



Webinar over vapen

Wat jij als professional moet weten

23 mei 2025

Preventiewerking Zennevallei

Samen sterk in preventie



Preventiewerking Zennevallei

- Netwerk dat gezondheidsrisico's wil verminderen, levenskwaliteit verbeteren en een gezonde leefomgeving creëren.
- Belang van gemeenschappelijk preventiebeleid om gemeente overschrijdende gezondheidsrisico's aan te pakken.
- Gezamenlijke aanpak staat voorop
- Thema's 2025
 - Vapen bij jongeren
 - Geestelijke gezondheid



DROGENBOS



Linkebeek

Sint-Genesius-Rode
Rhode-Saint-Genèse



Actieplan 2025: vaperen

Voorjaar: focus op zorgprofessionals

**Webinar voor zorgprofessionals:
'Ook Vapen schaadt de gezondheid'**

Vrijdag 23 mei 12:30 - 13:30

Magali Robbe

(Vlaams Instituut Gezond Leven)

**Live en interactieve workshop KRACH-T:
motiveren tot gezonde keuzes**

Dinsdag 10 juni 19:00 - 21:00

Justine Van Lierde

(Vlaams Instituut Gezond Leven)

Inschrijvingsformulier workshop
KRACH-T



Actieplan 2025: vaperen

Voorjaar: focus op zorgprofessionals

Webinar voor zorgprofessionals:
‘Ook Vaperen schaadt de gezondheid’

Vrijdag 23 mei 12:30 - 13:30

Magali Robbe

(Vlaams Instituut Gezond Leven)

Live en interactieve workshop KRACH-T:
motiveren tot gezonde keuzes

Dinsdag 10 juni 19:00 - 21:00

Justine Van Lierde

(Vlaams Instituut Gezond Leven)

Najaar: focus op jongeren en hun context

Webinar voor leerkrachten:
‘Vaperen op school, hoe maak je het bespreekbaar?’

Oktober 2025

Webinar voor ouders:
‘Mijn tiener dampet en vaperet – hoe ga je ermee om als ouder?’

November 2025

Campagne naar jongeren
Najaar 2025



Achtergrond Gezondheid

Zitten we met een nieuwe generatie nicotineverslaafden? ‘Mijn vriendin vapet in de wc-kotjes, zodra ze de kans heeft’



Check in
Wat bracht jou tot dit webinar?

Wat weten we over roken & vaperen?

Roken

Wat is een sigaret?

- ▶ Tabak wordt verbrand
- ▶ Er zitten meer dan 7.000 chemische stoffen in tabaksrook: minstens 250 schadelijk en 69 kankerverwekkend
 - Nicotine = zeer verslavende stof
 - Teer = combinatie van chemische stoffen die zeer kankerverwekkend zijn
 - CO (koolstofmonoxide) = giftig gas



Vapen

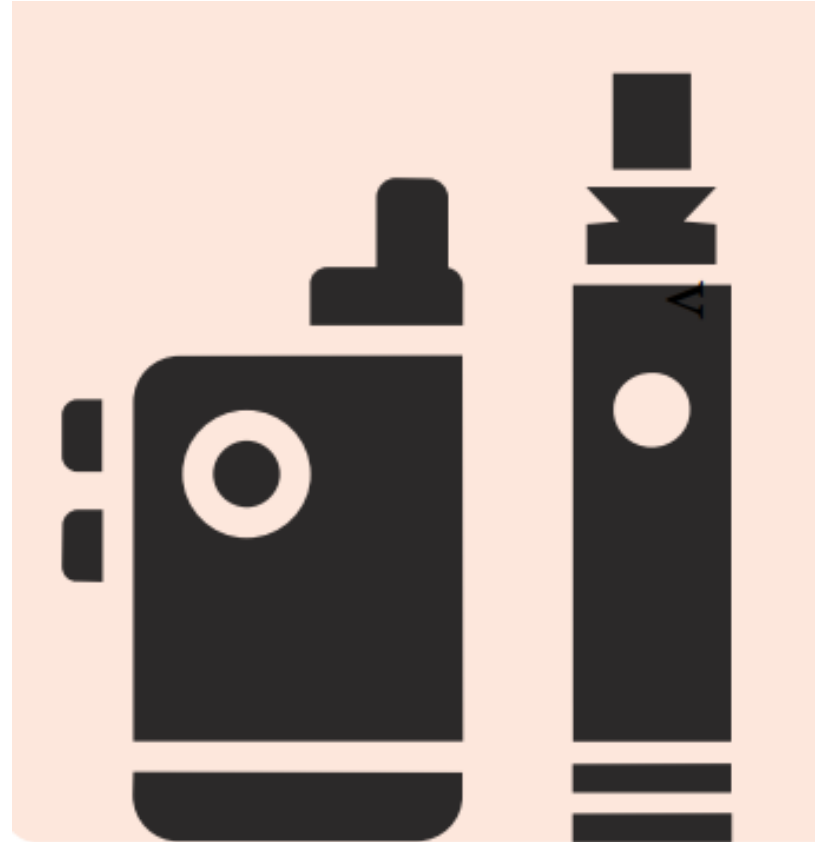
Wat is een e-sigaret?

- ▶ Elektronische sigaret = vape
- ▶ Vloeistof wordt verhit tot damp
- ▶ Je ademt geen rook in, maar damp
- ▶ 20 jaar geleden op de markt gebracht als rookstopmiddel



Vapen

Wat is een e-sigaret?



Hervulbare vapes

Wegwerp vapes

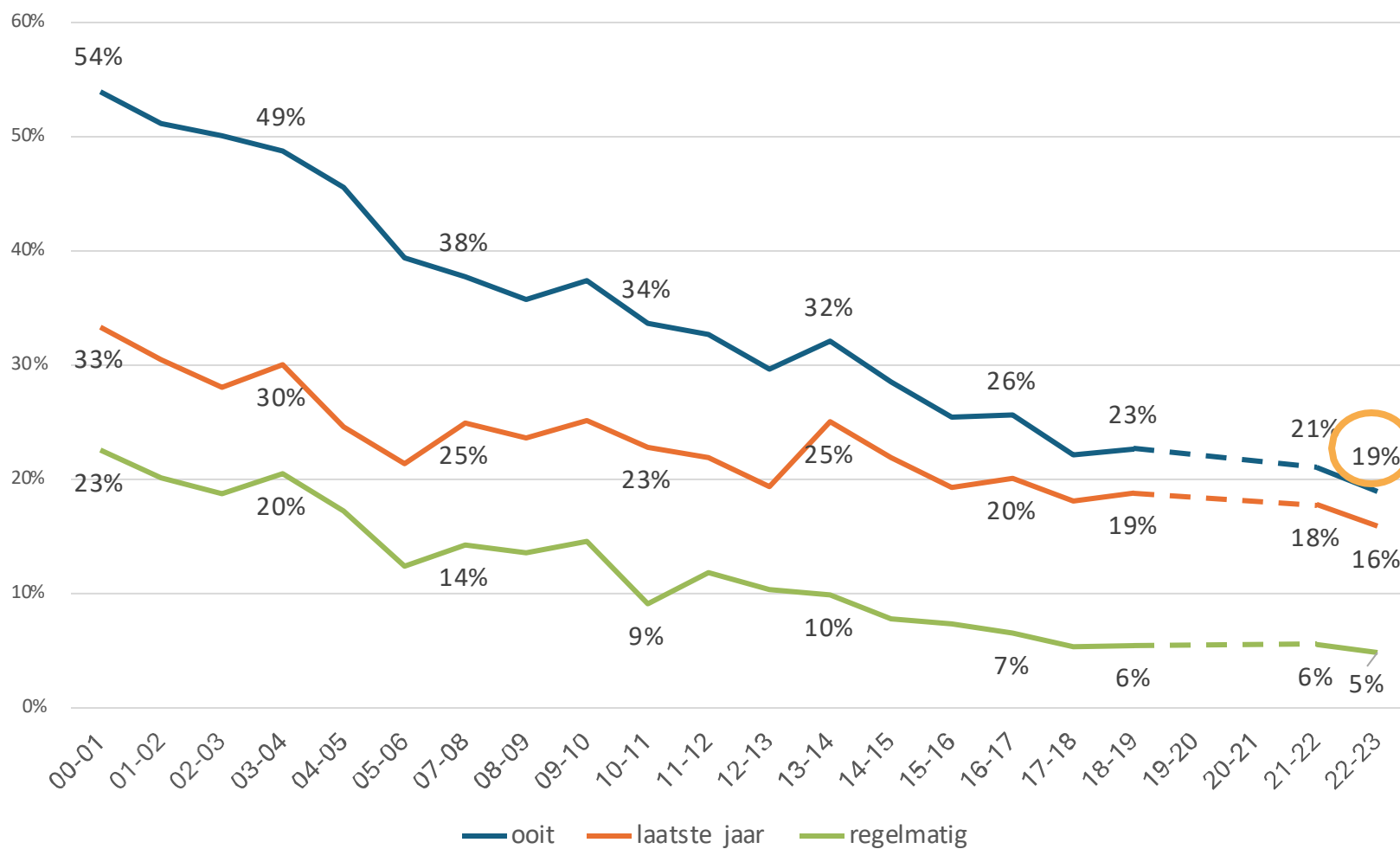
Wat zeggen de cijfers?

