

# Achtergronddocument

## Inhoud

<b>Lesgeven over roken en vaper</b> .....	<b>2</b>
Inleiding .....	2
Tips bij het lesgeven.....	2
Lesmaterialen .....	4
<i>Bordspel over roken en vaper</i> .....	4
<i>Les: quiz en stellingenspel over roken en vaper</i> .....	5
<i>Les: wat doet roken en vaper met mijn lichaam?</i> .....	5
<i>Les: kostprijs van roken en vaper</i> .....	5
Nazorg en begeleiding .....	6
<b>Ondersteunende informatie</b> .....	<b>7</b>
Vaper.....	7
Roken/vaper en de norm .....	9
Roken/vaper en stress.....	9
Verslaafd aan roken en vaper.....	9
Snus en nicotinezakjes .....	10
<b>Een stap breder: een rookbeleid op school</b> .....	<b>10</b>

## Lesgeven over roken en vaperen

### Inleiding

Er bestaat geen eenvoudige manier om te voorkomen dat jongeren beginnen met roken en vaperen. Het aanpakken van roken en vaperen vereist een combinatie van strategieën, waarbij preventie in de klas een belangrijk onderdeel is.

Het project [Bullshit Free Generation](#) (BFG) wil alle fabels (of *bullshit*) die onder de jongeren leeft over roken en vaperen weerleggen. Er bestaan namelijk heel wat misopvattingen, met als gevolg dat het risico wordt onderschat en jongeren (starten met) roken of vaperen. Binnen het project worden verschillende lesmaterialen aangeboden die eenvoudig te gebruiken zijn in de klas. Het doel is vooral om het gesprek met leerlingen aan te gaan en de discussie op gang te brengen, om hen zo sociaal weerbaarder te maken en de bewustwording te stimuleren.

Dit document biedt leerkrachten buitengewoon secundair onderwijs tips, richtlijnen en achtergrondinformatie voor het effectief behandelen van deze onderwerpen in de klas.

### Tips bij het lesgeven

Wanneer ga je klassikaal aan de slag met het thema roken en vaperen?

Een belangrijke voorwaarde voor een klassikale aanpak is dat het relevant is voor de **meerderheid van de leerlingen**. Als dit niet het geval is, kan een **klassikale aanpak contraproductief zijn**: het thema bespreken wanneer het niet hoort tot de leefwereld van de jongeren heeft niet alleen geen preventieve waarde, maar kan zelfs nieuwsgierigheid en interesse uitlokken. En laat dat nu net hetgeen zijn wat we niet willen!

**Spreken de leerlingen over roken of vaperen? Stellen ze hier vragen over? Of hebben ze vrienden die dit doen?**

Ja: je kan klassikaal aan de slag.

Nee: ga niet klassikaal aan de slag. Wanneer één of enkele leerlingen roken of vaperen, kan gekozen worden voor een één-op-één aanpak (zie verder).

**TIP 1 Iedereen weet dat je van roken kanker krijgt, dus het is tijd voor een nieuw inzicht**

Een sterke les over het thema roken en vaperen is een les die aansluit bij de leefwereld van de jongeren en hun ontwikkelingsfase. Geef daarom niet altijd les over de gevaren van roken: leerlingen weten dat roken slecht is, maar dat is vaak nog een ver-van-hun-bed-show en dat gaat hun gedrag niet veranderen.

Gooi het eens over een andere boeg: maak hen bewust van foute opvattingen over vaperen. Of laat hen zien wat roken met je conditie doet. Of bereken samen het bedrag dat je uitspaart door niet te roken – en wat ze met dat geld in de plaats kunnen doen.

**TIP 2 Voorzie voldoende tijd voor een klasgesprek**

Een sterke les over roken en vaperen zet aan tot nadenken en laat plaats voor een open klasgesprek. Het vormen van een mening over roken en vaperen en deze uitdrukken in klasverband is een cruciale stap voor leerlingen om zich ook in het dagelijkse leven weerbaar en kritisch op te stellen.

Als leerkracht neem je best een open houding aan: juiste of foute meningen bestaan immers niet. Meningen gebaseerd op foutieve of onvolledige informatie daarentegen wel. Voorzie daarom als leerkracht de klas van voldoende feiten en informatie. Zo kan elke leerling zijn of haar mening versterken of bijstellen. Heb aandacht voor een veilige omgeving waarin elke leerling zijn/haar mening kan delen. Niet alleen de luidste roepers van de klas verdienen je aandacht.

