod aan toe - drinken later en minder'

Wat is een goede manier om het gebruik aan de kaak te stellen? In de eerste plaats is het heel belangrijk dat je weet waarover je praat. Zorg bijvoorbeeld dat je op de hoogte bent van de meest populaire drankspelletjes en weet waar ze hun sigaretten vandaan halen.

Kijk hoeveel alcohol er in hun meest geliefde zelfmix-drankje zit, zeg geen verkeerde dingen, bijvoorbeeld dat een breezer meer alcohol bevat dan een pilsje. Als je dat soort fouten maakt, zullen ze niet snel meer naar je luisteren - 'Jullie snappen er toch niks van'. Bovendien kan goede informatie misschien wel een deel van je ongerustheid wegnemen.

Als je deze informatie eenmaal goed op een rijtje hebt en je een gesprek aangaat, geef je kind dan éérst de kans om te vertellen waarom hij wil gebruiken. Wat is er zo leuk aan? Kom niet onmiddellijk met allemaal tegenargumenten waarom hij het niet moet doen, maar probeer je ook in te leven in de leuke kant van de genotsmiddelen. De kans is dan veel groter dat jullie in gesprek blijven.

Als je kind rookt of drinkt:

• Zorg dat je goed geïnformeerd bent over de genotsmiddelen

• Geef hem eerst de kans om te vertellen waarom hij wil roken of drinken

• Geef informatie over de risico's.

• Probeer je in te leven in de leuke kant van de genotsmiddelen

• Bied hem een paar handvatten om om te gaan met de sociale druk van zijn leeftijdsgenoten.

Als de positieve kanten zijn besproken, probeer dan te achterhalen wat de motieven zijn om te drinken of te roken. Is hij nieuwsgierig? Hoopt hij dat die middelen hem minder onzeker zullen maken? Is het zijn eigen keus of doet hij het omdat hij graag bij zijn vrienden wil horen?

Stimuleer hem om echt kritisch naar zijn eigen gedrag te kijken. Want als blijkt dat hij rookt of drinkt om negatieve gevoelens weg te drukken, is dat veel risicovoller dan wanneer hij het uit nieuwsgierigheid probeert. Dacht men vroeger dat kinderen flink bang gemaakt moesten worden om ze ervan te weerhouden, inmiddels is het bekend dat dat averechts werkt. Het blijkt daardoor juist extra spannend te worden of het leidt tot een tegengestelde reactie: 'Zo erg kan het vast niet zijn.'

Inmiddels is men ervan overtuigd dat het 't beste is om goede informatie te geven: wijs op de (verkeers)risico's, de financiële consequenties, de lichamelijke en psychische schade en de kans dat ze door drugs of alcohol in de problemen komen. Wie zelf ook rookt, kan bijvoorbeeld vertellen hoeveel moeite het kost om ermee te stoppen. Maak ook een duidelijk verschil tussen gebruik en misbruik. Benadruk dat iemand bij misbruik zichzelf niet meer in de hand heeft, geen rekening houdt met de risico's en zich alleen nog goed voelt als hij de middelen gebruikt.

Los van het wijzen op de risico's is het ook goed om pubers een paar handvatten te geven om te gaan met de sociale druk van leeftijdgenoten.

Al kunnen ze zelf officieel niets kopen: er zijn altijd wel goedwillende matties bereid om dat voor hen te doen, of om hun drank of shag te delen. Er zijn veel argumenten te verzinnen om alcohol of sigaretten te weigeren: 'Ik vind het niet lekker, ik drink liever fris', 'Ik wil morgen fit zijn /



Drank- en rooka alert

• Naar drank of rook ruikende adem, kleding of kamer

• Wijde pupillen, vrolijke stemming, meer durf, luidruchtig (drank)

• Minder eetlust, slechter slapen (drank)

• Opvallende emotionele veranderingen (drank)

• Problemen op school op sociaal of prestatiegebied (drank)

• Brandgaatjes in kleding, peuken op balkon of dakraag, slijmerige hoest 's ochtends, stemproblemen, gele wijsvinger (roken)

• (Plotseling) geldgebrek/geld lenen

• Mysterieus verdwijnen van kleine bedragen/kleingeld

• Gesprekken ontfopen of ronduit liegen

• Overmatig pepermunt-, kauwgom- of mondwatergebruik

• Kwistig sprayen met kamerdeodoranten

• Nieuwe vrienden

• Terugtrekken

ik moet sporten', 'Ik heb alcohol niet nodig om vrolijk te worden', 'Ik heb een afspraak gemaakt om niet te roken' of een klein leugentje als 'Ik kan er niet tegen / ik word er ziek van'. Door dit soort dialoges thuis samen te oefenen staat je kind iets steviger in zijn schoenen als hij straks in de kroeg dat biertje moet afwijzen.