“

TABAKSGEBRUIK DAALT BIJ JONGEREN

Tabak

Evoluties in tabaksgebruik (alle leerlingen)



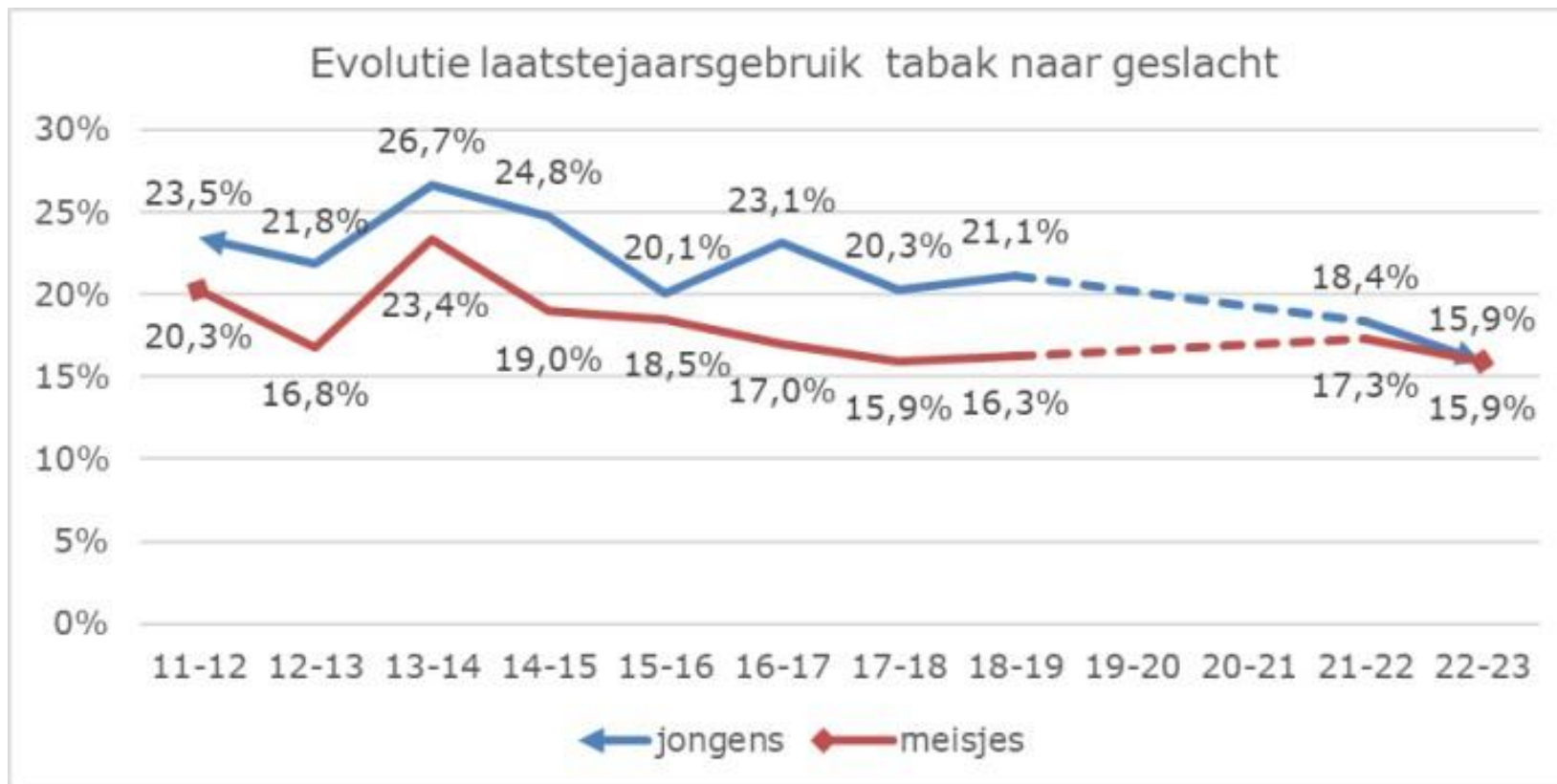


**VAN
ROKEN
WORD JE
MAGER***



***DEZE UITSPRAAK IS BULLSHIT!
LAAT JE NIKS WIJSMAKEN.**

Tabak



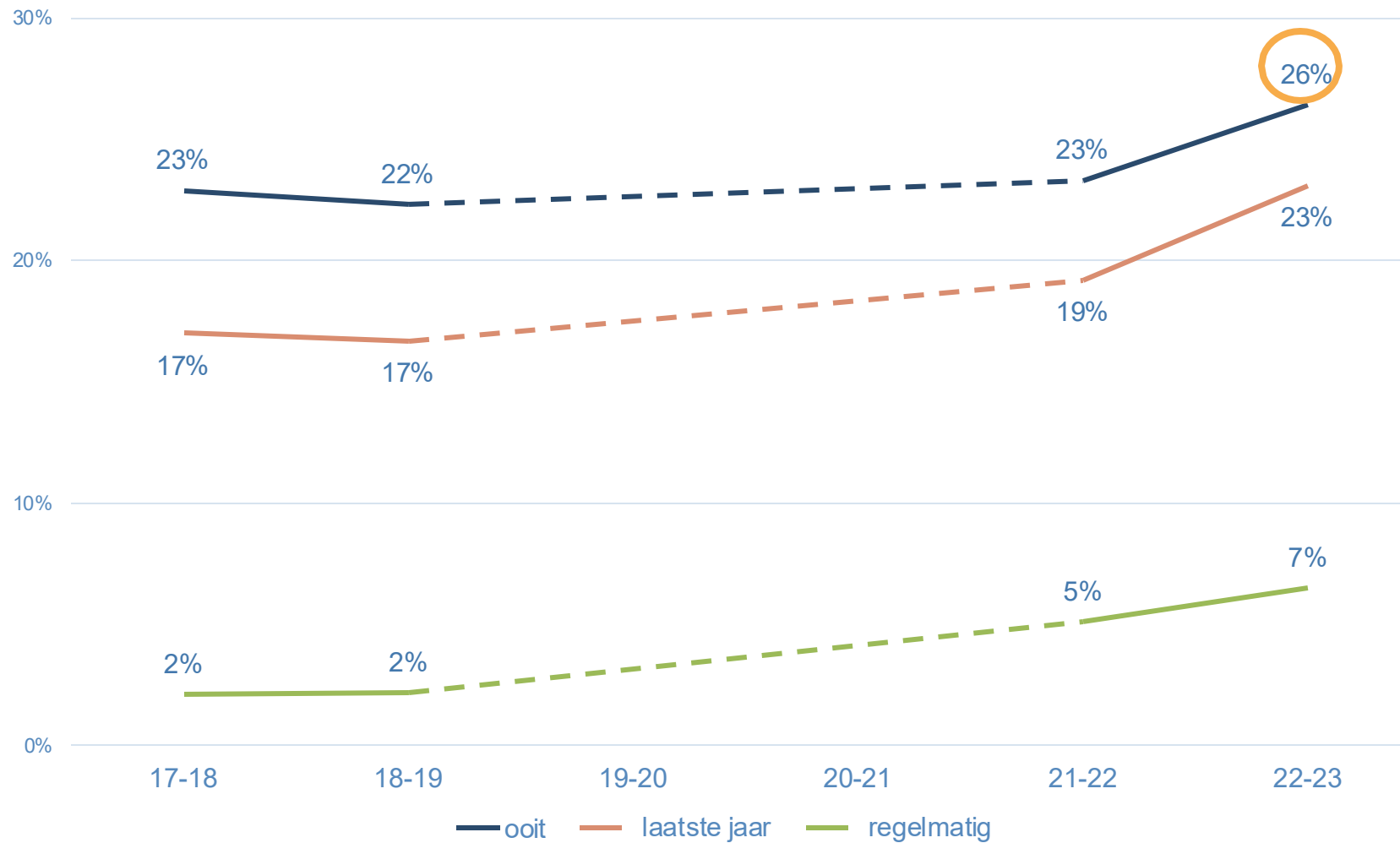
Hoeveel % van de jongeren heeft ooit gevapet?



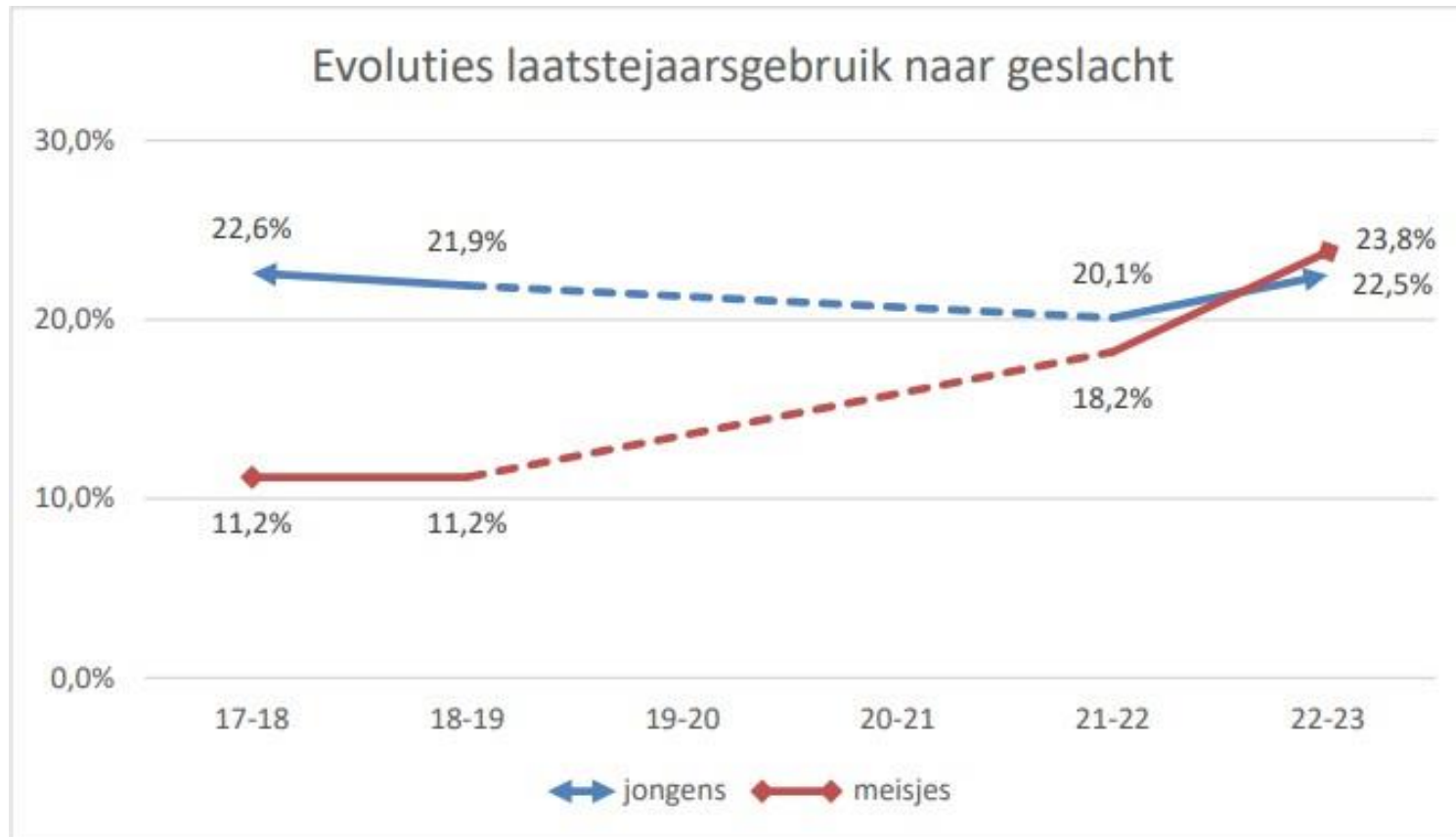
VAPEN POPULAIRDER DAN OOIT

E-sigaretten/vapen

Evoluties in gebruik van e-sigaretten (alle leerlingen)



E-sigaretten/vapen



Waarom vaperen jongeren?



Meer dan 8 op 10 ooitgebruikers geeft aan dat nieuwsgierigheid de voornaamste reden is waarom ze met e-sigaretten zijn begonnen.

Waarom vaperen jongeren?

Waarom experimenteren jongeren met vaperen?



Lekkere smaken zoals watermeloen, appel en aardbei maken vaperen extra aantrekkelijk.

Ze zijn nieuwsgierig.



Ze willen meedoen met vrienden.



Kleurrijke en goedkope wegwerpvapen zijn populair bij jongeren.



Via internet en sociale media zien jongeren vaak positieve beelden van en marketing over vaperen.

Vanaf welke leeftijd mag je roken en vaperen?



Wetgeving

- ▶ Verbod op gebruik in gesloten publieke plaatsen
- ▶ Reclameverbod
- ▶ Verbod op verkoop aan minderjarigen
- ▶ Verbod op online verkoop
- ▶ Specifieke regelgeving dosis nicotine en productveiligheid



Wetgeving | recent



Wetgeving | recent



Matthias De Caluwé van Horeca Vlaanderen over de uitbreiding van het rookverbod naar de terrassen: "Waarom dat nodig is? Geen flauw idee." © AFP

Horeca ontstemd nu roken ook op terras en in rookruimtes niet meer mag: "Moeten wij agent spelen op terras?"