**TIP 3 Neem niet het woord, maar geef het**

Zie je rol vooral als quizmaster: leg de oefening uit en stuur bij indien nodig. Laat je leerlingen nadenken en hun mening vormen op basis van de aangeboden informatie. Vel geen oordeel over foutieve antwoorden, maar stuur bij waar nodig door aan de leerlingen het juiste antwoord te vertellen. Als leerkracht heb je niet de taak om hen te overtuigen. Het is jouw taak de juiste informatie te geven zodat ze zelf de 'juiste' beslissing kunnen nemen.

**TIP 4 Ook als je zelf rookt of vapt kan je lesgeven over roken en vaperen**

Rook of vape je zelf, maar wil je wel voorkomen dat jouw leerlingen (starten met) roken en vaperen? Dan ben jij de geknipte persoon om jongeren te informeren. Vertel over je verslaving, de moeilijkheid om te stoppen en waarom je niet wilt dat zij het doen. Durf te praten over je eigen ervaringen, maar vergeet niet om (eigen) foute percepties over roken en vaperen bij te sturen. Lees je daarom op voorhand ook goed in.

**TIP 5 Durf toegeven als je iets niet onmiddellijk weet**

Stellen de leerlingen vragen en weet je het antwoord niet onmiddellijk? Dat is helemaal niet erg. Geef dat gerust toe. Zoek het antwoord eerst even op (op betrouwbare websites) en koppel nadien terug. Zo vermijd je dat foutieve boodschappen over roken en vaperen de ronde gaan.

<b>TIP 6</b>	<b>Maak de leerlingen niet angstig, maar versterk hen</b>
--------------	---

Het klinkt verleidelijk: je nodigt een ex-kanker- of COPD-patiënt uit om te komen vertellen over het effect van roken op zijn/haar leven. Het is een pakkende getuigenis en de leerlingen zijn er even niet goed van. Je denkt: “yes, mijn opzet is geslaagd!” Maar niks is minder waar.

Onderzoek wijst uit dat ‘*fear appeals*’ geen goede manier zijn om jongeren te overtuigen om niet te roken of vaperen. Dat komt omdat kankers etc. vaak een ver-van-hun-bed-show zijn (zie ook tip 1). Maar ook omdat dergelijke angst-inboezemende boodschappen voor jongeren die al eens gerookt hebben contraproductief werken. Ze voelen zich angstig en keren zich af van de boodschap. Dat verkleint hun kans om te stoppen.

Daarom ons advies: maak de leerlingen niet angstig, maar versterk hen. Leer hen opkomen voor hun eigen mening en stel hen in staat om te stoppen met roken als ze daartoe gemotiveerd zijn.

### Lesmaterialen

Elke klas is uniek en we erkennen dat leerkrachten verschillende benaderingen hanteren om hun leerlingen het best te ondersteunen. Daarom is bewust gekozen voor een flexibele aanpak die leerkrachten de vrijheid geeft om lessen te selecteren die het best aansluiten bij de behoeften en interesses van hun leerlingen.

Als leerkracht heb je de ruimte om te bepalen welke en hoeveel lessen je aanbiedt en met welke methode. Wij geloven sterk in maatwerk, wat betekent dat jij de autonomie hebt om de werkvorm aan te passen aan de specifieke context van jouw klas. Kies de onderdelen uit de lesfiche die het beste bij je leerlingen passen en benut de verschillende mogelijkheden.

**TIP:** vraag de leerlingen waar ze les over willen hebben!

Het lespakket voor buitengewoon secundair onderwijs omvat volgende lesmaterialen:

- Bordspel over roken en vaperen
- Les: quiz en stellingenspel over roken en vaperen
- Les: wat doet roken en vaperen met je lichaam?
- Les: kostprijs van roken en vaperen

### Bordspel over roken en vaperen

Een lesuur lang al spelend leren, dat is het opzet van het Bullshit Free Bordspel. Doe-opdrachten, quizvragen en stellingen wisselen elkaar af. Welk team wint en welk team brandt per ongeluk zijn huis af door een smeulende sigaret?

Het spel bevat een downloadbaar spelbord en spelkaarten. Knip ze uit. En ga direct van start in jouw les.

Dit spel is voor sommige leerlingen misschien net iets te hoog gegrepen en voor anderen dan weer te kinderachtig. Als leerkracht kun jij dit het beste inschatten. Hier en daar wat aanpassingen nodig op vlak van taal of kennis? Speel hier op in door er bepaalde kaarten uit te halen of de leerlingen te ondersteunen.

