

### 1. Het is toch je vrije keuze als iemand rookt? Voor roken kies je

Feiten: meer dan 80% van de rokers is begonnen voor zijn 18e jaar. Binnen vier weken is een kind verslaafd. Nicotine is net zo verslavend als cocaïne en heroïne met dit verschil dat het op elke straathoek voor een paar euro te koop is. Een sigaret is *deadly by design*: het is ontworpen om kinderen zo snel mogelijk te verslaven door toevoegingen met suiker, drop honing, hoestdempers en ammoniak. Als de nicotine uit de tabak zou worden gehaald – wat eenvoudig kan – zou niemand doorroken.

Daarbij is het bewezen dat kinderen gaan roken door *peer group pressure*, lage prijs, zichtbaarheid, lage socio-economische omstandigheden en sociale problematiek. De tabaksindustrie noemt de kinderen in hun geheime documenten *replacement smokers*: zij die de vroegtijdig stervende rokers moeten vervangen. Een kind dat opgroeit in een rokend gezin, die wordt volgestopt met hamburgers en liters cola en op zijn 12e gepest wordt omdat hij te dik is: uit alle ellende om er bij te horen dan maar gaat roken... is dat vrije keuze?

2 van de 3 kinderen die een sigaret probeert wordt een dagelijkse roker, experimenteren is geen goed idee: zo verslavend is het.

Als op 1 januari 100 mensen stoppen met roken is binnen een jaar 95 % weer begonnen.

<http://www.independent.co.uk/news/health/cigarettes-trying-one-daily-smoker-likely-tobacco-addiction-study-queen-marys-london-qmul-a8149501.html>

<https://academic.oup.com/ntr/advance-article-abstract/doi/10.1093/ntr/ntx243/4591649>

<http://www.cancerresearchuk.org/about-us/cancer-news/news-report/2018-01-10-7-in-10-people-who-try-a-cigarette-become-daily-smokers-study-suggests>

De soldaten aan het eind van de Tweede Wereldoorlog kregen gratis sigaretten die de tabaksindustrie *liberation sticks* noemde...

Het concept vrijheid is door de tabaksindustrie gekaapt. 80% van de rokers wil stoppen met roken, 90% wil niet dat zijn (klein)kinderen gaat roken. Als je rookt, probeer eens te stoppen en ervaar hoe vrij je bent. De JOVD (<https://www.jovd.nl/>) wordt getraind in het concept vrijheid door een tabakslobbyist.

### 2. Ik kon zo stoppen dus het is gewoon een kwestie van wilskracht

## De 70 mythes over tabaksverslaving

---

Niet waar, was dat maar zo: hoe makkelijk je kunt stoppen is erfelijk bepaald, zo blijkt uit studies tussen rokende eeneiige en twee-eiige tweelingen.

Het heeft dus bijzonder weinig te maken met wilskracht.

Er zijn wel factoren die bepalen of je stoppen met roken overweegt: een acute ziekte, campagnes en kennis kunnen de motivatie om te willen stoppen verhogen. Het is vooral de geestelijke verslaving die de mate van terugval bepaalt: van de honderd mensen die ongebeleid stoppen zijn er na een jaar vijftien weer begonnen...

Nicotineverslaving is een chronische hersenziekte waar ook begeleiding in de verslavingsklinieken mogelijk is.

### 3. Straks mag ik helemaal niets meer

In Nederland zijn vier miljoen rokers waarvan meer dan de helft aan het roken zal overlijden, een miljoen mensen nog voor zijn pensioen. Er zijn elk jaar 20.000 tabaksdoden, en bijna een miljoen zieken door tabak. Cocaine en heroïne maken – hoe ernstig ook – nauwelijks doden. Tabaksverslaving is de olifant in de kamer. Niet begonnen mis je niets, eenmaal begonnen kan je nauwelijks nog stoppen door de verslaving.

### 4. Het is betutteling door de overheid

Wat een onzin: de overheid verplicht een helm, een scooterbewijs en een riem in de auto. Er zijn maar 600 verkeersdoden per jaar versus 20.000 tabaksdoden. Een overheid die wel 2,4 miljard euro int aan accijnzen maar elke effectieve maatregel weigert in te voeren verwaarloost haar kinderen, onze toekomst. Het woord betutteling is afkomstig van de industrie: zij kaapte het woord vrijheid.

### 5. Mijn opa werd 85 en hij rookte twee pakjes per dag

Als er tien eendjes over de snelweg lopen haalt er ook wel één de overkant. Statistiek is niet eenvoudig. Meer dan de helft van de rokers overlijdt aan het roken, dat zijn de feiten. Een kwart voor zijn pensioen. Jij loopt toch ook niet de snelweg over? Tegenover elke levende roker is een dode roker. Maar zij hebben geen stem meer... de krant beeldt de overlevers af, de doden zie je niet meer. Tegenover jouw rokende opa, zit een vrouw van 45 met longkanker die uitbehandeld is. 40 jaar van haar leven in rook opgegaan, de kinderen hebben geen moeder meer. Tegenover elke tabaksdode staan 50 mensen die ziek zijn geworden door de tabak.

### 6. Suiker en rood vlees is ook slecht en ik sport heel veel

---

Er is geen enkele voeding waaraan tweederde van de gebruikers zal overlijden. Het maximaal mogelijk verhoogde risico op bepaalde aandoeningen staat in geen enkele verhouding tot tabak: 30% van alle kankerdoden in Nederland wordt direct veroorzaakt door het roken van sigaretten. Daar valt niet tegenop te bewegen. Zitten is dus niet het nieuwe roken. Het zijn allemaal manieren om mensen te doen geloven dat het allemaal in dezelfde risicocategorie zit. *Creating doubt.*

### 7. Ik heb zoveel stress, laat me

De veelvoorkomende gedachtecronkel: gevoelsblindheid. Een sigaret heft alleen het nicotinetekort op, ontstaan vanaf een half uur na het doven van een sigaret. Alsof je in de ochtend te strakke schoenen aandoet, die je 's avonds weer uitdoet om een opgelucht gevoel te krijgen... Rokers zijn veel gestresster dan niet-rokers, vaker depressief en angstig. Rokers die stoppen met roken worden rustiger en gelukkiger, minder somber, en minder angstig. Als je kind stress heeft vanwege afzwemmen of de Cito-toets: geef je hem dan een sigaret? En was je een zenuwachtige type voor je ging roken? Als je stopt met roken heb je een paar dagen een zenuwachtig gevoel als ontwenningverschijnsel. De pijn die je vertelt dat je met iets goeds bezig bent. No gain without pain. En als je in acute stress situatie belandt nadat je al een tijd gestopt bent is de automatische reflex: ik wil nu roken. Het probleem wordt er niet door opgelost, je hebt er dan een probleem bij.

