

Stopplan

Jouw eigen plan om te stoppen met vaperen

**Vanaf
14 jaar**

**Stop met
vaperen in
8 stappen**



**Maak je
eigen plan**



Chat met ons



**Voordelen
van stoppen**

Start

Stap 1

Waarom wil je stoppen?

Stap 2

Hoe ga je stoppen?

Stap 3

Kies je stopdatum

**Tussen nu
en 2 weken**

Stap 4

Maak je dagboek

Houd bij wanneer je vaped

Stap 8

Beloon jezelf!

Stap 7

Volhouden!

**Steuntje?
Chat met ons!**

Stap 6

Je eerste stopdag

Stap 5

Maak je als-dan plan

**Als ik wil vaped,
dan ga ik...**

Meer weten?

Vanaf pagina 22

Wat gebeurt er **22**
als je stopt?

Toch gevaped? **23**

Hoe werkt **24**
coaching?

Helpt vaped **25**
tegen stress?

Wat is waar over **27**
vaped?

Is vaped jouw **29**
eigen keus?

Je mag trots zijn op jezelf!

Je hebt het Stopplan in handen. Dat betekent dat je wil stoppen met vaperen, of daar over nadenkt. En daar mag je trots op zijn!

Er zijn verschillende manieren om te stoppen met vaperen. Met een coach bijvoorbeeld, of je kunt aan vrienden of je ouders vragen om je te helpen. Maar je kunt het ook helemaal zelf doen. Met dit plan bepaal je zelf hoe je stopt, en wat werkt voor jou.



Heb je vragen of een moeilijk moment?

Dan kun je **gratis en anoniem** met ons chatten via **ikstopnu.nl** of bellen via **0800-1995** (ma t/m vr van 09:00-17:00)



TIP: Rook je (soms) ook?

Je kunt het beste in één keer stoppen met alles waar nicotine in zit. **Dat is makkelijker dan minderen.**



TIP: Stuur je vaperende vriend(in) ook een Stopplan en vul deze samen in!



Je mag trots zijn op jezelf!



Voordelen van stoppen met vaperen

Dit merk je al snel als je stopt met vaperen

Meer geld

Mensen zeggen niet meer dat je moet stoppen

Meer energie

Minder hoesten

Betere conditie

Dit merk je als je wat langer gestopt bent

Klachten door het vaperen (zoals keelpijn) gaan weg

Je immuunsysteem werkt beter

Je denkt niet steeds aan vaperen

Je loopt minder kans om erg ziek te worden door het vaperen

Geen ontwenningsverschijnselen (meer op pg. 22)



Gaby stopte met vaperen.

Benieuwd wat de voordelen voor haar waren?





Het Stopplan

Stap 1



Waarom wil je stoppen?

Ik stop met vaperen:

- ☐ Omdat ik een betere conditie wil
- ☐ Omdat het slecht is voor mijn gezondheid
- ☐ Omdat ik geld aan iets anders wil uitgeven
- ☐ Omdat ik niet verslaafd wil zijn
- ☐ Om een andere reden, namelijk

.....
.....

Hoe gemotiveerd ben je om te stoppen? Geef een cijfer tussen 1 en 10

Niet zo gemotiveerd 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel erg gemotiveerd

Waarom geef je dit cijfer? Waarom is het niet hoger of lager?

.....
.....



Stap 2

Hoe ga je stoppen?

Samen met een coach

Stoppen met vaperen kan moeilijk zijn. Bedenk daarom of je coaching wil bij het stoppen. Coaching wordt meestal helemaal vergoed door je zorgverzekering of die van je ouders. Lees er meer over op pagina 24.

Samen met iemand uit je omgeving

Willen je ouders je graag helpen? Of een vriend(in), familielid, leraar of sportcoach? Je kunt hen ook om steun vragen. **Met wat steun is het stoppen beter vol te houden.**

Deze mensen ga ik om steun vragen:

- ☐ Mijn ouder(s)
- ☐ Mijn vriend of vriendin
- ☐ Iemand anders, namelijk

Hoe wil je graag gesteund worden? Wat moet deze persoon vooral wel en niet doen? Praat erover en schrijf op welke afspraken jullie hebben gemaakt.

