



**FEITEN VAN NIX
ALLES
WAT JE MOET WETEN
OVER**

**HET DRINKEN VAN
ALCOHOL
EN
ROKEN**

**Leerlingboekje behorend bij
Het Debat van NIX**

NIX18

FEITEN OVER

ALCOHOL

Als je gaat debatteren, dan is het belangrijk dat je weet waarover je het hebt. Hoe beter je bent voorbereid, hoe sterker je kunt debatteren. In dit boekje hebben we de belangrijkste feiten over alcohol en roken voor jou op een rijtje gezet. Je kunt ze gebruiken in **Het Debat van NIX**. Bijvoorbeeld om je 'punt' te maken of om een ander te overtuigen. Uiteraard zijn er nog veel meer feiten over alcohol en roken dan in dit boekje staan. Om echt indruk te maken als 'debater' kun je zelf extra informatie opzoeken. Op de websites www.alcoholinfo.nl en www.jongeren.rokeninfo.nl vind je een compleet overzicht met informatie over alcohol en roken.

Laat de feiten spreken tijdens het debat. Lees de inhoud van dit boekje goed en maak er met elkaar een fantastisch **Debat van NIX** van.

Veel mensen zijn gek op alcohol. We zien alcohol overal om ons heen en het lijkt daardoor gewoon om alcohol te drinken. Waarom maken we ons eigenlijk zo druk om alcohol en waarom mogen jongeren pas zelf alcohol kopen als ze 18 jaar zijn? De wetenschap weet inmiddels veel over de werking en de risico's van alcohol en het is veel schadelijker dan de meeste mensen denken. De grens van 18 jaar is niet om jongeren te pesten maar juist om hun gezondheid te beschermen. We hebben de 10 belangrijkste feiten over alcohol voor je op een rijtje gezet.



Alcohol is een drug

**Je raakt onder invloed.
Alcohol werkt verdovend.**

Je zou het misschien niet denken, maar bier, wijn en sterke drank zijn eigenlijk gewoon drugs. Stoffen die een effect hebben op je hersenen noemen we drugs. Sommige drugs werken **stimulerend**, waarbij de gebruiker het gevoel heeft meer energie te hebben en alerter te zijn (zoals bij speed). Andere drugs zoals cannabis en paddo's werken **bewustzijnsveranderend**. Je ziet en beleeft de wereld om je heen dan heel anders. Er zijn ook drugs die **verdovend** werken (we spreken van verdovende middelen). Drugs met een verdovende werking op je hersenen zijn bijvoorbeeld GHB, heroïne maar ook alcohol.

Alcohol werkt dus **verdovend** op je hersenen en je raakt ervan **onder invloed**. We noemen dat ook wel aangeschoten of dronken. Hoe meer je drinkt, hoe trager je hersenen gaan werken. Dit heeft invloed op je geheugen (je onthoudt dingen slechter), op hoe je loopt (wankelend), je wordt langzamer, je ziet dingen minder scherp, je praat onduidelijk (met dubbele tong) en je gaat je soms heel raar gedragen (waar je dan achteraf weer spijt van hebt).

WIST JE DAT...

...er meer dan zeven standaardglazen alcohol in een fles wijn zitten.

Doordat we wijn drinken uit erg grote glazen en we die glazen vaak te vol schenken, bevat een glas wijn veel meer dan 1 standaardglas alcohol. Ook speciaal bieren bevatten veel meer alcohol. Sommige flesjes speciaal bier bevatten zelf 2 standaardglazen alcohol. Dus kijk goed op het etiket hoeveel alcohol er precies in zit.

Alcohol is giftig

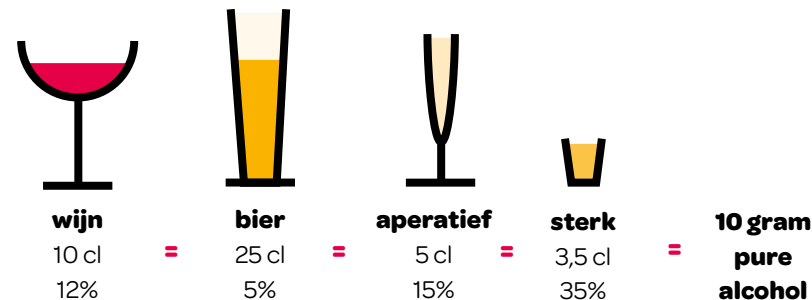
Als je te veel drinkt, word je ziek.

Je kunt in coma raken en zelfs overlijden na een overdosis alcohol. We noemen dit een alcoholvergiftiging.