### 8. Ik rook alleen maar milde sigaretten

Onzin als je overstapt op een sigaret met een lagere hoeveelheid nicotine ga je dieper inhaleren, de tumoren komen ook dieper in de long. Tegenwoordig is het woord *light* dan ook verboden op de pakjes. De huidige sigaretten hebben daarbij nog vrijwel onzichtbare gaatjes in het filter waardoor de rookmachine belazerd wordt. In real life krijg je wel tot 5 x zo veel teer en nicotine binnen als volgens de tabakswet is toegestaan. Filtersigaretten geten sinds kort dan ook sjoemel sigaretten. Het is een belangrijk feit in de aangifte in de strafzaak tegen de tabaksindustrie. Sinds er ventiel gaatjes in de filter zijn gemaakt is de kans op longkanker per sigaret toegenomen

### 9. De ouders moeten beter opvoeden

Het helpt natuurlijk als ouders zelf niet roken en ze jou verbieden te roken... Helaas beginnen veel kinderen op het schoolplein onder *peer group pressure* om erbij te horen... Ze roken door uit verslaving. Daarbij wordt meer dan een derde van alle kinderen in gebroken gezinnen opgevoed, waar andere problemen aan de orde van de dag zijn.

### 10. Het is het enige wat ik nog heb

---

Echtparen roken al snel voor vierduizend euro per jaar... Een kwart van de rokende mensen die onder de armoedegrens leeft zou als hij zou stoppen met roken boven die grens uit komen. We kennen mensen die in de schuldsanering zitten, twee pakjes per dag roken en er geen geld is voor hun kinderen om op een sportclub te gaan.

### **11. Je moet toch ergens aan dood gaan**

Velen denken dat je iets eerder dood gaat. Feit is dat een kwart van alle rokers overlijdt voor zijn pensioen. Voor kinderen is 40 jaar al stokoud... Bij de vrouwen en mannen die op hun 40e nog roken en die overlijden aan een hartaanval is dat vrijwel steeds door het roken veroorzaakt. Hartaanvallen en herseninfarcten (beroertes), leiden niet alleen vaak tot de dood, maar leiden anders vaak naar een leven met een halfzijdige verlamming of een zwak hart. Natuurlijk moet je ergens aan dood gaan, maar waarom 7-18 jaar eerder?

### **12 Ik hoef niet oud te worden, dan word ik dement**

25% van alle dementie is op basis van roken ontstaan. Door langdurig roken ontstaat hart-, long- en hersenfalen, een sterk verhoogde kans op blindheid en zelfs doofheid. Roken leidt dus ook op oudere leeftijd tot een sterk verminderde kwaliteit van leven.

### **13. Iedereen weet toch dat roken slecht is**

Nederland heeft al heel lang geen campagnes meer gevoerd. Er is onderzoek gedaan naar de kennis: Nederland weet van de Westerse landen het minste over de gevolgen van roken. Roken draagt bij aan 16 soorten kankers, reuma, 30% van hart- en vaatziekten, macula degeneratie, ongewenste onvruchtbaarheid, vroeggeboorte, chronische oortontstekingen en vrijwel alle gevallen van COPD en een groot deel van longkanker.

### **14. Een dode roker is goedkoper**

Onzin: in een recent SEO rapport is berekend dat roken de maatschappij 30 miljard euro kost. Deze onzin komt uit een oud PWC -rapport betaald door de tabaksindustrie. Het is wel zo dat de kosten van roken vooral op kosten van de roker zelf komen: de verslaafde mens is niet calculerend.

### **15. Bij ophogen accijns wordt er gesmokkeld**

Onzin: in landen waar de accijns het hoogst is wordt het minst gesmokkeld. De rapporten waaraan steeds gerefereerd wordt zijn KPMG -rapporten die in opdracht van Philip Morris zijn betaald en waar de aangeleverde gegevens van ontbreken. De tabaksindustrie zelf is veroordeeld tot enorme boetes omdat zij zelf illegale sigaretten heeft gedumpt. Daarbij: kinderen smokkelen niet, en accijnsophoging is de meest effectieve maatregel om kinderen niet te laten beginnen.

### 16. Er wordt toch helemaal geen reclame meer gemaakt?

Onzin: op social media, op 60.000 verkooppunten, caravans op muziek festivals, in films en in games is er een enorme hoeveelheid reclame die kinderen zien. Zij kunnen op hun negende al drie sigarettenmerken noemen.

### 17. Merkloze pakjes (plain packaging) gaat niet werken

Onzin: in de landen waar het is ingevoerd is het aantal kinderen dat begint met roken gedaald. Het pakje zelf is een zeer belangrijke marketingtool, waarmee je jezelf kunt onderscheiden. De miljardenrechtszaken door de tabaksindustrie tegen overheden na het invoeren van *plain packaging* is een direct bewijs van de effectiviteit van de maatregel.

### 18. De Nederlandse overheid doet al zoveel

Onzin: zij schafte campagnes af en voerde de laatste vijf jaar geen enkele effectieve maatregel in zoals het ophogen van accijns op sigaretten, het beperken van verkooppunten of het invoeren van *plain packaging*. Het bewijs dat dit beleid volledig ten dienste van de tabaksindustrie staat is het feit dat het aantal rokers de laatste jaren niet is gedaald. In Australië rookt nog maar 12% van de mensen tegenover 24% in Nederland.

### 19 Er is toch een leeftijdscontrole tot 18 jaar?

Onzin: In 2013 toen de overheid dreigde een effectieve maatregel te nemen te weten het beperken van de meer dan 30.000 verkooppunten, kwam de tabaksindustrie met een veel beter voorstel: de leeftijd waarop je sigaretten mag kopen op te hogen van 16 naar 18. Het werd inderdaad een feestje voor de tabaksindustrie. Sinds het ophogen van die leeftijd is het aantoonbaar eenvoudig om als jongere onder de 18 jaar aan tabak te komen. De supermarktketen Jumbo heeft recent een rechtszaak verloren waarin werd aangetoond dat er aan kartelvoering is gedaan **om effectieve leeftijdscontroles tegen te houden**. De supermarkten, benzinestations, boekwinkels én de tabaksindustrie leven van de omzet van tabak...en de life long consumers dienen te beginnen voor hun 18e, een leeftijd waarop het

brein kwetsbaar en extra gevoelig is voor verslaving, en een zicht op de lange termijn ontbreekt...