.....
.....
.....
.....

'Mijn moeder helpt me bij het verder invullen van dit Stopplan. Ik vind het niet fijn als ze de hele tijd vraagt hoe het gaat, dus we spreken af dat ik haar bel als ik het moeilijk heb. Als ik onder een feestje uit wil komen omdat ik bang ben dat ik ga vaperen, mag ik haar als excuus gebruiken dat ik niet mag gaan.'

Voorbeeld

Je kunt ook helemaal zelf stoppen. Bereid je dan goed voor met de rest van dit Stopplan.



We staan voor je klaar als je vragen hebt, of het even moeilijk hebt. Je kunt **gratis en anoniem** met ons chatten via **ikstopnu.nl** of bellen via **0800-1995** (ma t/m vr van 09:00-17:00)



Stap 3

Kies je stopdatum

Kies een dag binnen nu en 2 weken. Zo voorkom je dat je het stoppen uitstelt. Kies een dag die jou goed uitkomt. Vape je bijvoorbeeld vaak op feestjes? Plan je stopdag dan ná de dag dat je een feestje hebt, en niet vlak ervoor.

Ik stop op (datum): / /

TIP: Zet een reminder van je stopdatum in je telefoon!



Stap 4

Maak je dagboek

Als je gaat stoppen, is het handig om te weten wanneer én waarom je vapt. Vul daarom 3 dagen dit dagboek in vóórdat je stopt, en hou bij wanneer je vapt. Vul in elk geval 1 school- of werkdag en 1 vrije dag in.

Een voorbeeld:

Dag	Tijdstip	Wat was ik aan het doen?	Met wie was ik?	Hoe voelde ik me?	Hoeveel zin had ik om te vaper? 0 - 10
Ma	07:00	Wakker worden	alleen	Moe	8
	08:00	Op de bus wachten	Tom	Verveeld	3
	09:30	Bellen met werk	alleen	Gespannen	7
	11:45	Pauze met vrienden	Tom, Yassin, Nora	Vrolijk	5



Wat valt je op aan je dagboek?

Ik heb het meeste zin om te vaper als ik

.....

.....

Dan voel ik me meestal

.....

.....

Ik ben dan meestal alleen/ samen met

.....

.....



Stap 5

Maak je als-dan plan

Als je stopt, komen er momenten waarop je zin krijgt om te vaper. Een als-dan plan helpt je om te bedenken wat je dan gaat doen in plaats van vaper.

'Als ik zin krijg om te vaper terwijl ik op de bus wacht, dan ga ik een spelletje doen op mijn telefoon.'

Voorbeeld

Bekijk je dagboek. Op welke momenten heb jij het meeste zin om te vaper? En wat ga je op die momenten doen? Vul in:

Als ik zin krijg om te vaper terwijl ik:	Dan ga ik:



Het kan lastig zijn om gestopt te blijven tijdens een feestje, of als je stress hebt. Vul in.

Als er een feestje is, dan:

- ☐ Ga ik daar een keertje niet heen
- ☐ Ga ik erheen, en vertel ik mensen dat ik gestopt ben
- ☐ Ga ik erheen, en drink ik geen of minder alcohol
- ☐ Ga ik erheen, en zoek ik mensen op die niet vaperen
- ☐ Vraag ik mensen of ze me geen vape of trekje willen aanbieden
- ☐ Vraag ik mensen of ze niet in mijn buurt willen vaperen
- ☐ Doe ik iets anders, namelijk

Als ik stress heb, dan:

- ☐ Ga ik even naar buiten
- ☐ Verplaats ik mezelf (loop naar een andere kant, wissel van plek)
- ☐ Pak ik een glas water
- ☐ App ik een vriend(in) dat ik het even zwaar heb
- ☐ Zet ik muziek of een podcast aan
- ☐ Speel ik een spelletje op mijn telefoon
- ☐ Ga ik even douchen
- ☐ Doe ik iets anders, namelijk

TIP: Elke keer dat je zo'n moment doorkomt zonder te vaperen, wordt het de volgende keer makkelijker!



