

Waarom NIX voor je 18de?

Na hun achttiende verjaardag worden jongeren in staat geacht om zelfstandig beslissingen over hun gezondheid te kunnen nemen. Voor die tijd helpt het als ouders duidelijk zijn over niet roken en niet drinken. Als ouders in gesprek met hun kind blijven, regels stellen en het goede voorbeeld geven, neemt de kans dat hun kinderen beginnen met roken of drinken af. Gelukkig maar, want alcohol en tabak zijn extra schadelijk tijdens de groei. Het brein ontwikkelt zich tot gemiddeld het 25ste levensjaar. Roken en drinken kan die ontwikkeling beïnvloeden. Bij mensen die al jong regelmatig drinken, is de kans op verslaving op latere leeftijd groter. Ook raken jongeren veel sneller verslaafd aan nicotine. En hoe eerder verslaafd, des te meer sigaretten ze op latere leeftijd per dag roken. Dan is het nog lastiger om te stoppen. Als je voor je achttiende niet rookt, dan is de kans dat je nooit begint groter.



Als je dit soort feestjes thuis kunt geven, dan woon je best ruim.

Ben ik als ouder verantwoordelijk voor de vrienden van mijn kind?

Wel degelijk, zo oordeelde de rechter in 2016. Hij gaf een moeder een boete van 400 euro, omdat een vriendin van haar dochter ladderzat in het ziekenhuis was beland na een feestje in haar huis. 'De politierechter vindt dat de moeder als volwassene verantwoordelijk is voor de toestand van minderjarige kinderen', zo verklaarde een voorlichter van de rechtbank. Voor ouders die thuis strenge regels stellen is het erg vervelend als hun kind op het feestje van een vriend

wel alcohol aangeboden krijgt. Je moet er als ouder ook niet aan denken dat een zestienjarige op het feestje van jouw zoon of dochter door overmatig alcoholgebruik in het ziekenhuis belandt. Geef daarom geen alcohol aan kinderen onder de achttien jaar die vallen onder jouw verantwoordelijkheid. En je bent niet de enige: in 2017 gaf meer dan de helft van de jongeren aan dat ze geen alcohol van hun ouders mogen drinken.

Wat is tweedehands- en derdehandsrook?

Tweedehandsrook is de rook die in de lucht komt door een brandende sigaret en de restanten die een roker uitademt. Daarin zitten nog steeds gevaarlijke en kankerverwekkende stoffen. Derdehandsrook is rook die neerslaat op bijvoorbeeld kleding, meubels en gordijnen. Het veroorzaakt bijvoorbeeld bruine gele muren in huis en kan ook in ruimtes hangen waar niet wordt gerookt. Nicotine en teer slaan als kleine deeltjes neer op kleding, haren of handen van (mee-)rokers. Na het uitmaken van de sigaret, ademen rokers nog lange tijd gevaarlijke stoffen uit. Buiten roken? Dat beschermt kinderen niet voldoende. De rook dringt overal doorheen. Als roker neem je het overal mee naar toe. Wie met een roker samenwoont of -werkt, heeft zo'n 30 procent meer kans op longkanker en hart- en vaatziekten.

Overdreven? Nou, niet helemaal...



'Oké oké, ik beloof dat ik niet ga roken. En nu kappen!'



Ik rook zelf, hoe brei ik dat recht tegenover mijn kind?

Zelf het goede voorbeeld geven is beter, maar dit betekent niet dat een rokende ouder het recht verspeelt om zijn kind roken te verbieden. Sterker nog, ze kunnen juist prima beargumenteren waarom ze het zo belangrijk vinden dat hun kind rookvrij blijft. 'Ik ben verslaafd en vind het heel moeilijk om te stoppen, ik wil niet dat jou hetzelfde overkomt.' Of: 'Niet beginnen is veel makkelijker dan stoppen. Dat weet ik uit eigen ervaring.' Onderzoekers van de Radboud Universiteit in Nijmegen raden juist rokende ouders aan om er een zogenoemde 'rookspecifieke opvoeding' op na te houden. Oftewel: stel duidelijke regels over roken. Ook bij drinkende ouders geldt dat regels stellen over alcoholgebruik door het kind even effectief is als bij niet-drinkende ouders.



Waarom is roken verslavend?

Zeven seconden: zoveel tijd heeft nicotine nodig om na een trekje aan een sigaret via het bloed het brein te bereiken. Daar zorgt het stofje voor een prettig, ontspannen gevoel. Mede door het snelle effect bestempelen sommige wetenschappers tabak als een van de meest verslavende middelen. Het lichaam breekt de nicotine weer snel af. Maar door dat dalende nicotineniveau krijg je onthoudingsverschijnselen, zoals onrust en geïrriteerdheid, die toenemen tot je een nieuwe dosis nicotine krijgt. Het volgende sigaretje geeft een gevoel van ontspanning, omdat de nicotine de ontwenningverschijnselen opheft. De beloning van nicotine versterkt het rookgedrag, zoals het zoeken naar een moment voor een sigaret. Het gedrag wordt daardoor een belangrijk onderdeel van de dwang om te roken.



Met sapjes proosten is ook heel gezellig.



Alcoholvrij bier, kan dat wel?

Ook zonder alcohol is een biertje voor kinderen niet goed. Oké, er is geen direct risico voor de gezondheid van je zoon of dochter. Maar indirect wel. Een alcoholvrij biertje kan ervoor zorgen dat je kind gewend raakt aan de smaak van bier, of het zelfs lekker gaat vinden. Bovendien kan het gebeuren dat de

gelegenheid, een gezellig familie-etentje of het kijken van een filmpje of een sportwedstrijd, zorgt voor positieve associaties met het drinken van bier. Wie weet gaat je kind wel denken dat het pas gezellig is met een (alcoholvrij) biertje erbij. Daarmee wordt de overstap naar gewoon bier gemakkelijker.