

JANUARI 2025

Vapen en roken: het gedrag van jongeren (12-26 jaar) onder de loep

De belangrijkste bevindingen uit een onderzoek van Kom op tegen Kanker – kwalitatief luik



Dit onderzoek werd uitgevoerd in opdracht van Kom op tegen Kanker (betrokken experten: Lore Abrahams, Lore Pil, Veerle Maes en Cathy Rigolle). Het onderzoek werd gefinancierd door de Vlaamse overheid via de beheersovereenkomst met het Consortium Tabak.

Dataverzameling en analyse: [onderzoeksbureau Indiville](#)

Samenstelling en redactie onderzoeksrapport: Veerle Maes, expert kankerpreventie Kom op tegen Kanker (veerle.maes@komoptegenkanker.be); illustratie: Mariet Kuipers, Kom op tegen Kanker

Over het Consortium Tabak:

Het Consortium Tabak is de partnerorganisatie van de Vlaamse overheid in kader van tabakspreventie en rookstopbeleid, en bestaat uit het Vlaams Instituut Gezond Leven (penhouder van het consortium tabak), Vlaamse vereniging voor respiratoire gezondheidszorg en tuberculosebestrijding, Kom op tegen Kanker en Stichting tegen Kanker.

Algemene inleiding

Waarom deze studie?

Langs alle kanten krijgen we signalen dat het e-sigaretgebruik bij jongeren (sterk) in de lift zit. Kom op tegen Kanker krijgt hierover voortdurend vragen van bezorgde ouders, beleidsmakers, gezondheidswerkers, ... Ook wij zijn erg bezorgd om dat toenemende vapegedrag bij jongeren. Gebruik van nicotine op jonge leeftijd leidt, sneller dan bij volwassenen, tot verslaving en negatieve gezondheidseffecten. Als kankerorganisatie focussen we uiteraard in de eerste plaats op leefstijl- en leefomgevingsfactoren die een risico op kanker met zich meebrengen. Van vaperen is (voorlopig nog) niet aangetoond dat er een directe link met kanker zou zijn. Maar als rook- en vapegedrag nauw samenhangen en jongeren gemakkelijk de switch maken van het ene naar het andere of beide combineren, moeten we daar als kankerorganisatie ook op inzetten.

Voor rokers kan de e-sigaret mogelijk een rookstopmiddel zijn en we willen ze als dusdanig alle kansen bieden, maar tegelijkertijd willen we absoluut onze jongeren beschermen. Ten aanzien van hen willen we dan ook het voorzorgsprincipe hanteren en hen op alle mogelijke manieren tegen het gebruik van de e-sigaret én van klassieke tabaksproducten beschermen.

Heel recente data over roken en vaperen bij jongeren ontbreken in ons land en de beschikbare data zijn niet zo diepgaand en peilen niet of nauwelijks naar de samenhang tussen rook- en vapegedrag. Daarom namen we in het voorjaar van 2024 [onderzoeksbureau Indiville](#) onder de arm om een grootschalige en diepgaande bevraging op poten te zetten.

De belangrijkste sleutelbevindingen uit het kwantitatief onderzoek:

1. Vaperen maakt deel uit van het dagelijks leven van de 12- tot 26-jarigen.
2. Zien roken, doet roken. Zien vaperen, doet vaperen én roken.
3. Veel jongeren die vaperen, roken ook en veel jongeren die roken, vaperen ook.
4. Voor 12- tot 15-jarigen ligt de drempel om te starten met vaperen veel lager dan de drempel naar roken.
5. Minstens driekwart van de gebruikte vapes bevat nicotine, ook bij de 12- tot 15-jarigen.
6. Stoppen met vaperen lijkt even moeilijk als stoppen met roken.
7. Ook minderjarigen raken gemakkelijk aan sigaretten en e-sigaretten, het verkoopverbod wordt massaal omzeild.
8. Nieuwsgierigheid is dé drijfveer om te beginnen met roken en/of vaperen.
9. Jongeren die blijven roken en/of vaperen doen dat om te kalmeren en hun stress te verminderen. Bij vaperen is de lekkere smaak een bijkomend argument.

Meer toelichting bij deze bevindingen vindt u in dit [rapport](#).

In het najaar van 2025 hebben we, opnieuw samen met Indiville, een kwalitatief vervolgonderzoek (focusgroepen) opgezet om de bevindingen uit het kwantitatieve luik verder uit te diepen en te verfijnen. De resultaten van dit vervolgonderzoek lichten we graag toe in dit rapport.

Doelstelling van het kwalitatieve luik van de studie

De focus van dit kwalitatieve luik van het onderzoek is het verdiepen en verfijnen van de inzichten in gedrag en houding tegenover roken en vaperen bij jongeren, die uit het kwantitatieve luik naar voren kwamen.

