

'Wat wordt het nieuwe roken voor mijn kinderen?'

Roken we nog over 50 jaar, en zo ja: legaal of illegaal?

Het ontstaan van de sigaret begint eind 1400. Tijdens de ontdekkingsreis naar Amerika van Columbus, ontdekt hij tabak. Ruim 400 jaar later ontstaat de machtige tabaksindustrie zoals we die nu kennen met de uitvinding van de sigarettenmachine.

Roken doen we dus al enkele eeuwen - maar de piek werd bereikt in de jaren vijftig en zestig toen ruim zestig procent van de volwassen bevolking rookte. De jaren zeventig vertonen de eerste tekenen van 'tegenstand'. Er komen waarschuwingen op de pakjes die in de loop der tijd steeds explicieter worden, precies zoals we die nu ook zien op de pakjes Marlboro en Camel. Maar ondanks alle waarschuwingen en de wetenschap dat het dodelijk* is, rookt men nog steeds.

*dodelijk - Uit [onderzoek](#) van het Centraal Bureau voor de Statistiek in samenwerking met het Trimbos-instituut blijkt dat de levensverwachting van zware rokers (iemand die meer dan twintig sigaretten per dag opsteekt) gemiddeld dertien jaar korter is dan van mensen die nooit hebben gerookt. Doorsnee rokers (iemand die vijftien tot twintig sigaretten per dag opsteekt) verliezen ongeveer negen levensjaren en lichte rokers (iemand die niet iedere dag rookt) vijf jaren.

<https://npofocus.nl/artikel/7446/waarom-is-roken-niet-verboden>

Dat er nog steeds geen verbod is op roken, heeft een aantal redenen. Er wordt bijvoorbeeld verdiend aan accijnzen, maar een verbod lijkt ook amper te handhaven zijn. Desondanks wordt de roep om een verbod steeds luider. Maar is dat wel plausibel? En misschien wel belangrijker: moeten we dat wel willen?

Historicus Hans van der Horst schreef in februari 2018 een stuk over de toenemende bondgenoten van Bénédicte Ficq, die probeert de tabaksindustrie voor de rechter te dagen. Momenteel nog steeds zonder resultaat. Van der Horst maakt zich echter grote zorgen over de nu al toenemende sigarettensmokkel en illegale productie - die alleen maar zal toenemen bij een geheel verbod. Tabak net zo illegaal maken als cocaïne is dus misschien niet de stap in de goede richting.

Echt antwoord geven is dus moeilijk - al zal de illegaliteit hoe dan ook toenemen. Al is het maar om de hoge kosten van sigaretten te ontlopen.

<https://joop.bnnvara.nl/opinies/op-strijd-tabak-misdaad-hand-werkt>

Niet verwerkt, maar kan wel belangrijk zijn is het volgende interview:

<https://www.volkskrant.nl/wetenschap/benedicte-ficq-het-is-geen-ingewikkelde-strafzaak-dat-roken-dodelijk-is-zetten-ze-zelf-op-het-pakje~b18eae87/>

Kunnen huidige 'alledaagse' dingen zoals de smartphone of het gebruik van medicijnen, uitgroeien tot het gevaar dat de sigaret nu is?

Wat wordt het nieuwe roken?

Het nieuwe roken is een term die nogal eens gebruikt wordt. Regelmatig worden er beweringen gedaan over wat “het nieuwe roken” is of wordt. Een eenduidig antwoord is er dus niet. Wel een hoop mogelijke nieuwe ‘gewoontes en gebruiken’ die tegenwoordig niet zo sociaal geaccepteerd meer zijn of waarvan de negatieve effecten op je gezondheid of de wereld steeds duidelijker worden. Net zoals bij roken. Hieronder een aantal vaak gebruikte voorbeelden van “het nieuwe roken”. Welke verslavingen of gevaarlijke gewoontes zullen in de toekomst gevaarlijk zijn? En welke gewoontes zijn nu nog sociaal geaccepteerd maar worden over 30 jaar met hele andere ogen bekeken?

De twee meest gehoorde gebruiken die het nieuwe roken zouden moeten worden zijn ‘vlees eten’ en ‘zitten’.

Vlees eten

Hoogleraar Jan Rotmans is gespecialiseerd in transitiekunde en duurzaamheid en beweert dat vlees eten het nieuwe roken is. Vooral op het gebied dat het beiden in de toekomst niet meer algemeen geaccepteerd zijn. Roken nu al steeds minder, maar vlees eten zal ook heel erg worden afgekeurd.