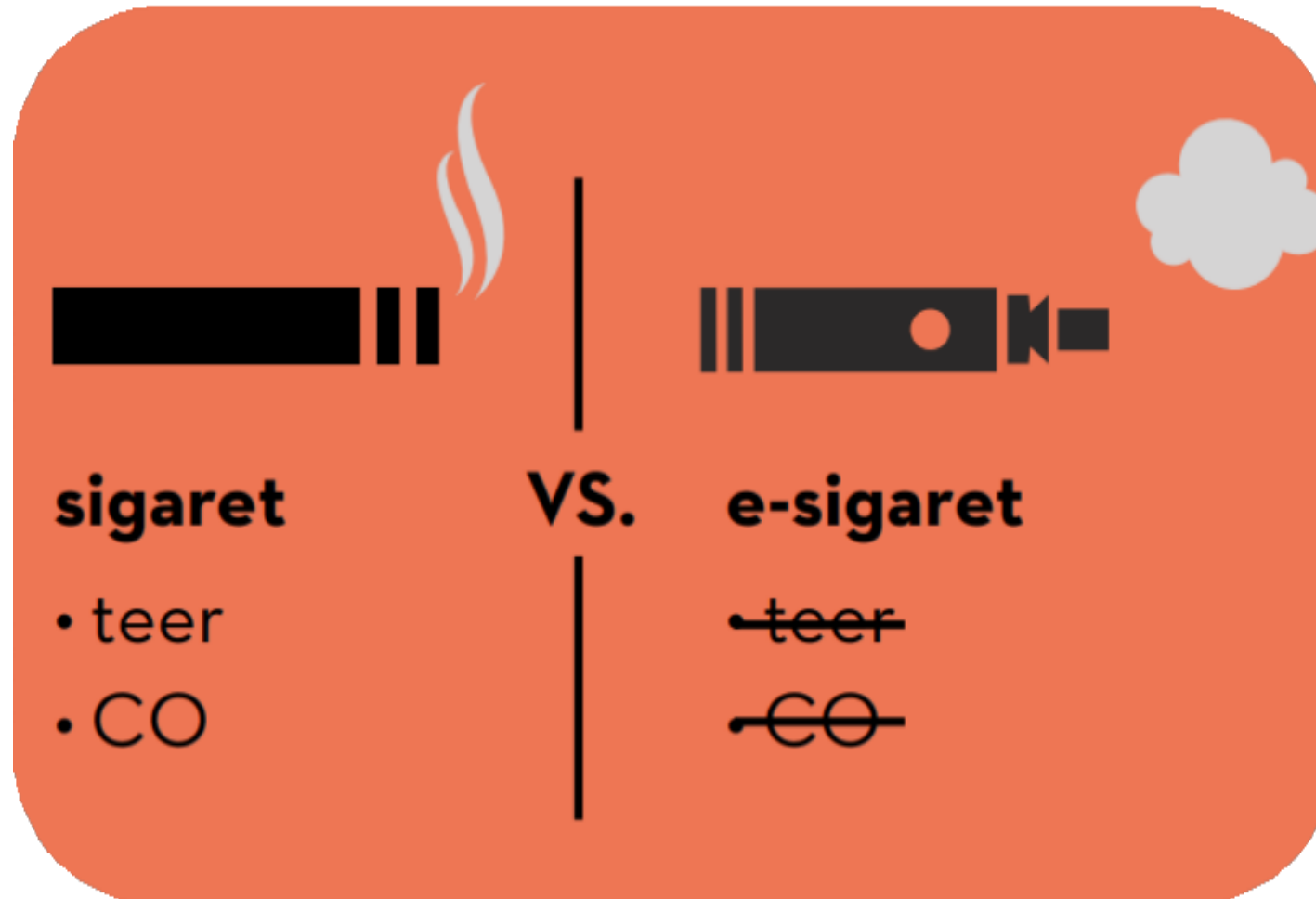
Opvallende maatregel in het nieuwe regeerakkoord: 15 jaar na het rookverbod binnen, mag je binnenkort ook niet meer roken op het terras van een café of restaurant en evenmin in een aparte rookruimte. De horeca is not amused. "Dit zal ons weer geld kosten en het valt amper te controleren. Minister Vandenbroucke mag eens een avond garçon komen spelen op een druk terras"

Steven Swinnen 03-02-25, 06:00 Laatste update: 03-02-25, 06:34

Generatie
Rookvrij

Hoe schadelijk is de e-sigaret?

Sigaret vs. e-sigaret



STOPPEN MET ROKEN?

OOK JIJ KAN HET!

OP EIGEN HOUTJE STOPPEN OF MET DE HULP VAN:



DE TABAKOLOOG



TABAKSTOP



E-SIGARET MET NICOTINE



HUISARTS/APOTHEKER



ALLEN CARR



ROOKSTOPMEDICATIE

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Tabakstop
Stichting Stoppen Roken
0800 111 00
www.tabakstop.be

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven

Advies Hoge Gezondheidsraad (2022)

*“Het relatieve risico van de e-sigaret ten opzichte van roken is eveneens duidelijk: de e-sigaret wordt substantieel minder schadelijk ingeschat dan roken. Ze vormt voor rokers een beter alternatief dan roken en kan als rookstopmiddel gebruikt worden. Aangezien roken sterk samenhangt met een maatschappelijk kwetsbare positie (psychiatrische patiënten, mensen in gevangenissen, mensen met een beperkte opleiding, mensen met een lager inkomen, enz.) kan de e-sigaret ook een positieve rol spelen in het toekomstig **rookstopbeleid bij deze kwetsbare groepen van hardnekkige zware rokers**. Volgens de huidige kennis zou haar exclusief gebruik voor (ex-)rokers kunnen leiden tot een duidelijke **daling van de gezondheidsrisico's**, op voorwaarde dat ze effectief stoppen met roken.”*
(Advies over e-sigaret, 2022, p. 1-2)

Meer weten

► Stoppen met roken

- www.gezondleven.be/themas/tabak/stoppen-met-roken/welke-boodschap-geven-aan-rokers
- [Affiche](#)
- [Folder](#)

