

WeQuit

---

# Wat we leren van jongeren die willen stoppen met vaperen

Inzichten uit de praktijk

# Inzichten uit de praktijk

---

Er is nog relatief weinig onderzoek gedaan naar effectieve stop hulp voor vappende jongeren. De ervaringen uit de praktijk laten echter zien dat professionele begeleiding een belangrijke rol kan spelen bij het succesvol stoppen met nicotinegebruik. <sup>1</sup>

Op basis van onze begeleiding van jongeren met een nicotineverslaving zien we een aantal terugkerende patronen. Deze inzichten kunnen helpen bij het herkennen en bespreken van vape gebruik bij jongeren.

## 1. Steeds meer jongeren ervaren hun vape gebruik zelf al als een probleem

Een toenemend aantal jongeren zegt dat ze “eigenlijk niet meer willen vaperen”, maar merken dat stoppen moeilijk is.

## 2. Vaperen voelt vaak minder “serieus” dan roken

Veel jongeren zien vaperen niet direct als roken, waardoor ze hun gebruik minder snel als verslaving herkennen.

## 3. Nicotineverslaving kan zich snel ontwikkelen

Door frequent gebruik en hoge nicotineconcentraties in vapes kunnen jongeren relatief snel afhankelijk worden.

## 4. Sociale context en peer pressure spelen een grote rol

Vaperen gebeurt vaak in groepen. Wanneer vrienden vaperen, wordt stoppen lastiger.

## 5. Veel jongeren weten niet hoeveel nicotine er in een vape zit

Tijdens begeleiding ontdekken jongeren vaak dat zij veel meer nicotine binnenkrijgen dan ze denken.

## 6. Stress, verveling en gewoontes spelen een rol

Nicotinegebruik ontstaat vaak op specifieke momenten: na school, tijdens gamen of wanneer jongeren stress ervaren.

## 7. Jongeren reageren beter op een open gesprek dan op waarschuwingen

Een nieuwsgierige en niet-veroordelende houding werkt beter dan nadruk op gezondheidsrisico's.

---

<sup>1</sup> WeQuit werkt graag samen met onderzoeksinstituten om het effect van stopzorg voor vappende jongeren verder wetenschappelijk te onderbouwen.

## 8. Kortetermijnvoordelen motiveren meer dan lange-termijnrisico's

Verbeterde conditie, meer energie, geld besparen en het gevoel weer zelf de regie te hebben in plaats van afhankelijk te zijn, spreken jongeren vaak meer aan dan gezondheidsrisico's op lange termijn.

## 9. Jongeren hebben vaak al eens geprobeerd te stoppen

Veel jongeren hebben zelfstandig al een poging gedaan om minder te vaperen of te stoppen, maar merken dat dit moeilijk is.

## 10. Wanneer jongeren zelf willen stoppen, is de kans op succes het grootst

Intrinsieke motivatie is een belangrijke voorspeller van succes om blijvend te stoppen met nicotinegebruik.

### Waarom jongeren beginnen met vaperen

- Nieuwsgierigheid
- Sociale druk
- Experimenteren
- Stress of verveling
- Gevoelig voor marketing

*“Als ik geen vape had, rookte ik maar een sigaret. Je moet toch wat.”*

— Lotte, 19 jaar, heeft in 2025 een traject gevolgd bij WeQuit

# Signaleren van nicotinegebruik bij jongeren

Nicotinegebruik bij jongeren is niet altijd direct zichtbaar. Signaleren kan onder andere door te letten op:

- Onrust of prikkelbaarheid wanneer niet gevaperd kan worden
- Concentratieproblemen of verminderde schoolprestaties
- Hoesten, kortademigheid of verminderde conditie
- Steeds vaker even “naar buiten” gaan
- Verstopen van vapes / stiekem gedrag

Veel jongeren herkennen zelf al dat het gebruik niet meer volledig vrijwillig voelt, maar vinden stoppen moeilijk door de nicotineverslaving.

# Het gesprek over vaperen openen

---

Jongeren reageren vaak beter op een open en niet-veroordelende benadering.

Effectieve manieren om het gesprek te starten:

- “Veel jongeren in jouw leeftijd vaperen.” Hoe zit dat bij jou?”
- “Wat vind je zelf eigenlijk van vaperen?”
- “Heb je wel eens gedacht om te stoppen of minder te gebruiken?”
- “Wat vind je er fijn aan en wat minder?”