### **20. De tabakslobby komt helemaal niet meer in de Tweede Kamer**

De tabakslobby komt overal. Zij sponsort goede doelen zoals het AIDS-fonds, de voedselbank, het Rijksmuseum, studentenuitjes. Zij beweegt zich in de circuits met de *Volkscrant Top 200 van invloedrijkste Nederlanders*. Zij koopt de duurste advocaten, advieskantoren en zelfs bekende wetenschappers om twijfel te zaaien...

### **21. Het is toch legaal?**

Heksenverbranding was ook legaal, net als slavernij wat in die tijd ook een hele normale zaak was. Legaal is een teken van macht en geld, tijdperkgebonden. Legaal gaat niet over moraal. Als de sigaret zoals nu ontworpen vandaag op de markt zou komen zou het onder de harddrugs vallen met zeven miljoen doden wereldwijd en zou het nooit een legaal product worden. Ook asbest was ooit legaal, maar sinds we weten dat er jaarlijks vijfhonderd Nederlanders aan overlijden is het een illegaal product geworden. Met twintigduizend tabaksdoden per jaar in Nederland spelen er rond tabak overduidelijk andere politieke motieven.

### **22. Het is toch een natuurproduct? Ik vind het gewoon lekker**

Wat vind je er precies lekker aan? De snelheid van de nicotine hit in je brein is de reden dat iemand roken "lekker" vindt. Niets meer en niets minder. Als je de nicotine uit tabak haalt, die verder de zelfde mix van ingrediënten heeft zal je merken dat je het niet lekker vindt. Er is werkelijk niets natuurlijks aan, de sigaret is *deadly by design*. Onze voorvaders konden tabak niet inhaleren: door het te roosteren werd het inhaleerbaar waardoor het in korte tijd in je beloningscentrum (dopamine-receptoren) in je brein komt. Door toevoeging van ammoniak komt het nog sneller in je hersenen: in slechts zeven seconden! Dat is de reden dat het extreem verslavend is geworden. Het nare gevoel van nicotinetekort wordt opgeheven door een sigaret en omdat het zo snel werkt ga je de sigaret aan alles koppelen: dat heet de Pavlovreflex. Je wordt als het ware een kwijlende hond die onbewust gaat hunkeren naar een sigaret: kopje koffie: sigaretje erbij, verdrietig: sigaretje erbij, feestje: sigaretje erbij. Het automatiseren van de tabaksverslaving. Dat is de reden dat de meeste rokers weer beginnen nadat zij een tijdje zijn gestopt. Blijf dus voorbereid. Er worden suikers, drop en honing toegevoegd om de tabak in het begin minder vies te doen zijn. In onverbrande vorm niet gevaarlijk, maar verbrande suiker is kankerverwekkend. Lekker? Lekker is de nicotineverslaving: als er geen nicotine in tabak zou zitten zou niemand doorroken. Daarnaast

is het een normaal product: op het schoolplein mag je geen bier of whiskey drinken. En al helemaal niet snuiven of spuiten...

### 23. Ik vind het sexy en vrouwelijk

Toen 80% van de mannen aan het roken was is de tabaksindustrie er alles aan gaan doen om ook vrouwen aan het roken te krijgen. Dit deden zij door middels erotische afbeeldingen en afbeeldingen van vrijgevochten geëmancipeerde vrouwen roken sexy te maken. In werkelijkheid leidt roken tot onvruchtbaarheid en impotentie. Bovendien krijgen rokers vijf keer zoveel rimpels als niet-rokers, en ontwikkelen ze vaak de *anusmond*: rimpeltjes rond de mond door de inhaleer- en zuigbewegingen... Het aantal vrouwen dat aan longkanker overlijdt is dankzij intense marketing van tabak de laatste tien jaar verdubbeld. Er sterven inmiddels meer vrouwen aan longkanker dan aan borstkanker.

### 24. Ik kan niet stoppen

Onzin, iedereen kan stoppen. Het is inderdaad verslavend en het is niet makkelijk, maar het is miljoenen voor je gelukt. Goed voorbereid met kennis van de verslaving, een stopdatum en eventueel met begeleiding is het goed te doen. Gemiddeld heeft iemand zes à zeven stoppogingen nodig, blij volharden. Medicatie helpt alleen om de eerste weken makkelijker te maken, het echte stoppen moet je zelf doen. Het is net als bij een gebroken been: je neemt paracetamol tegen de pijn, het revalidatieproces moet je zelf doen. Een hunkering naar een sigaret duurt overigens slechts drie minuten. Ieder mens is anders en de mate van verslaving is erfelijk bepaald. Hierdoor is het voor sommige mensen een fluitje van een cent om te stoppen als de motivatie er is, maar voor anderen nog steeds lastig – ondanks een sterke motivatie – en hebben ze uitleg en begeleiding nodig. Ernstige verslaafden kunnen dan ook terecht bij verslavingsklinieken zoals Jellinek.

### 25. Ik word een olifant als ik stop met roken

Onzin. Je komt aan: een paar kilo gemiddeld als je er in je stoppen- stappenplan geen aandacht aan geeft. Als je elke sigaret door een roomsoesje gaat vervangen, ja dan kom je aan. Je krijgt wat meer zin in eten en alles smaakt lekkerder. Impulscontrole is key: wat doe je als een kind van twee in de supermarkt gaat gillen om een ijsje? Geef je het dan maar zodat het kind rustig is? Nee, dat doe je niet. Je zegt “nee is nee” en dat blijf je herhalen, zodat het gedrag op den duur uitdooft... En waarom doe je dat? Omdat je niet wilt dat dat kind een verwend dik monster met rotte tanden wordt. *Begin with the end in mind*. Jij bent volwassen. Zoals je een kind of een hond traint kun je jezelf ook trainen. Je bent bezig met iets belangrijks en je hoeft jezelf niet te troosten met eten. Je bent niet zielig als je stopt met roken. En als je je zelf wilt belonen doe dat dan met het uitgespaarde tabaksgeld en koop er iets moois van wat je al heel lang wilde hebben.