► De 6 rookstopmethoden

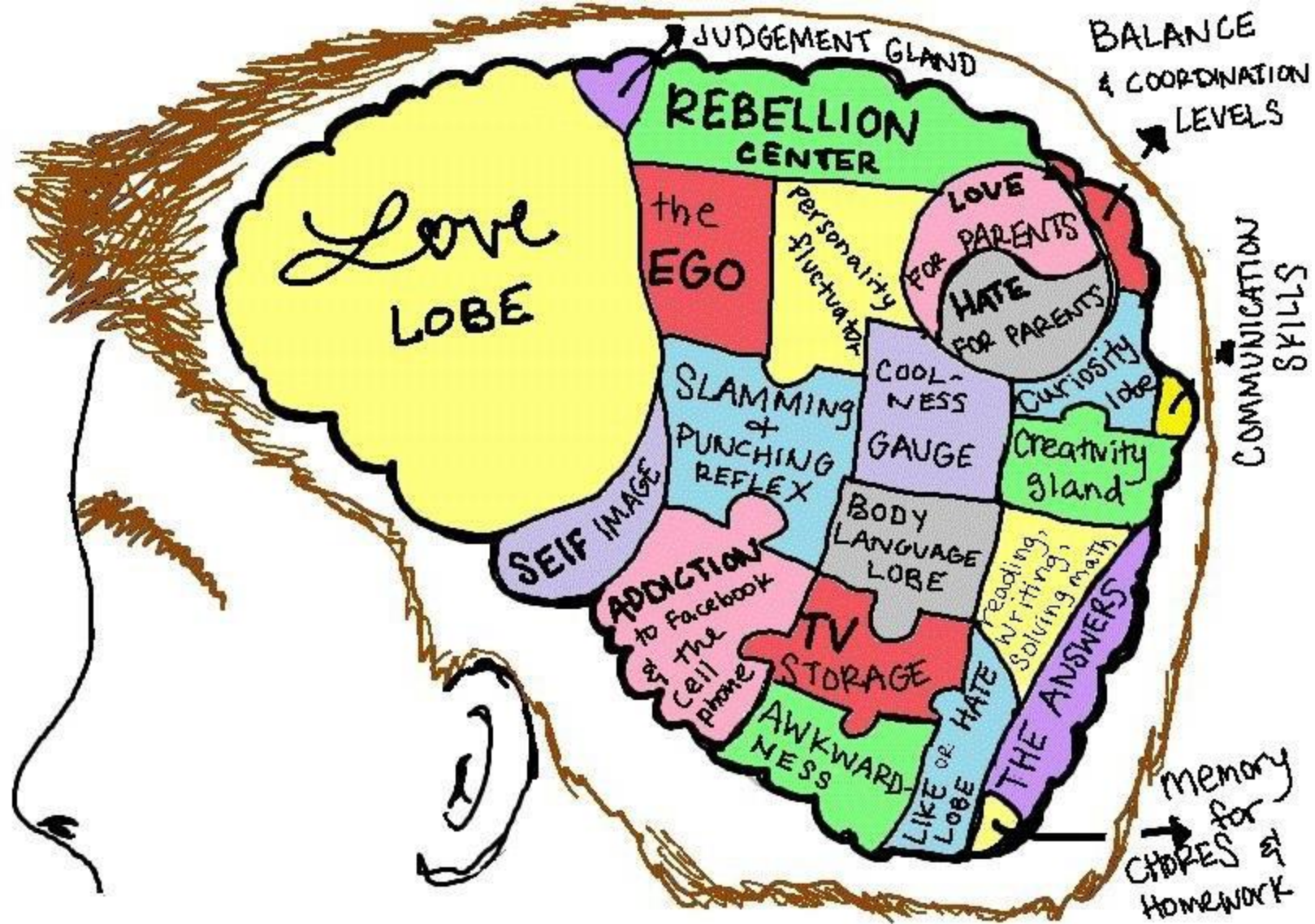
- Tabakologen: www.tabakologen.be
- Tabakstop: www.tabakstop.be
- E-sigaret met nicotine: <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/e-sigaret/hoe-stoppen-met-roken-met-een-e-sigaret-met-nicotine>
- Allen Carr: www.allencarr.be
- Rookstopmedicatie: www.tabakstop.be/hoe-stoppen/farmaceutische-hulp

► Het gesprek aangaan

- www.motiverentotrookstop.be
- Gratis e-learning: www.gezondlevenacademie.be/course/view.php?id=145

E-sigaret: gevolgen?

- ▶ Niet zonder risico
- ▶ Korte termijn: keelpijn, hoesten, hoofdpijn, duizeligheid, verhoogde hartslag...
- ▶ Schadelijkheid vloeistoffen?
- ▶ Lange termijn?
- ▶ Oververhitting
- ▶ Gevaar van toevoegen van andere stoffen aan de e-liquid
- ▶ Nicotine



De kans dat een jongere vapet is groter als

- ▶ Je ouders roken
- ▶ Je vapende vrienden hebt
- ▶ Je ooit al gerookt hebt
- ▶ Je lager opleidingsniveau hebt



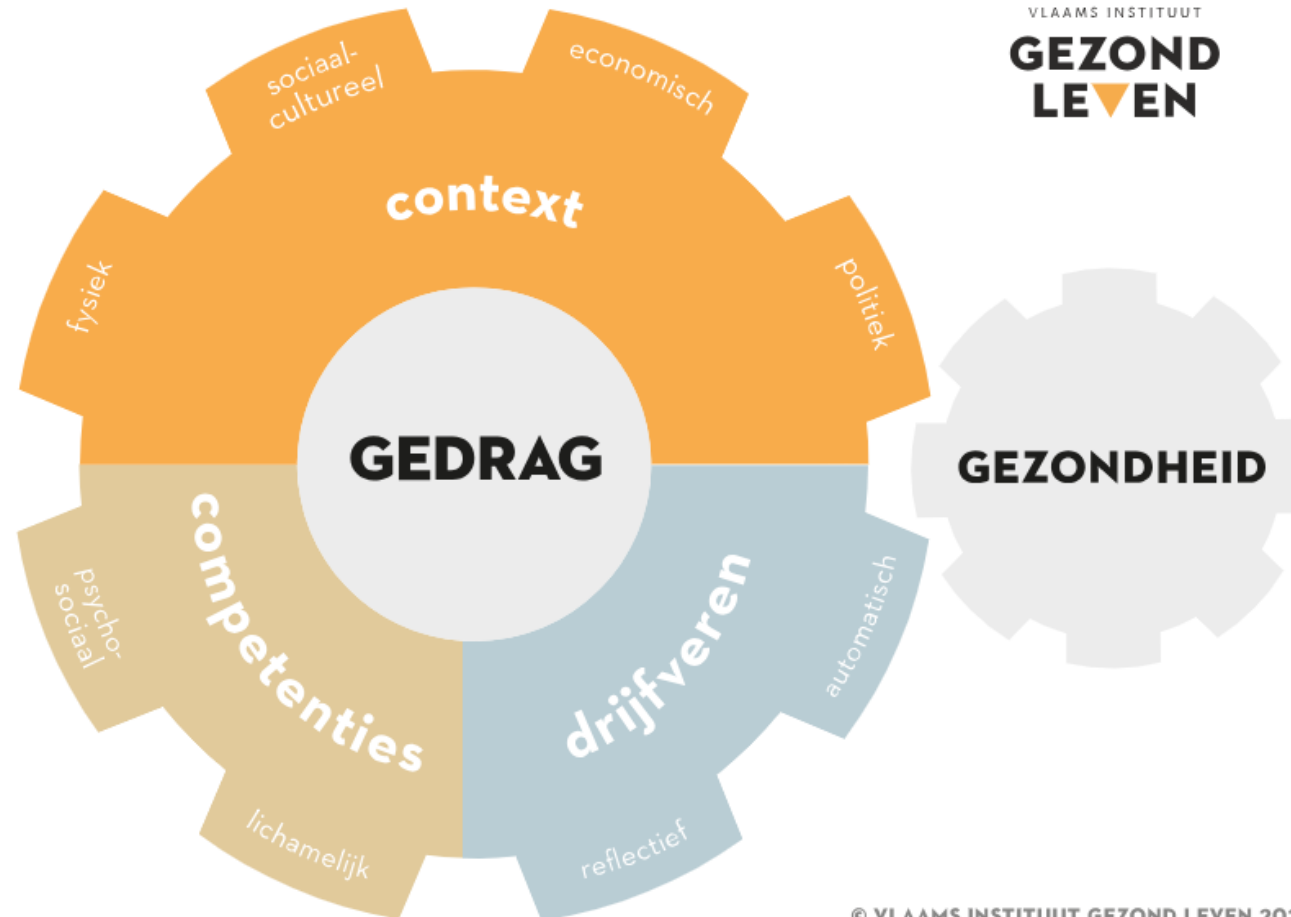
Generatie vape

Pano

Wat werkt?

Wat denken jullie dat werkt?

Gedragsverandering



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

Gedragsverandering

DON'TS

- ▶ Niet in leefwereld
- ▶ Enkel inzetten op kennis
- ▶ Angstaanjagende beelden
- ▶ Focus niet op lange termijn
- ▶ ...