Blijft de vraag wat jij moet doen als hij niet toegeeft en je toch het gevoel blijft houden dat er iets aan de hand is. Volgens Tamar de Vos zullen ouders dat op de eerste plaats moeten accepteren. 'Ik raad af heel bewust te gaan speuren. Dat zorgt alleen maar voor een sfeer van wantrouwen, waardoor een kind geneigd zal zijn extra stiekem te gaan doen. Wel is het natuurlijk goed om de ogen en oren open te houden en wat extra alert te zijn.'

Behalve extra alert zijn raad De Vos ouders van kinderen die blijven ontkennen ook aan om te kijken of ze het onderwerp misschien eens op een andere manier ter sprake kunnen brengen: 'Soms kan een andere manier van vragen er voor zorgen dat je kind wél wil praten. Al moet je altijd blijven beseffen dat je er natuurlijk ook naast kunt zitten met je vermoeden. Wanneer je zoon of dochter ondanks de nieuwe aanpak toch blijft ontkennen en er is geen bewijs, vind ik het daarom verstandiger het onderwerp enige tijd te laten rusten.'

Natuurlijk kunnen er omstandigheden zijn, waarin je bijna zeker weet dat je tiener gebruikt. In dat geval moet je een confronterend gesprek niet uit de weg gaan. Leg uit waarom je je hier zorgen over maakt - wees heel concreet met je voorbeelden - en geef hem bijvoorbeeld drie maanden de tijd om zijn gedrag te verbeteren. Blijft hij dan nog ontkennen, dan kun je overgaan tot het inschakelen van professionele hulp. ◀



als ouder stel je nix voor

Maak samen de afspraak.
Niet roken en drinken
onder de 18 jaar.

Kijk voor verhalen en tips
van nix op nix18.nl.

NIX18

TEKST MONIQUE MONTANUS

'Ik heb hem nog nooit lam gezien' Laatst had ik vijf halve liter- blikken bier op'



Erik Vink (51)
is interieur-
ontwerper.
Hij heeft twee
dochters van 6 en
zoon Jesse van 17.
Jesse zit in een
3/4 havo-klas.



Roken Doet-ie dat?

Erik: 'Hij rookt volgens mij al vrij lang. Circa vijf sigaretten per dag, en 10-12 als hij genoeg geld heeft.'

Jesse: 'Ik rook al sinds m'n 15e, dat weten m'n ouders niet. Het maakt me rustig. Als ik geld heb, rook ik 15 peuken per dag.'

Alcohol Drinkt hij?

Erik: 'Ik vermoed dat hij eens in de paar weken twee of drie biertjes drinkt. Ik heb nog nooit meegemaakt dat hij lam thuiskwam.'

Jesse: 'Toen ik net 16 was, dronk ik eens per maand een biertje met vrienden. Maar alcohol breekt je hersencellen af, daar heb ik geen zin in. Daarom drink ik nu minder vaak, om de paar maanden of zo, maar dan wel meer. Laatst had ik vijf halve literblikken bier op. Soms delen we een fles wodka of tequila, die we mixen met cola. Ik drink nooit in m'n eentje, daar is geen bal aan.'

Sigaretten & drank Hoe komt hij eraan?

Erik: 'Via vrienden die al 18 zijn. Daklozenkrantverkopers worden ook wel gecharterd, die doen het voor een biertje. En bij souvenirshops.'

Jesse: 'Je vraagt aan een voorbijganger die je vertrouwt, een student of zo, of hij het voor jou wil kopen. Bij souvenirwinkels vragen ze bijna nooit om een ID, zeker niet als je Engels gaat praten. Ik kreeg een keer drie sloffen mee. En sommige vrienden - die pas 15 zijn - lukt het ook bij avondwinkels.'

Thuis Krijgt hij drank?

Erik: 'Bij gelegenheden als kerstmis of verjaardagen mag hij wel één glaasje wijn meedrinken. Als hij hier met vrienden is, krijgen ze geen drank. Dat zou ik nooit aanbieden. Ik weet niet of andere ouders dat wel doen.'

Jesse: 'Bij mijn moeder kan ik soms een biertje krijgen. Van mijn vader zou dat, denk ik, af en toe ook wel mogen. Bij ouders van vrienden heb ik nog nooit drank gekregen.'

Niet onder de 18 Helpt die wef?

Erik: 'Ze kunnen moeilijker aan drank en sigaretten komen. Daardoor roken en drinken ze in elk geval minder. Maar dan wordt het al snel stiekem.'

