

Hoe ga ik met mijn puber in gesprek over roken en vaperen?

Voor meer gesprekstips, klik [hier](#)

Behoeftte aan persoonlijk advies of aan ondersteuning? Mail naar preventie@iriszorg.nl

De puberteit is niet de gemakkelijkste periode om op te voeden. Jongeren zoeken hun grenzen op en experimenteren met van alles en nog wat. Roken en vaperen horen daar soms ook bij. Logisch dat je je als ouder afvraagt hoe je hiermee om kunt gaan.

Hoe voorkom je als ouder dat je kind hiermee begint?

- **Ouders hebben wel invloed**
Kinderen blijven het belangrijk vinden wat hun ouders denken. Je kind heeft jouw regels nodig bij het verkennen van zijn of haar grenzen.
- **Stel op tijd de regel 'niet roken en vaperen tot 18 jaar'**
Het is belangrijk dat je als ouder regels stelt en duidelijk je mening geeft over roken en drinken. Als ouders op tijd regels stellen helpt je voorkomen dat ze gaan roken en vaperen.
- **Praat erover met andere ouders**
Probeer om met andere ouders dezelfde afspraken te maken. Samen sta je sterker!
- **Geen uitzonderingen**
Probeer duidelijk en consequent te zijn: niet roken en vaperen onder de 18 jaar, ook niet op een feestje.
- **Geef je kind zelfvertrouwen**
Geef je kind aandacht en complimentjes, toon interesse en praat met je kind. Een kind met zelfvertrouwen staat steviger in zijn schoenen en kan gemakkelijker nee zeggen.
- **Geef het goede voorbeeld**
Zien roken, doet roken. Jongeren kopiëren rookgedrag uit hun omgeving. Dit betekent niet dat je als rokende ouder geen regels mag stellen.

Mijn kind is begonnen met roken of vaperen. Wat nu?

- **Ga dan eens rustig het gesprek aan**
Probeer te achterhalen of jouw kind wel bewust heeft nagedacht over de keuze om te roken of vaperen.
- **Vraag na of je kind de risico's weet en wat zijn/haar voor- en nadelen zijn**
Breng vooral de nadelen op de korte termijn ter sprake. Jongeren kunnen zich beter voorstellen wat de nadelen op korte termijn zijn dan de nadelen op de lange termijn.
- **Probeer in ieder geval de afspraak met je kind te maken dat hij/zij het jou vertelt als hij/zij heeft gerookt of gevaperd**
Laat je kind weten dat je het liever hoort in plaats van dat ze het stiekem gaan doen.
- **Besteed aandacht aan het 'nee' zeggen**
Leg uit hoe je kind kan reageren als hij of zij een sigaret of vaper krijgt aangeboden. Maak duidelijk dat iemand ook kan weigeren en dat echte vrienden dat accepteren.
- **Er zijn veel ondersteuningsmogelijkheden om te stoppen**
Deze vind je [hier](#).

Meer informatie

www.helderopvoeden.nl

www.iriszorg.nl/preventie

www.rokeninfo.nl