

Stoppen met Vapen: Tieners Bereiken met Kortetermijngevolgen van Vapen

Leon Frajmund (i6279396)

11/07/2026

Onder begeleiding van Berry Jacobs-van Dongen

In samenwerking met Vie, Het Martin Buber en de gemeente Kerkrade



Introductie

Het roken van sigaretten neemt af, een belangrijke overwinning in de strijd voor preventieve gezondheidszorg; niet alleen roken minder mensen uit de algemene Nederlandse bevolking sigaretten, maar zijn er in Nederland in het algemeen ook minder tieners die sigaretten roken (1, 2). Nederland zet zich in voor het terugdringen van het nicotinegebruik en heeft de MPOWER-beleidsmaatregelen geïmplementeerd in een poging om tegen 2040 een „rookvrije generatie” te realiseren (3). Deze vooruitgang wordt echter belemmerd door een aanzienlijk obstakel: vaperen. Elektronische sigaretten, die aanvankelijk bedoeld waren als hulpmiddel bij het stoppen met roken, vormen nu voor veel mensen een opstapje naar het roken (4). De tabaksindustrie brengt deze op de markt als gezondere alternatieven voor het roken van sigaretten en richt zich specifiek op jongeren; strategieën die de WHO erkent als verstorings- en diversificatietactieken die erop gericht zijn anti-rookinitiatieven te ondermijnen (4). Het actief richten op jongeren neemt vele vormen aan: het gebruik van gearomatiseerde e-sigaretten, felle kleuren en de mogelijkheid om de apparaten zelf aan te passen, desinformatie over en het verdoezelen van de gezondheidsrisico's, lobby-inspanningen door de industrieën, en het gebruik van ineffectieve anti-tabakscampagnes en -programma's voor jongeren, allemaal met als doel een stabiel gebruikersbestand op te bouwen (4). Deze tactieken zijn helaas succesvol gebleken. In 2023 vapeert 9,1% van de jongeren in de leeftijd van 13-17 jaar minstens één keer per week, een sterke stijging ten opzichte van de 1,8% in 2019; breder bekeken heeft 21,7% van de mensen in de leeftijd van 12-25 jaar in 2023 een e-sigaret gebruikt (2, 5). Kerkrade volgt deze landelijke trend, maar in nog grotere mate: 11,3% van de jongeren van 13 tot en met 17 jaar vaperen minstens één keer per week (2). De gevolgen hiervan zijn merkbaar in Kerkrade: docenten en het schoolbestuur van Het Martin Buber signaleren de wijdverbreidheid van vaperen onder hun leerlingen en de gevolgen daarvan in de klas. Een geïnterviewde docent merkte op dat er sprake was van grotere onoplettendheid en prikkelbaarheid als gevolg van het verlangen om te vaperen, frequente uitstapjes naar het toilet om te vaperen en zelfs schoolverzuim vanwege het vapeverbod (6). Er zijn initiatieven genomen om deze vaperen-epidemie aan te pakken – jaarlijkse lezingen door longartsen over de gezondheidseffecten van vaperen, postercampagnes, persoonlijke gesprekken van docenten met zowel leerlingen als ouders – maar deze lijken allemaal onvoldoende effect te hebben (6, 7). Dit brengt ons bij de kern van dit project: hoe kunnen we een initiatief opzetten dat een betekenisvolle invloed kan hebben op de vape-gewoonten van tieners?

Een belangrijk aandachtspunt in de anti-vape-boodschappen ligt op de langetermijngevolgen van vaperen, zoals verslaving, kanker en hart- en longaandoeningen (6, 7, 8). Hoewel dit thema zeker zijn plaats heeft in anti-vape-campagnes, neemt de effectiviteit ervan af wanneer het gericht is op een jonge doelgroep, deels als gevolg van temporele discontering (9). Tijdelijke discontering is het bagatelliseren van gevolgen als deze zich in de verre toekomst voordoen, en kwam duidelijk naar voren in de interviews die zowel met leerlingen als met personeel van Het Martin Buber en Impuls werden gehouden. Leerlingen zijn zich terdege bewust van de gezondheidseffecten van vaperen op de lange termijn, maar gaan er desondanks mee door, omdat deze gevolgen te ver in de toekomst liggen (6, 7). Opvallend was dat, toen hen werd gevraagd of ze dachten dat ze ooit zouden stoppen met vaperen, beide geïnterviewde studenten antwoordden dat „als de klachten ooit te erg zouden worden, ze dan zouden stoppen”, maar dat

ze momenteel geen nadelige gevolgen van het vaper ondervinden (6). In het licht hiervan zou een verschuiving van de lange termijn naar de korte termijn in de boodschap van anti-vaper-campagnes effectiever kunnen blijken bij het bereiken van adolescenten.