Jesse: 'Toen ik net 16 was, dacht ik: yes! Ik kan nog drie maanden drank kopen. Dan moet je het ook wel een paar keer doen, vond ik. Aan sigaretten komen is nog steeds geen probleem, al kost het meer moeite. Soms moet ik er wel een kwartier voor fietsen.'

'Als ik wil kan ik zo stoppen'

Pubers zijn er meesters in om zichzelf voor de gek te houden. Vier redenen waarom drinken of roken volgens hen geen kwaad kan - en vier tegenargumenten van deskundigen.

TEKST **SARITA WIJNKER**



Lynn (14) drinkt

'Twee jaar geleden dronk ik op oudejaarsavond mijn eerste glas alcohol. Nu drink ik alleen op feestjes in het weekend. Geen wijn ofzo, dat is goor. Cocktails, zoals Safari gemixt met 7-up bijvoorbeeld. Maar niet over de top, hoor, ik denk zes glazen op een avond. Daar raak je toch niet verslaafd van? Ik doe aan handbal, dus over mijn gezondheid maak ik me niet druk.'

Drogreden: Van zes glazen op één avond raak je niet verslaafd.

Mireille de Visser (kinder- en jeugdpsycholoog polikliniek jeugd en alcohol Reinier de Graaf Gasthuis Delft):

'Mensen denken snel in termen van verslaving. Wat Lynn doet, noemen we bingedrinken ofwel comazuipen. Dat is een schadelijke manier van drinken, met op haar leeftijd een verhoogd risico op een alcoholintoxicatie, black out, ongewenste seks en verkeersongelukken. Zeker als je mixjes neemt, waarvan je niet precies weet hoeveel alcohol erin gaat. Gevolg is dat je heel snel een hoger alcoholpromillage binnenkrijgt dan je denkt. Je breinontwikkeling wordt verstoord. Dat gaat direct ten koste van je concentratie en je geheugen. Als je voor je 15e vaker zoveel drinkt, heb je bovendien 4 tot 6 keer meer kans om verslaafd te raken. Waarom? Het beloningssysteem in je hersenen vervormt, doordat je alcoholgebruik steeds met een prettig gevoel wordt gehonoreerd. Daardoor krijg je er steeds vaker trek in.'

Bart (15) rookt

'Ik rook met mate. Eigenlijk alleen in het weekend. Aan mijn gezondheid merk ik niks. Dat komt omdat ik nog niet zo lang rook. Op school gaat alles ook nog steeds goed. Ik merk weinig veranderingen aan mijn prestaties, die zijn nog gewoon hetzelfde. Wel is mijn gedrag veranderd, ik ben drukker in de klas. Als het zou moeten, zou ik kunnen stoppen. Maar het moet niet.'

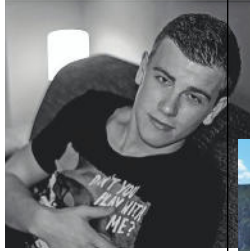
Drogreden: Ik kan zo stoppen.

Pauline Dekker (longarts Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk en oprichter Stichting Rookpreventie Jeugd):

'Van alle volwassen mensen die alcohol gebruiken, is ongeveer 3 procent alcoholist: de rest gebruikt alcohol op een redelijk normale manier. Bij rokers is dat anders. Ongeveer 97 procent is nicotijnist - dat wil zeggen: verslaafd. Zomaar even een weekje of twee niet roken is dan een groot probleem.

Kinderen beginnen vaak rond hun 14e met roken, aanvankelijk weinig, maar gestaag steeds meer.

'Het is mijn leven ingeslopen' hoor ik vaak. Het probleem voor jongeren is dat dit zo geleidelijk gaat, dat ze niet doorhebben dat hun vrije wil langzaam maar zeker gekaapt wordt. Het woordje *slaaf* zit niet voor niets in het woord verslaafd. Bart meent dat hij nu nog zo kan stoppen, maar dat er geen reden voor is. Ik zou Bart willen vragen: wat zijn voor jou de redenen om door te roken? En kun jij de uitdaging aan om zomaar een maandje niet te roken? Of wordt dat toch al lastig voor je?'



Benjamin (17) rookt

'Toen ik een jaar of 13 was, rookte ik mijn eerste sigaret op een verjaardag. Dat vond ik stoer. Maar later werd het routine en dat krijg je er niet zomaar meer uit. Een jaar geleden rookte ik ongeveer een pakje in drie dagen. Nu rook ik ongeveer twaalf sigaretten per dag. Ik zou wel willen stoppen, maar ik heb nog nergens last van. Roken is geen hinder voor school en aan mijn gezondheid merk ik ook niet veel. Misschien dat je dat pas merkt als je bent gestopt?'