Belangrijk is om nieuwsgierig te blijven in plaats van corrigerend.

Directe waarschuwingen over gezondheidsrisico's werken bij jongeren vaak minder goed dan een gesprek over hun eigen ervaringen. Wat wel kan werken is het benoemen van de rol van de tabakslobby in het bewust verslaafd maken van jongeren. Ook het benoemen van de voorbeeldfunctie die een jongere heeft voor (jongere) broertjes of zusjes kan helpen.

## Wat helpt jongeren bij stoppen

---

In begeleiding van jongeren zien we dat de volgende factoren belangrijk zijn:

### **Intrinsieke motivatie**

Jongeren die zelf willen stoppen hebben de grootste kans op succes.

### **Individuele begeleiding**

Een-op-een contact (zonder groepsdruk) wordt als zeer prettig ervaren.

### **Focus op kortetermijnvoordelen**

Bijvoorbeeld meer conditie, beter slapen, meer geld en meer controle.

### **Sociale context bespreken**

Vriendengroepen spelen vaak een grote rol in het gebruik.

### **Concrete strategieën oefenen**

Bijvoorbeeld hoe je “nee” zegt wanneer iemand een vape aanbiedt.

### **Praktische en herkenbare handvatten**

Aandragen van concrete, kortetermijndoelen en herkenbare voorbeelden uit de praktijk, die het zelfinzicht en het zelfvertrouwen versterken.

# Leeftijdverschillen in begeleiding

---

Bij volwassenen ligt de nadruk vaak op gezondheidsrisico's en de lange termijn. De motivatie om te stoppen komt meestal voort uit een medische en/of sociale aanleiding.

Bij jongeren werkt dit anders. Zij zijn vooral bezig met de kortetermijn en ervaren direct de nadelen van vaperen of roken, zoals een slechtere conditie, concentratieproblemen, hoesten, misselijkheid, tegenvallende schoolprestaties en schuldgevoel richting ouders. Ook speelt mee dat ze iets doen wat ze eigenlijk niet (meer) willen. Gevolgen op de lange termijn zijn voor hen vaak moeilijk te overzien en voelen te ver weg.

Daarom ligt de focus bij jongeren meer op deze directe ervaringen. Daarnaast is er extra aandacht voor vaardigheden en thema's die in deze levensfase belangrijk zijn, zoals omgaan met groepsdruk, stresshantering, 'nee' leren zeggen, voor jezelf opkomen en het vragen van steun uit de omgeving. Ook wordt gekeken naar de rol van experimenteren en de sociale context.

Verder wordt duidelijk uitgelegd hoe verslaving werkt en waarom stoppen zo lastig kan zijn. Binnen de groep jongeren bestaan bovendien belangrijke verschillen. Zo vraagt de begeleiding van jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 15 jaar vaak om een andere aanpak dan die van 16 tot en met 18 jaar, onder andere door verschillen in cognitieve ontwikkeling.

De benadering verschilt per leeftijdsgroep:

## 12–15 jaar

- Meer concrete uitleg
- Gebruik van visuals en voorbeelden
- Betrekken van ouders/verzorgers
- Kortere gesprekken met duidelijke structuur

## 16–18 jaar

- Motiverende gespreksvoering werkt beter
- Focus op eigen motivatie en autonomie
- Bespreken van sociale situaties
- Concrete situaties analyseren

## 19–23 jaar

- Aansluiten bij ontwikkeling en leefsituatie
- Combinatie van jongeren- en volwassenbenadering
- Focus op eigen regie, zelfstandigheid en toekomst
- Verdieping in gewoonten en onderliggende motivatie

# WeQuit: gespecialiseerde stopzorg voor jongeren vanaf 12 jaar

Steeds meer jongeren raken afhankelijk van nicotine door vaperen of roken. Naast het reguliere programma voor volwassenen biedt WeQuit daarom sinds 1 januari 2025 een **stopprogramma voor jongeren vanaf 12 jaar**.

Dit programma is geschikt voor jongeren die vaperen, roken of beide gebruiken. In de praktijk gaan deze twee vaak samen: veel jongeren beginnen met vaperen en stappen later over op sigaretten, of gebruiken beide.