Onzin: meerroken is voor veel mensen een nare ervaring. Mensen met astma worden er benauwd van, kinderen krijgen er middenoorontstekingen van en structurele meerokers hebben een verhoogde kans op een hartaanval. Nadat de horeca-rookstop was ingevoerd, kwamen er minder niet-rokende patiënten op de harthulp. Kinderen in de auto die lang in de rook van hun ouders zitten worden er misselijk van. Zijstroomrook (de rook direct uit de smeulende sigaret) is kankerverwekkender dan directe rook.

### **27. Ik rook alleen in de keuken**

Als iemand alleen in een hoek van het zwembad plast vind je dat dan ook prima? Kruipende peuters lopen zelfs DNA -schade op door derdehandsrook: de drab die neerdaalt op de tapijten en meubilair van gerookte sigaretten. Steve Jobs wilde niet dat de sigaret in de buurt van een Apple kwam...

### **28. Ik doe heel veel aan ontwikkelingswerk, laat mij mijn sigaret roken**

In arme landen moeten veel kinderen op de tabaksplantages werken in plaats van dat ze naar school gaan. Er is een tekort aan voedsel omdat de tabaksplanten de voedselplanten moesten vervangen. Als de kinderen de tabaksbladeren in de regen plukken vertonen zij verschijnselen van tabaksvergiftiging: duizeligheid, misselijk, buikpijn en hoofdpijn. *Green leaf sickness*. De derde wereld wordt overspoeld door miljarden aan tabaksmarketing in films, billboards, sport en muziekfestivals.

### **29. Tabaksindustrie is goed bezig om de stranden peukvrij te maken**

Onzin. Zij doen dit om relaties met de gemeenten en lokale politici op te bouwen. Die paar peuken in de oceaan is echt niet waar zij zich druk over maken.

### **30. Supermarkten moeten toch zelf weten wat ze verkopen? Het is immers legaal?**

Onzin: supermarkten verkopen levensmiddelen, tabak is een doodsmiddel. Een middel dat meer dan de helft van de gebruikers zal doden op termijn. Besmette zalm die vijf mensen diarree geeft, waar niemand aan sterft, wordt direct alle uit alle filialen gehaald. De supermarktketens hebben willen en wetens een effectieve leeftijdscontrole tegengehouden. Zij



verdienen heel veel geld aan tabak. Zij worden bestookt door de tabaksindustrie en krijgen extra geld om reclame te maken.

### 31. Ik ben al zo oud, nu heeft stoppen geen zin meer

Onzin: het heeft altijd zin om te stoppen met roken. Het risico op hart- en vaatziekten daalt direct na het stoppen. De kans op longkanker daalt langzaam, althans het eenmaal opgelopen risico loopt niet verder op. Maar als je doorrookt neemt het risico op DNA-schade en dus op kanker verder toe. Je longen worden niet meer 'schoon' maar het risico loopt ook niet meer op. En: niet-roken is een belangrijke voorwaarde van mooi oud worden...

### 32. Er wordt helemaal geen reclame gemaakt voor tabak (2)

Onzin: 60.000 verkooppunten, social media, films, tekenfilms, muziektfestivals en games. De conventionele manier van reclame maken, *old school*, is (in Nederland) voorbij. De huidige doelgroep (kinderen), is meer online dan ooit. De media dragen bij aan reclame door wekelijks een feestend sigarengeselschap af te beelden, rokende oude mensen af te beelden met de tekst: dankzij haar sigaretje werd zij 107. De mensen die dankzij de sigaret maar net de veertig haalden en toen zijn overleden worden niet afgebeeld. Die zie je niet. Die staan maar één keer in de krant: met hun overlijdensadvertentie. Er is nu een indrukwekkende Marlboro-campagne in Duitsland en in de derde wereld volledig gericht op kinderen. Alle *Marlboro Men* overleden overigens aan longkanker. NRC plaatst een foto van een rokende Churchill boven een foto van Cruijff. De beeldredactie scoort. Johan nooit meer. Beelden werken onbewust...

### 33. Ik ben gewoon vaak verkouden

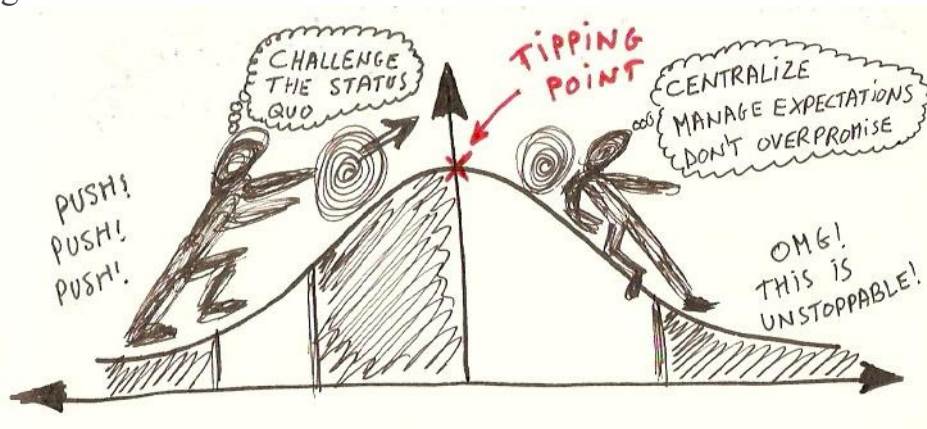
Als je meer dan drie maanden per jaar hoest gedurende twee opeenvolgende jaren dan heb je een chronische bronchitis: het begin van COPD. 20% van alle rokers krijgt COPD. Als je geen sporter bent kun je symptomeloos – behalve een rokershoestje – 50% van je longen op roken. Wat eenmaal weg is komt nooit meer terug. Deze longen worden nooit meer schoon...