Drogreden: Met mijn gezondheid gaat het prima.

Pauline Dekker

'De fysieke schade van roken tekent zich meestal na zo'n twintig jaar roken af. De eerste longkankers en hartaanvallen zien wij als mensen rond de 35 à 40 jaar zijn. Benjamin heeft dus gelijk dat hij nu nog geen gezondheidschade merkt: die is zich nu geruisloos van binnen aan het opbouwen. Dikke kans dat zijn conditie wel achteruit gaat. Als je twee mensen hebt, een roker en een niet roker die beiden evenveel trainen, is bij de roker de conditie slechter. Dat komt omdat er ook koolmonoxide in een sigaret zit. Koolmonoxide gaat op de rode bloedlichaampjes zitten, waar eigenlijk zuurstof hoort te zitten. Resultaat: minder zuurstof voor alle weefsels, inclusief de spieren. Daarnaast is de schade in de portemonnee wel voelbaar als je nog jong bent: een pakje sigaretten per dag komt neer op dik 2000 euro per jaar! Ook is de nare geur uit je mond iets wat al op jonge leeftijd bij rokers voorkomt.'



Nikee (16) drinkt

'Ik drink alleen in de weekenden, als ik een feestje heb. Ik vind het gezellig en je wordt er toch iets losser van. Het maakt ineens niet meer uit dat ik totaal niet kan dansen, ik doe het gewoon. Ik zou er wel mee kunnen stoppen, als ik niet meer zou uitgaan. Als ik gezellig met vriendinnen naar een feestje ga, is de verleiding om toch een drankje te nemen alweer een stuk groter. Over twee jaar word ik 18 en kan ik zelf alcohol halen in de supermarkt en in de kroeg. Al krijg ik het in de kroeg meestal ook wel mee. Maar als ik het straks ook legaal kan halen, is dat natuurlijk nog makkelijker.'

Drogreden: Drinken hoort bij uitgaan.

Mireille de Visser:

'Het is een feit in Nederland: bij een feest hoort alcohol. Zelfs kotsen van drank vinden wij normaal. De beschikbaarheid van alcoholische dranken maakt dit hele gebeuren natuurlijk ook makkelijker. We zijn open, en die open na. Iedereen drinkt en dan is het niet raar als jij dat ook doet. Degenen die boven aan de apenrots staan, hebben hier de meeste invloed op. Drinkt hij of zij alcohol, dan is de kans groot dat jij dat ook gaat doen. Peer pressure noemen we dat. Heb je al eens gedronken, dan geeft je brein je bij het zien van drank en drinkers - in het echt of bijvoorbeeld in reclames - een wake-up call. Je beloningsstelsel staat dan "aan". Schokkend is het dat veel volwassenen het allemaal wel oké vinden. Dan denken pubers dat het niet gevaarlijk is. De omslag moet bij hen komen. Zij zijn voorbeeldfiguren.'

Lees voor meer info ook Mireilles boeken: *Onze kinderen en alcohol* en *De alcoholvrije puber*



Longarts Wanda de Kanter

TEKST **DITTY EIMERS**
BEELD **MIKE MEESSEN**

‘De moderne sigaret is ontworpen om kinderen verslaafd te maken’

Longarts Wanda de Kanter is een van de drijvende krachten achter de campagne Rookalarm, waarbij achtstegroepers actie voeren tegen roken. ‘Pubers zijn het belangrijkste doelwit van de tabaksindustrie.’

In haar spreekkamer ziet ze dagelijks de verwoestende gevolgen van roken. Maar Wanda de Kanter weet zelf ook hoe verslavend sigaretten zijn. Ze stak de eerste op toen ze net 13 was. Ze stopte toen ze zwanger was van haar dochter, en begon weer na de borstvoeding. Bij de volgende zwangerschap ging het net zo. Natuurlijk vond ze dat het niet kon, een rokende longarts. En ze was als de dood dat haar kinderen het zouden merken. ‘Daarom deed ik het stiekem.’ Ze stopte pas toen ze haar dochter hoorde zeggen dat het haar liefste wens was dat haar moeder ophield met roken. ‘Wat rokers vrezen te verliezen is hun maatje, hun ingeslikte psycholoog, hun pleziertje. Allemaal vals, maar het lijkt heel echt. Roken is een zeer emotionele verslaving. En hoe eerder je bent begonnen, hoe dieper het erin hakt.’

Is dat de reden dat u zich op kinderen richt? Uw stichting Rookalarm stuurt 12-jarigen met een draaiende camera naar supermarkten, met de vraag waarom ze niet stoppen met de verkoop van tabak.

