

ANTIROOKBELEID

Als we in 2040 een vapevrije generatie willen, dan moet de overheid niet alleen op ouders inpraten – jongeren luisteren eerder naar elkaar

Als kind rookte ik dagelijks mee. Mijn vader rookte twee pakjes per dag, ook in de auto. Met het raampje open probeerde hij te voorkomen dat ik misselijk werd, maar de geur en rook waren onvermijdelijk. Op de middelbare school werd roken als stoer gezien. Voor de ingang stonden groepjes jongens en meiden te roken en je mocht zelfs ook blowen in de kelder van de school. Ik vond het fascinerend, maar heb zelf nooit gerookt.

Tot 2019 waren we op de goede weg naar een rookvrije generatie. Roken werd steeds minder geaccepteerd. Tijdens mijn stage rond 1990 werd er nog volop gerookt op het werk. Ik herinner me dat ik toetsenborden moest uitkloppen omdat collega's erboven rookten. Dat is nu ondenkbaar.

Toch laten cijfers van het Trimbos-instituut zien dat de daling in roken onder jongeren is gestagneerd met de komst van vapes. In 2003 had 44 procent van de scholieren van 12 tot 16 jaar ooit gerookt, in 2017 was dat nog maar 17 procent. In 2023 bleef dat percentage vrijwel gelijk op 16 procent.

De droom van een rookvrije generatie wordt bedreigd door de populariteit van vapes. Een populariteit die onder meer wordt aangejaagd doordat influencers, muzikanten en filmsterren vpen promoten en aantrekkelijker maken. Hoe kunnen we jongeren ervan weerhouden te gaan vpen? Wat doet vpen met hun gezondheid? Kunnen we dezelfde mechanismen die hen aanzetten tot vpen, gebruiken om gezond gedrag te stimuleren?

Deze week startte een campagne om ouders bewust te maken van de gevaren van vpen. Maar hoe groot is hun invloed? Leefstijdsgenoten spelen een veel grotere rol.

Steeds meer jongeren beginnen al in de onderbouw met vpen, om vervolgens in de bovenbouw over te stappen



René Veenstra is hoogleraar sociologie aan de Rijksuniversiteit Groningen en lid van de KNAW.

op sigaretten. Roken wordt namelijk weer als stoer gezien. Vpen fungeert als instapmodel voor nicotineverslaving en ondermijnt het antirookbeleid.

De overheid investeert drie miljoen euro in de strijd tegen illegale e-sigaretten, maar de impact blijft beperkt. Smaakjes zijn sinds januari 2024 verboden, maar blijven via buitenlandse webshops en sociale media eenvoudig verkrijgbaar. Intussen groeit het aantal nicotineverslaafde jongeren.

Nicotine kaapt het beloningssysteem van het tienerbrein. Binnen zeven seconden na inhalatie bereikt het de hersenen en stimuleert het een golf van dopamine, waardoor het brein steeds meer wil. Jongeren hebben een sterk gaspedaal – hun dopaminesysteem – maar nog geen goed werkende rem op impulsief gedrag. Geef een 13-jarige een vape en de verslavingsmechanismen slaan op hol.

Vpen is schadelijker dan vaak gedacht. Vapers ademen zware metalen

Adolescenten, vooral onder de vijftien, beginnen sneller als er in hun netwerk andere jongeren zitten die vpen

in – zoals lood en tin – die gaten in de longen kunnen veroorzaken. Daarnaast verhoogt vpen het risico op slaapproblemen, longontstekingen, blijvende hersenschade en epileptische aanvallen door de enorme hoeveelheid nicotine: één vape staat gelijk aan twee pakjes sigaretten.

Om het tij te keren wat vpen betreft, is strengere wetgeving cruciaal. Accijnzen moeten omhoog, smaakjes moeten ook in buurlanden verboden worden en het aantal verkooppunten moet drastisch omlaag.

Sociale invloed binnen vriendengroepen speelt een grote rol bij het vpen. Onderzoek laat zien dat adolescenten sneller beginnen als er vapers in hun netwerk zitten, maar deze invloed is vooral sterk bij jongeren onder de vijftien. Vaak zijn het de populaire leerlingen die vpen, en meedoen kan een manier zijn om status te verwerven. Om vpen te voorkomen, is ingrijpen in de brugklas cruciaal. Niet beginnen is veel makkelijker dan stoppen. Eerder onderzoek naar sociale invloed op roken toonde dit ook aan.

Steeds vaker richten interventies in de adolescentie zich op invloedrijke jongeren binnen een vriendengroep. Ongeveer 10- tot 15 procent van de leerlingen zijn zulke *peer leaders*. Onder begeleiding van een getrainde volwassen adviseur volgen zij een workshop over de risico's van vpen en leren ze hoe ze hun vrienden kunnen beïnvloeden. Daarna voeren ze campagnes uit, zoals presentaties en vlogs, om normen tegen vpen te versterken.

Onderzoek toont aan dat jongeren van 13 of 14 jaar met *peer leaders* in hun netwerk minder vaak gaan vpen.

Om vpen effectief terug te dringen, moet de overheid een duidelijke koers bepalen. De oplossing ligt niet alleen bij ouders. We staan daarbij op een kruispunt: grijpen we in? Of accepteren we een dampende generatie?