Centrale onderzoeksvragen naar jongeren en jongvolwassenen die roken en/of vaperen:

- Wat is het rook- en vapedrag bij jongeren?
- Wanneer en waarom zijn ze begonnen met vaperen en/of roken?
- Hoe staan jongeren tegenover roken en vaperen? Wat maakt het aantrekkelijk?
- Wat is voor hen het verschil tussen vaperen en roken?
- Hoe ziet het gebruikerstraject naar vaperen of roken eruit?
- Hoe ziet het rook- of vapedrag in het sociaal netwerk van de jongeren eruit? Wordt er thuis gerookt of gevapt door ouders, broers of zussen ... en hoe hangt dit samen met het eigen rook- of vapedrag?
- Welke vapes en e-liquids gebruiken vappende jongeren en hoe geraken ze eraan?
- Wat is de invloed van sociale media en reclame?
- Wat zijn motiverende factoren om te stoppen met vaperen en/of roken?

Daarnaast wilden we via de focusgroepen met ouders ook een inzicht krijgen in hoe zij tegenover het rook- en vapedrag van jongeren staan.

Centrale onderzoeksvragen naar de ouders:

- Hoe staan ouders t.o.v. vaperen / roken?
 - eigen rook-/vapedrag
 - wanneer eigen kind het doet
- Kennis van gezondheidseffecten en –risico's van vaperen en roken.
- Hoe gaan ze in gesprek met hun kind(eren) over de gezondheidsrisico's van vaperen/roken?
- Wat zijn de informatiebehoeften van de ouders om het gesprek met hun kind(eren) te voeren?
- Welke communicatiekanalen?
- Wat kan jongeren motiveren om te stoppen?

Voor Kom op tegen Kanker is het uiteindelijke doel van dit onderzoek om evidence-based preventiewerk te doen én de beleidsmakers correcte data en bijbehorende beleidsaanbevelingen aan te reiken zodat ze de noodzakelijke maatregelen kunnen nemen om onze jongeren beter te beschermen.

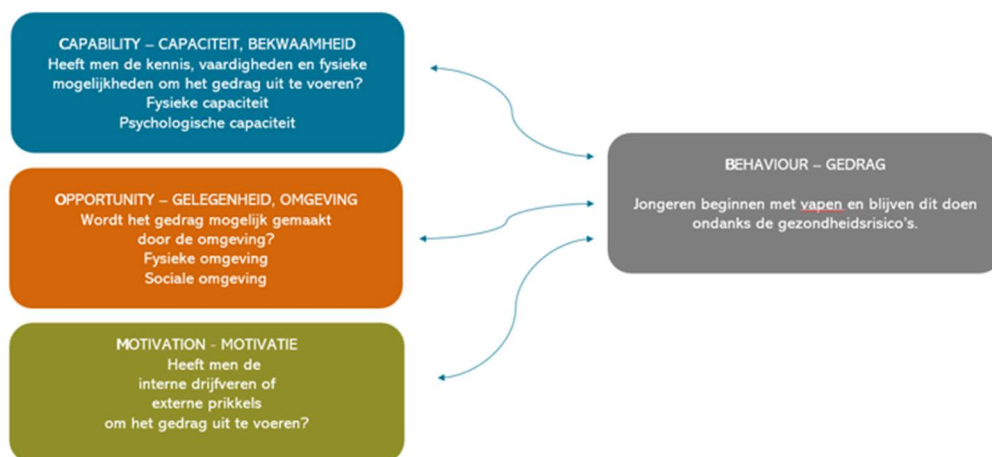
Opzet van het kwalitatieve onderzoek

Er werden 5 focusgroepen met telkens 8 deelnemers georganiseerd.

- 2 focusgroepen met middelbare schoolstudenten tussen 14 en 18 jaar die vaperen en/of roken. De leerlingen werden door de leerlingenbegeleiders van de school gerekruteerd.

- 1 focusgroep in Antwerpen met 8 leerlingen uit de arbeidsmarkt- en de dubbele finaliteit.
- 1 focusgroep in Leuven met 8 leerlingen uit de doorstroomfinaliteit.
- 1 focusgroep in Gent met 8 jongvolwassenen tussen 18 en 26 jaar die vaper en/of roken. De deelnemers werden door een extern rekruteringsbureau geselecteerd op basis van deze rekruteringscriteria:
 - Leeftijd tussen 18 en 26 jaar;
 - student hoger onderwijs of professioneel actief;
 - vaper en/of rookt regelmatig.
- Aanvullend werden 2 focusgroepen met ouders van middelbare schoolstudenten georganiseerd in Gent en Antwerpen. De 16 deelnemers werden door een extern rekruteringsbureau geselecteerd op basis van deze rekruteringscriteria:
 - Ouder van een kind in de middelbare school (leeftijd 12 – 17 jaar);
 - mix van ouders die zelf roken/vaper en ouders die niet zelf roken/vaper.