Alcohol wordt door je maag en darmen opgenomen in je bloed. Via het bloed bereikt alcohol je hersenen. Je raakt onder invloed en je hersenen raken verdoofd. Alcohol is een gif en je lichaam wil daar zo snel mogelijk vanaf. De lever zorgt voor het afbreken van giftige stoffen en doet er zo'n 1 à 1,5 uur over om één glas alcohol af te breken. De lever kan het drinktempo van veel jongeren niet bijhouden. Hierdoor neemt de hoeveelheid alcohol in je bloed snel toe. Van de alcohol in je lichaam word je ook ziek. Denk aan je brak voelen, overgeven en de kater.

Maar het kan nog veel erger, namelijk een alcoholvergiftiging. Je hersenen zijn dan zo sterk verdoofd dat je **out** gaat. Dit komt omdat de hersenen dan steeds minder signalen sturen naar je longen en je hart. Je gaat moeilijk ademhalen en je hart klopt steeds langzamer. Hierdoor kun je in coma raken of zelfs overlijden. Als je door de alcohol **out** gaat en ook nog eens moet overgeven bestaat de kans dat je stikt in je eigen kots.

Standaardglazen



De effecten van alcohol: van lichte roes tot alcoholvergiftiging

Bij de informatie hieronder wordt uitgegaan van iemand die regelmatig drinkt. Mensen die niet regelmatig drinken én jongeren, kunnen bij veel minder glazen een sterker effect verwachten. Met een glas wordt een standaardglas bedoeld. Bij de beschrijving gaan we ervan uit dat je de genoemde aantal glazen binnen een paar uur drinkt.

1-3 glazen (0 tot 0,5 promille): Ontspannen - ontremd

Je polsslag en ademhaling versnellen. Je krijgt een warm gevoel. Smaak, reuk en zicht gaan achteruit. Je voelt minder pijn. Je eetlust neemt toe en je moet vaker plassen.

3-7 glazen (0,5 tot 1,5 promille): Aangeschoten

Stemming en gedrag veranderen duidelijk. Je overschat jezelf. Je geheugen en coördinatie worden minder. Ook reageer je trager. Je kan situaties niet zo goed meer beoordelen. Je ziet niet meer alles om je heen. Links en rechts van je neem je steeds minder waar (tunneleffect).

7-15 glazen (1,5 tot 3 promille): Zat - dronken

Alle hierboven genoemde effecten worden erger. Ook ga je je overdreven emotioneel gedragen en je zelfkritiek verdwijnt. Je gezicht wordt rood, zwelt op en je pupillen vergroten. Je kan misselijk worden en braken.

15-20 glazen (3 tot 4 promille): Laveloos

Je zintuigen verdoven en je bent in de war en afwezig. Wat je hoort en ziet dringt nauwelijks tot je door.

20-25+ glazen (4 promille en hoger): Knock-out

Je ademhaling en hartslag vertragen zo sterk dat je in coma kunt raken. Je kunt zelfs dood gaan: je ademhaling stopt of je krijgt een hartstilstand. We noemen dit een alcoholvergiftiging.

3

Je kunt verslaafd raken aan alcohol



Alcohol heeft invloed op het genotscentrum in de hersenen. Hersenen wennen aan alcohol en je hebt steeds meer nodig om de effecten te voelen.

Omdat veel mensen alcohol zo lekker vinden, is de kans op verslaving groot. Alcohol heeft een sterk effect op een deel van de hersenen dat we het 'genotscentrum' noemen. Alcohol geeft de meeste drinkers een fijn en ontspannen gevoel. Na verloop van tijd gaan de hersenen wennen aan het effect van alcohol. Je moet dan steeds meer drinken om hetzelfde effect te voelen. Dit wordt **tolerantie** genoemd.

Als je gewend bent om veel alcohol te drinken, kun je **ontwenningssverschijnselen** krijgen als je niet drinkt (zoals: je gaat zweten, je voelt je misselijk, je kunt slecht slapen, je hebt hoofdpijn, je handen trillen). De meeste mensen hebben niet in de gaten dat ze een alcoholverslaving aan het ontwikkelen zijn. Ze noemen het eerder een gewoonte. Ze zijn zich bijvoorbeeld niet bewust dat ze altijd alcohol nodig hebben om iets te vieren of om zich lekker te voelen. Sommige verslaafden kunnen zelf, zonder hulp, van hun verslaving afkomen. Anderen hebben wel hulp nodig. In de Nederlandse verslavingszorg hebben ze in ieder geval heel veel klanten met een alcoholprobleem.

IN 2018 TELDE NEDERLAND
1.790.000 RISKANTE DRINKERS

4

Alcohol maakt veel kapot



Alcohol beschadigt je lichaam. Alcohol maakt relaties kapot.