Volgens hem ligt de kanteling vooral in de sociale norm. *“Het gaat om gedragsverandering. Transities worden zelden alleen door technologische vooruitgang gedreven. Het is meer de sociale norm. Om terug te komen op het roken: ik zeg weleens dat mijn moeder rookte toen ze zwanger was van mij. Dat wordt nu gezien als regelrecht crimineel. En het is asociaal om in een kamer met niet-rokers vrolijk een sigaretje op te steken. Met niet-duurzaam vlees gaat het dezelfde kant op.”*

“Bij roken duurde de doorbraakfase een generatie, maar daarna ging het ook snel. Dat is het geheim van transities: die blijven lang onder de radar, en dan breken ze ineens door.”

“Ik denk dat als jij over tien jaar massa-geproduceerd fout fastfoodvlees eet, je meewarig wordt aangekeken. Zo van: ‘Joh, serieus, doe jij dat nog?’”

<https://www.npo3.nl/transitie-vlees>

Zitten

Volgens hoogleraar Neuropsychologie Erik Scherder is zitten het nieuwe roken. Vooral om het stiekeme gevaar dat erin schuilgaat.

“Een derde van de Nederlanders zit zeven tot zestien uur per dag”, rekt Scherder voor.

“Zitten is het nieuwe roken. Beweging baat het brein, en daarmee de gezondheid, van de wieg tot het graf”

De Amerikaanse arts James Levine, die zich in zijn werk bezig houdt met overgewicht, gaat nog wat verder. Hij is de bedenker van de term 'zitten is het nieuwe roken'. In 2014 zei hij tegen de Los Angeles Times: "Zitten is gevaarlijker dan roken, doodt meer mensen dan HIV en is verraderlijker dan parachute springen. We zitten onszelf dood."

Maar is zitten echt dodelijker dan roken? De cijfers laten iets anders zien: een op de vier zware rokers overlijdt voor zijn vijftenzestigste en de gemiddelde levensverwachting bij zware rokers is dertien jaar korter dan bij niet-rokers. Dat uit groot onderzoek van het CBS en het Trimbos Instituut. Meer dan zes uur per dag zitten zou slechts enkele jaren van je levensverwachting afhalen, al spelen daar veel meer andere factoren mee, zoals eetgewoontes en het 's avonds voor de televisie zitten.

<https://www.ad.nl/ad-werkt/zitten-is-dodelijker-dan-roken~a1f05853/>

Maar de term “nieuwe roken” wordt vaker rondgestrooid.

Reizen/vliegen

VPRO maakte een hele uitzending genaamd “Reizen is het nieuwe roken” . Gebaseerd op de sociale acceptatie (die afneemt) in verband met de schadelijke effecten. Niet op je longen, maar op de “longen van de aarde”.

<https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/kijk/afleveringen/2017-2018/Reizen-is-het-nieuwe-roken.html>

Appen

BN de stem plaatst een artikel genaamd “Is appen het nieuwe roken?” waarin hoofd IT en innovatie bij Fontys Hogescholen Rens van der Vorst vertelt over zijn boek ‘Appen is het nieuwe roken’. Appen is niet dodelijk, maar wel verslavend en het verstoort sociale situaties.

<https://www.bndestem.nl/breda/is-appen-het-nieuwe-roken-deze-bredanaar-schreef-er-een-boek-over~a5993078/>

Alcohol

Alcohol wordt, in tegenstelling tot roken, nog niet geheel afgekeurd.

Schuift ons denken over alcohol? NRC liet een representatieve steekproef doen onder duizend volwassenen door onderzoeksbureau Respondenten.nl. De resultaten laten deels zien wat we al wisten: zo’n 80 procent drinkt, Gemiddeld iets minder dan een paar jaar geleden misschien, maar ruim zestig procent nog evenveel als een paar jaar geleden, tien procent zelfs meer.

Vinden we het ook nog net zo normaal als vroeger? Daarover lopen de meningen uiteen: een derde vindt van wel, 49 procent vindt van niet. Misschien zien we hier de ambivalentie die ook lang bij roken te zien was: er is niets mis met af en toe een glaasje, vindt 84 procent. Over anderen oordelen we strenger. Gevraagd naar de samenleving als geheel zegt 61 procent: overal wordt te veel gedronken. Een kleine meerderheid – vooral vijftigplussers – is zich meer bewust geworden van de gevaren, al vindt een kwart dat de gezondheidsrisico’s worden overdreven. 34 procent is het eens met de stelling: ‘er wordt te veel gezeurd over alcohol’.

via <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/06/15/drinken-is-nog-steeds-de-norm-a1606756>

Er zijn dus een hele hoop vormen van het nieuwe roken. Er is niet één duidelijk opvolger van roken aan te wijzen.