Dit project stelt voor om de kortetermijn- en onmiddellijke effecten van vaper te gebruiken in de boodschappen van anti-vaperprojecten en -initiatieven, als sleutel tot het maximaliseren van hun impact op jongeren. Verschillende studies wijzen op gezondheidseffecten op korte termijn als veelbelovende thema's om jongeren te bereiken met anti-vaperboodschappen (9, 10, 11). Bovendien bleek het geloof in kortetermijngevolgen bij Amerikaanse jongeren na zes maanden positief gecorreleerd te zijn met niet-rookgedrag (9). Het gebruik van kortetermijngevolgen als thema in anti-vaper-boodschappen ontbreekt momenteel in Kerkrade, wat blijkt uit het feit dat geen van de geïnterviewden concrete kennis kon aantonen over de kortetermijneffecten van vaper, noch zich ervan bewust was dat dit thema's waren in anti-vaper-materiaal, presentaties of informele gesprekken (6, 7). Dit project heeft tot doel deze leemte te helpen opvullen door 1) informatie te verzamelen over de onmiddellijke en kortetermijngevolgen van vaper voor gebruik in toekomstige anti-vaper-inspanningen, en 2) advies te geven over de verspreiding van deze boodschappen. Gezien de aard van de stage in het kader waarvan dit project heeft plaatsgevonden, is de reikwijdte beperkt tot leerlingen van Het Martin Buber. Het advies zal dan ook op maat worden gemaakt voor deze doelgroep en locatie, op basis van interviews en een omgevingsanalyse die op deze school zijn uitgevoerd. Aangezien dit project echter is gebaseerd op onderzoek naar de gevolgen van vaper en best practices in anti-vaper-voorlichting, kunnen de informatie en het advies hierin worden uitgebreid en aangepast voor gebruik in andere contexten.

Kortetermijngevolgen van Vaper

In tabel 1 zijn een aantal relevante gevolgen op korte termijn van vaper op een rijtje gezet. Bij het opstellen van deze tabel is rekening gehouden met twee belangrijke uitgangspunten: 1) hoe groot de verwachte impact van een gevolg is op jongeren, en 2) hoeveel bewijs er voor dit gevolg bestaat.

Impact is moeilijk te voorspellen vanwege de subjectiviteit ervan en de variabiliteit tussen individuen, gemeenschappen en culturen. Sommige onderzoeken hebben geprobeerd de impact van bepaalde thema's te analyseren, met wisselende resultaten. Thema's zoals chemische schade (de aanwezigheid en het effect van schadelijke chemische stoffen) en effecten op organen (longschade, effecten op de hersenen) lijken bij adolescenten meer overtuigingskracht te hebben, terwijl nicotineverslaving gemengde resultaten heeft opgeleverd en milieueffecten, marketingtactieken van de industrie en het risico op brandwonden en verwondingen bij het gebruik van een e-sigaret niet effectief bleken te zijn (11, 12, 13). Het is echter nog steeds belangrijk om te letten op wat aanslaat bij het publiek, aangezien er aanzienlijke verschillen bestaan in welke boodschappen werken bij een individu.

Herkenbaarheid is in dit opzicht cruciaal. Kanker en COPD zijn zeker dreigende risico's, maar zonder persoonlijke ervaringen is het moeilijk om de ernst ervan echt te voelen, vooral voor

jonge mensen. Daarentegen zijn problemen met hoofdpijn, acne, angst en slaap voor de overgrote meerderheid van de tieners gemakkelijk herkenbaar, en daardoor is de kans groter dat er een persoonlijkere band ontstaat tussen de boodschap en henzelf.