‘Van mijn patiënten gaat 85 procent dood. De benauwdheid, de pijn, de angst, dat is zo vreselijk. Ik probeer hun lijden te verlichten. En ik span me samen met mijn vriendin en collega Pauline Dekker al jarenlang in om het aantal rokers omlaag te brengen: met boeken, rookstoppoli’s, lezingen voor artsen en verpleegkundigen. Maar op een gegeven moment dacht ik: dit is waanzin, als er steeds zoveel jonge, nieuwe rokers bijkomen. Die epidemie moet gewoon stoppen.’

Denkt u dat kinderen niet aan roken zullen beginnen door die filmpjes?

‘Zo naïef ben ik niet. Alle kinderen in groep 7 en 8 vinden roken vies, ze weten **►►**



Wanda de Kanter (55) is longarts in het Antoni van Leeuwenhoek-ziekenhuis in Amsterdam. Samen met longarts Pauline Dekker richtte ze de stichting Rookpreventie Jeugd op, die pleit voor vergaande maatregelen om kinderen tegen tabaksverslaving te beschermen. Zie: www.stichting-rookpreventie-jeugd.nl

heel goed dat je er dood aan kunt gaan. Op die leeftijd weten ze zeker dat ze nooit willen roken. Maar twee jaar later is daar weinig van over. Dan is roken stoer en lekker, iets waardoor je erbij hoort. Met onze campagne richten we ons niet op kinderen, maar op hun ouders. We hopen dat die gaan denken: het is toch van de gekke dat voor een paar euro overal sigaretten te koop zijn?’

Maar niemand dringt kinderen toch sigaretten op?

‘Zestig procent van de kinderen van 8, 9 jaar kan al merken als Marlboro en Camel opnoemen, blijkt uit onderzoek dat Rookalarm heeft gedaan. Telkens als ze in de supermarkt komen, zien ze die enorme reclame-muur van mooie pakjes. Dat draagt bij aan het beeld dat roken iets normaal is. Uit onderzoek blijkt dat het zien van sigaretten de kans verhoogt dat kinderen beginnen met roken. Het zijn niet alleen supermarkten. Bij verkooppunten staan grote afbeeldingen met raceauto’s met het logo van Marlboro erop. Bij andere krijgen kinderen in ruil voor hun mailadres een aansteker of een ander cadeautje. Dat weten we, omdat we dat horen van kinderen. Roken wordt nog steeds neergezet als stoer en avontuurlijk en de hele marketing van sigaretten is erop gericht om kinderen aan het roken te krijgen. Van de bijna vier miljoen rokers die Nederland telt, sterft een kwart voor zijn 65e en tweederde van alle rokers sterft door het roken. Voor elke dode moet weer een kind aan het roken worden gebracht. Ook de moderne sigaret is ontworpen om kinderen verslaafd te maken.’

Wat bedoelt u?

‘Honderd jaar geleden kon je tabak niet inhaleren, daar ging je vreselijk van hoesten. Inhaleren zorgt ervoor dat de nicotine binnen zeven seconden door je hersens wordt opgenomen. Juist die extreem snelle opname maakt roken zo verslavend. Eerst werd de tabak gerookerd, daarna werden hoestdempers toegevoegd.

In de moderne sigaret zitten ook honing, suiker, drop en allerlei andere zoet- en smaakstoffen. Allemaal om het inhaleren makkelijker te maken. Terwijl allang duidelijk is dat verbrande suiker zeer kankerverwekkend is. De sigaret van nu is veel verslavender en kankerverwekkender dan die van vijftig jaar geleden.’

Hoe snel raakt een kind verslaafd?

‘De eerste sigaret vinden ze allemaal vies, maar dat is meestal snel over. Dat komt omdat nicotine in het begin allerlei prettige gevoelens geeft: het werkt ontspannend en activerend. Na een paar weken zijn die effecten al verdwenen, maar de herinnering eraan niet. Om die reden roken ze door, en begint het hunkeren naar een sigaret. Een kind dat op zijn 12e of 13e in een maand één pakje heeft opgerookt, heeft al een grotere kans om verslaafd te raken. Zelfs als het direct daarna stopt, is dat effect pas na vijf jaar verdwenen. Ook de waterpijp,

die nu zo populair is onder jongeren, werkt tabaksverslaving in de hand. Het ziet er gezellig uit en veel ouders denken dat het geen kwaad kan, maar het is gewoon tabak en de schadelijke stoffen blijven niet in het water hangen. Een paar keer meedoen met een waterpijp maakt de overstap naar sigaretten heel gemakkelijk.’