## 34. Juist fijn als ik vroegtijdig beval dan krijg ik een makkelijkere bevalling

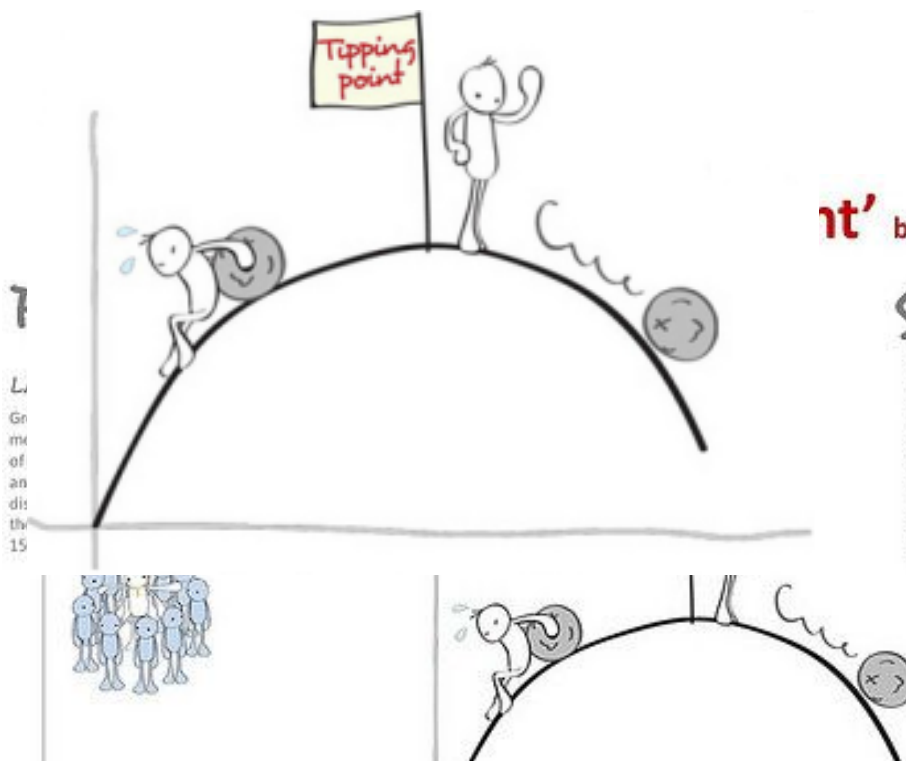
Onzin: de schedelomtrek van de baby blijft gelijk en bovendien heb je meer kans op een dood kindje en andere complicaties. Vroeg in de zwangerschap roken leidt tot een vier keer verhoogde kans op een hazenlip. Als je graag een baby wilt: stop eerst met roken dan met de pil.

## 35. We moeten naar de scholen voorlichting geven

Malcolm Gladwell van 'The Tipping Point' gaf dit advies aan de tabaksindustrie: ga naar de middelbare scholen en wijs de kinderen op de gevaren. Maak duidelijk dat het alleen voor volwassenen is. Het gevolg: roken werd aantrekkelijker gevonden.



Rookvrije schoolpleinen en voorlichting kunnen op de juiste manier gebracht en bij herhaling in elke klas iets betekenen. Maar zolang er door alle ouders en leraren gerookt wordt, en op elke hoek een pakje voor een paar euro te koop is zet dit weinig zoden aan de dijk. Gas geven met de rem erop.



it' by Malcolm Gladwell

## STICKYNESS FACTOR

A crucial factor that plays a key role in determining whether a trend will attain exponential popularity is "the stickiness factor." This refers to a unique quality that compels the phenomenon to "stick" in the minds of the public and influence their future behavior.



## De 70 mythes over tabaksverslaving

---

Onzin: het zijn altijd hoogopgeleide mensen (en politici) die dit zeggen. Inderdaad, de tabaksverslaving is in ontwikkelde landen vooral een ziekte van de laagopgeleiden. Mensen met een lage SES (sociaaleconomische status) leven gemiddeld tien jaar korter dan met een hoge SES, en dat is vrijwel geheel aan tabak te wijten.

De marketing richt zich nu ook op de YAS-jes: de *young adult smokers*. Tabaksbedrijven trainen hun medewerkers op het zich richten op de YAS-jes, die eerder replacement smokers werden genoemd. Redeneer vanuit feiten, niet vanuit meningen.

### 37. Er komt in mijn familie nu eenmaal veel kanker voor

We zien veel patiënten die drie generaties longkanker krijgen. Zij rookten alledrie.

De nicotineverslaving is ‘*besmettelijk*’ met als gevolg een sterk verhoogd risico op kanker.

In Nederland komt 30% van alle kanker door roken. Naast longkanker ook keelkanker, alvleesklierkanker, blaaskanker, leukemie en nog tien andere vormen.

Jonge mensen die kanker hebben gehad en doorroken hebben – zeker als zij thoraxbestraling (Hodgkin- en borstkanker) hebben gehad – een extra verhoogd risico op het krijgen van longkanker.

Eenmaal kanker en doorroken leidt tot een verhoogde kans op terugkeer van kanker. Artsen die hun patiënten niet adviseren en verwijzen voor rookstop zijn zachte heelmeesters met stinkende wonden tot gevolg.

Vrouwen met het BRCA2-gen hebben als zij roken 25% kans op longkanker in hun leven (tegenover 13% van alle rokers zonder dat gen).

### 38. Ik moet roken vanwege de pijn van mijn reuma

Geen goed idee. Reuma komt / ontstaat voor een deel door roken en roken zelf verlaagt de pijndrempel: rokers hebben meer pijn, meer stress en angst.

### 39. Maar ik inhaleer niet

Het doet me denken aan Clinton: “I did not have sex with that woman”. Je altijd in en daarbij is zijstroomrook ook nog eens gevaarlijker dan inhalati. Daarnaast is het risico op mond- en keelkanker sterk verhoogd. Zeker in combinatie met alcohol.



Overigens staat één sessie **waterpijp** gelijk aan het oproken van een heel pakje sigaretten. Water filtert echt niets.

### 40. Laat kinderen toch experimenteren

Juist met tabak is dat **geen goed idee**: hoe eerder je experimenteert, hoe groter de kans op een verslaving. Er is geen enkel bewijs dat als kinderen niet met tabak kunnen experimenteren dat ze dat dan gaan doen met andere middelen. Er is wel bewijs dat hoe jonger een kind gaat roken hoe groter de kans is op nicotineverslaving, alcoholmisbruik en obesitas. Het lijkt erop dat nicotine iets met de impulscontrole van het jonge brein doet, waardoor de kans op andere verslavingen toeneemt.

### 41. Luchtverontreiniging is er toch ook, dan heeft stoppen met roken toch geen zin

In Nederland is luchtverontreiniging qua risico in veel opzichten vergelijkbaar met *meeroken* (verlaagd geboortegewicht, afname longfunctie bij kinderen, sterfte aan hart- en vaatziekten en longkanker). Maar het is op geen enkele wijze te vergelijken met de risico's van roken. En aan luchtverontreiniging kan je zelf niet zoveel doen, met roken kun je (proberen te) stoppen. Het is een DIY (do it yourself) -vergiftiging.