De kwaliteit van het beschikbare bewijsmateriaal is een belangrijk aspect van dit soort initiatieven en campagnes. Vertrouwen is cruciaal: als de doelgroep er niet op vertrouwt dat deze boodschappen waar zijn en worden ondersteund door feitelijke, wetenschappelijke informatie, wordt het vermogen om verandering teweeg te brengen aangetast. Dit geldt met name in het tijdperk van desinformatie waarin we ons bevinden; we moeten onszelf strikt verantwoordelijk houden voor de informatie en boodschappen die we verspreiden, om te voorkomen dat we als „nepnieuws“ worden bestempeld. Aangezien e-sigaretten nog relatief nieuw zijn, is de kennis over de langetermijneffecten ervan beperkt en hebben studies dubbelzinnige resultaten opgeleverd, waardoor het moeilijk is om deze gevolgen te gebruiken in anti-vaping-boodschappen zonder een zekere mate van onduidelijkheid te introduceren. Deze onduidelijkheid kan contraproductief werken: de bewering dat „de gezondheidseffecten op lange termijn onbekend zijn“ kan dienen als rechtvaardiging voor het gebruik ervan (10). Studies hebben echter wel de effecten van vaperen op korte termijn kunnen aantonen (10). Door ons te richten op deze kortetermijneffecten kunnen we feitelijke, wetenschappelijk onderbouwde informatie verstrekken die ondubbelzinnig is over de schade die vaperen veroorzaakt.

Hoewel adequaat bewijs cruciaal is, verloopt wetenschappelijk onderzoek traag en is het kostbaar. Daardoor kan niet elk aspect van vaperen snel en grondig worden onderzocht. Daarom is er in anti-vape-campagnes ook plaats voor anekdotisch bewijs en persoonlijke ervaringen. In het kader van dit project werd een bericht geplaatst op r/QuitVaping, een openbaar forum op Reddit gewijd aan het stoppen met vaperen, waarin werd gevraagd naar negatieve kortetermijneffecten van vaperen en naar de factoren die mensen daar motiveerden om te stoppen met vaperen (14). De reacties zijn gebruikt als input voor dit project; een aantal daarvan is hieronder opgenomen en waar mogelijk is wetenschappelijk bewijs verzameld om de gedane beweringen te onderbouwen. Hoewel het om anekdotisch bewijs gaat, is het belangrijk hier aandacht aan te besteden, aangezien het redenen waren die aanleiding gaven tot serieuze pogingen om te stoppen met vaperen, wat hun potentiële effectiviteit in dit project onderstreept.

Tabel 1. Gevolgen van vaperen op korte termijn

Gevolg	Overzicht	Bronnen
Halitose (slechte mondgeur) en de gezondheid van tanden en tandvlees	Vaperen kan de mond uitdrogen doordat het water uit het speeksel onttrekt en de speekselproductie zelf vermindert. Deze droogte is niet alleen onaangenaam, maar verhoogt ook de zuurgraad in de mond en maakt het moeilijker om bacteriën te verdrijven, wat leidt tot een vieze geur, verkleurde tanden en geïrriteerd tandvlees. Op den duur verhoogt dit ook het risico op tandbederf en blijvende terugtrekking van het tandvlees. Dit kan zelfs bij nicotinevrije e-sigaretten voorkomen, aangezien andere stoffen verantwoordelijk zijn voor dit effect.	14, 15, 16
Acne	Hoewel er geen bewijs is dat vaperen acne veroorzaakt, kan het bestaande acne verergeren en opflakkingen uitlokken. Dit gebeurt door de chemische stoffen die zowel in de vloeistof als in het apparaat zelf zitten; deze kunnen zowel oppervlakkige irritatie van de huid veroorzaken als systemische effecten hebben. Met name nicotine belemmert de wondgenezing door vaatvernauwing, waardoor er minder zuurstof beschikbaar is voor het herstellende weefsel, wat acne-opflakkingen kan verlengen. De gevolgen blijven niet beperkt tot acne; vaperen wordt in verband gebracht met een aantal huidaandoeningen, evenals met vroegtijdige veroudering.	14, 17, 18, 19
Slijm/flegma	Het is aangetoond dat e-sigaretten met nicotine leiden tot een verstoring van de mucociliaire functie, waardoor de afvoer van slijm wordt belemmerd en er meer slijm en sputum ontstaat. Dit wordt nog verergerd door het uitdrogende effect van het vaperen, waardoor het slijm dikker en plakkeriger wordt. Afgezien van het ongemak dat dit met zich meebrengt, leidt het ook tot een verhoogd risico op infecties en longontsteking, aangezien je luchtwegen minder bescherming bieden tegen ziekteverwekkers.	14, 20, 21
Hoofdpijn	Hoewel er geen onderzoeken zijn die hoofdpijn specifiek in verband brengen met vaperen, bleek uit een systematische review – waarin ook vaperen werd meegenomen – dat roken gepaard gaat met een verhoogd risico op migraine en spanningshoofdpijn. Bovendien blijkt uit verschillende enquêtes dat ernstigere en frequentere hoofdpijn een veelvoorkomende klacht is bij vapers in vergelijking met niet-rokers.	14, 22, 23
Lichamelijke conditie/Kortademigheid	Zelfs kortdurend gebruik van e-sigaretten heeft onmiddellijke gevolgen voor het lichaam. Tien minuten vaperen verhoogt de weerstand in de luchtwegen en verslechtert de longfunctie (wat leidt tot grotere ademhalingsmoeilijkheden), zelfs bij mensen die het voor het eerst gebruiken, ongeacht of er nicotine in zit. Doordat de longfunctie afneemt en daardoor de zuurstofopname wordt beperkt, raken vapers sneller vermoeid, presteren ze slechter bij sport en duurt hun herstel langer.	14, 16, 23, 24

