

✓ VOORDELEN VAN DE E-SIGARET

De e-sigaret is veel **minder schadelijk dan het roken van tabak**. Voor volwassen rokers is ze een beter alternatief dan roken en helpt ze bij het stoppen met roken.



✗ RISICO'S VAN DE E-SIGARET

De e-sigaret is **mogelijk schadelijk**. Niet-rokers en jongeren gebruiken ze beter niet.

AAN DE SLAG MET JONGEREN DIE VAPEN

-12 JAAR

- **Overweeg altijd eerst een één-op-één-aanpak:** het onderwerp in groep aanpakken als er slechts een beperkt aantal jongeren vapet, kan anderen juist op ideeën brengen.
- **Zet in op basisvaardigheden:** zoals sociale vaardigheden, zelfcontrole, probleemoplossende vaardigheden. Heb aandacht voor gezonde alternatieven als sport en spel.
- **Geef voorlichting aan ouders:** leer hoe ouders het gesprek met hun kind over roken en vpen kunnen aangaan.

12-14 JAAR

- **Versterk de sociale norm:** 3 op 4 jongeren heeft nooit gevapet. De overgrote meerderheid van de jongeren vapet niet.
- **Focus op de mogelijke kortetermijnevolgen van vpen** (keelpijn, hoesten, droge mond).
- **Benadruk de mogelijke effecten voor het milieu:** e-sigaretten kunnen erg milieubelastend zijn, vooral de wegwerpexemplaren. De batterijen bevatten ook schadelijke metalen als ze niet juist verwerkt worden.
- **Ga in gesprek over de manier waarop jongeren online of op tv e-sigaretten tegenkomen en hoe dit bij hen binnenkomt.** Het kan bijvoorbeeld gaan over bepaalde TikTok-filmpjes, tv-programma's, filmpjes op YouTube... Deze kunnen zowel een positief als negatief beeld geven van vpen.
- **Zet in op het versterken van algemene sociale vaardigheden:** leer jongeren zelfcontrole, probleemoplossende vaardigheden, omgaan met stress, ...

15-16 JAAR

- **Geef inzicht in (foute) gedachtepatronen en de invloed ervan op gebruik.** Help fabels de wereld uit: vaperen helpt tegen de stress, vaperen is gezond, ...
- **Focus op de mogelijke kortetermijneffecten van vaperen** (keelpijn, hoesten, droge mond).
- **Benadruk de mogelijke effecten voor het milieu:** e-sigaretten kunnen erg milieubelastend zijn, vooral de wegwerpexemplaren. De batterijen bevatten ook schadelijke metalen als ze niet juist verwerkt worden.
- **Ga in gesprek over de manier waarop jongeren online of op tv e-sigaretten tegenkomen en hoe dit bij hen binnenkomt.** Het kan bijvoorbeeld gaan over bepaalde TikTok-filmpjes, tv-programma's, filmpjes op YouTube... Deze kunnen zowel een positief als negatief beeld geven van vaperen.
- **Leer jongeren afhankelijkheidskenmerken van een nicotineverslaving herkennen:** vaak zin hebben om te vaperen of roken, dat ook meer en vaker doen, het idee hebben dat je beter functioneert nadat je nicotine hebt gebruikt, roken of vaperen om ontwenningsverschijnselen, zoals onrust, hoofdpijn, ... tegen te gaan.
- **Besteed vooral aandacht aan het ontwikkelen van positieve vaardigheden om met stress/stressvolle situaties om te gaan.**

17-18 JAAR

- **Geef inzicht in (foute) gedachtepatronen en de invloed ervan op gebruik.** Help fabels de wereld uit: vaperen helpt tegen de stress, vaperen is gezond, vaperen is even slecht als roken ...
- **Geef voorlichting over hoe roken, vaperen of shisha gebruiken niet samen gaat** met persoonlijke doelen van jongeren. Bijvoorbeeld: roken heeft een invloed op de sportprestaties.
- **Werk rond de sociale norm en de misperceptie van het aantal jongeren dat ooit rookte, vaperde of shisha gebruikte.** (76,7% van de 12 tot 18-jarigen heeft nooit gevaperd en 78,9% heeft nooit gerookt).
- **Focus op de mogelijke kortetermijneffecten van vaperen** (keelpijn, hoesten, droge mond).
- **Benadruk de mogelijke effecten voor het milieu:** e-sigaretten kunnen erg milieubelastend zijn, vooral de wegwerpexemplaren. De batterijen bevatten ook schadelijke metalen als ze niet juist verwerkt worden.
- **Ga in gesprek over de manier waarop jongeren online of op tv e-sigaretten tegenkomen en hoe dit bij hen binnenkomt.** Het kan bijvoorbeeld gaan over bepaalde TikTok-filmpjes, tv-programma's, filmpjes op YouTube... Deze kunnen zowel een positief als negatief beeld geven van vaperen.
- **Leer jongeren afhankelijkheidskenmerken van een nicotineverslaving herkennen.**
- **Besteed vooral aandacht aan het ontwikkelen van positieve vaardigheden om met stress om te gaan.**
- **Werk rond sociale invloeden.**
- **Maak duidelijk wat het verschil is tussen gerookte tabak en nicotine.** De eerste is veel schadelijker dan de tweede. Maar benadruk dat nicotine ook schadelijk is voor jongeren.

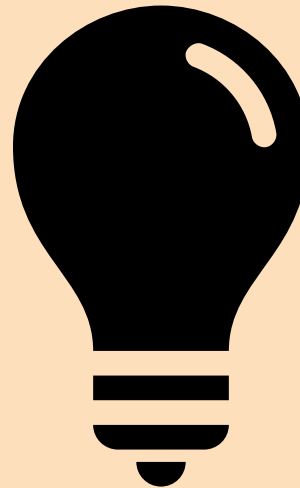
EEN ÉÉN-OP-ÉÉN-AANPAK: ENKELE TIPS

Start een gesprek met de jongere op basis van een concreet voorval:

je ziet bijvoorbeeld de jongere vaperen, de jongere zag een tv-fragment, er is een project op school, ...

Wees nieuwsgierig naar het verhaal van de jongere en luister.

Waarom vaperen de jongere, wat weet men over vaperen, ...? Bespreek misvattingen.



Probeer tot concrete afspraken te komen:

stel afspraken op over wat wel en niet kan, bijvoorbeeld dat er niet gevaperd mag worden tijdens activiteiten. Houd daarbij rekening met bestaande reglementen.

Ook als je zelf rookt of vaperen, kan je met jongeren spreken over dit onderwerp.

Wees eerlijk, vertel hoe snel je verslaafd was aan sigaretten. Neem een afkeurende houding aan tegenover roken en vaperen door duidelijk te maken dat je maatregelen om tabak en nicotinegebruik bij jongeren te ontmoedigen steunt.

Toch in groep rond vaperen werken?

Check bullshitfree.be