### 42. Ik ben overgegaan op sigaren en pijp, daar krijg je geen kanker van

Onzin: het risico op kanker in de keel, slokdarm en mond is zelfs juist hoger dan bij sigarettenrokers als er niet wordt geïnhaleerd. Het risico op alle andere ziekten is minstens even hoog als van sigaretten, afhankelijk van de mate van de hoeveelheid waarin iemand rookt en inhaleert. Er zit net zoveel nicotine in de tabak. In een grote sigaar zit bijna evenveel tabak en nicotine als in een heel pakje sigaretten. Je kunt je zelf wel beter voor de gek houden: "Ik heb er maar ééntje gerookt vanavond"... maar verslaafd en ziek word je er net zo hard van.

### 43. De e-sigaret is het beste middel om te stoppen met roken

Niet waar. De e-sigaret leidt tot veel minder geslaagde stoppers na een jaar dan na een jaar begeleiding met cognitieve gedragstherapie om je gedachten kronkels te leren ontrafelen. Je blijft immers nicotineverslaafd, je houdt de handeling in stand en het leidt vaak tot duaal gebruik: de elektronische sigaret met de gewone sigaret te samen. Steeds meer mensen roken de e- sigaret ook weer binnenshuis.

De e-sigaret komt uit de koker van de tabaksindustrie. Er wordt zeer intensief reclame voor gemaakt: in het straatbeeld is de e-sigaret is niet van echt te onderscheiden. Zien roken doet roken. Dus alleen in een uitzonderlijk individueel geval kan het iemand helpen om met de elektronische sigaret te stoppen met roken. Hoe giftig het op de lange termijn is nog niet duidelijk.

### **44. Wat een onzin dat er in jeugd- en familiefilms straks niet meer gerookt mag worden... die anti-tabaksmaffia is toch wel verschrikkelijk**

Tsja zonder kennis van zaken zou je dat bijna geloven... Feit is dat hoofdrolspelers in Hollywood miljoenen kregen om te roken. Er is bewijs genoeg dat zien roken in films doet (beginnen met) roken. Of het nu de bad guy of de good guy is. En in bijna elk nieuw script rookt de hoofdpersoon, ook in familiefilms... hoe zou dat komen?

### **45. Die anti-tabaksmaffia, dat zijn van die overdreven types: gestopte rokers die nu ineens fanatiek tegen zijn**

Ja dat is waar, je gaat het inderdaad pas zien als je het door hebt. (Cruijff☺ Toen ik nog rookte had ik alle bovenstaande gedachtecronkels om de waarheid weg te maken. En de longarts: Ondanks het feit dat ik al vijftien jaar longarts was en talloze mensen had zien stikken aan COPD of aan longkanker. Pas toen ik stopte met roken vielen mij de schellen van de ogen. Wat een misdadige industrie, wat een georganiseerde misdaad die willens en wetens kinderen zo jong mogelijk verslaafd maakt. Dankzij het toevoegen van talloze verslavende stoffen. In stand gehouden dankzij een miljardenmarketing- en lobby-multinational, geïnfiltrerd in ons hele dagelijkse leven. Om onze kinderen te verslaven en hen *life long consumers* te maken. Voor die onbenullige vierduizend euro die zij per dode verdienen. En dat alles om hun aandeelhouders tevreden te stellen. Niet de roker is schuldig maar de industrie.

### **46. Hoe durf je de relatie met tabak te leggen als iemand aan een tabaksziekte is overleden!**

Johan Cruijff zei het al in 1991 toen hij na zijn infarct en bypassoperatie een anti-tabaksindustriefilmpje maakte. Zo veel reacties en bijna allemaal positief. Op 10% na, en die kwamen dan waarschijnlijk uit die industriehoek (zijn woorden).

Als ik negatieve reacties krijg is het inderdaad uit die hoek of uit de e-sigarethoek. Iedereen die ons volgt weet dat wij de schuld en schaamte bij de industrie en haar lobby willen leggen.

We willen juist zij die ziek zijn geworden door de tabaksverslaving ontdoen van die schuld of dat schuldgevoel. Hoe vaak zegt een patiënt niet na een slecht nieuwsgesprek:

“Het is mijn eigen schuld...”.

En door dat schuldgevoel treedt niemand naar buiten en zijn er in Nederland nooit rechtszaken. Terwijl er in Amerika jaarlijks vele zaken worden gewonnen tegen de tabaksindustrie die dan miljarden moet uitkeren aan tabaksslachtoffers.

Als de relatie wordt verzwegen gaat veel informatie verloren. En dat in een samenleving waar de kennis over de gevolgen van tabak al zo ontzettend gering is.

### **47. Nederland is gewoon zo, wij zijn anders en vrijer**

Wat een onzin.

In Nederland is verwarring opgetreden nadat het begrip *vrijheid* werd gekaapt door de tabaksindustrie. Wij hebben de pech dat wij een Minister van Volksgezondheid hebben (gehad) die als politicoloog en oud-JOVD'er gepokt en gemazeld is geraakt door het concept vrijheid aan verslaving te koppelen.

Pas als je niet meer verslaafd bent, als je bevrijd bent van die afschuwelijke dwang tien tot twintig keer per dag jezelf te vergifigen, dan ben je vrij.

Waarom zou je eigenlijk dan niet ook heroïne en cocaïne legaal maken en iedereen de vrijheid laten nemen om ook daar aan verslaafd te raken?

### **48. Nu is het de tabak, straks is het snoep en cola, dat is toch het einde van het bedrijfsleven**

Doodt snoep de helft van de gebruikers? Doodt Coca-Cola de helft?

Nee, absoluut niet.

Iedereen moet eten en af en toe een snoepje of een glas cola kan absoluut geen kwaad. Daar leef je geen dag korter van.

Wat denk je dat er zou gebeuren als vandaag bekend zou worden dat je van cola drinken kanker zou krijgen? Zou het dan niet direct uit de winkel worden gehaald?

**Bij juist gebruik van sigaretten, tien tot twintig stuks per dag, sterft de helft.** Kortom het is appels met peren vergelijken.

