



MIJN LIEF OF OUDER ROOKT. IS DAT ONGEZOND VOOR MIJ?

Door Vlaams Instituut Gezond Leven | 11-24 jaar

Ja, passief roken is **ongezond**. Je kan **misselijk** worden, **hoofdpijn** krijgen, en zelfs **hartproblemen** en **longziekten**. Het hangt natuurlijk af van **hoe vaak** je in de tabaksrook zit en **hoe geconcentreerd** die rook is.

Wat kan ik doen?

Je kan niet veel meer doen dan **praten** met je lief of ouder.

Je kan hen op een vriendelijke manier uitleggen dat **je je zorgen maakt** als ze bij jou roken. En proberen om tot **afspraken** te komen.

Die afspraak hoeft **niet** te zijn dat ze moeten **stoppen met roken**. Dat is uiteindelijk **hun beslissing**.

Ze kunnen **bijvoorbeeld niet in je buurt roken en niet binnen roken**. Dan word jij niet blootgesteld aan tabaksrook. Want **rook blijft binnen hangen**, zelfs als je het niet meer ziet of ruikt.

FOTO: Quaid Lagan

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Woe: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.