Stap 6

Je eerste stopdag

Het is zover. De dag dat je stopt. Zorg dat je deze lijst helemaal kunt afvinken:

- ☐ Ik zeg hardop tegen mezelf: 'Vandaag blijf ik gestopt'
- ☐ Ik heb geen vapes in huis of bij me
- ☐ Ik vraag aan vrienden of ze niet in mijn buurt willen vaperen
- ☐ Ik heb alles weggedaan dat me doet denken aan vaperen
- ☐ De mensen die ik om steun heb gevraagd weten dat ik vandaag stop (als je samen stopt)
- ☐ Ik heb mijn als-dan plan bij me
- ☐ Het eerste dat ik ga doen als ik zin krijg om te vaperen is

Aan het eind van de eerste stopdag beloon ik mezelf met:

- ☐ Mijn favoriete snack
- ☐ Een filmavond
- ☐ Een nieuwe game
- ☐



TIP: Verbreek het contact met je dealer. Als dat niet kan: geef duidelijk aan dat je gestopt bent en vraag of diegene jouw keuze respecteert.





Stap 7

Volhouden!

Stoppen is niet één keuze, het zijn er meerdere per dag. Onthoud dat de zin om te vaper meestal maar 3 minuten duurt. Dus zoek afleiding! Hieronder een paar ideeën. Vink aan welke voor jou werken.

Als ik zin krijg om te vaper:

- ☐ Ga ik naar buiten
- ☐ Ga ik even sporten
- ☐ Ga ik muziek of een podcast luisteren
- ☐ Doe ik een spelletje op mijn telefoon
- ☐ Bel ik iemand op, of stuur ik een appje
- ☐ Drink ik een groot glas water
- ☐ Ga ik naar iemand toe
- ☐

Wat gebeurt er als je stopt? Kijk op pagina

22



We staan voor je klaar als je het moeilijk hebt.

Je kunt **gratis en anoniem** met ons chatten via **ikstopnu.nl**, of bellen via **0800-1995** (ma t/m vr van 09:00-17:00)



TIP: Gebruik een app om bij te houden hoe lang je gestopt bent! Zoek op 'stoppen met vaper' en kies een app die je leuk lijkt.





Stap 8

Beloon jezelf!

Je bent gestopt met vaperen! Hoe ga je jezelf daarvoor belonen?
Bereken eens wat je bespaard hebt.

Kocht jij bijvoorbeeld elke 3 dagen een vape van 10 euro? En ben je nu 30 dagen gestopt? Dan heb je al 10 vapes bespaard en 100 euro in de pocket!

Voorbeeld

Vul in:

Ik heb gespaard door niet te vaperen. Met dat geld ga

.....

Geld is leuk, maar beloningen zijn niet altijd uit te drukken in euro's.
Wat heeft stoppen jou nog meer opgeleverd?

Vul in:

Sinds ik gestopt ben met vaperen:

Merk ik

.....