Labelen we mensen eerder als verslaafd?

Wat de volgende 40 jaar gaat betekenen voor het verslavingsveld.

1. Verslaving zal breder worden ingezet. DSM breidt langzaam zijn conceptie van verslavingsgedrag uit, denk aan 'Internet Gaming Disorder'. Door technologie en andere uitvindingen ontstaan er meer verslavingen. Daarbij wordt een verslaving pas geconstateerd als er genoeg kennis over is. Deze kennis wordt gehaald uit diverse onderzoeken naar een mogelijke verslaving. Vroeger werd een sigaret niet verslavend gezien. Dit kwam omdat niemand eigenlijk wist wat er in een sigaret zat en wat dit deed met de hersenen. Pas na diverse onderzoeken en meer informatie wist men dat een sigaret verslavend was. Dus ook de hoeveelheid kennis zorgt voor een constatering van een verslaving. Hoe meer kennis hoe meer verslavingen.

bron: <https://psmag.com/social-justice/future-addiction-stanton-peeles-predictions-next-40-years-83893>

bron: [https://nl.wikipedia.org/wiki/Roken_\(tabak\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Roken_(tabak))

bron: <https://www.novadic-kentron.nl/ben-ik-verslaafd/gameverslaving/>

Daarnaast zullen we in de toekomst de benaming 'verslaving' minder gebruiken. Het is een manier om mensen te beoordelen en in hokjes te plaatsen, daar houden wij niet van.

bron: <https://psmag.com/social-justice/future-addiction-stanton-peeles-predictions-next-40-years-83893>

Cijfers van bekende verslavingen met toelichting: <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/hoeveel-mensen-zijn-verslaafd-en-hoeveel-zijn-er-in-behandeling/>

Alcohol

In 2007-2009 is in het NEMISIS onderzoek gedaan naar het voorkomen van alcoholverslaving in de bevolking tussen 18 en 64 jaar (2). 82.400 mensen zijn verslaafd.

De DSM IV spreekt ook van alcoholmisbruik. 395.000 mensen misbruiken alcohol. Misbruik wil zeggen dat je wel allerlei negatieve gevolgen van alcohol ondervindt maar er is nog geen sprake van gewenning en het optreden van onthoudingsverschijnselen bij stoppen.

Tabak

In 2016 is een bevolkingsonderzoek gedaan naar het gebruik van alcohol, drugs en tabak. Toen rookte ongeveer een vijfde (18,6%) van de bevolking dagelijks. 4,1% van de bevolking rookt meer dan 20 sigaretten per dag. Deze groep zou je verslaafd kunnen noemen (3). Dat zijn 539.000 mensen vanaf 18 jaar. Reken je alle dagelijkse gebruikers tot de verslaafden dan kom je aan de 2,5 miljoen mensen.

Cannabis

In 2007-2009 is in het NEMESIS onderzoek is bekeken hoeveel mensen aan cannabis verslaafd zijn. Het aantal wordt geschat op 29.300 mensen ofwel 0,3% van de bevolking tussen 18 en 64 jaar (2). Bij mannen ligt het percentage op 0,4% en bij vrouwen op 0,1%.

De DSM IV spreekt ook van misbruik. 40.200 mensen misbruiken cannabis.

Uit bevolkingsonderzoek is bekend hoeveel problematische drinkers, blowers en gokkers er zijn. Bij alcohol zijn er 82.000 mensen die verslaafd zijn en 395.000 die alcohol misbruiken. In totaal 477.000. Hiervan komen er 30.764 in behandeling ofwel 6,4%.

Bij cannabis zijn er 30.000 mensen die verslaafd zijn en 40.000 mensen die cannabis misbruiken. In totaal 70.000. Hiervan komen er rond de 10.000 in behandeling ofwel 14%.