Als je lange tijd veel alcohol drinkt, kan het zo'n beetje heel je lichaam beschadigen. Op den duur tast overmatig alcoholgebruik je lever, hersenen en veel andere organen aan. Veel mensen weten ook niet dat alcohol drinken invloed kan hebben op het krijgen van diverse soorten kanker (zoals leverkanker en darmkanker). Maar alcohol beschadigt niet alleen je lichaam. Stevige drinkers krijgen vaak ook relatieproblemen en problemen op het werk. Vroeger was daarom de slogan van een campagne: **DRANK maakt meer kapot dan je lief is**. Je ouders kennen deze campagne waarschijnlijk wel. Vraag er maar eens naar.

Alcohol ontremt



**Je kunt agressief worden van alcohol.
Alcohol speelt een rol bij geweld in het uitgaansleven en
huiselijk geweld.**

Van alcohol word je lossier. Dit komt omdat alcohol werkt als een ontremmer. Als je ouder wordt, leer je om jezelf soms in te houden. Als je je verdrietig voelt, ga je niet direct huilen of als je boos bent, ga je niet direct slaan. Die rem op ons gedrag werkt via de hersenen. Doordat alcohol de hersenen verdooft haalt het deze rem op je gedrag weg. Onder invloed van alcohol reageren we daarom veel emotioneler, zonder goed na te denken. Je stapt makkelijker af op dat leuke meisje of die leuke jongen. Maar het gevolg kan ook zijn dat je sneller boos of zelfs met geweld reageert als iets je niet bevalt. Ook kun je seks hebben waar je achteraf spijt van hebt. Onder invloed van alcohol ga je sneller over je grenzen heen, dus ga je soms (veel) verder dan je eigenlijk zou willen.

6

Alcohol is de meest gebruikte drug in Nederland (en in de wereld)

80% van de Nederlandse bevolking drinkt wel eens alcohol. Er zijn 1.790.000 drinkers met kans op alcoholproblemen. Jongeren zijn minder gaan drinken.

Ongeveer 80 procent van de volwassen Nederlandse bevolking drinkt wel eens alcohol. Gelukkig is niet iedere drinker een probleemdrukker en gaan de meeste Nederlanders verstandig om met alcohol. Maar probleemdrukkers hebben we ook genoeg in Nederland. Bijna 1,8 miljoen mensen (1.790.000) drinkt zoveel dat ze een risico lopen op het ontwikkelen van zware problemen met alcohol (zoals een verslaving, een ongeluk of een ziekte door alcohol drinken).

Jongeren zijn de afgelopen jaren steeds minder alcohol gaan drinken. Met de leeftijd neemt het drinken van alcohol toe. Ongeveer 65 procent van de jongeren van 15 en 16 jaar drinkt wel eens alcohol. Jongeren drinken vaak in korte tijd veel alcohol. We noemen dat **binge** drinken.

DE GEMIDDELDE NEDERLANDER
DRINKT 7 LITER PURE ALCOHOL
PER JAAR

WIST JE DAT...

...we in Nederland steeds meer alcoholvrij bier zijn gaan drinken.

De producenten van alcohol maken ook steeds meer en steeds betere alcoholvrije bieren. Er zijn zelfs alcoholvrije speciaal bieren. Daarnaast komen er ook steeds meer 'volwassen' frisdranken met aparte smaken, water met een smaakje en heerlijke sappen. Bestudeer het aanbod in de supermarkt maar eens.

7

Jongeren zijn extra gevoelig voor de effecten van alcohol



Alcohol verstoort de ontwikkeling van de puberhersenen. Als je op jonge leeftijd begint met drinken is de kans dat je later verslaafd wordt groter. In 2017 kwamen er ongeveer 2300 jongeren voor alcoholvergiftiging in het ziekenhuis of bij een huisartsenpost.

Onderzoek laat zien dat alcohol extra schadelijk is voor jongeren. Jongeren zijn nog niet gewend aan de effecten van alcohol. Jongeren onder invloed van alcohol hebben vaker een (verkeers) ongeval dan jongeren die geen alcohol drinken. Zij vechten vaker en hebben vaker onveilige seks. Dit komt doordat alcohol grenzen vervaagd, waardoor je sneller dingen doet waar je later spijt van krijgt.

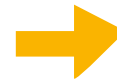
De hersenen van jongeren ontwikkelen nog door tot ongeveer 24 jaar. Alcohol is niet goed voor de ontwikkeling van de hersenen. Jongeren die veel drinken kunnen last hebben van geheugenproblemen en leren minder goed. Als je op jonge leeftijd begint met alcohol drinken, is de kans dat je later problemen met alcohol krijgt vier keer zo groot. Door op jonge leeftijd te beginnen met drinken worden je hersenen waarschijnlijk gevoeliger voor de effecten van alcohol.