Verslaving	Uit een onderzoek waarbij kinderen vanaf 9 tot 21 jaar werden gevolgd, bleek dat bijna 50% van de personen die in hun tienerjaren met vaperen zijn begonnen, hiermee doorgaat, waarbij meer dan een derde het gebruik zelfs opvoert. Hoewel veel tieners denken dat ze verslaving gemakkelijk kunnen bestrijden, is het zich ontwikkelende brein gevoeliger voor verslaving en minder goed in staat om de ontwenningssverschijnselen het hoofd te bieden. Degenen die op jonge leeftijd beginnen met vaperen, zullen statistisch gezien waarschijnlijk doorgaan met vaperen tot in hun volwassenheid, na verloop van tijd meer gaan vaperen en naast het vaperen ook beginnen met het roken van sigaretten.	25, 26, 27
Stoornissen in de hersenontwikkeling	Nicotine heeft een blijvend effect op de hersenen van adolescenten. De prefrontale cortex, die verantwoordelijk is voor de uitvoerende functies en het concentratievermogen, is tijdens de adolescentie nog in ontwikkeling, en die ontwikkeling wordt beïnvloed door nicotinegebruik. Adolescente rokers kampen met concentratieproblemen die verergeren naarmate ze langer roken, en lopen een groter risico op psychiatrische stoornissen en cognitieve achteruitgang. Dit heeft gevolgen voor school, werk en het dagelijks leven.	27

Advies Over de Implementatie

In het kader van dit rapport zal dit advies zich richten op de implementatie van de bovengenoemde maatregelen in een postercampagne, waarbij gebruik wordt gemaakt van best practices en empirische gegevens over hoe een doelgroep van adolescenten, zoals die in Het Martin Buber, het best kan worden aangesproken. Het is echter belangrijk te benadrukken dat de hierboven genoemde informatie, evenals het te volgen advies, ook kan worden toegepast bij andere methoden ter bestrijding van vaperen. De kennis over de gevolgen op korte termijn kan als basis dienen voor activiteiten zoals persoonlijke gesprekken met de jongeren en hun ouders, campagnes op sociale media of lezingen over vaperen, en het advies over hoe een doelgroep van jongeren het beste kan worden benaderd, kan op vergelijkbare wijze nuttig zijn bij veel verschillende initiatieven. De informatie in dit rapport moet daarom niet worden gezien als uitsluitend beperkt tot het gebruik van posters, maar in een bredere context worden toegepast bij toekomstige initiatieven tegen vaperen.

Plaatsing van posters

De locatie is een belangrijk aspect van anti-vapingmateriaal. Van de twee geïnterviewde leerlingen was er slechts één op de hoogte van een anti-vaping-/anti-rookposter in het gebouw. Noch de andere leerling, noch de docent had deze poster opgemerkt, en de receptie kon mij niet naar de poster verwijzen (6). Na enig zoeken kon ik de poster vinden (afgebeeld in figuur 1), die zich in de hal bij de hoofdingang van de school bevond. Hoewel het een drukbezochte plek is, is het duidelijk dat ondanks het feit dat men er dagelijks langs loopt, maar weinig mensen er aandacht aan schonken. Zelfs als ze dat wel deden, nodigt het overgangsgedrag van de voorhal niet uit tot nadere beschouwing: het is een doorgangsruijme, en daar blijven hangen

kan leiden tot een opstopping van mensen die het gebouw binnenkomen of verlaten. Bovendien concurreert de poster, zoals te zien is in figuur 1, met andere posters die aan dezelfde muur en aan de tegenoverliggende muur (niet afgebeeld) hangen.

