



WAAROM ROKEN MENSEN?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 11-24 jaar

De meeste mensen roken omdat ze **verslaafd** zijn aan nicotine of **uit gewoonte**.

Niemand wordt geboren als roker. Mensen **trekken een eerste keer aan een sigaret omdat**:

- ze **nieuwsgierig** zijn
- hun **familie en vrienden** het ook doen
- ze **denken** dat het **helpt** tegen **stress**
- ze **makkelijk** sigaretten kunnen **kopen**
- het '**cool**' **lijkt** op sociale media of tv
- ze **denken** dat ze dan **vermageren**

Nieuwsgierig

Het is **normaal** dat je nieuwsgierig bent. Maar **begin er beter niet aan**, want [ook 1 sigaret is al schadelijk](#).

De meeste jongeren die af en toe roken, zijn **binnen het jaar verslaafd**. Je kan wel denken dat dat bij jou niet zo zal zijn, maar **nicotine is zo verslavend** dat onze lichamen daar niet tegenop kunnen.

Familie en vrienden doen het ook

Heb je het gevoel dat **iedereen rondom jou rookt**? Dan is de kans groter dat je zelf ook begint met roken.

Maar kijk eens buiten je eigen omgeving, want uit onderzoek blijkt dat **4 op de 5 jongeren nooit gerookt** heeft. De rokers zijn dus in de minderheid.

[Hier vind je tips om nee te zeggen](#)

Roken helpt niet tegen stress

Als je een **roker** bent, word je **onrustig als je niet rookt**. Door een sigaret gaat dat gevoel even weg. Zo **lijkt** het **alsof roken helpt** om te ontspannen.

[Maar het is net door die sigaretten dat je stress kreeg.](#)

Er zijn heel wat andere manieren om met stress om te gaan dan te beginnen roken.

Makkelijk om sigaretten te kopen

Is het makkelijk om tabak te vinden? Dan is de kans groter dat iemand start met roken.

Sigaretten zijn op veel plaatsen te koop. Daardoor lijkt het alsof bijna iedereen ze koopt en gebruikt, maar dat is dus niet zo.

Koop liever een pakje kauwgom aan de kassa dan een pakje sigaretten.

PRAAT EROVER



Bel met Tabakstop

0800 11 100. Maandag-vrijdag
15:00-19:00 uur.

Lijkt cool op tv, sociale media, in games

Sociale media, series en games bepalen mee jouw beeld over roken. Zie je een stoer personage of een influencer die je leuk vindt, een sigaret opsteken? Dan lijkt roken plezierig, volwassen, sexy, modern ...

Maar **roken is niet zo sexy** als je erover nadenkt:

Je vermageret niet van roken

Sommige mensen denken dat ze [vermageren als ze roken](#), maar **dat klopt niet**.

Van 1 keer proberen naar verslaving

In sigaretten zit **nicotine**, een super verslavende stof.

Als je aan een sigaret trekt, zit die nicotine **binnen de 7 seconden in je hersenen**. En die zorgt ervoor dat er **dopamine** vrijkomt: dat voelt als een **lichte roes of kick**.

Maar de **leuke effecten** van nicotine en dopamine **duren niet lang**. Dus na het roes-gevoel krijg je een **ongemakkelijk gevoel**: de **nood aan meer nicotine**, en dus een nieuwe sigaret. En zo begint een verslaving.

FOTO: Alekzan Powell