### **49. Het is mijn maatje, die er altijd is, als ik stress heb of verdriet**

Wat een maatje die je kapot maakt op termijn. Een patiënte zei, nadat zij de diagnose longkanker had gekregen, bijna liefkozend: “Mijn maatje, mijn moordenaar”. Zij is vijftig jaar oud, haar kinderen zijn veertien en achttien.

Met zo’n vriend heb je geen vijand meer nodig...

### **50. Ik moest roken op de begrafenis, ik was overmand door verdriet**

Dit is een oude reflex.

Doordat je vroeger 100.000 keren een sigaret opstak bij elke emotie of beleving werd het onbewuste automatische handeling. Je had het jezelf afgeleerd in dagelijkse situaties, maar een begrafenis maak je niet zo vaak mee.

Maar hielp het tegen het verdriet? Kwam je moeder weer tot leven? Nee.

Kortom: je hebt er een probleem bij. En dat helpt je echt niet het verdriet op te lossen.

### **51. Ik kan me beter concentreren**

Bewezen flauwekul!

door de daling van nicotine in je lichaam na ongeveer een (half)uur, word je onrustig en begin je weer te verlangen naar een sigaret. Je concentratie daalt. Als je weer rookt voel je je binnen zeven seconden weer goed en kan je weer door met je werk.

Niet-rokers zijn geconcentreerder dan rokers.

Schrijvers die stoppen met roken kunnen veel langer aan een stuk doorwerken en in een flow komen.

### 52. Het zijn de gezelligste mensen die roken

Onzin. Vroeger rookte 80% van de mannen, nu nog 24%.

Zijn al die mannen die gestopt zijn nu niet meer gezellig?

Gezellig heeft vaak te maken met vroeger, de jeugd, toen alles nog simpel en makkelijk was, zonder verantwoordelijkheden. Kijk eens naar de mensen die op een regenachtige dag buiten staan te roken. Gezellig? Het is het bondje van verslaafden onderling, dat dit idee onderhoudt. Als je wilt stoppen is er altijd wel een uit dit groepje die je tegenhoudt met: "Ach doe niet zo ongezellig". Je verliest je rookmaatjes als je stopt met roken, maar achteraf zie je dat het geen vriendschap was, maar de verslaving die je bond. En, pech, het groepje dunt uit.

### 53. Roken maakt creatief

Onzinnig bijgeloof. Ga voor jezelf eens na wie de creatiefste mensen ter wereld zijn. Waren er in de tijd dat iedereen rookte nog veel meer creatievere mensen? Elk half uur een sigaret moeten roken leidt af en kost tijd. Het is geen *willen* roken, het is *moeten* roken. De nicotineverslaving dwingt je dit af. In veel creatieve beroepen is het heel ongunstig: een topkok ruikt en proeft minder goed, een zanger krijgt een hese stem door oedeem (zwellings) van de stembanden, een schrijver moet zich zelf steeds onderbreken. Vraag het maar eens aan creatieve mensen die gestopt zijn.

### 54. Ik kan echt niet zonder, mijn maatje is er altijd

Echt wel: als je slaapt, als je naar de bioscoop gaat, tijdens een vliegreis, toen je nog niet rookte tot je dertiende...

### 55. Ik rook zo weinig, dat maakt toch niets uit?

Het is een beetje zoals een beetje zwanger zijn, je rookt wel of je rookt niet. Er is geen veilige hoeveelheid sigaretten die je kunt roken.



Vaak rook je toch snel weer meer dan je denkt of wilt. Door de “Pavlov-“verslaving : de koppeling aan allerlei momenten waaraan de sigaret gekoppeld is , moeten die paar sigaretten toch wel gerookt worden. Probeer het maar eens niet te doen, dan merk je hoe vrij je bent daarin te kiezen.

### **56. Wij beleggen in tabak omdat het duurzaam geproduceerd wordt (ABP en andere fondsen)**

Tot voor kort althans. Human Rights Watch laat zien dat kinderen in Afrika onder erbarmelijke omstandigheden op de tabaksplantages werken. Er is geen sprake van duurzaamheid in de productie van tabak.

Een product dat **50-60% van zijn gebruikers doodt** , een kwart haalt zijn pensioen niet eens, duurzaam noemen is wel erg vergezocht....

### **57. Ik leef duurzaam, ik scheid afval en ik rijd geen auto, laat mij mijn rokertje**

Tabaksplantages in ontwikkelingslanden worden intensief met pesticiden bewerkt. Een deel hiervan komt terecht in het land en in rivieren, waardoor bijvoorbeeld de visstand bedreigd wordt.

### **58. Rokers hebben minder last van hun knieën (wel of niet ingelichte kringen)**

Onzin, rokers hebben vaker reuma, osteoporose en als zij een breuk hebben geneest dat minder snel. En na een knieoperatie duurt het herstel langer en hebben zij meer complicaties. (Waarneming vreselijk pijnlijke einde verstokte roker die 73 oud beide benen brak, wat niet meer heelde)

### **59. De kans op Parkinson is kleiner (wel of niet ingelichte kringen)**

Er is geen enkel wetenschappelijk bewijs dat zware rokers eerder Parkinson krijgen. Wel zou het een vroeg symptoom kunnen zijn dat zware rokers die Parkinson krijgen makkelijker kunnen stoppen met roken. Er is overigens een wel bewezen toegenomen risico met 45% om dementie te ontwikkelen als je rookt.

### **60. Rokers hebben minder overgewicht (wel of niet ingelichte kringen)**

Er wordt heel veel meer gerookt bij (laagopgeleide) armere mensen waar ook juist obesitas een groter probleem is. Meisjes die al voor hun puberteit roken hebben meer kans op obesitas als zij eenentwintig zijn. Kinderen die jong gaan roken hebben ook meer kans op een alcoholverslaving. Het is heel goed mogelijk dat tabak iets met de impulsiviteit doet. Onderzoeken op dit gebied zijn volop in gang. Als je stopt met roken kom je een paar kilo aan als je geen plan van te voren maakt. Je zou dit kunnen voorkomen door in het begin nicotine vervangers te gebruiken. Natuurlijk moet je niet elke sigaret door een roomsoesje vervangen.

### **61. De kans dat rokers een infarct overleven is groter (wel of niet ingelichte kringen)**

Dat is niet bewezen. De kans op een hartaanval bij rokers is drie tot zes keer zo hoog als bij een niet roker. Bij relatief jonge patiënten zijn de bloedvaten van het hart nog open en is het meestal een gevolg van een acuut stolsel. Dat kan je makkelijker oplossen door bloedverdunners of dotter. Bij oudere mensen die niet gerookt hebben en op latere leeftijd een hartaanval krijgen is het hele bloedvatenstelsel van het hart vernauwd door *aderverkalking*. Kortom het is appels met peren vergelijken.