De huidige richtlijnen voor het plaatsen van anti-vapen-posters bevelen aan om ze op hotspots voor vaperen te plaatsen (28). Dit zijn doorgaans rustige, onbewaakte ruimtes waar studenten langere tijd kunnen verblijven: toiletten, kleedkamers, trappenhuizen en buitenruimtes (zoals bij afvalbakken) zijn uitstekende locaties. Daarnaast zijn ook ruimtes waar studenten in hun vrije tijd verblijven goede locaties, omdat studenten daar de poster kunnen lezen en de bijbehorende links kunnen verkennen; deze locaties zijn onder meer cafetaria's/eetzaal en bibliotheken. Specifiek voor Het Martin Buber zou de aanbeveling zijn om posters in en rond de toiletten en in de cafetaria te plaatsen.

Inhoud van de posters

Het ophangen van de posters en het gebruik van opvallende thema's, zoals hierboven benadrukt, is nuttig om deze boodschap over te brengen, maar de manier waarop deze wordt gepresenteerd is eveneens cruciaal. De poster moet goed zichtbaar zijn en de aandacht trekken en betrokkenheid stimuleren; hij moet concrete, wetenschappelijk onderbouwde informatie bevatten in een taal die is afgestemd op de doelgroep (in dit geval adolescenten), en een weg vooruit bieden, zoals een QR-code voor meer informatie of naar hulpmiddelen om te stoppen met vaperen.

De afbeelding op de poster moet in het oog springen en op zichzelf al informatief zijn, zodat het concept in één oogopslag overkomt. Hoewel de NeeTegenVapen-poster in figuur 1 esthetisch aantrekkelijk is en op andere vlakken goed scoort, is deze visueel niet boeiend. Een strategie die succes heeft gebleken, is het gebruik van grafische afbeeldingen die de schade als gevolg van vaperen weergeven. Uit onderzoek is gebleken dat het afbeelden van lichamelijke schade en grafische gevolgen van het gebruik van e-sigaretten – iets wat op grote schaal wordt toegepast op sigarettenverpakkingen – een grotere impact heeft dan het gebruik van andere afbeeldingen (4, 10, 29). Figuren 2 en 3 tonen voorbeeldposters die dergelijke afbeeldingen gebruiken om de in dit artikel besproken gevolgen op korte termijn weer te geven. Ook van belang is hoe e-sigaretten op deze posters worden afgebeeld.

Naast de afbeelding is ook de tekst zelf van belang. Hoewel sommigen misschien in de verleiding komen om in 'tienertaal' te schrijven in een poging de boodschap toegankelijker te maken, is gebleken dat dit contraproductief werkt: het gebruik van memes, hashtags en tienerslang vermindert de effectiviteit van de boodschap (10). Deze jonge doelgroep heeft de neiging om communicatie af te wijzen die op een neerbuigende manier tot hen spreekt, of die doet alsof ze 'een van hen' is. In plaats daarvan kunnen boodschappen in volwassen taal een grotere impact hebben. Het gebruik van de tweede persoon blijkt ook effectiever te zijn dan het gebruik van de eerste persoon (10). En ten slotte is het gebruik van dogmatische boodschappen contraproductief, niet alleen bij tieners maar ook bij de algemene bevolking. Boodschappen waarin woorden als 'moet' worden gebruikt, nodigen uit tot tegenargumenten, en een ouderlijke toon die gepaard gaat met beschuldigende, beschamende, dreigende,