WeQuit heeft een **gespecialiseerd behandelteam voor jongeren** en behandelt gemiddeld **ongeveer 50 jongeren per maand**. Het aantal jongeren dat hulp zoekt bij nicotineverslaving neemt elke maand toe. WeQuit behandelt alle vormen van nicotineverslaving (roken, vaperen, snus, pleisters, zuigtabletten, etc.)

## Toeleiding

De onderstaande cijfers geven een eerste indicatie van de vraag naar stopzorg onder jongeren. In de praktijk zien we echter dat veel jongeren wel willen stoppen, maar de weg naar passende hulp nog niet kennen of pas laat worden doorverwezen. Dit benadrukt het belang van tijdige signalering en goede toeleiding naar effectieve stopzorg.

In 2025:

- Hebben **1347** jongeren interesse getoond in een traject bij WeQuit
- Zijn **530** jongeren een traject gestart
- Is **94%** tijdens of direct na het traject gestopt <sup>2</sup>

## Het behandelprogramma

Het traject is afgestemd op de leefwereld en ontwikkeling van jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 23 jaar. Dit programma is voor jongeren die vaperen, roken en/of snus gebruiken. Vaak gaat vaperen en roken hand in hand, of gaat het vaperen over in roken. In beide gevallen kampen jongeren met een nicotineverslaving

<sup>2</sup> Het aantal jongeren dat na een jaar nog steeds gestopt is, is op moment van publicatie nog niet bekend.

Jongeren kunnen zich online aanmelden. Na aanmelding volgt telefonisch contact voor intake en start van het traject.

Het traject wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en valt niet onder het eigen risico.

### **Opzet traject**

- Intake en medische check
- 6 individuele sessies (online, een-op-eenn) met een vaste behandelaar
- Wekelijkse begeleiding
- 12 maanden nazorg (op verzoek)

Voor jongeren onder de 16 jaar is toestemming van ouders/verzorgers nodig.

## **Nicotinevervangende middelen**

---

Bij jongeren zijn we terughoudend met het voorschrijven van nicotinevervangende middelen. Betreft het een eerste gedragsmatig behandeltraject, dan proberen we het eerst zonder nicotinevervaarders. Lukt het stoppen (weer) niet, of zijn de ontwenningverschijnselen heel heftig, dan worden nicotinevervaarders overwogen. Het aanvragen van middelen voor deelnemers onder de 18 jaar gaat altijd via een arts.

## **Waarom online begeleiding werkt voor jongeren**

---

Online behandeling sluit goed aan bij hoe jongeren communiceren en hulp zoeken.

### **Lage drempel**

Jongeren kunnen deelnemen vanuit een vertrouwde omgeving.

### **Betere bereikbaarheid**

Vrijwel iedere jongere heeft een smartphone. Contact via bijvoorbeeld WhatsApp maakt begeleiding toegankelijk.

### **Flexibiliteit**

Sessies kunnen makkelijker worden ingehaald wanneer een jongere een afspraak mist. Dit verhoogt de kans dat jongeren alle sessies bijwonen en het traject goed afronden.

### **Ouderbetrokkenheid**

Ouders kunnen eenvoudiger betrokken worden bij de behandeling.

# De uitdaging: jongeren vinden de weg naar hulp nog niet

---

Er is veel aandacht voor preventie van vaperen, maar toeleiding naar stop hulp blijft achter.

Veel jongeren, ouders en scholen weten nog niet dat professionele stopzorg laagdrempelig beschikbaar is.

Volwassenen in de omgeving van een kind spelen een belangrijke rol in:

- het **bespreekbaar maken** van nicotinegebruik
- het **herkennen** van verslaving
- het **verwijzen** naar passende hulp

WeQuit werkt daarom actief samen met scholen en preventiepartners om jongeren naar **effectieve stopzorg te begeleiden**.

## Samenwerking met scholen en preventiepartners

---

WeQuit gelooft in een ketenaanpak: preventie, signalering en behandeling moeten goed op elkaar aansluiten.

We werken landelijk samen met onder andere: gemeenten, scholen, GGD's en preventiepartijen.

## Kom in contact met WeQuit

---



[www.wequit.nl](http://www.wequit.nl)



[samenwerken@wequit.nl](mailto:samenwerken@wequit.nl)



020 303 8891