DO's

- ▶ Positieve copingvaardigheden
- ▶ Sociaal emotionele vaardigheden
- ▶ Kritisch doen nadenken
- ▶ Focus op korte termijn
- ▶ ...

HOE JONGEREN VAN HET VAPEN HOUDEN?

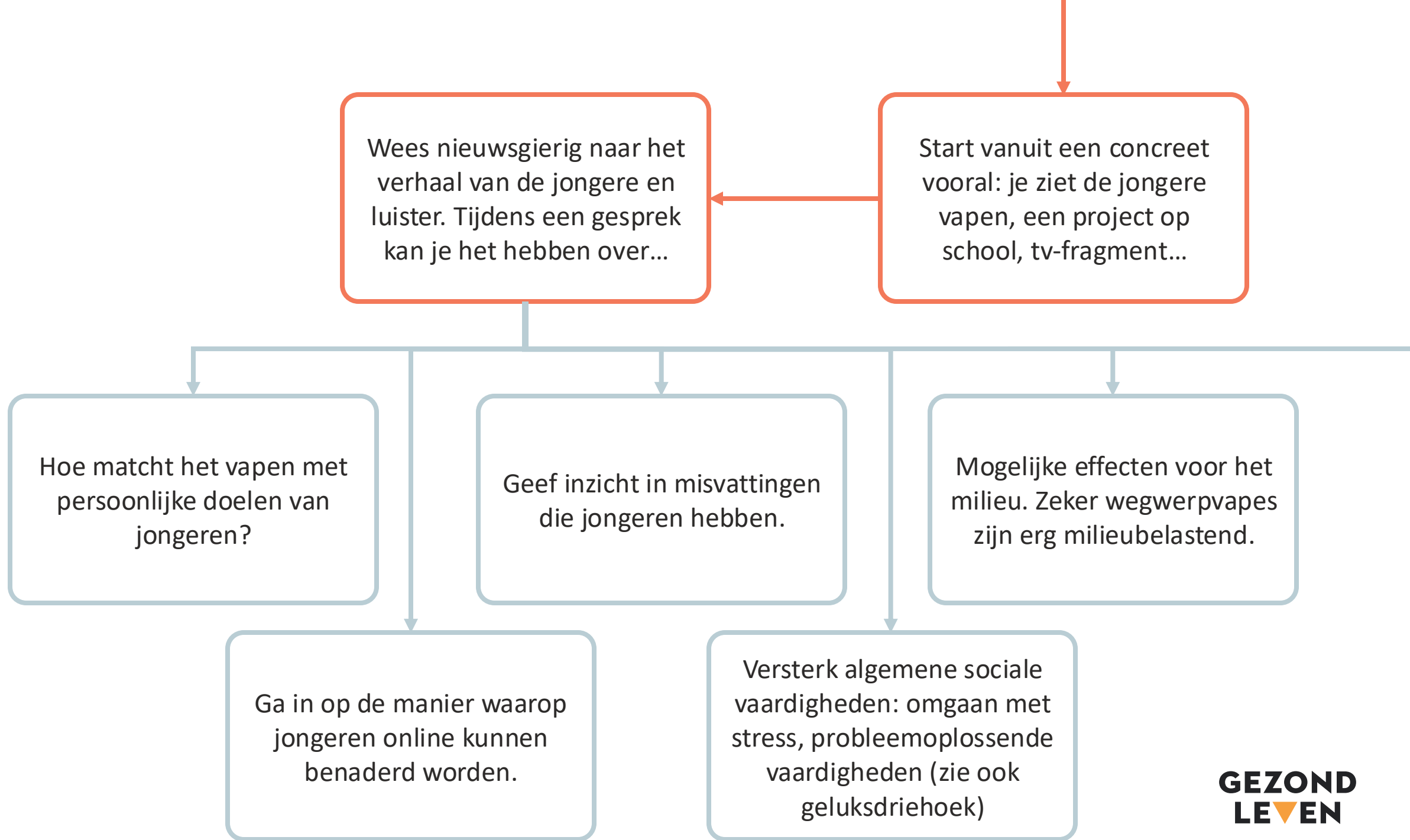


Ontdek onze infosheet over de e-sigaret en ga aan de slag met jongeren die vpen.

Infosheet

Wat kan jij doen?





```
graph LR; A[Mogelijke kortetermijngevolgen van vopen (keelpijn, hoesten, droge mond)] --- B[Werk rond de sociale norm en de misperceptie van over aantal jongeren dat ooit rookten of vapede (74% van de 12-18-jarigen heeft nooit gevaped)]; A --- C[Leer jongeren afhankelijkheidskenmerken van een nicotineverslaving herkennen]; B --- C;
```

Mogelijke
kortetermijngevolgen van
vopen (keelpijn, hoesten,
droge mond)

Werk rond de sociale norm
en de misperceptie van over
aantal jongeren dat ooit
rookten of vapede (74% van de
12-18-jarigen heeft nooit gevaped)

Leer jongeren
afhankelijkheidskenmerken
van een
nicotineverslaving
herkennen

Folder voor ouders over vaperen



Folder

Ik wil niet dat mijn kind vaped. Wat kan ik doen?

De kans is groot dat je kind al over vaped heeft gehoord, of misschien heb je een vermoeden dat je kind al vaped. Het is belangrijk om met je kind te praten over vaped. Open communicatie vormt de basis.

tip 1

Kies het juiste moment: Gebruik concrete voorvallen als aanleiding, zoals een nieuwsbericht of een verhaal van een vriend(in) over vaped.

tip 2

Luister: Wees open en begripvol, luister naar je kind maar oordeel niet. Stel open vragen om aan te moedigen zelf na te denken. Vraag wat je kind weet over vaped en wat het vindt van vrienden die vaped. Leg uit waarom vaped schadelijk is en dat 'nee' zeggen een optie is.

tip 3

Focussen op kortetermijnrisico's: jongeren denken vaak aan het hier en nu, dus bespreek de kortetermijngevolgen van vaped zoals keelpijn, hoesten of hoofdpijn. Bespreek ook wat ze met het uitgespaarde geld zouden kunnen doen als ze niet vaped.

tip 4

Verwachtingen uitspreken: Vertel dat je niet wil dat je kind gaat vaped en leg uit waarom je bezorgd bent. Dat heeft meer effect dan een streng verbod zonder een woordje uitleg.

Heb je een gesprek gehad?

Wijs je kind dan ook op de jongeren-website www.watwat.be/roken. Hier vinden jongeren antwoorden op vragen over roken en vaped.

Meer tips?