Voor de focusgroepen met jongeren en jongvolwassenen werd de vraagstelling gebaseerd op het COM-B-model, een gedragsmodel dat gedrag verklaart op basis van drie factoren – bekwaamheid, gelegenheid en motivatie – en dat niet alleen op interne motivatie focust, maar ook op de fysieke en sociale context waarin gedrag plaatsvindt.



1. Sleutelbevindingen jongeren en jongvolwassenen

A. De impact van de omgeving

Sociale omgeving/invloed van vrienden speelt een cruciale rol

- Nieuwsgierigheid is - zeker bij jongere scholieren – een belangrijke reden om te starten met roken of vpen.
- Groepsdruk en **normalisatie** van vpen op school en sociale media spelen ook een belangrijke rol, zowel voor het starten/experimenteren met als voor het doorgaan met vpen.
- Bij jongvolwassenen gaat het veeleer om de groepsdynamiek → gezelligheid, verbondenheid is voor hen een belangrijker argument dan de groepsdruk.
- De sociale omgeving maakt het vaak ook moeilijk om te stoppen.

Beïnvloedende factoren uit de fysieke omgeving

- (E-)sigaretten zijn – zelfs voor minderjarigen – gemakkelijk te verkrijgen via nachtwinkels, vrienden, familie, tussenpersonen, ...
- De leeftijdsgrens voor de aankoop van deze producten wordt vaak niet nageleefd (geen of geen strikte controle) en jongeren weten ook perfect waar ze zonder leeftijdsbewijs hun producten kunnen aankopen.
- Voor vpen speelt normalisatie een belangrijke rol: vpen hoort er gewoon bij.
- Vpen kan discreter en op meer plaatsen (eigen kamer, toilet) dan roken. Zeker ook door de geur is roken veel moeilijker te verbergen.
- **Smaakjes en kleurtjes** zijn een extra trigger waardoor jongeren zich aangetrokken tot de e-sigaret.
- Jongeren vinden vapes bovendien erg betaalbaar. Ze kopen ze soms ook goedkoper via tussenpersonen.

B. Kennis van de risico's en gevolgen voor de gezondheid

- De risico's voor de fysieke gezondheid van e-sigaretgebruik zijn (gedeeltelijk) bekend maar worden geminimaliseerd.
 - Jongeren ervaren meestal (nog) geen of beperkte fysieke nadelige effecten.
 - De **sense of urgency om te stoppen ontbreekt**.
 - Jongeren beseffen onvoldoende wat de effecten van nicotinegebruik op de **mentale gezondheid** zijn, maar info hierover doet hen wel 'wakker schieten' (ze zijn veel meer bezig met issues rond mentale dan rond fysieke gezondheid).
- VERSUS ze denken dat ze er rustiger van worden, dat het helpt tegen stress.

- Ze weten dat roken schadelijker is dan vaperen (al denken sommigen het tegenovergestelde).
- Jongeren beseffen dat er nog veel onduidelijkheid is over de effecten van vaperen op lange termijn.
- Voor jongere broertjes of zusjes vinden jongeren vaperen absoluut geen goed idee. Ze willen hen er absoluut van weghouden.

C. Motivatie om te starten/voort te gaan

- Interne drijfveren spelen vaak een cruciale rol. Vaperen is vaak een copingmechanisme om met **stress of verveling** om te gaan.
- Roken komt vaker voor tijdens het uitgaan, vaperen veeleer in de **dagelijkse routine**, zoals tijdens het studeren of 's avonds voor het slapen gaan. Het is een gewoonte geworden.
- Het **sociale aspect** (samen met vrienden) is voor jongeren een belangrijke prikkel. → normalisatie
- **Sociale media** (influencers) spelen een belangrijke rol in de populariteit van de e-sigaret.
- Marketing van **smaakjes en opvallende verpakkingen** trekt jongeren aan + ze versterken motivatie om door te gaan.
- Jongvolwassenen die roken, rollen soms zelf hun sigaretten omdat ze de handeling aangenaam vinden. Het ritueel van het rollen en het sociale aspect (samen een sigaretje rollen) zijn daarbij belangrijke factoren.

D. Motivatie om te stoppen

- **Prijsstijgingen** kunnen motiveren om te stoppen.
- **Beperkingen in smaak** (bv. enkel tabakssmaak) zou vaperen minder aantrekkelijk maken maar zou niet voor iedereen voldoende motivatie zijn om te stoppen (verslaving!).
- Bewustzijn over **ecologische** impact creëren kan een rol spelen in de motivatie om te stoppen.
- Fysieke gezondheidsproblemen en meer kennis over **effect op mentale gezondheid** worden door jongeren aangehaald als potentieel belangrijke motivatoren om te stoppen.
- Vaak is er de intentie om op latere leeftijd/ in andere levensfase te stoppen maar de sense of urgency ontbreekt.

