

20 sigaretten per dag

Daniël Depypere zit in een rookvrije klas. Hij heeft een contract getekend waarin hij verklaart dat hij niet zal beginnen met roken. Net als 36 351 jongeren van zijn leeftijd. Wat zeg en doe je dan als je thuis een vader hebt die sinds zijn veertiende 20 sigaretten per dag rookt?

Vader Johan tegen zoon Daniël:
«Ik ben een stommerik.»

JOHAN DEPYPERE (49), VADER VAN DANIËL (12) EN NATHALIE (14):

«Ik ben het slechte voorbeeld»

Wanneer ben jij begonnen roken?

JOHAN: «Het eerste moment herinner ik me niet meer. Ik was veertien en had enkele vrienden die al werkten en meer geld hadden om sigaretten te kopen dan ik. Ik herinnerde me hoe de reuk me onmiddellijk aanstond. Mijn vader was zelf een roker. Er was in die tijd niemand die je vertelde dat roken gevaarlijk was. Nu ben ik verslaafd: ik rook 20 sigaretten per dag.»

Daniël zit in een rookvrije klas. Wat denk jij daarvan?

JOHAN: «In mijn tijd was het 'normaal' dat iedereen een sigaret rookte. De school was daar niet mee bezig, het was geen probleem. De leerkracht rookte zelfs in de klas. Ik ben blij dat scholen kinderen nu heel bewust leren nadenken over roken. Het gevaar dat je gaat roken begint op jonge leeftijd. Zo'n rookvrije klas kan wel werken. Maar ik ben bang dat over een jaar of vier, vijf de verleiding bij Daniël misschien toch groot wordt.»

Er nooit aan gedacht om te stoppen met roken?

JOHAN: «Ik ben beschaamd als ik het zeg, maar roken is een stuk van mezelf geworden. Ik rook uit verslaving, uit gewoonte, van de stress of in gezelschap. Ik heb twee keer geprobeerd om ermee te stoppen. Maar nooit met volle overtuiging, wél omdat mijn gezin dat vroeg. Het is me nooit gelukt. Voor mezelf vind ik dat geen mislukking, maar ik ben wel mislukt tegenover mijn vrouw en kinderen. Roken is erg moeilijk af te leren. Je begint er beter niet aan.»

Heb jij een goede raad voor je zoon?

JOHAN: «Ik vraag mijn zoon om eraf te blijven, zelfs niet te proeven van zo'n sigaret. Mijn vrees is dat hij toch bezwijkt. Ik zeg hem hier en nu dat ik een stommerik ben en er nooit mee had moeten beginnen.»

DANIËL DEPYPERE (12)

«Soms denk ik dat hij kanker heeft»

Heeft iemand jou ooit een sigaret aangeboden?

DANIËL: «Nee, ik heb geen vrienden die roken. Twee jaar geleden heb ik papa gevraagd of ik zijn sigaret eens mocht proberen. Ik vond dat papa er cool uitzag met zo'n sigaret en ik wou ook cool zijn. Ik trok aan de sigaret en er kwam geen rook uit mijn mond. Ik verstond dat niet. Ik ben dan vlug naar het toilet gegaan.»

Je zit in een rookvrije klas. Wat houdt dat in?

DANIËL: «Dat betekent dat bij het begin van het schooljaar iedereen van de klas een contract ondertekent waarin hij of zij verklaart de volgende zes maanden niet te roken. We hebben in de klas ook groepswerkjes gemaakt over roken. Ik ben met enkele vrienden naar een bejaardentehuis gestapt en heb er bejaarden geïnterviewd die hun man of zelfs hun kind hebben verloren omdat ze rookten. Ze weenden allemaal.»

Denk jij dat je ooit zal beginnen met roken?

DANIËL: «Roken is heel gevaarlijk voor je gezondheid. Dat staat op elk pakje sigaretten en dat vertellen we papa elke keer weer opnieuw. Maar hij luistert niet. Als papa hard gaat hoesten, ben ik bang dat hij kanker heeft. Als ik een klasgenoot zou zien roken, dan zou ik er naartoe gaan en hem aan zijn handtekening herinneren. Dit trimester gaan we op schoolreis. Ik hoor van andere klassen dat daar in een vrij uurtje wel eens stiekem wordt gerookt. Ik denk dat wij in onze rookvrije klas elkaar blijven controleren.»

Heb jij een goede raad voor je vader?

DANIËL: «Ik vind het sterk van papa dat hij zegt dat hij een stommerik is. Niet elke papa die rookt geeft dat toe. Papa moet blijven proberen om te stoppen met roken. Ik wil niet dat hij kanker krijgt. Als hij het doet voor ons, voor zijn familie, dan kan hij stoppen.»

ZONDER SIGARET

Meer dan 60% van de rokers stak zijn eerste sigaret op vóór zijn dertiende. 12% van de 11- /12- jarigen zegt regelmatig te roken, 10% af en toe. Dit schooljaar doen 36 351 leerlingen uit 265 scholen mee met de wedstrijd Rookvrije Klassen. Ze zitten allemaal in het eerste of tweede jaar van het secundair onderwijs. De leerlingen beloven om gezamenlijk gedurende zes maanden niet te roken. Dat is kort, maar voor leerlingen van die leeftijd wel doorslaggevend. Onderzoek toont aan hoe langer iemand het beginnen-met-roken kan uitstellen, hoe groter de kans wordt dat hij of zij rookvrij blijft.

Rookvrije Klassen is een initiatief van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie. Meer info: VIG – G. Schildknechtstraat 9 – 1020 Brussel – tel. 02 422 49 49 – www.vig.be

31 MEI IS WERELDDAG ZONDER TABAK

Hoe praat je met je kind over roken? Stuur een kaartje naar Klasse en je krijgt de gratis brochure «Praten met je kind over roken» in je brievenbus. Klasse voor Ouders (ROOK) - Koning Albert II-laan 15 – 1210 Brussel.

Daniël Depypere zit in het Koninklijk Atheneum van Koekelberg. Hun anti-rokerspagina vind je op http://www.kinderlines.nl/homepages/www_kakoekelberg.html