Voel ik

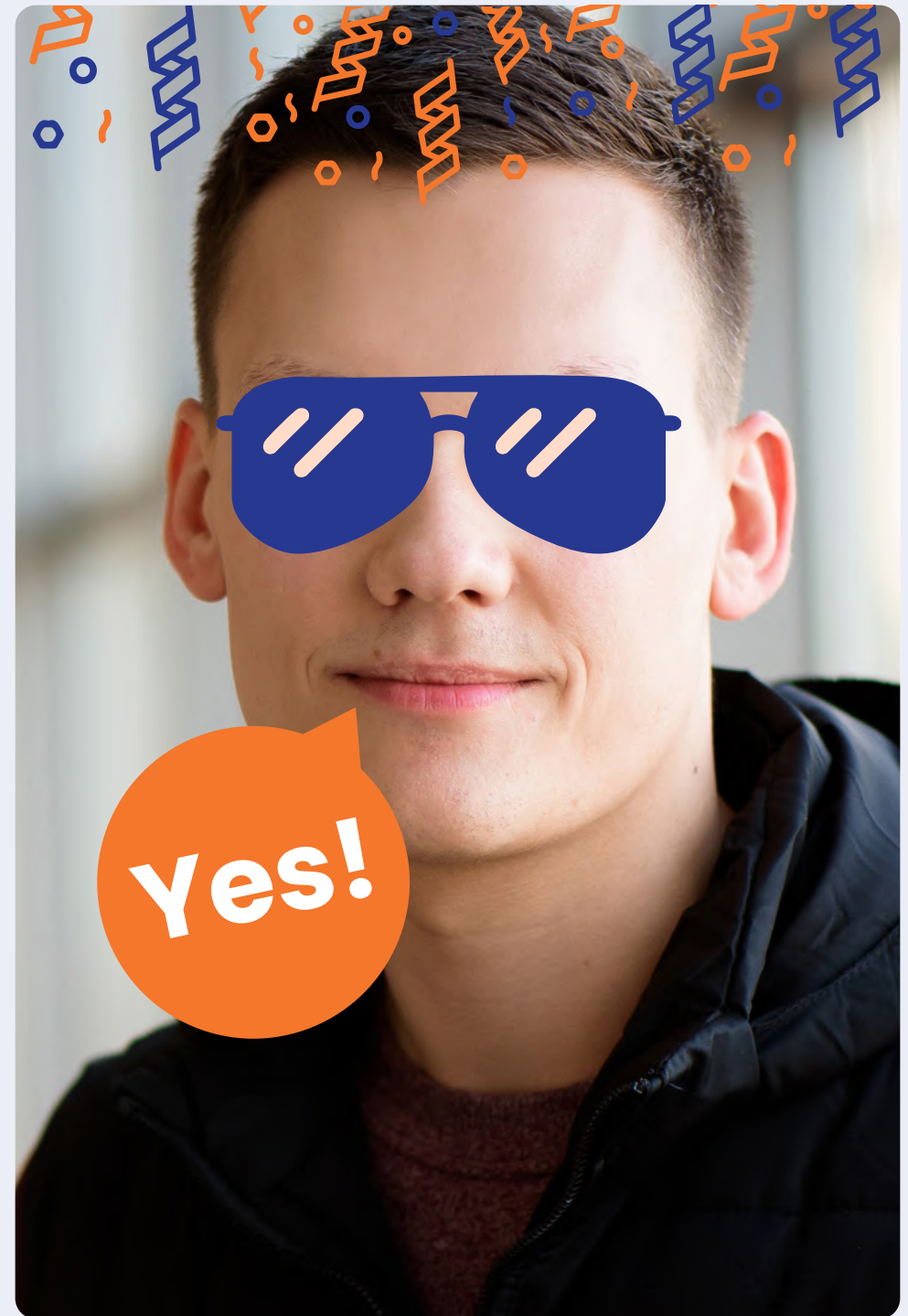
.....

Heb ik geleerd dat

.....

Kan ik

.....





Meer over

Wat gebeurt er als je stopt?

Vlak nadat je stopt kun je last krijgen van ontwenningssverschijnselen. Je lichaam moet eraan wennen dat het geen nicotine meer krijgt.

Je kunt:

- Hoofdpijn krijgen
- Sneller boos, angstig of verdrietig worden
- Je slechter concentreren
- Slechter slapen
- Ineens heel veel zin krijgen om te vpen (craving)

De ontwenningssverschijnselen zijn de eerste 2 - 4 dagen na het stoppen het ergst. Daarna wordt het minder en de meeste mensen hebben er na 2 weken geen last meer van. Hou vol!

Zie craving als een zwefkat.

Als je hem eten geeft, komt hij steeds terug.
Als je er geen aandacht aan geeft, gaat hij weg.



Toch gevapet?

Stel, je hebt weer één trekje genomen. Of een hele avond gevapet. Voel je niet schuldig of zwak! Zie het als een moment waarop je iets geleerd hebt. Nu weet je je moeilijke momenten nog beter. Geef antwoord op de volgende vragen:

- Hoe kwam ik aan de vape?
- Was er iemand bij? Zo ja, wie?
- Op welke momenten hield ik het stoppen wel vol?
- Op welk moment niet?
- Waarom ging ik vpen?
- Wat ga ik de volgende keer anders doen?