‘Alle kinderen in groep 7 en 8 weten zeker dat ze nooit willen roken. Twee jaar later is daar weinig van over’

Hoe jonger je begint, hoe moeilijker je stopt. Hoe komt dat?
‘Omdat het brein van pubers nog niet is uitgerijpt, is zelfbeheersing moeilijker; ze kunnen minder goed nee

‘Ook de waterpijp, die nu zo populair is onder jongeren, werkt tabaksverslaving in de hand’

zeggen tegen dingen die slecht zijn. Ook wordt het beloningsgebied in hun hersenen door nicotine sterker geactiveerd dan dat van volwassenen. Daardoor zijn ze gevoeliger voor tabaksverslaving.

In hun hersens ontstaan allerlei ankertjes die gekoppeld worden aan het roken van sigaretten: een gevoel van geborgenheid, lol maken, stoer doen. Hoe jonger ze beginnen met roken, hoe meer van die koppelingen in hun hersens worden aangemaakt. Daarom is het voor rokers die voor hun 18e zijn begonnen, veel moeilijker om te stoppen dan voor iemand die pas met 20 begon.’

Moeten ouders gewoon het goede voorbeeld geven?

‘Ja, zelf niet roken is een van de belangrijkste dingen. Kinderen van rokende ouders gaan vaker roken dan van niet-rokende ouders. Als je het echt niet kunt laten, doe het dan desnoods stiekem, als de kinderen er niet bij zijn.’

Roken is toch ook deels erfelijk bepaald?

‘Dat is een wijdverbreide misvatting. Alleen hoeveel je per dag rookt en hoe makkelijk je ermee kunt stoppen, is voor een deel erfelijk bepaald. Maar beginnen met roken wordt door de omgeving bepaald. Voor een groot deel is het gewoon na-aperij. En onderschat ook de kracht van de marketing niet. Volgens geheime documenten richt die zich vooral op kinderen als vervangers voor de 20.000 jaarlijkse volwassen tabaksdoden in Nederland.’

Een beloning in het vooruitzicht stellen als ze tot hun 18e niet roken, helpt dat ook?

‘Als je zeker weet dat je kind nog niet rookt, vind ik dat een goed idee. Maar als je kind al verslaafd is, heeft verbieden niet zoveel zin meer. Je hebt kans dat hij z’n kont tegen de krib gooit en nog meer gaat roken. Beter is om hem echt als verslaafde te behandelen. Voer motiverende gesprekken: waarom rook je, wat geeft het je? En wat raak je kwijt

als je ermee stopt? Leg uit hoe tabaksverslaving werkt, geef hem zelfvertrouwen zodat hij de groepsdruk beter kan weerstaan. En focus op stank en geld: wie wil er zoenen met een asbak? Hoeveel geld ben je wel niet kwijt aan sigaretten? Dat spreekt jongeren meer aan dan stoppen voor de gezondheid. Vijftig vinden ze gruwelijk oud. Wat maakt het uit als ik dan een beetje loop te puffen of een kop met rimpels heb, denken ze.’

Sinds 1 januari mogen sigaretten alleen nog aan jongeren van 18 jaar en ouder worden verkocht. Wat verwacht u van die maatregel?

‘Dat is vooral goed nieuws voor de tabaksindustrie. Die kan naar buiten goede sier maken met steun aan de leeftijdsverhoging, terwijl ze weet dat die nauwelijks gehandhaafd kan worden. Want hoe controleer je

60.000 verkooppunten van tabak met amper veertig controleurs? Maak het roken liever twee keer zo duur, verban sigaretten uit supermarkten en benzinestations en verbied roken op het schoolplein. Dan halveert het aantal beginners, maakt onderzoek in andere landen duidelijk.

Ouders zouden niet meer moeten accepteren dat hun kinderen ziekmakend gedrag wordt aangeleerd. Ik zou willen dat ze zich daar net zo over opwonden als over comazuipen. Als je bedenkt dat vier miljoen mensen roken, dat de meesten ver voor hun 18e begonnen en dat meer dan de helft van de rokers doodgaat door het roken... Nou ja, dan kun je toch niet anders dan razend worden? Ik begrijp wel dat ouders zich er niet zo druk om maken, want doodgaan aan roken is een ver-van-mijn-bed-show. Maar in het ziekenhuis komen al vaders van 38, 39 met longkanker en jonge moeders met beroertes. Als je dagelijks al die ellende ziet, wil je gewoon niet dat die schattige kindertjes van nu straks in dezelfde shit terecht komen.’ ◀

MEER INFO

- www.rookalarm.nl is een initiatief van de stichting Rookpreventie Jeugd.
- Zie ook: www.nederlandstopt.nu, www.tabaknee.nl, www.rokeninfo.nl.
- Meer lezen over de waterpijp? www.jmouders.nl/link/waterpijp

5 VRAGEN OVER ROKEN

Zelf (stiekem) de ene na de andere opsteken en dan tegen je puber zeggen dat hij dat vooral niet moet doen. Is dat geloofwaardig opvoeden? Ja hoor! Tip: vertel ze wat erin zit (nagellakremover, rattengif, verfverdunder en lijkenconserveermiddel).