Alcoholvergiftigingen in Nederland

Jaarlijks belanden er zo'n 2300 jongeren onder de 18 jaar met een alcoholvergiftiging in een ziekenhuis of op een huisartsenpost.

8

Groepsdruk om te drinken is soms onzichtbaar



Het drinken van alcohol gebeurt soms onder groepsdruk. Zien drinken, doet drinken.

Is het drinken van alcohol altijd een eigen keuze? Nee, zeker niet. Je kunt worden overgehaald om mee te drinken terwijl je er eigenlijk geen zin in hebt. Het kan ook zijn dat er 'gewoon' een biertje voor je wordt neergezet. Zonder dat je het gevraagd hebt. We noemen dit groepsdruk. Veel jongeren vinden het moeilijk om nee te zeggen als vrienden aandringen.

Maar groepsdruk valt soms helemaal niet op. Stel je voor dat je iedereen om je heen bier ziet drinken. Dan denk je dat het normaal is om mee te drinken. Niemand dwingt je, maar je neemt toch een biertje. Hoe meer je in je omgeving mensen ziet drinken, hoe meer kans dat jij zelf ook gaat drinken. Het is een kwestie van cultuur of gewoonte waar je makkelijk aan mee doet.

Kortom: zien drinken, doet drinken.

**HET DUURT 1 TOT 1,5 UUR
VOORDAT JE LEVER EEN GLAS
ALCOHOL HEEFT AFGEBROKEN**

Er wordt veel geld besteed aan alcoholreclame



**Alcoholmerken geven miljoenen euro's per jaar uit aan reclame en marketing .
Via het internet is er ook heel veel marketing voor alcohol.**

Er mag in Nederland reclame gemaakt worden voor alcohol. Hoeveel de producenten van alcohol uitgeven aan reclame en marketing weten we niet precies. Maar het zijn wel vele miljoenen ieder jaar. Er zijn wel beperkingen voor alcoholreclame. Zo mag deze reclame zich niet richten op jongeren onder de 18 jaar. Zo zul je nooit in een alcoholreclame jongeren van jouw eigen leeftijd alcohol

zien drinken. Maar als jongere kom je door reclame toch met alcohol in aanraking. Kijk maar eens om je heen. De logo's in de supermarkt, bierviltjes, reclame op televisie en in de bioscoop. Maar ook op het internet. En denk bijvoorbeeld ook eens aan **influencers**. Het is misschien niet altijd voor je bedoeld, maar toch zie je het. En mogelijk wordt je er toch onbewust door beïnvloed. Wat denk je?

**IN 2017 WAREN ER 10.690.000
VOLWASSENEN IN NEDERLAND DIE
ALCOHOL DRONKEN**

Onder de 18: beter helemaal geen alcohol

➔ **Stel het drinken van alcohol zo lang mogelijk uit, in ieder geval tot na je 18e verjaardag.**

Het is misschien geen leuke boodschap. Maar het is voor je gezondheid en veiligheid het beste om het drinken van alcohol zo lang mogelijk uit te stellen. In ieder geval tot na je 18e verjaardag. En waarom zou je alcohol gaan drinken? Je kunt natuurlijk ook de keuze maken om helemaal niet te beginnen. Misschien past dat wel beter bij jou en wat je met je leven wilt. Mocht je toch alcohol willen drinken als je wat ouder bent dan zijn je

hersenen ook wat **rijper** en heb je meer controle over jezelf. Maar goed, de keuze is aan jou! Trouwens, kijk ook eens naar al die nieuwe alcoholvrije dranken die nu te koop zijn. Die zijn ook erg lekker!

IN 2017 WAREN ER ONGEVEER 6.000 ALCOHOLVERGIFTIGINGEN OP ALLE SPOED-EISENDE-HULP-AFDELINGEN VAN ZIEKENHUIZEN IN NEDERLAND

WIST JE DAT...

...ook het drinken van een paar glaasjes wijn niet gezond is.

Lange tijd hebben we gedacht dat het drinken van één of twee glaasjes wijn goed was voor de gezondheid. De Gezondheidsraad heeft hier onderzoek naar gedaan en wat bleek? Eigenlijk is alcohol nooit gezond. Voor je gezondheid kun je beter helemaal geen alcohol drinken. Daarom is het advies van gezondheidsraad (voor volwassenen): "Drink geen alcohol en als je toch wilt drinken, drink dan niet meer dan één glas per dag". Voor zwangere vrouwen, jongeren onder de 18 jaar en als je aan het verkeer wilt deelnemen, geldt het advies: drink helemaal geen alcohol.