### Les: quiz en stellingenspel over roken en vaperen

Wat weten en denken jongeren over roken en vaperen? In deze les staat uitwisseling centraal. Leerlingen leren elkaars kennis en mening over/ervaring met roken en vaperen kennen. Nadien neem je onder de loep of die meningen gebaseerd zijn op feit of fabel. Foutte opvattingen over verschillende vragen en stellingen worden rechtgezet.

**LET WEL:** in het bordspel over roken en vaperen komen gelijkaardige vragen en stellingen aan bod. Selecteer daarom best één van de twee lessen.

### Les: wat doet roken en vaperen met mijn lichaam?

Van roken krijg je kanker. Dat weet iedereen en daar houden jongeren zich nu nog niet mee bezig. Maar voor welke andere kwalen en ziektes zijn rokers meer vatbaar? Dat is de start van deze les. Daarnaast wordt kort ingegaan op de al gekende lichamelijke gevolgen van vaperen. Wat de gevolgen zijn van vaperen op lange termijn (meer dan een jaar) weten we nog niet. Daarvoor is meer onderzoek nodig.

Aan de hand van experimenten ervaren leerlingen aan de lijve wat roken met hen doet. Zowel op korte termijn (conditie wordt slechter en je krijgt een rokersgezicht) als op lange termijn (longproblemen e.d.).

### Les: kostprijs van roken en vaperen

Wil je leerlingen bewust maken over de kostprijs van roken? Ga dan aan de slag met dit lesmateriaal. Eén pakje kost ongeveer 10 euro. Niet zo duur eigenlijk... Maar wat als je nu eens één jaar lang een pakje per dag rookt? Hoeveel geld ben je dan kwijt? En hoe zit dat bij vaperen? Sla je leerlingen met verstomming door het hen zelf te laten berekenen. En nadien te laten nadenken over wat ze zouden kunnen kopen voor dat geld.

## Nazorg en begeleiding

Ging je in de klas aan de slag met de lesmaterialen van Bullshit Free Generation? Super! Het behandelen van deze onderwerpen is van cruciaal belang voor de gezondheidsbewustwording van de leerlingen. Omdat deze onderwerpen eventuele vragen of zorgen bij de leerlingen kunnen oproepen, is het belangrijk om een passende boodschap omtrent nazorg en begeleiding te geven.

### De link tussen roken of vaperen en stress

Stress is een persoonlijke ervaring en de manier waarop leerlingen omgaan met stress kan sterk variëren. Daarom is het goed om het thema stress en roken of vaperen op een individuele basis met de leerling te bekijken. Dit stelt de leerkracht in staat om inzicht te krijgen in de specifieke situatie van de leerling en de relatie tussen stress en rook- of vapedrag beter te begrijpen.

### Stoppen met roken

In een secundaire school is het stimuleren en ondersteunen van rookstop een onderdeel van het rookbeleid. Stoppen met roken en vaperen is moeilijk, ook voor jongeren. Maar dat mag niet hinderen om het gesprek aan te gaan. Leg leerlingen uit dat je hen niet wilt overtuigen om te stoppen. Die keuze maken ze zelf. De lessen mogen geen verhaal over stoppen zijn, maar in het verhaal kan je net wel vermelden dat ze kunnen stoppen met roken of vaperen. Heb hierbij aandacht voor het niet stigmatiseren van jongeren die roken en/of vaperen. Je wilt hen de juiste informatie geven zodat ze weten waar ze terecht kunnen als ze willen stoppen met roken. Vertel leerlingen dat als ze met vragen zitten, ze hiervoor bij mensen school terecht kunnen. Je kan rokende jongeren (ook gelegenhedsmokers) immers enorm helpen door hen goed te informeren en door te verwijzen naar effectieve rookstophulp.

- [Lees hoe je het gesprek over roken aangaat](#)
- [Doe de nicotineafhankelijkheidstest](#)
- [Hoe stop ik met roken?](#)
- [Aan de slag met jongeren die vaperen: infosheet](#)

**TIP:** leid jongeren naar [watwat.be/roken](https://www.watwat.be/roken) voor de juiste antwoorden op al hun vragen.

## Ondersteunende informatie

Als leerkracht sta je er niet alleen voor. Wij bieden je ondersteuning over het thema roken en vaperen.

### Vaperen

Zie ook de [infosheet over vaperen](#).

#### Wat is vaperen?

In een vape, e-sigaret of elektronische sigaret wordt een vloeistof verhit en omgezet in damp. Er wordt dus geen tabak verbrand. De vloeistof bestaat uit propyleenglycol en/of glycerol, smaakstoffen, water en meestal nicotine. E-sigaretten zijn er in verschillende modellen, vormen en kleuren, en bieden een grote variatie aan smaakjes. Er zijn twee hoofdsoorten: de hervulbare en de wegwerp vapes. Deze laatste kunnen lijken op een fluostift.