De kans dat een roker van veertig jaar een hartaanval krijgt is voor 66% bepaald door het roken.

### **62. Sommige medicijnen werken bij rokers beter dan bij niet-rokers (wel of niet ingelichte kringen)**

Onzin. Medicijnen worden soms juist versneld afgebroken door roken. Zoals pillen tegen psychiatrische aandoeningen of tegen kanker. Dan zal het effect wellicht ook minder zijn.

### **63. Ik heb nergens last van**

Tot je er last van krijgt. **Roken is een sluipmoordenaar**. En ja ongeveer de helft van alle rokers gaat er niet aan dood.

Durf in de toekomst te kijken:

de kans op een chronische ziekte door roken is vele malen verhoogd.

De kwaliteit van leven is gemiddeld twintig jaar slechter dan van een niet roker.

### **64. Roken is een mannending**

Roken is een ernstige verslaving én sociaal- historisch- cultureel bepaald.

Dankzij de emancipatie en indringende reclames om vrouwen te “bevrijden” middels de “liberation sticks” gingen vrouwen net zo hard voor de bijl als de mannen.

Dankzij intensieve marketing en de feminismegolf waarbij de tabaksindustrie aansloot is het aantal vrouwen dat aan longkanker overlijdt de laatste tien jaar verdubbeld.

Er gaan meer vrouwen dood aan longkanker dan aan borstkanker.

Niets mannelijks aan...

### **65. De wereld van Peter Stuyvesant is vol glamour**

Reclame. Kom eens kijken op een long- , hart- of kankerafdeling van een ziekenhuis. Daar tref je de ware wereld van Peter Stuyvesant aan

### **66. Foto's in de media met rokende mensen zijn geen reclame**

Onzin: beelden zeggen meer dan woorden. De mooie rokende krachtige mensen met een sigaar of sigaret afbeelden kan dan fotografisch mooi zijn, maar weet wat je als medium bereikt. Geef dan ook de vroegtijdig overledenen een platform, een gezicht en een stem. Om de beeldvorming te nuanceren. Tegenover elke levende roker boven de vijftenzestig staat een dode roker.

Heden overleed door een noodlottige tabaksverslaving onze geliefde...

### **67. Minder Parkinson bij rokers**

In de media en al snel overgenomen door Welingelichte kringen – Wel niet ingelichte kringen dat alleen mensen die een hoog verantwoordelijkheidsgevoel hebben en voorbeeldig geleefd hebben Parkinson krijgen. Gebaseerd op oude retrospectieve data die al snel door hoogleraren neurologie compleet met alle literatuur referenties onderuit worden gehaald.

Met de waarschuwing ga alsjeblieft niet roken als je Parkinson hebt , dat verhoogt het risico op een beroerte.

### **68. Als het echt zo slecht was dan zou de overheid toch geen toestemming geven om het overal te verkopen?**

Dat is inderdaad heel vreemd. Een product dat de helft van zijn gebruikers doodt, de helft voor het pensioen. Maar het is echt waar.

Als het vandaag op de markt zou komen in de huidige vorm zou het nooit worden toegestaan. En nieuwe inzichten hebben er ook voor gezorgd dat asbest is verboden. En daar sterven 500 mensen per jaar aan. Aan tabak elk jaar 20.000. Als zalm besmet is gaat het direct uit de schappen. Als zou blijken dat appelsap kankerverwekkend was: zou er dan een wikkel om heen komen met: kijk uit dit kan een langzame dood veroorzaken? Niet waarschijnlijk, dan zou het definitief uit de schappen worden gehaald. Waarom? Omdat appelsap geen miljarden lobby achter zich heeft staan, die gefiltreerd is in het hele leven.

### **69. Als ik longkanker krijg is het mijn eigen schuld, mijn ouders gingen allebei dood aan longkanker dat hebben ze toch echt zelf gedaan**

Onzin. Als kind verslaafd geraakt en gemaakt dan kies je toch niet voor longkanker over 30 jaar? Het is een verslaving en je kan op ieder moment stoppen? Er wordt erg lichtvoetig over het begrip verslaving heen gewalst. Alsof al die verslavingsartsen en psychiaters het verzonnen hebben dat het een chronische hersenziekte is. Door deze eigen schuld dikke bult houding worden heel veel mensen met kanker, COPD of een groot infarct, diep ongelukkig en depressief en durven niet met hun diagnose naar buiten te komen. Ze overlijden zogenaamd aan een hersentumor terwijl het een uitzaaiing naar de hersenen van hun longkanker was.

*En als je dan, zelf eenmaal longkanker, je eigen kinderen wilt beschermen tegen de misdadige praktijken van de tabaksindustrie waarom zou jij je als roker dan aangevallen moeten voelen....*

### **70. Ouders moeten gewoon opvoeden, de overheid heeft daar niets mee te maken..**

Onzin, natuurlijk moeten ouders opvoeden. Maar het kind dat niet wordt opgevoed is die dan verantwoordelijk voor het feit dat er op elke straathoek een zo een verslavend product aan de man wordt gebracht? Een product waarin niets natuurlijks aan is, maar van begin tot eind ontworpen is door de knapste koppen ter wereld om een kind binnen 3-4 weken te verslaven. Is dat kind dan verantwoordelijk omdat zijn ouders niet konden opvoeden? En hoeveel ouders ken ik niet die streng zijn en goed opvoeden die machteloos zijn tegenover de peer group pressure en vrije markt vanaf de middelbare school.

Wat een verregerende arrogantie is het dat jij jezelf en jouw fantastisch opgevoede kinderen als uitgangspunt neemt...de maakbaarheid van de samenleving, hou toch op...

Overigens krijgt diezelfde overheid wel 2,5 miljard aan accijns van tabak binnen maar doet daar niets voor terug.

### **71. Zitten is het nieuwe roken, toch? Ik beweeg de hele dag....**

Een bekende hoogleraar wil graag zijn boeken verkopen met deze slogan. Het is echt bewezen onzin: tegen roken valt niet op te zitten. Maar het blijft een fijne quote om alles tot niets te reduceren.....en ja rokers en rokende media quoten dit ook graag om zich zelf gerust te stellen

<https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.2018.304649>

