



Waarom roken of vaper mensen?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 11-24 jaar

Een paar dingen kunnen meespelen:

- **Vrienden en omgeving:** Roken je vrienden of familie? Dan is de kans groter dat je het ook probeert.
- **Nieuwsgierigheid:** Jongeren willen vaak experimenteren en dingen proberen.
- **Nicotine:** Sigaretten en de meeste vapes bevatten [nicotine](#), een stof die [verslavend kan zijn](#). Wie eraan begint, kan merken dat die er steeds meer behoefte aan krijgt.

Hoeveel jongeren vaper?

Uit onderzoek weten we dat ongeveer **3 op de 4 jongeren nog nooit** een [vape](#) heeft gebruikt. Dus ook al lijkt het alsof iedereen vaper, de meerderheid van de jongeren doet het niet.

Maar **misschien lijkt** dat **anders voor jou** omdat veel van je vrienden vaper. Als ze je dan een vape aanbieden, is het [moeilijk om nee te zeggen](#).

Jij beslist zelf

Je hoeft niet te starten met roken of vaper, ook al lijken veel anderen het te doen.

- **Blijf bewust van je keuzes:** Vraag jezelf af waarom je het zou doen.
- **Durf nee te zeggen:** Het is helemaal oké om niet mee te doen. Neen zeggen is niet gemakkelijk. Zeker niet tegen vrienden. Maar jij mag gerust een andere mening hebben. Echte vrienden respecteren jouw mening. [Hier vind je tips om nee te zeggen](#).
- **Blijf bezig met leuke dingen:** Sporten, chillen met vrienden of een hobby volgen helpt je om niet te beginnen met roken of vaper.

Praat erover



Bel met Tabakstop

0800 11 100. Maandag-vrijdag
15:00-19:00 uur.



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00
uur. Je kan even in de wachtrij
terecht komen.