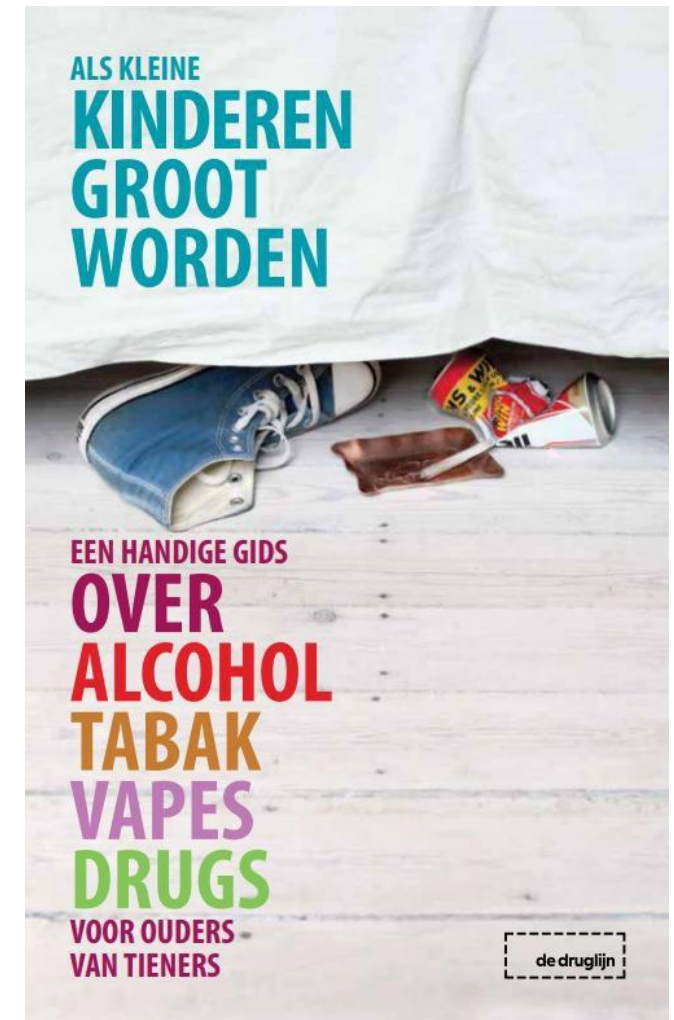
Scan de QR-code



Ouders

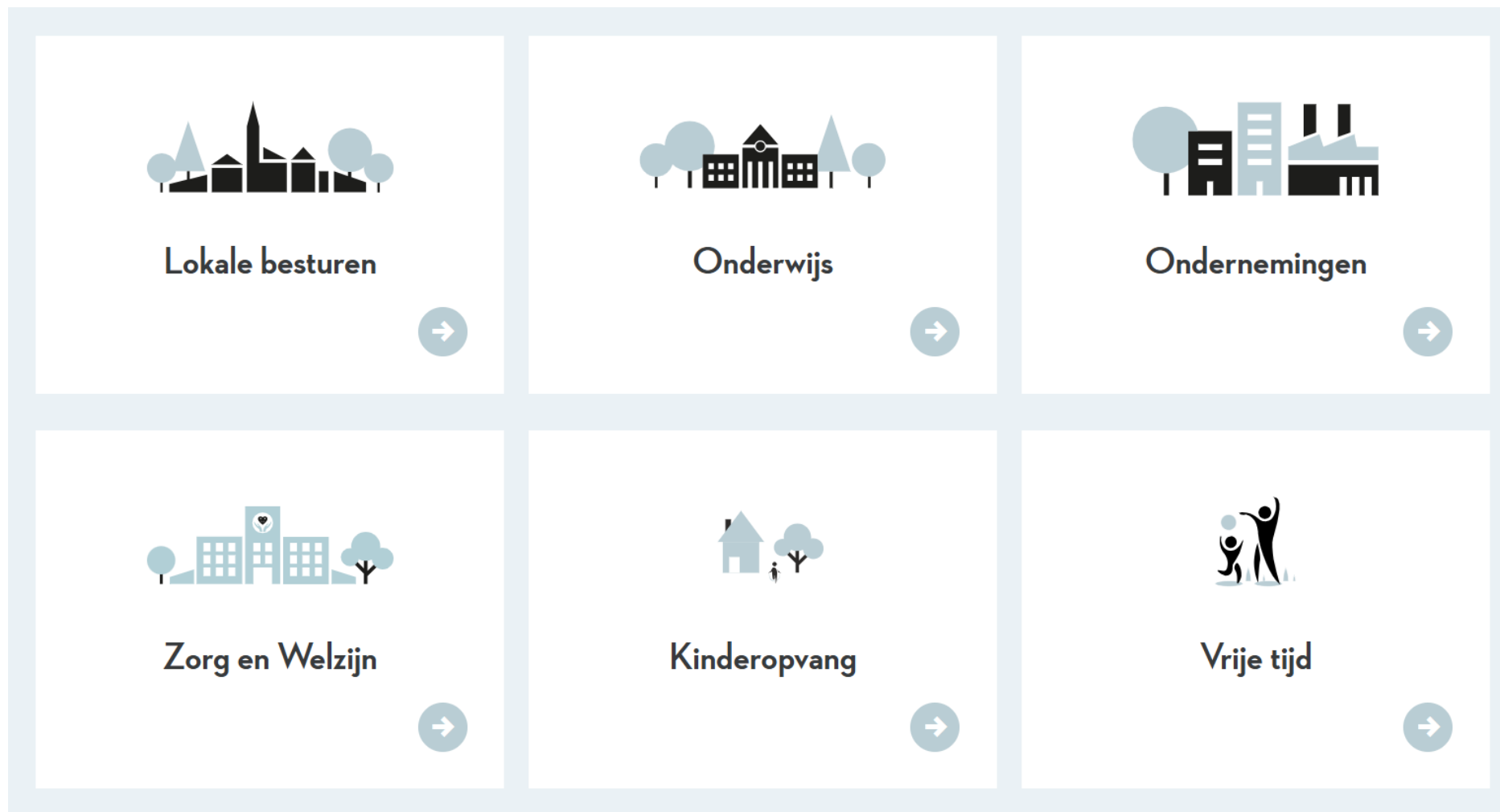
TIPS VOOR OUDERS (HELP, MIJN KIND ROOKT OF VAPET!)

Hoe jonger pubers beginnen met roken of vaperen, hoe groter de kans dat ze dit blijven doen. Kinderen en jongeren zijn uiterst gevoelig voor een nicotineverslaving door hun jeugdige brein. Als ouder wil je voorkomen dat je kind gaat roken of vaperen.



Tips voor ouders (help, mijn kind rookt of vaperet!) | Gezond Leven
Als kleine kinderen groot worden – Brochure | VAD

Settings



INSPIRATIE OM EEN ACTIE OP TE ZETTEN

Voorbeelden van acties om kinderen en jongeren van de sigaret en/of van de e-sigaret te houden:

- [Motiveer jeugdwerkers om het gesprek aan te gaan](#)
- [Gesprekken aangaan met verkopers van tabak en vaperen](#)
- [Motiveer scholen om in te zetten op tabaks- en vapepreventie via Bullshit Free Generation](#)
- [Tekenwedstrijd: rookvrije plekken in de buurt voor kinderen](#)

Voorbeelden van acties om omgevingen rookvrij te maken:

- [Omgeving scholen rookvrij maken](#)
- [Rookvrij maken van omgeving waar veel kinderen komen](#)
- [Medewerkers die bij mensen thuis komen een rookvrije werkomgeving geven](#)
- [Sensibiliseren van burgers om niet in huis te roken](#)
- [Naleving rookvrije plekken promoten een positieve manier](#)
- [Bevraging en beschermen tegen tabaksrook van professionals uit de buurt die werken in privéwoningen](#)

Acties voor eigen personeel

- Data verzamelen over roken en stoppen met roken bij het personeel
- [Rookstopaanbod voor het personeel](#)
- Elke gemeentecampus rookvrij maken voor het personeel, met een rookplek uit het zicht van de burgers

Acties om burgers die roken aan te moedigen en ondersteunen om te stoppen met roken

- [Burgers informeren over roken en stoppen met roken](#)
- [Burgers doorverwijzen naar kwaliteitsvolle rookstopondersteuning](#)
- [Groepsbegeleiding voor burgers door een tabakoloog](#)
- [Zorg- en welzijnsprofessionals aanmoedigen het gesprek aan te gaan](#)
- [Organiseer een rookvrije maand](#)

VAPEN OP SCHOOL: WAT KAN JIJ DOEN?