#### Roken vs. vaperen

Vaperen is niet onschadelijk, maar het is veel minder schadelijk dan het roken van tabak, omdat in een e-sigaret geen tabak verbrand wordt. De meeste e-sigaretten bevatten nicotine, de stof die je verslaafd maakt en houdt aan roken en vaperen. Hoewel nicotine verslavend is, komen de grootste gevaren van roken niet door nicotine. De rook van tabak bevat naast teer en koolmonoxide meer dan 7000 chemische stoffen. Daarvan kan je van zeker 69 kanker krijgen. De damp van een e-sigaret bevat deze schadelijke stoffen niet of veel minder. E-sigaretten zijn een minder schadelijk alternatief en kunnen helpen om te stoppen met roken (om uiteindelijk ook te stoppen met vaperen).

#### Hoe ongezond is vaperen?

Vaperen is niet zonder risico's. Hoewel er veel minder schadelijke stoffen vrijkomen dan bij een gewone sigaret, is het nog steeds niet helemaal veilig. In de vloeistoffen van e-sigaretten zitten veel stoffen waarvan we nog niet precies weten hoe schadelijk ze zijn als ze worden ingeademd, zoals de smaakstoffen. We weten ook niet goed wat de lange termijn effecten van vaperen zijn (meer dan 1 jaar).

#### Wat kan er gebeuren als kinderen en jongeren vaperen?

Op korte termijn kunnen ze keelpijn, hoesten en een droge mond krijgen. Minderjarigen kunnen sneller verslaafd raken aan nicotine. Ze zijn extra kwetsbaar, want hun hersenen zijn nog in ontwikkeling. Nicotine kan ook een negatieve invloed hebben op de hersenontwikkeling. Daarom is het beter als jongeren geen e-sigaretten en nicotine gebruiken. We willen dat ze helemaal niet beginnen met roken en ook geen andere vormen van nicotine gebruiken.

#### Waarom experimenteren jongeren met vaperen?

- Ze zijn nieuwsgierig.
- Ze willen meedoen met vrienden.
- Lekker smaken zoals watermeloen, appel en aardbei maken vaperen extra aantrekkelijk.
- Kleurrijke en goedkope wegwerpvapes zijn populair bij jongeren.
- Via internet en sociale media zien jongeren vaak positieve beelden en marketing van vaperen.

### Gebruikt de meerderheid van de jongeren e-sigaretten?

Nee, de meeste jongeren gebruiken geen e-sigaretten. Jongeren denken vaak dat meer van hun leeftijdsgenoten vaperen dan in werkelijkheid het geval is, en als leerkracht overschat je dit misschien ook.



Het is opvallend dat het vaperen bij jongeren de afgelopen jaren flink is gestegen. Hoewel deze toename aandacht vraagt, is het belangrijk te weten dat regelmatig vaperen vooral voorkomt bij jongeren die al roken of vroeger hebben gerookt. Dit betekent dat de meeste jongeren vooral vaperen uit nieuwsgierigheid en experimenteren.

### Wat zegt de wet?

- De e-sigaret valt onder de tabakswetgeving.
- Het is verboden om e-sigaretten te verkopen aan jongeren onder de 18 jaar. Er geldt dus geen verbod op gebruik.
- Het is verboden om reclame of promotie voor e-sigaretten te maken.
- Ook de verkoop via internet is verboden, zowel aan minderjarigen als aan volwassenen.
- Vanaf 1 januari 2025 zal het ook verboden zijn om wegwerpvapes te verkopen.

### Is vaperen een opstap naar roken?

Voor sommige jongeren kan vaperen inderdaad een opstap zijn naar roken, terwijl het voor anderen juist een manier kan zijn om niet te gaan roken.

Er is een sterke link tussen roken en vaperen bij jongeren: jongeren die meer roken, vaperen ook meer en omgekeerd. Deze jongeren stellen wellicht ook meer andere vormen van risicogedrag. Dezelfde factoren spelen een rol bij het ontstaan van risicogedragingen. We weten bijvoorbeeld dat jongeren met rokende en/of vaperende vrienden en ouders zelf ook meer geneigd zijn om te roken en te vaperen.



## Roken/vapen en de norm

Wanneer maakte de sigaret haar intrede en sinds wanneer geldt er een rookverbod? Hoeveel mensen roken en/of vapen er nu?