FEITEN VAN NIX

ALLES

WAT JE MOET WETEN

OVER

ROKEN

EN HET DRINKEN VAN

ALCOHOL

**Leerlingboekje behorend bij
Het Debat van NIX**

NIX18

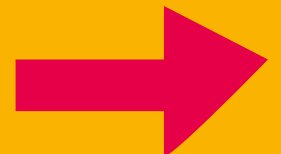
Als je gaat debatteren, dan is het belangrijk dat je weet waarover je het hebt. Hoe beter je bent voorbereid, hoe sterker je kunt debatteren. In dit boekje hebben we de belangrijkste feiten over alcohol en roken voor jou op een rijtje gezet. Je kunt ze gebruiken in **Het Debat van NIX**. Bijvoorbeeld om je 'punt' te maken of om een ander te overtuigen. Uiteraard zijn er nog veel meer feiten over alcohol en roken dan in dit boekje staan. Om echt indruk te maken als 'debater' kun je zelf extra informatie opzoeken. Op de websites www.alcoholinfo.nl en www.jongeren.rokeninfo.nl vind je een compleet overzicht met informatie over alcohol en roken.

Laat de feiten spreken tijdens het debat. Lees de inhoud van dit boekje goed en maak er met elkaar een fantastisch **Debat van NIX** van.

FEITEN OVER

ROKEN

Bijna iedereen weet dat roken super ongezond is. Als je de feiten in dit boekje leest is het eigenlijk heel raar dat er nog steeds zoveel jongeren beginnen met roken. Hoe komt dat? Misschien groepsdruk of toch een andere reden? Het is in ieder geval een mooi onderwerp om over te debatteren. Maar bestudeer eerst de feiten over roken. We hebben het niet alleen over het roken van tabak maar ook over het roken van cannabis, vaperen en de waterpijp.



WIST JE DAT...

...lichtere sigaretten (die minder nicotine en teer bevatten) eigenlijk net zo ongezond zijn als 'gewone' sigaretten.

Dat komt omdat de behoefte aan nicotine gelijk blijft. Mensen die lichte sigaretten roken, gaan daardoor meer roken, zodat ze uiteindelijk evenveel teer en nicotine binnenkrijgen. Ook inhaleren ze dieper, waardoor de schadelijke stoffen dieper in de longen dringen.

1

Roken is ongezond



Jaarlijks sterven in Nederland ongeveer 20.000 mensen door roken.

Tabak en de rook van tabak bevatten kankerverwekkende stoffen.

Het is niet voor te stellen, maar er sterven ieder jaar in Nederland ongeveer 20.000 mensen door het roken van tabak. Over de hele wereld sterven er volgens de Wereldgezondheidsorganisatie elk jaar bijna 6 miljoen aan de gevolgen van roken. Rokers leven gemiddeld 10 jaar korter dan niet-rokers. En dat is ook niet zo gek als je weet dat er meer dan 4000 verschillende chemische stoffen in tabaksproducten en tabaksrook gevonden zijn. Meer dan 40 van deze stoffen zijn kankerverwekkend.

Misschien wil je nog helemaal niet nadenken over de ziekten die je van roken kunt krijgen. Je bent jong, je leeft nu en later zie je wel. Maar er zijn ook wat 'kleinere' nadelen. Die rook gaat overal in zitten. In je kleren, in je haren. Dat ruikt iedereen om je heen. Of je het leuk vindt of niet maar je gaat ook uit je mond ruiken, je tanden worden geel, roken is slecht voor je huid en het kost veel geld.

IN 2016 OVERLEDEN IN NEDERLAND MEER DAN 19.000 MENSEN VAN 20 JAAR EN OUDER AAN DE DIRECTE GEVOLGEN VAN ROKEN

Ook meerroken is ongezond

Door meerroken sterven er ook mensen in Nederland. Roken tijdens de zwangerschap is schadelijk voor het ongeboren kind.

Roken is niet alleen ongezond voor de roker zelf, maar ook voor andere mensen die de rook van een sigaret inademen. Dat noem je meerroken. Ieder jaar sterven in Nederland enkele duizenden mensen door meerroken. Een meerroker kan ook allerlei ziekten krijgen, zoals hartaandoeningen, astma of zelfs longkanker. Dat geldt ook voor kinderen en jongeren. Als volwassenen in huis, in de auto, op het sportveld of op straat roken, dan ademen ook kinderen en jongeren de rook in. Baby's met een rokende moeder en/of vader hebben meer kans op wiegendood. Kinderen die meerroken hebben vaker luchtwegklachten, astma, een verminderde longfunctie en oorontsteking.