TEKST **ANNE ELZINGA**

WANNEER MOET IK MET MIJN TABAKS-OPVOEDING BEGINNEN?

Op hun 12e heeft 5 procent wel eens met roken geëxperimenteerd, op hun 16e is dat 45 procent. Niet iedereen is een volhouder: van de volwassenen rookt 23 procent. Hoe jonger kinderen met roken beginnen, hoe groter echter de kans dat ze verslaafd raken. Met praten over roken kun je dus niet vroeg genoeg beginnen. Toch?

Nee, blijkt uit promotie-onderzoek van Marieke Hiemstra. Negen- tot elfjarigen die met hun ouders praten over roken, blijken drie jaar later nauwelijks minder vaak een trekje te hebben genomen (11 procent) dan leeftijdsgenoten.

Volgens Hiemstra kun je beter met je antirookboodschap beginnen bij de overstap naar de middelbare school: dan gaat roken echt een rol spelen.

1

2

MAAR ALS IK HET ZELF NOU LEKKER VIND?

Kan best zijn, maar een rokende ouder is een kleine ramp voor kinderen. Behalve dat we allemaal zo langzamerhand wel weten hoe schadelijk meeroken is, hebben zij ook nog eens twee maal zoveel kans om zelf aan de sigaret te gaan als kinderen van niet-rokers. Op kleuterleeftijd associëren zij roken al met gezelligheid: doen ze alsof ze als volwassenen zitten te eten, dan steken ze na het diner drie keer zo vaak een imaginair sigaretje op als kinderen van niet-rokers. Deze kinderen kiezen ook vaker rokende vrienden uit. Uit onderzoek blijkt dat roken overgaat van vader op zoon en van moeder op dochter. Kun je het zelf toch niet laten, doe het dan niet in het bijzijn van je kinderen. Hoewel de meeste rokende ouders binnen roken verbieden (58 procent), zijn ze daarin wel toleranter dan niet-rokende ouders (90 procent). Dat je zelf rookt, betekent trouwens niet dat je je kind niet kunt uitleggen waarom je niet wilt dat hij voor de bijl gaat. Ook dan kan een goede tabaksoopvoeding de kans op paffend nageslacht verkleinen.

3 WAT KAN IK HET BESTE DOEN?

Er zijn verschillende manieren waarop ouders hun kinderen kunnen motiveren om niet (door) te roken. Zelf het goede voorbeeld geven is misschien nog wel het meest effectief. Zelfs kinderen van ouders die jaren geleden gestopt zijn, hebben een verhoogd risico om te gaan roken, hoewel de kans kleiner wordt naarmate pa en ma langer geleden zijn gestopt. Vandaag nog stoppen is daarom het beste advies voor rokende ouders. Niet toestaan dat er in huis gerookt wordt (en niets in huis hebben), werkt ook ontmoedigend. En dat verbod treft iedereen: ook oma, ook vrienden die op visite komen. Sommige ouders denken dat ze klaar zijn als ze hun kind een rijbewijs of reis hebben beloofd als die op zijn 18e nog niet is gewicht. Alléén zo'n niet-roken-afpraak werkt echter niet. Praten moet ook. Als ouders en kinderen zich daarbij op hun gemak voelen, geïnteresseerd zijn in elkaars mening, rustig zijn en elkaar begrijpen, is de kans kleiner dat een kind gaat roken of daarmee doorgaat.

5 'DAN MAAR DE WATERPIJP, SHISHAPEN OF E-SIGARET?'

4 HOE OVERTUIG IK PUBERS OM NIET TE ROKEN?

Als je 15 bent, waan je je onsterfelijk: het tienerbrein is nog niet goed in staat om na te denken over consequenties op langere termijn. Pubers zijn daarom niet zo gevoelig voor het argument dat ze later kanker kunnen krijgen of andere aandoeningen. Ook geloven ze er heilig in dat zij niet verslaafd zullen raken: risico's inschatten is evenmin hun sterkste kant. Beter is daarom ze te informeren over wat het nú met ze doet. Dat er nagellakremover, rattengif, verfverdunder, giftig chroom en lijkenconserveermiddel in die 'stoere' sigaretten zit bijvoorbeeld (zie www.ziddaterecht.nl). Dat het niet lekker zoent met een mond vol rook. Dat je kleren en gestylde haar ervan gaan stinken, je tanden geel worden. En wat ze allemaal kunnen doen van het geld dat ze uitsparen door niet te roken. Een niet-rokenafpraak tot hun 18e houdt sommigen er ook vanaf.