3-day-challenge!

Ben je bang dat gestopt blijven niet lukt? Doe dan de 3-day-challenge! Blijf 3 dagen gestopt en beloon jezelf daarna. Vier het bijvoorbeeld met de mensen die je gesteund hebben. Is 3 dagen gelukt? Probeer dan eens een week!



Hoe werkt coaching?

Soms lukt zelf stoppen met vaperen niet. Dat is ook niet gek, want het is heel verslavend. Iemand die verslaafd is wil vaak wel stoppen, maar het lukt gewoon niet. Dan is coaching een goed idee. Coaching bij stoppen werkt vaak het beste, omdat je samen een plan maakt. De coach helpt je ook volhouden nadat je gestopt bent.

Hoe werkt het?

- Je krijgt eerst een intakegesprek
- Daarna krijg je meestal 4 – 6 sessies van 15–30 minuten. Die kunnen live, of via (video)bellen

Wat ga je doen?

- ✓ Je leert je eigen gedrag kennen: wanneer, waarom en met wie vape ik?
- ✓ Je maakt een plan om dat gedrag te veranderen
- ✓ Je leert omgaan met craving en ontwenningsverschijnselen

Scan de code om te kijken welke hulp er bij jou in de buurt is. Veel coaches bieden ook online hulp aan via (video)bellen.



Helpt vaperen tegen stress?

Nee, vaperen helpt niet tegen stress. Vaperen helpt alleen tegen ontwenningsverschijnselen, die lijken op stress. Bekijk het plaatje hieronder om te snappen hoe dat werkt.

De nicotine in vapes kan sommige psychische klachten zelfs veroorzaken of erger maken. Zoals angst of depressieve gevoelens. Wil je je dus beter voelen? Dan kun je dus beter stoppen met vaperen!





Oké, vaperen helpt dus niet tegen stress. Wat dan wel?

- Bewegen! Maak een wandeling of ga even sporten
- Ga naar buiten. Het liefst de natuur in
- Muziek luisteren waar je rustig of vrolijk van wordt
- Een appje sturen naar iemand
- Kijk iets wat je leuk vindt (serie, film)
- Schrijf je gedachten van je af
- Doe een ademhalingsoefening
- Ruim iets op. Dat geeft rust in je hoofd
- Even offline zijn
- Doe iets waar je blij van wordt

Wat is waar over vaperen?



Waar



Niet waar

Als je vaperen kun je meer kans hebben op een depressie

De nicotine in vapes zorgt ervoor dat jonge hersenen zich minder goed ontwikkelen. Ben je jonger dan 24 jaar en krijg je nicotine binnen? Dan kun je later meer last hebben van psychische problemen, zoals een slechte concentratie, angststoornis of depressie.



Waar

Meer weten over de gevolgen van vaperen?



Vaperen is een goede manier om te stoppen met roken

Vaperen is ooit op de markt gebracht als hulpmiddel om te stoppen met roken. Inmiddels weten we uit onderzoek dat dat niet goed werkt. De meeste mensen die stoppen met roken met een vape zijn weer gaan roken. Of bleven roken én vaperen.



Niet waar

In vapes zitten heel veel giftige stoffen

Onderzoek laat zien dat er tientallen giftige stoffen in de damp van een vape kunnen zitten, bijvoorbeeld formaldehyde en lood. Formaldehyde is een kanker- verwekkende stof. Lood is supergiftig. In heel grote hoeveelheden kan lood hersenschade veroorzaken.



Waar

De fabrikanten vinden jouw gezondheid belangrijk

Fabrikanten maken hun producten bewust zo verslavend en aantrekkelijk mogelijk voor kinderen en jongeren. Want hoe eerder jij verslaafd ben, des te langer je klant ben. Dat levert hen veel geld op, en dát vinden ze vooral belangrijk.