Als je zwanger bent moet je helemaal voorzichtig zijn met roken (en ook met alcohol natuurlijk). De giftige stoffen van de tabak komen via het bloed van de moeder ook in het bloed van het ongeboren kind. Dit kan leiden tot een te laag gewicht van de baby, te vroeg geboren worden en zelfs tot een miskraam. Er zijn nog meer risico's voor het ongeboren kind. Zoek die zelf maar eens op (www.rokeninfo.nl/zwanger).

**VOOR ELKE 300 SIGARETTEN
MOET 1 BOOM WORDEN GEKAPT**

WIST JE DAT...

...ook huisdieren meeroken.

De rook van sigaretten is ook ongezond voor je huisdieren. Er zijn rokers die speciaal willen stoppen voor de gezondheid van hun kat, de hond, vogels of een ander dier waar ze van houden.



3

Je raakt makkelijk verslaafd aan het roken van tabak



Hoe jonger je begint met roken, hoe heftiger de verslaving. Er worden veel stoffen aan tabak toegevoegd om roken 'lekkerder' te maken.

Roken van tabak is erg verslavend en het is één van de moeilijkste verslavingen om weer van af te komen. Hoe jonger je begint met roken, des te erger is de verslaving. Tabak bevat onder andere nicotine en dat is een zeer verslavende stof. Het is bekend dat nicotine de ontwikkeling van de hersenen bij jongeren kan beïnvloeden. Mogelijk ontwikkelen de hersenen onder invloed van nicotine meer gevoeligheid voor een (rook) verslaving.

Naast nicotine bevatten sigaretten nog veel meer stoffen. De fabrikanten maken de sigaretten aantrekkelijker door er allerlei extra stoffen aan toe te voegen. Mensen vinden pure tabak namelijk niet echt lekker. Maar door stoffen toe te voegen zoals suiker, cacao, vanille of menthol wordt die sigaret een stuk lekkerder. Er zijn in Nederlandse sigaretten 673 verschillende stoffen bekend die worden toegevoegd aan de tabak om het roken lekkerder te maken.

**23 PROCENT VAN DE
VOLWASSENEN IN NEDERLAND
ROOKT**

WIST JE DAT...

...het roken van tabak via een waterpijp (of shisha) minstens zo schadelijk is als het roken van sigaretten.

Tijdens een waterpijpsessie krijg je 40 keer zoveel rook binnen als tijdens het roken van een sigaret.

4

We vinden roken tegenwoordig niet meer normaal



Er wordt minder tabak gerookt in Nederland. Ook jongeren roken minder tabak.

Vroeger was roken normaler dan nu. Op oude foto's zie je nog wel eens dat op feestjes glazen met sigaretten stonden en voor opa was er een sigaar. Dat kunnen we ons nu niet meer voorstellen. Ook mocht er vroeger gerookt worden in de trein, restaurants en op het werk. Dat is allemaal veranderd en kon alleen gebeuren omdat we roken niet meer normaal vinden.

Veel minder volwassenen én jongeren roken tegenwoordig. In 1990 rookte ongeveer 35,7 procent van de volwassenen van 18 jaar en ouder. Nu is dat zo'n 23 procent. Ook jongeren zijn veel minder gaan roken. Er is nog altijd een grote groep jongeren die een paar keer experimenteert met roken, maar het aantal dagelijkse rokers onder jongeren is heel laag. In 1992 was ongeveer 13,4 procent van de scholieren tussen de 12 en 16 jaar een dagelijkse roker. Onderzoek uit 2019 laat zien dat dit veel minder is geworden en is gedaald naar 2 procent. Als je rookt ben je tegenwoordig de uitzondering.

**NEDERLANDSE ROKERS GEVEN
JAARLIJKS ONGEVEER
3,6 MILJARD EURO UIT AAN
TABAKSPRODUCTEN.**

5

In cannabis zit meer teer dan in tabak

**In een joint zit 4 à 5 keer meer teer dan in tabak.
Van blowen kun je verslaafd raken aan het roken van tabak.**

Bij het roken van een joint krijg je 4 tot 5 keer meer teer in de longen dan bij het roken van een sigaret. Dit komt onder andere omdat blowers de gewoonte hebben om rook lang in hun longen te houden. Mensen die veel en regelmatig blowen hebben vaker last van luchtwegklachten en hebben moeite met ademen. Ook wordt de cannabis vaak vermengd met tabak waardoor je zowel de schadelijke stoffen van tabak én cannabis binnen krijgt. Blowen kan ook een opstapje zijn naar het dagelijks roken van tabak. En daar ken je inmiddels wel de nadelen van.

**BIJ 8 VAN DE 10 MENSEN
DIE OVERLIJDEN AAN LONGKANKER
IS ROKEN DE OORZAAK**



WIST JE DAT...

