



# KINDEREN KOPIËREN

*Kinderen van niet-rokende ouders,  
lopen minder risico om zelf met roken te beginnen.*

*Dit is een boodschap van de LOGO's (Lokaal GezondheidsOverleg)  
in samenwerking met het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie  
en Ziektepreventie.*

# IK WIL NIET DAT MIJN KIND ROOKT!

NIET ALLEEN DE VRIENDENKRING, MAAR VOORAL OOK HET ROOKGEDRAG EN DE HOUDING VAN OUDERS IS VAN GROTE INVLOED.  
JE (OOG)APPEL VALT NOOIT VER VAN DE BOOM.

## Tips voor rokende ouders

### TIP 1: PROBEER NIET TE ROKEN IN DE BUURT VAN KINDEREN.

Kinderen zijn geneigd om volwassenen na te doen. Vermijd roken in hun bijzijn. Meerroken is bovendien schadelijk voor hun gezondheid. Rook nooit in huis of in de auto. Zo ervaren kinderen dat roken niet zomaar overal en altijd kan.

### TIP 2: LAAT GEEN SIGARETTEN IN HUIS RONDSLINGEREN EN VERMIJD VOLLE ASBAKKEN.

Berg je sigaretten ergens op waar kinderen er niet bij kunnen en ze niet zien liggen. Ze komen minder snel in de verleiding om het ook eens te proberen. Als je kinderen thuis geen sporen zien van roken, dan is de kans kleiner dat ze roken als normaal beschouwen.

### TIP 3: LAAT JE KINDEREN GEEN SIGARETTEN VOOR JOU KOPEN.

Hoe onschuldig dit misschien ook lijkt, het is beter om kinderen zo weinig mogelijk met tabak te confronteren. Bovendien is het wettelijk verboden om tabak te verkopen aan kinderen jonger dan 16.

### TIP 4: VRAAG BEZOEK OM NIET OF BUITEN TE ROKEN.

Niemand zal je bezorgdheid voor de gezondheid van je kinderen kwalijk nemen.

### TIP 5: TRACHT DE SCHOOLPOORT ROOKVRIJ TE HOUDEN.

Veel scholen doen inspanningen om het rookgedrag van jongeren in te dijken. Werk hieraan mee. Spreek af met andere ouders en leerkrachten om niet in de buurt van de school te roken.

### TIP 6: ROOK NIET TIJDENS DE SPORTACTIVITEITEN VAN JE KINDEREN.

Sporten en roken gaan niet samen. Rook niet in de buurt van het sportveld. Spreek af met trainers en supporters om niet te roken tijdens trainingen of wedstrijden.

**TIP 7: VERTEL AAN JE KIND DAT JE SPIJT HEBT DAT JE OOI MET ROKEN BEGON EN GRAAG ZOU STOPPEN.** Probeer uit te leggen wat voor jou de negatieve gevolgen van roken zijn. Onderneem een rookstopoging. Jouw kind zal van deze ervaring veel opsteken.

## Tips voor niet-rokende ouders

### TIP 8: PRAAT MET JE KIND OVER ROKEN.

Uit onderzoek is gebleken dat kinderen veel waarde hechten aan de mening van hun ouders, ook al geven ze die indruk niet. In een gesprek kan je uitleggen waarom je wil vermijden dat je kind met sigaretten experimenteert.

### TIP 9: VRAAG NAAR DE MENING VAN JE KIND.

Je kind zal zich gerespecteerd voelen als je met aandacht naar zijn of haar mening luistert.

### TIP 10: SPREEK GEEN VERBOD OP ROKEN UIT.

In de puberteit willen kinderen zelf beslissen over wat ze wel en niet doen. Bedenk samen argumenten om niet te roken en leg de beslissing bij je kind. De kans vergroot zo dat je kind bij deze beslissing blijft.

K I N D E R E N  
K O P I È R E N

### STOPPEN MET ROKEN?

Met vragen kan je terecht bij de Tabak Stop Lijn: 0800 111 00

Kijk ook eens naar de informatie voor ouders op [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be)

Deze brochure is een initiatief van de LOGO's. LOGO's (Lokaal Gezondheidsoverleg) werken regionaal en in opdracht van de Vlaamse overheid aan gezondheidsbevordering en ziektepreventie. Voor het adres van het LOGO uit jouw buurt, raadpleeg [www.vlaamselagos.be](http://www.vlaamselagos.be).



Bron en beeldmateriaal: [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)  
Redactie: Logo Oost-Brabant  
Kloosterweg 9, 3020 Herent  
Vorm: abeloosdesign, overijse