Neel! De **waterpijp** is minstens even schadelijk: het bevat zware metalen, er komt veel meer koolmonoxide vrij, je krijgt veertig keer zoveel rook binnen omdat een waterpijpsessie langer duurt en het levert evenveel nicotine op. De **shishapen** (een waterverdampert in allerlei kleuren en smaken) bevat meestal geen nicotine, maar wel stoffen als propyleenglycol en glycerol die bij verhitting gaan 'roken'. Omdat deze pen nog maar net op de markt is, is niet bekend hoe slecht het inhaleren van de dampen op langere termijn is. Wel is duidelijk dat je er last van je luchtwegen van kunt krijgen, zelfs al na één trekje. De **e-sigaret** lijkt een goed alternatief voor rokers, maar is geen aanrader voor niet-rokers. Dit elektronische apparaat bevat nicotine en kankerverwekkende stoffen uit de e-vloeistof. Ook van dit product weten we nog niet hoe schadelijk het op lange termijn is.

12x
J/M
voor
€34,95 i.p.v.
€59,40
42% korting

Het abonnement loopt
tot wederopzegging

Nieuw:
12 nummers
i.p.v.
11 nummers

5 redenen om nu een abonnement te nemen

- 1 J/M is eerlijk over opvoeden
- 2 J/M geeft betrouwbare informatie
- 3 J/M laat ouders zelf aan het woord
- 4 J/M geeft praktische tips
- 5 Je krijgt korting op J/M (opvoed)cursussen

Zin in een J/M abonnement?
Ga naar jמודers.nl/abonnement/trimbos

Praten over NIX



Maak de afspraak van NIX

Als je duidelijk met je kind afspreekt dat hij niet rookt of drinkt tot zijn 18e, is er geen misverstand tijdens het uitgaan of op feestjes. Afspraak is afspraak.

NIET TE VAAK

Niet de kwantiteit, maar de kwaliteit van de communicatie over roken of drinken telt: open, oprecht, belangstellend, eerlijk, respectvol, elkaar laten uitpraten, goed luisteren; maak er geen verhoor van. Te veel erover praten lijkt zelfs averechts te werken.

WEES DUIDELIJK



Vraag je ouders en kinderen naar de afspraken die zij hebben gemaakt, dan blijkt steevast dat ouders vaker denken dat ze alles afgetikt hebben dan hun kroost. Wees daarom helder. Zet ze eventueel op papier. En zorg dat een afspraak echt wederzijds is, en geen verkapt ouderlijk bevel.

Kies een goed moment

Onderzoek wijst uit dat het meest effectief is om roken en drinken aan de orde te stellen als je kind een nieuwe fase ingaat (naar de middelbare school, het eerste feestje). Dat zijn de momenten waarop ze met nieuw gedrag in aanraking komen.

NIET TE NADRUKKELIJK

Veel tieners zijn allergisch voor stichtende opvoedpraatjes over roken of drinken. Beter is het dit en passant aan te snijden in gesprekken die over allerlei andere dingen gaan. Zaken die hem wél interesseren.

pas je boodschap aan

Ben je zelf een (veel)-roker of drinker, betrek dat dan in je gesprekken. Wees eerlijk. Geef toe dat het inderdaad niet slim is. Zelfs in zo'n geval kan praten kinderen tegenhouden dezelfde kant op te gaan.



Neem de tijd

Besprek het onderwerp niet uitsluitend tussen neus en lippen door. In een één-op-één-gesprek kun je veel beter op een fatsoenlijke en constructieve dialoog concentreren.

Leg uit en geef informatie

Geef aan waarom je bepaalde regels stelt. Weet waar je het over hebt. Bereid je voor. Sluit aan bij zijn leefwereld. Ga dus liever in op directe gevolgen dan op die in de verre toekomst.

En verder:

- Verwacht niet dat je kind je alles vertelt.
- Durf emotioneel te zijn.
- Wees niet bang voor verzet of boze gezichten.
- Sluit het gesprek zo mogelijk positief af / lach samen.

• Zie verder:
www.hoepakjijdataan.nl,
www.pratenmetjekind.nl
en doe de gratis cursus.

deze j/m
special
gaat over
nix

NIX < 18

NIET ROKEN - NIET DRINKEN