De e-sigaret een opstap kan zijn naar het roken van een 'gewone' sigaret.

Er zijn steeds meer aanwijzingen zijn dat jongeren die beginnen met een e-sigaret later toch overstappen op een 'gewone' sigaret.

6

Vapen wordt aantrekkelijk gemaakt voor jongeren



De e-sigaret bevat ook schadelijke stoffen. Producenten proberen jongeren te verleiden met lekkere smaakjes en kleurtjes.

Met vapen wordt het roken van een (elektronische)-sigaret bedoeld. Een e-sigaret werkt door verhitting van een vloeistof, waar nicotine en een smaakje inzit. Het mist dus de giftige verbrandingsproducten van tabak, maar het bevat wel schadelijke stoffen als nicotine. Over de lange termijn effecten van e-sigaretten is nog weinig bekend.

De e-sigaret is populair bij jongeren. De markt richt zich ook specifiek op die doelgroep, en brengt vapers uit met allerlei lekkere smaakjes. In 2019 hebben méér scholieren van twaalf tot en met zestien jaar weleens een e-sigaret of shishapen gebruikt (25%) dan een gewone sigaret (17%).

7

Ook het roken van een waterpijp is schadelijk

De rook van een waterpijp wordt dieper geïnhaleerd. Het samen roken van een waterpijp is niet hygiënisch.

Het is een groot misverstand dat het roken van een waterpijp niet schadelijk zou zijn. Als je een waterpijp rookt dan krijg je altijd schadelijke stoffen binnen. De kooltjes waarmee de waterpijp wordt verhit verbranden en daarmee komen schadelijke stoffen vrij zoals koolmonoxide, teer, en zware metalen. Die krijg je allemaal in je longen als je waterpijp rookt. En het water dan? Dat filtert toch de rook? Nee, dat is helaas niet het geval. De rook trekt wel door het water maar alle schadelijke stoffen worden toch via het inademen van de rook in het lichaam opgenomen. En doordat het water de warmte van de rook vermindert, wordt vaak dieper geïnhaleerd. Hierdoor krijg je juist extra veel schadelijke stoffen binnen.

Een waterpijp wordt ook vaak gedeeld met anderen. Hierdoor kunnen bacteriën en virussen makkelijk overgedragen worden. Niet echt hygiënisch.

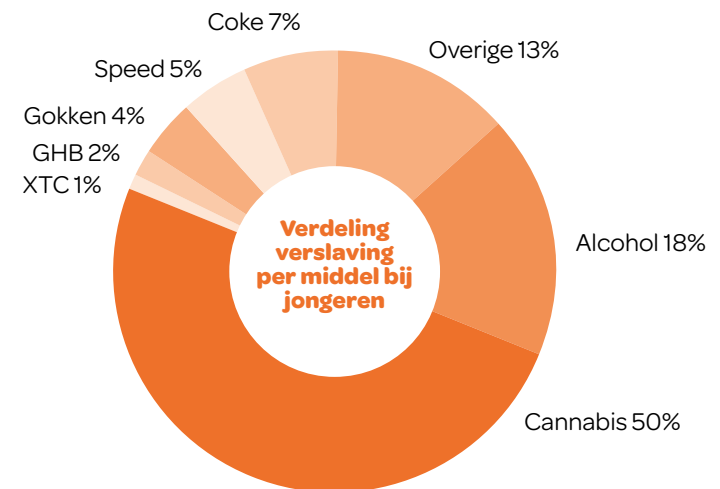
8

Ook aan blowen kun je verslaafd raken

Je kunt ook aan cannabis verslaafd raken. In de verslavingszorg is cannabisverslaving de meest voorkomende verslaving onder jongeren.

Een misverstand over blowen is, dat je er niet verslaafd aan kunt raken. Dat kan dus wel. Aan tabak raak je nog sneller verslaafd maar daarna is cannabis-

verslaving de meest voorkomende verslaving onder jongeren. Kijk maar eens naar onderstaande figuur.



Van blowen kun je een vreetbui krijgen



Cannabis zorgt voor een extreem hongergevoel.

Cannabis heeft invloed op je hersenen. Je wordt high, je wordt sloom, je kunt je minder goed concentreren en je geheugen wordt er ook niet echt beter van. Door het effect op de hersenen kun je ook een vreetbui krijgen.

Wetenschappers zijn aan het onderzoeken hoe dit precies werkt in de hersenen maar feit is dat blowers een enorme 'eetkick' kunnen krijgen en daardoor dikker kunnen worden.

**ONGEVEER 75 PROCENT VAN
DE ROKERS IS VAN PLAN
OM TE STOPPEN**

Stoppen met roken heeft veel voordelen



Stoppen met roken is altijd goed voor je gezondheid.