Bij gokken zijn er 20.000 mensen in Nederland die verslaafd zijn. Hiervan komen er 2.234 in behandeling of wel ongeveer 10%

Blijkbaar zoekt 5% tot 14% van de problematische gebruikers een behandeling. Het aantal problematische gebruikers die cocaïne snuiven kennen we niet. Wel het aantal snuivers dat behandeling zoekt. In 2014 zochten 7.419 mensen een behandeling voor cocaïne. 50% van de groep gebruikte snuift cocaïne, 50% rookte crack. Er hebben zich dus 3.760 mensen aangemeld die de cocaïne snoven. Deze 3.760 mensen vormen tussen de 5 tot 14% van de problematische groep gebruikers. Gaan we op 14% zitten dan zou dat betekenen dat het aantal verslaafden en misbruikers van snuifcocaïne op 26.857 ligt.

Tel hier het aantal crack gebruikers bij op en je komt op 38.057.

Gokken

In 2016 is door Intraval onderzoek gedaan naar de omvang van verslavingsproblematiek. 79.000 mensen zijn probleemspelers en zeer waarschijnlijk gok- of kansspelverslaafd. 95.700 mensen speelt op een riskante manier (5).

GHB

Het aantal GHB-verslaafden in Nederland is onbekend. Wel lijkt het erop dat het aantal GHB-verslaafden is toegenomen (4). De cijfers die in de tabel genoemd zijn, zijn gebaseerd op de aanname dat 25% van het werkelijk aantal verslaafden in behandeling is.

Slaap- en kalmeringsmiddelen

In 2005 werden aan 1,9 miljoen Nederlanders slaap en kalmeringsmiddelen voorgeschreven. Bij 1/3 van hen gaat het om langdurig gebruik (meer dan 3 maanden). Als je deze groep verslaafd noemt zou dat om een groep van 600.000 gaan (6). Bij de cijfers over het aantal mensen in behandeling, gaat het om benzodiazepinen, barbituraten, psychofarmaca en overige medicijnen.

Internet gamen

Mensen kunnen niet alleen verslaafd raken aan middelen maar ook aan bepaalde activiteiten. Hiervan is de grootste groep verslaafd aan internet gamen. Ongeveer 1,5% van jongeren tussen 13 en 16 jaar kan beschouwd worden als gameverslaafde (7). Dit komt neer op 12.000 jongeren. Van het aantal hulpzoekers is 82% jonger dan 25 jaar. Als je die 12.000 verslaafde jongeren ziet als 75%, komt er nog 25% ofwel 4.000 mensen bij. Dit komt neer op ongeveer 16.000 problematische internet gamers.

Totaal

Totaal zijn rond de 2.000.000 mensen in Nederland verslaafd. In 1.677.363 gevallen gaat het hierbij om de legale middelen alcohol, tabak en slaap- en kalmeringsmiddelen.

bron: <https://www.iellinek.nl/vraag-antwoord/hoeveel-mensen-zijn-verslaafd-en-hoeveel-zijn-er-in-behandeling/>

Hier de nieuwe verslavingen:

Gedragsverslaving aan smartphones, shoppen, internet, sporten of gamen. De verslavingen door de technologie, waar wij de dupe van zijn en worden. Door de komst van internet, mobieltjes en games zijn de meeste van ons achter een scherm te vinden. We zouden eigenlijk niet zonder kunnen functioneren. Door de opkomst van internet en alle moderne technologieën zijn er ook meer verslavingen ontstaan en zo ben je ook sneller verslaafd. Want een kind van 10 jaar drinkt dagelijks geen fles wiskey, maar speelt wel 2 uur per dag

games op de ipad, nintendo en playstation. Mijn zus rookt dan niet een pakje sigaretten per dag maar koopt wel dagelijks kleding bij de H&M. Zo labelen we mensen vaker als verslaafde omdat er meer factoren zijn ontstaan om verslaafd aan te worden. Daarbij wordt je er op veel jongere leeftijd aan blootgesteld.

bron: <https://www.nemokennislink.nl/publicaties/grote-kans-dat-ij-verslaafd-bent-aan-je-smartphone/>

Contact:

Deelvraag 1 contactinformatie:

stichtingrookpreventiejeugd@gmail.com - is contact mee gezocht via de mail. Nog geen antwoord.

Deelvraag 2 contactinformatie:

Contact Hoogleraar transitiekunde Jan Rotmans:

info@janrotmans.nl 010-4088772

Contact Hoogleraar Neuropsychologie Erik Scherder:

e.j.a.scherder@rug.nl 020-5988761

Contact Rens van der Vorst:

r.vandervorst@Fontys.nl 06-50242071

Deelvraag 3 contactinformatie:

Jellinek Advieslijn

088 – 505 1220

Saskia Schipper (nog geen reactie)

info@auticomm.nl

T. (06) 22 670 970