Educatie

Met leerlingen spreken over de gevolgen van roken en hen stimuleren om er nooit aan te beginnen, dat's educatie. En dat vraagt actie. In de klas, maar ook op schoolniveau. Onze kant-en-klare materialen helpen je om over te gaan tot die actie.

LEES MEER ➔

Omgevingsinterventies

Door je klas- en schoolomgeving op een bepaalde manier in te richten, help je leerlingen om niet te beginnen met roken of om er zelfs mee te stoppen. Bijvoorbeeld door affiches op te hangen die het rookverbod aanduiden. Of door als leerkracht zelf het goede voorbeeld te geven.

LEES MEER ➔

Afspraken en regels

Als je wil voorkomen dat leerlingen beginnen te roken, of als je ze wil stimuleren om ermee te stoppen, dan zijn duidelijke afspraken en regels hierrond nodig. Vertrek daarvoor uit de huidige wetgeving die een totaal rookverbod oplegt in scholen.

LEES MEER ➔

Zorg en begeleiding

Heel wat jongeren willen stoppen met roken en hebben hiervoor ondersteuning nodig. Jij als leerkracht, als school kan hierbij helpen.

LEES MEER ➔

[Vapen op school: wat kan jij doen? | Gezond Leven](#)

GEBRUIK JE KRACH-T!

KRACH - T

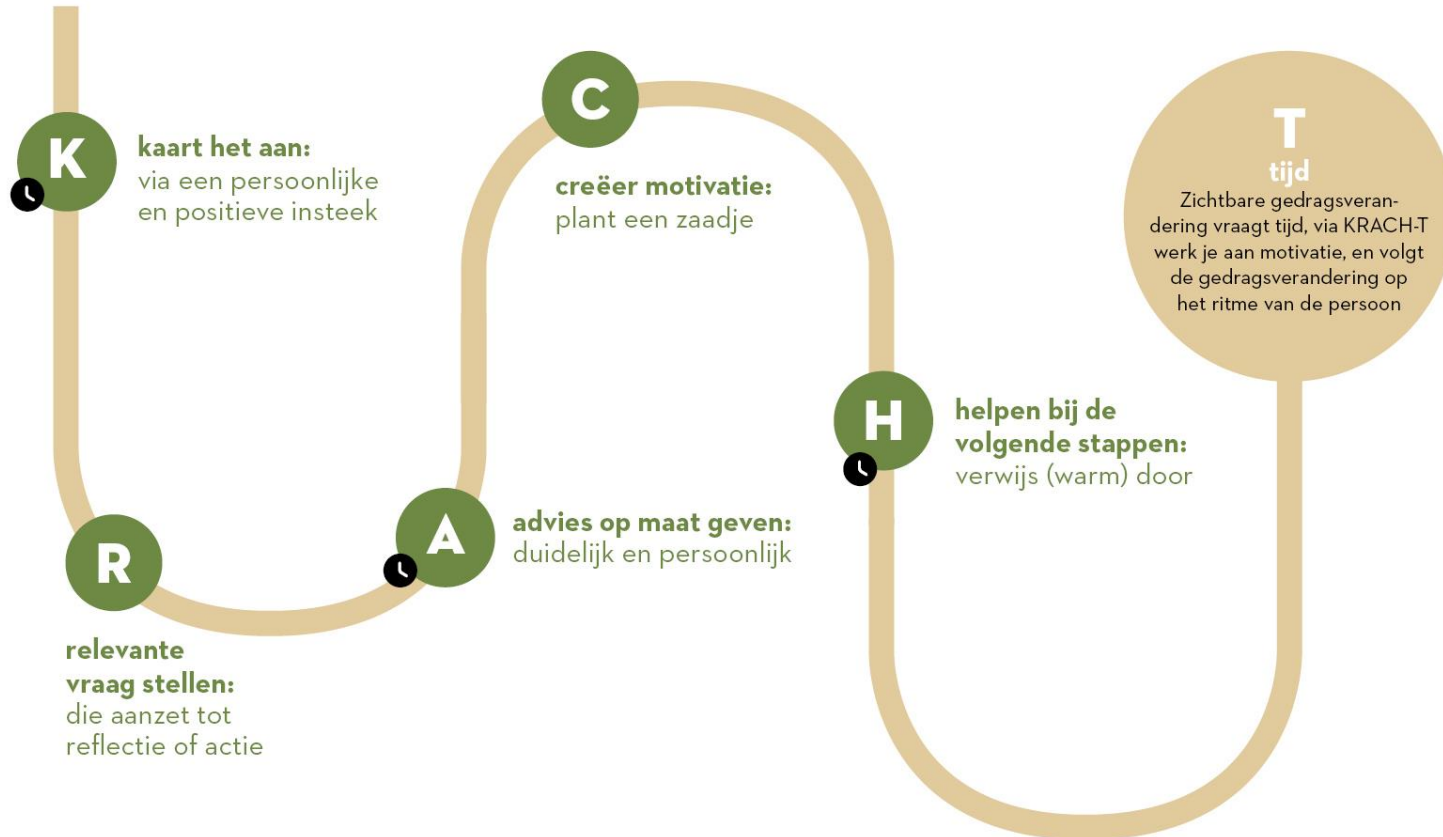


heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**





GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER **ROKEN**

Voordelen van rookstop

- ▶ Gezondheid (kinderen willen zien opgroeien, “mee kunnen”)
- ▶ Geld besparen (10 sigaretten per dag niet roken = € 1344 per jaar)
- ▶ Niet meer verslaafd zijn

Naar waar mensen doorverwijzen?



Tabakoloog

Individueel: sessies van 30 tot 45 min.
In groep: traject van 8 sessies van 1,5 u.



Huisarts en huisapotheker

Vraag naar hun huisarts
of huisapotheek



E-sigaret met nicotine

Vapeshop in de buurt



Tabakstop

Gratis: 0800 111 00 of
tabakstop.be



Rookstopmedicatie

Vraag naar hun huisarts
of huisapotheek



Allen Carr

www.allencarr.be

Aanspreken, helpt dat echt?

Ja, zelfs een gesprek van 30 seconden verhoogt de kans op rookstop. Ongeveer 40% van de rokers doet een stoppoging omdat ze werden aangesproken. Je toont je bezorgdheid over de persoon.

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildeknechtstraat 9, 1020 Brussel



Preventieproject gerealiseerd met de
steun van Stichting Tegen Kanker



Meer info: motiverentotrookstop.be



KRACH - T



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



EEN ROOKBELEID OP HET WERK

Wettelijk kader

De wet van 22 december 2009 bepaalt dat alle medewerkers recht hebben op een rookvrije werkplek. Jij moet als werkgever dat recht waarborgen. Roken (inclusief e-sigaret) is verboden in de werkruimten, kantoren en sociale voorzieningen. Het rookverbod is volledig en geldt ook voor stagiaires of medewerkers die over een individuele werkruimte beschikken.

Een bedrijfswagen is ook een werkplaats waar niet gerookt mag worden. Het rookverbod geldt tijdens de werktijd voor wagens (auto's, busjes, vrachtwagens ...) waarin meerdere mensen samen rijden, maar in principe ook voor individueel toegewezen bedrijfswagens.

Mag je dan nergens meer roken? Nee. Behalve in een rookkamer of rooklokaal. En die zijn aan een strikte reglementering gebonden. Ga een stap verder dan de huidige wetgeving en werk een rookbeleid uit.

- ▶ Werven: complexer verhalen met open ruimtes
- ▶ Handvaten: [Een rookbeleid op het werk | Gezond Leven](#)

Take-home messages







Vragen?

Check out
Wat neem je mee uit dit webinar?

Bedankt!

Magali Robbe

magali.robbe@gezondleven.be

02 422 49 58

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LE▼EN**