De meeste rokers ervaren op den duur veel nadelen van het roken en de meeste rokers willen eigenlijk ook stoppen met roken. Op een gegeven moment realiseren rokers zich dat ze verslaafd zijn en dat roken niet meer leuk is. Hoe eerder je stopt met roken hoe beter. De voordelen van het stoppen met roken zijn eigenlijk al heel snel merkbaar.

Je krijgt een mooiere huid
Je tanden en nagels knappen op
Je ruikt weer fris uit je mond
En ... je wordt gezonder.

Positieve effecten van stoppen met roken

- Na 2-12 weken zijn de longfunctie en bloedsomloop verbeterd;
- Na 1-9 maanden is de rokershoest weg en heeft de ex-roker meer adem;
- Na een jaar is het verhoogde risico op bepaalde hartziekten gehalveerd;
- Na 5-15 jaar is het risico op een beroerte gelijk aan dat van een niet-roker;
- Na 10 jaar is het verhoogde risico op longkanker gehalveerd en het risico op andere kankersoorten verminderd;
- Na 15 jaar is het risico op hart- en vaatziekten gelijk aan dat van een niet-roker.

Wil je stoppen met roken? Kijk voor hulp en meer info op:
jongeren.rokeninfo.nl/themas/stoppen

WIST JE DAT...

...het inschatten van leeftijd heel lastig is.

Dit geldt ook voor verkopers van **alcohol** en **tabak**. In de supermarkt, de sportkantine en de horeca vragen ze daarom mensen die alcohol of tabak willen kopen, en er jonger uitzien dan 25 jaar, naar hun ID. De verkoper kan zo je leeftijd checken.

Colofon

Deze uitgave is een onderdeel van het lesprogramma **'Het Debat van NIX'**. Dit programma is ontwikkeld voor leerlingen van vmbo-tl niveau klas 3 (15-17 jarigen). Leerlingen gaan met elkaar in debat over nut en noodzaak van NIX18: niet roken, niet drinken. In dit boekje staan een aantal objectieve en belangrijke feiten over alcohol en roken die door de leerlingen ter voorbereiding op het debat bestudeerd kunnen worden. De feiten zijn zorgvuldig geselecteerd en gebaseerd op de huidige wetenschappelijke kennis over alcohol en roken. Deze uitgave is gemaakt met financiële steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Redactie

Lex Lemmers (auteur)
Liesbeth Naaborgh
Wilke Heijnen
Neeltje Vogels

Vormgeving

www.taluut.nl

Deze uitgave is te bestellen en te downloaden via

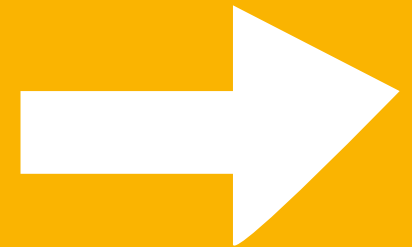
www.trimbos.nl/webwinkel

met artikelnummer PMO466

© 2020, Trimbos-instituut, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.

HUISWERK OPDRACHT



Huiswerkopdracht

Je gaat meedoen aan het **Debat van NIX!** Dit lesprogramma bestaat uit 4 lessen, waarin je kennismakt met debatteren. In les 3 komt er een echt debat. Het debat gaat over alcohol drinken en roken. Met dit boekje kun je je goed voorbereiden.

Let op: deze huiswerkopdracht wordt in de volgende les nabesproken!

Opdracht:

Werk samen met een klasgenoot. Kies samen 2 stellingen uit en beantwoord per stelling de vragen. Gebruik hiervoor de informatie uit dit boekje. Klaar? Maak een goede foto van jouw antwoorden en stuur deze naar je docent.

- 1 Alcohol drinken voor je 18e kan niet zoveel kwaad.**
- 2 Ouders die zelf alcohol drinken of roken, kunnen dit hun kind niet verbieden.**
- 3 Onder invloed van alcohol iets gedaan waar je spijt van hebt? Eigen schuld, dikke bult!**
- 4 Het is echt overdreven dat je bij de kassa je ID moet laten zien.**
- 5 Alcoholreclames moeten verboden worden.**

Stelling 1

- 1** Waarom zou iemand **voor** deze stelling zijn?
- 2** Waarom zou iemand **tegen** deze stelling zijn?
- 3** Wat vind jij echt een sterk argument? Waarom?

Stelling 2

- 1** Waarom zou iemand **voor** deze stelling zijn?
- 2** Waarom zou iemand **tegen** deze stelling zijn?
- 3** Bij welk argument voel jij je het beste thuis? Waarom?