

Jongeren aan het woord: Hoe kan je ervoor zorgen dat kinderen en jongeren niet gaan roken?

Door Annegien Langedijk-Wilms en Marjolijn van Leeuwen, 17-1-2022.

Elke dag weer starten **40 kinderen** met dagelijks roken. De kans dat je start met roken is **groter** voor kinderen en jongeren die VMBO basis/kader volgen. Ook roken relatief meer jongens dan meisjes. Het lijkt alsof bestaande campagnes en aanpakken minder goed werken voor deze doelgroep. Daarom doen we onderzoek onder jongens in de wijk, over (niet) beginnen met roken.

Tips van de jongeren

Hoe kun je zorgen dat geen enkel kind meer wil beginnen met sigaretten, shisha of snus (een Zweedse variant van pruimtabak)? Samen met een jongerencoach van Stichting Krachtwijken vertelden achttien ervaringsdeskundige jongens, in de leeftijd van 14 tot 18, ons wat er nodig is. We zijn benieuwd welke tips jij herkent.

1. **Vervul onderliggende behoeften van kinderen: organiseer – samen met de jongeren – elke week sportactiviteiten.**

'Als je uit school komt, dan heb je een hele middag en avond niks te doen. Dan kijk je je vrienden aan: zullen we even lekker zitten bij die lounge?'

'Uit verveling komen gekke dingen'. De jongens adviseren – zoals het [IJslands preventiemodel](#) - om in te zetten op een wekelijks terugkerende activiteit (liefst sport) in de wijk met dezelfde jongens, zodat je wekelijks zin hebt om te gaan. Roken moet erg afgeraden worden tijdens deze activiteiten.

2. **Zet iets krachtigs tegenover nieuwsgierigheid naar roken: laat rolmodellen – voetballers, rappers, imam - roken afkraken**

'Als een jongen met zijn verhaal voor mij zou staan, dan kan ik hem niet wegdrukken.'

Vanuit de vriendenkring en in bepaalde gevallen van vrienden die enkele jaren ouder zijn, komen kinderen in aanraking met roken. Sommige zijn verleid, vonden het stoer, wilden erbij horen, andere werden nieuwsgierig vanuit het zien roken. *'Ik deed het omdat, zeg maar mijn omgeving, die jongens roken ook. Niet dat ik aangesmeerd ben of zo, maar ik was nieuwsgierig.'* *'Als het zoveel mensen te pakken heeft dan moet er wel iets aan zijn wat het goed maakt. Dat maakt nieuwsgierig: 'Wat gaat het met mij doen?'*

Welke kracht kun je tegenover die nieuwsgierigheid zetten? Een filmpje met wat er in de sigaret zit of redenen om niet te roken komen niet binnen. *'Het pakt ons niet echt. Het speelt niet in op onze gevoelens.'* *'Het is te mooi en te lief wat ze laten zien zeg maar.'*

Dus ik kijk niet echt van Wow Wow gevaarlijk, of zo. Het heeft ook niet echt diepgang, het is ook informatie die je gewoon snel kan opzoeken.'

Belangrijker lijkt: wie zegt het en doet diegene dat met emotie. Informatie vanuit school lijkt niet goed aan te komen. Daarbij speelt een rol dat docenten ook roken en je soms door de rook naar binnenloopt. Wie noemen de jongeren wel? Voetballers, rappers en een enkeling noemt de imam. Zij moeten het afkraken en serieuze emoties laten zien.

3. Lift mee op sociale normen rondom broederschap en vriendschap, zodat jongeren zelf met elkaar in gesprek gaan

'Als echte broeder spoor je elkaar niet aan om dat soort dingen te gebruiken.'

We weten dat de beste vriend een effect heeft (Trimbos). En we leerden van deze jongens dat ze beginnen met vrienden uit de buurt. Alle jongeren vinden dat ze elkaar geen sigaretten moeten aanbieden.

Meeliften op deze sociale norm kan dus een handige insteek zijn. Eén van de jongens vertelt hoe hij kinderen probeerde te beschermen tegen roken:

'En, ik liep in de buurt, en dan keek ik zo heel goed tussen de auto's, dan zie ik vier van die jongens van 12 jaar zitten. En ik zie ineens van die rookwolken naar boven komen. Ik kijk nog goed, ik zie eentje met een sigaret in zijn hand. Dus ik dacht ik ga hem gewoon even aanspreken. Ik loop naar ze toe. En als ik naar ze toeloop zie ik nergens meer een sigaret. Ik zei 'Iedereen voeten omhoog!' Toen zag ik die sigaret eronder. Die net uitgestampt was geworden. Toen heb ik wel verteld 'Waarom roken jullie? Dat is niet goed en zo.' 'Ja, stress door school, slechte cijfers' Eentje zei 'ja, van mijn moeder mag ik 1x in de week met haar meeroken. Toen heb ik verteld dat het niet goed is. En toen heb ik gevraagd of ze het wilden weggooid. Toen hebben ze alles uit hun tasje gehaald en weggegooid, van vloei tot aan de aansteker. Dat hebben ze voor mijn neus in de prullenbak gegooid.'

4. De jongeren zelf zijn bondgenoten in de aanpak

'Het probleem ligt bij jongens zoals wij, dus dan moet je wel met ons in gesprek gaan. Als jij naar allerlei deskundigen gaat luisteren, dan...'

De jongeren kennen de ins en outs van de buurt. Ook weten ze welke aanpak aanspreekt en welke niet. De wat oudere jongeren genieten het vertrouwen van de kinderen.

Ook jongeren die roken zijn niet per definitie blij dat ze roken: *'Mijn conditie is slechter. En nu, als ik niet rook krijg ik hoofdpijn, ik ben die nicotine gewend in mijn lichaam. Ik zeg je*

*eerlijk, als ik bijvoorbeeld iets groots heb op school, ik rook een sigaretje en ik word rustiger.
Ikzelf vind het niet leuk dat ik rook, ik kom thuis, mijn kleren ruiken naar rook.'*

Veel jongeren balen dat ze ooit zijn begonnen, ze zijn (snel) verslaafd geraakt (lees hier meer over in deze [factsheet](#)) en hebben spijt.

Pharos gaat in 2022 verder met deze tips. Wil je meer weten, neem dan contact op met Annegien Langedijk, via: a.langedijk@pharos.nl (Iedereen Rookvrij) of Marjolijn van Leeuwen, via m.vanleeuwen@pharos.nl (Gezond Opgroeien).