- [Roken vroeger en nu](#)
- [Roken en vapen in cijfers](#)

## Roken/vapen en stress

### Waarom roken en vapen niet helpt tegen stress

Mensen die roken of vapen denken vaak dat roken helpt bij stress. Dit komt doordat de hersenen het zo geprogrammeerd hebben dat mensen die roken of vapen dit net gaan doen als ze stress hebben. Maar, integendeel: net door die (e-)sigaretten krijg je stress.

Een woordje uitleg: als je rookt of vapet word je onrustig als je even niet rookt of vapet. Door een sigaret op te steken of te vapen gaat dat gevoel even weg. Zo lijkt het alsof roken helpt om te ontspannen. Heb je op dat moment geen sigaretten bij? Dan krijg je nog meer stress. Zodra je verslaafd bent aan nicotine, hunkert je lichaam na een poosje naar die (e-)sigaretten. Dat voelt aan als stress. Door een sigaret op te steken of te vapen, dan kalmeert die drang en voel je voor enkele minuten een roes, een soort relaxerend gevoel. Maar dat duurt niet lang. Binnen de korste keren roept je lichaam opnieuw om nicotine. **Roken is dus geen oplossing tegen de stress, maar net de oorzaak ervan.** Door te roken in stresserende situaties, is de kans ook groot dat je hersenen stresssituaties gaan linken aan roken of vapen. Heb je opnieuw stress? Dan verlang je bijna automatisch naar een (e-)sigaret. Voor je het weet, gaan de twee hand in hand.

## Verslaafd aan roken en vapen

Bij sigaretten en soortgelijke producten (e-sigaret, waterpijp, snus en nicotinezakjes) is de **nicotine** de voornaamste oorzaak van de **lichamelijke verslaving** aan roken. Nicotine lijkt qua samenstelling op een stof die ook in ons lichaam aanwezig is. Daardoor nemen de hersenen nicotine gemakkelijk op. Bij herhaaldelijke inname van nicotine, gaan de hersenen zich zelfs aanpassen om zo snel mogelijk, zo veel mogelijk nicotine binnen te krijgen. Zo raak je gewend aan de stof en wil je er steeds meer van.

(E-)sigaretten zorgen ook voor een **geestelijke verslaving (gewoonte)**. Je geest denkt bewust dat een (e-)sigaret nodig is in bepaalde situaties. Als je automatisch (zonder nadenken) naar een (e-)sigaret grijpt in bepaalde situaties (bij vrienden, na het eten, op een feestje), bij gevoelens (zoals stress) of als je het heel vervelend vindt wanneer je niet kunt/mag (omdat je bijvoorbeeld geen (e-)sigaretten bij je hebt) dan ben je geestelijk verslaafd aan een sigaret.

Meer info over de evolutie van een niet-roker naar een verslaving? Zie de [achtergrondtekst over verslaafd aan roken](#).

**WIST JE DAT:** als een lijst wordt gemaakt van de meest verslavende stoffen, dan staat tabak op een derde plaats. Net onder heroïne en crack: twee harddrugs waarbij iedereen automatisch denkt aan junkies.

**EN OOK:**

- Jongeren starten sneller met roken in vergelijking met volwassenen (25+). Omdat de hersenen volop in ontwikkeling zijn, primeert de kick boven de rationaliteit.
- Jongeren zullen gemakkelijker blijven roken, want ze ervaren een groter belonend effect van nicotine in vergelijking met volwassenen (25+) en leren nog gemakkelijker automatismen aan. Dat zorgt ervoor dat het meestal niet bij eentje blijft.
- Jongeren kunnen moeilijker stoppen met roken omdat roken op jonge leeftijd zorgt voor blijvende veranderingen in de hersenen.

### Snus en nicotinezakjes

Snus en nicotinezakjes zijn zakjes met poeder die je onder je lip steekt. Ze geven nicotine af in je mond, dewelke zo in je bloed terechtkomt. Nicotine is zeer verslavend.

In snus zit tabak, in nicotinezakjes niet. Beide zijn illegaal en mogen niet worden verkocht in België.

### Een stap breder: een rookbeleid op school

Lesgeven over het thema is een goede manier om leerlingen te stimuleren om nooit te beginnen of te stoppen met roken of vaperen. Maar om een **allesomvattend rookbeleid** op school uit te werken zijn meer acties nodig. We bieden de nodige handvaten aan om van BFG écht een succes te maken. Ontdek [hier](#) alvast alle informatie hoe je een rookbeleid op school uitwerkt door ook in te zetten op de omgeving, regels & afspraken en zorg & begeleiding.

Zit je met vragen over het rookverbod op school? Alle vragen en antwoorden netjes op een rij in deze [FAQ over het rookverbod op school](#).