- Jongeren en jongvolwassenen denken dat ze gemakkelijk zullen kunnen stoppen op het moment dat ze dat wensen, maar jongvolwassenen die al enkele **stop Pogingen** achter de rug hebben (en hervallen zijn), geven aan dat het **moeilijker is dan ze dachten**. Het idee dat ze het allemaal 'zelf in de hand hebben' is dus een verkeerde inschatting.
- **Sociale invloed:** familieleden of rolmodellen kunnen motiveren om te stoppen.

2. Sleutelbevindingen ouders

Enorme nood aan informatie

Rode draad doorheen de gesprekken met ouders is dat ze veel vragen hebben over de e-sigaret en het gebruik ervan en niet goed weten waar of bij wie ze met die vragen terecht kunnen. De belangrijkste bevindingen die uit de gesprekken met hen naar voren kwamen zijn:

- Ouders voelen zich **onvoldoende geïnformeerd** over de langetermijneffecten van vaperen.
- Ze hebben nauwelijks besef van de impact van nicotinegebruik op de **mentale gezondheid**.
- Ze denken dat jongeren de risico's van e-sigaretgebruik **minimaliseren**.
- Ze zien een associatie met **stressverlichting**, maar anderzijds is er ook het besef dat nicotineverslaving net aanleiding kan geven tot stress.
- Ouders die zelf vaperen of roken zijn zich bewust van de invloed die dat kan hebben op hun kinderen.
- Er is een duidelijk besef dat **peer pressure en sociale media** een belangrijke rol spelen in het normaliseren van vaperen.
- Ze vinden dat de regelgeving rond verkoop en gebruik van vapes inconsistent is en onvoldoende gehandhaafd wordt.
- Ze zijn voorstander **van strengere regelgeving en controles**.
- Ouders missen **praktische informatie en ondersteuning** over hoe in gesprek te gaan over vaperen (ze hebben zelf te weinig kennis).
- Ze menen dat er nood is aan **sensibilisering waarin mentale gezondheid centraal** staat en waarin alternatieve **copingstrategieën** aangereikt worden.
- Ouders verwachten dat scholen ook aan sensibilisering doen.

Belangrijkste conclusies

Het belangrijkste doel van dit kwalitatieve (en eerder ook het kwantitatieve) onderzoek was hefboomen te bieden om via sensibilisering en beleidswerk het toenemende e-sigaretgebruik bij jongeren een halt toe te roepen. Wat draagt dit onderzoek hieraan bij?

Zoals ook al uit het kwantitatief luik van het onderzoek bleek, bevestigen ook de focusgroepen met jongeren en jongvolwassenen dat vaperen heel erg deel uitmaakt van hun dagelijkse levenssfeer. 'Het hoort er gewoon bij'. De invloed van peers speelt daarbij een opvallende – maar niet verrassende – rol. Maar ook heel wat 'omgevingsfactoren' hebben een niet te miskennen invloed en werken drempelverlagend. Zo werken de brede **beschikbaarheid**, de makkelijke **toegankelijkheid**, de **betalbaarheid** en de **aantrekkelijkheid** van geurtjes, kleurtjes en het haast eindeloze aanbod aan smaakjes elk op hun beurt het vapedrag van Vlaamse jongeren in de hand. Als we onze jongeren daadwerkelijk tegen de e-sigaret willen beschermen **dringen beleidsmaatregelen die deze factoren aan banden leggen zich dus op**.

Hoewel de meeste jongeren beseffen dat vaperen allesbehalve gezond is, voelen ze geen sense of urgency om ermee te stoppen. Wanneer ze echter geïnformeerd worden over de link tussen nicotinegebruik en mentaal welbevinden, raakt dat bij hen wél een gevoelige snaar. Mentale gezondheid is dus zeker een belangrijke hefboom waarop via **sensibiliserings- en preventiecampagnes** ingezet kan worden.

Aan de kant van de Vlaamse ouders weerklinkt één duidelijke vraag: zij voelen zich bijzonder slecht geïnformeerd en hebben geen idee waar ze met hun vragen terecht. Naast de nood aan sensibilisering van de jongeren zelf, zou er dus ook ingezet moeten worden op het beter informeren en sensibiliseren van ouders.

Heb je na het lezen van dit rapport nog vragen, neem dan gerust contact op met Veerle Maes, expert kankerpreventie via Veerle.Maes@komoptegenkanker.be of tel. 02 486 21 14.