Niet
waar

'They don't want you to die, they just don't care if you do'

– Robert N. Proctor, Golden Holocaust, hoofdstuk 8.

De vape- en tabaksindustrie verdient meer dan Google

Veel meer zelfs. In 2023 verdiende Google 'slechts' 282 miljard. De wereldwijde markt voor tabak, vapes en andere nicotineproducten was dat jaar goed voor zo'n 800 miljard euro. Zoveel verdienen zij aan verslavende, ziekmakende en dodelijke producten.



Waar

Meer weten over vaperen, stoppen
en de tabaksindustrie?



Is vaperen jouw eigen keus?

Je bepaalt zelf wel of je vaperen, toch? Ja... en nee.

Je kiest zelf of je een trekje neemt. Maar vapes zijn bewust zo ontworpen om je te laten beginnen en zo snel mogelijk verslaafd te maken. De industrie doet dit op verschillende manieren:

- 1 Ze verkopen vapes alsof het een 'lifestyle' keuze is in plaats van wat het écht is: een verslaving
- 2 Ze maken vapes zo verslavend mogelijk. Nicotine is van zichzelf al heel verslavend. Maar alsof dat niet genoeg is, hebben fabrikanten speciaal voor vapes een extra verslavende vorm gemaakt die minder vies smaakt dan nicotine in een sigaret.
- 3 Ze richten hun marketing bewust op kinderen en jongeren. De felle kleuren, lampjes, glitters en spelletjes op de vapes zijn niet bedoeld voor je boomer buurman. Ze weten dat hoe jonger je bent, hoe sneller je verslaafd raakt



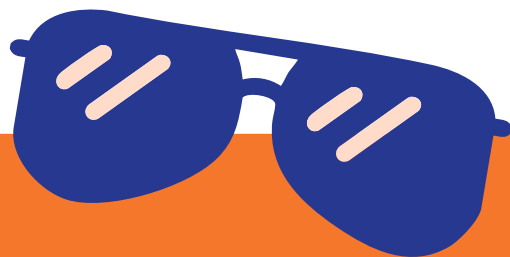
Op de vraag waarom een leidinggevende van tabaksbedrijf RJ Reynolds zelf niet rookte, antwoordde hij:

'We don't smoke the shit, we just sell it. We reserve the right to smoke for the young, the poor, the black and the stupid.'

Is stoppen een vrije keus?

En hoe zit het dan eigenlijk met stoppen met vaperen? De industrie heeft jouw 'vrije keus' om met vaperen te stoppen afgepakt door dat zo moeilijk mogelijk te maken. Lukt het stoppen niet? Dat is dus niks om je voor te schamen. Schakel wat extra hulp in, en probeer het gewoon nog een keer!

Scan de code om te kijken welke hulp er voor jou is. Veel coaches bieden ook online hulp aan via (video)bellen.



Onthoud:

**Je hoeft het niet perfect te doen. Maar blijf het wel proberen!
Je mag echt trots zijn op jezelf.**

Colofon

Dit Stopplan is een uitgave van ikstopnu.nl, een initiatief van het Trimbos-instituut.

Stoplijn
0800-1995
GRATIS

 **Trimbos
instituut**

Trimbos-instituut
Da Costakade 45
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 - 297 11 00

Met dank aan Verslavingskunde Nederland (VKN), Helder op School en het Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging (NET)

1e druk augustus 2025

Tekst Claire de Nerée tot Babberich

Eindredactie Esther Croes, Marc Willemsen

Eindverantwoordelijk Annemarie Pijnappel-Kok

Fotografie iStock en Roswitha Fotografie

Ontwerp The Creative Hub | Canon

Bestellen www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel (TRI-47-013)

Ikstopnu.nl

**Wil je meer tips,
advies of steun?**

**Je kunt gratis en
anoniem met ons
bellen of chatten.
Of stuur een mail!**



Bezoek:
www.ikstopnu.nl

Bel gratis:
0800 - 1995
09:00 - 17:00u

(ma t/m vr)



Chat via ikstopnu.nl:
(ma t/m vr)

Email:
info@ikstopnu.nl