Fig. 1: Posters in de vestibule van Het Martin Buber



Fig. 2: Voorbeeldposter #1



Fig. 3: Voorbeeldposter #2



Conclusie

De vaping-epidemie vormt een aanzienlijk risico voor de volksgezondheid, met gevolgen die nog lang zullen voortduren. Preventie is een essentieel onderdeel om deze gevolgen te beperken en de gezondheid van toekomstige generaties te waarborgen. Aangezien de tabaksindustrie zich richt op kinderen en adolescenten in haar streven naar een stabiele klantenkring, moeten wij onze inspanningen eveneens afstemmen op deze doelgroep, die unieke uitdagingen met zich meebrengt. Dit rapport richt zich op een mogelijke manier waarop initiatieven tegen vaperen adolescenten kunnen bereiken, door kortetermijngevolgen te integreren in projecten, discussies en activiteiten. Door hiervan gebruik te maken en in te spelen op de neiging om de korte termijn te boven te waarderen ten opzichte van de lange termijn, is het wellicht mogelijk om een grotere impact te hebben op tieners die vaperen of het risico lopen om te gaan vaperen. Het is belangrijk op te merken dat dit niet ten koste mag gaan van andere methoden: gevolgen op de lange termijn spelen een cruciale rol in anti-vaperenbewegingen, en voorlichting over deze en andere aspecten van vaperen/roken kan en moet worden voortgezet. Bovendien is het belangrijk te erkennen dat betrokkenheid bij anti-vaperenmaatregelen op alle niveaus van de samenleving noodzakelijk is. Een punt dat tijdens mijn onderzoek voor dit project bijzondere aandacht trok, was de kwestie van grensoverschrijdende handel. Hoewel gearomatiseerde e-sigaretten in Nederland zijn verboden, zijn ze in Duitsland nog steeds gemakkelijk te koop, waardoor veel vapers uit Kerkrade de grens oversteken om ze daar aan te schaffen. De handel is zelfs zo groot dat er in mijn interviews werd gemeld dat er vlakbij de grens kraampjes zouden worden opgezet die specifiek bedoeld zijn om deze e-sigaretten aan Nederlanders te verkopen, waarbij nauwelijks of geen rekening wordt gehouden met de leeftijd. Dit is geen kwestie die op het niveau van Het Martin Buber, of zelfs op het niveau van Vie, kan worden opgelost. Het is echter belangrijk om deze problemen te onderkennen en druk uit te oefenen op onze overheid en instellingen, op alle niveaus, om mee te werken aan de strijd tegen het vaperen en passende maatregelen te nemen. En op ons niveau kunnen we de maatregelen nemen die binnen onze mogelijkheden liggen, zoals die welke in dit rapport worden belicht, in onze inspanningen om ons steentje bij te dragen aan de bestrijding van deze gezondheidscrisis.

Bronnen

1. van Aerde, Marieke, et al. Smoking in the Netherlands: Key Statistics for 2024: Statistics on Smoking, Smoking Cessation, and the Use of e-Cigarettes (Vapes) in the Netherlands. TRI-64-033, Trimbos Institute, <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2025/10/TRI-64-033-Factsheet-Smoking-in-the-Netherlands-Key-statistics-for-2024.pdf>.
2. "Gezondheidsmonitor Jeugd: Roken." Gezondheidsatlas, GGD Zuid Limburg, <https://gezondheidsatlas.nl/mosaic/gezondheidsatlas/gezondheidsmonitor-jeugd/leefstijl-en-gedrag/roken>.
3. "The Netherlands at the Forefront of Tobacco Control." Wwww.Who.Int, 31 July 2023, <https://www.who.int/europe/news/item/31-07-2023-the-netherlands-at-the-forefront-of-tobacco-control>.
4. WHO report on the global tobacco epidemic, 2025: warning about the dangers of tobacco. Geneva: World Health Organization; 2025. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
5. Zimmerman, Anne Marie. "Vapen En Roken, Jongeren Doen Het Allebei." Trimbos-Instituut, 3 Oct. 2023, <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/vapen-en-roken-jongeren-doen-het-allebei/>.
6. "Interviews Met Docenten, Het Schoolbestuur En Leerlingen van Het Martin Buber." [Het Martin Buber, Kerkrade, NL], 18 June 2026.
7. "Interview Met Een Medewerker van Impuls Kerkrade." [Impuls, Kerkrade, NL], 24 June 2026.
8. "Nee tegen vapen." Helderopvoeden.nl, <https://www.helderopvoeden.nl/nee-tegen-vapen>.
9. Jescha, Emma, et al. "Comparing Belief in Short-Term versus Long-Term Consequences of Smoking and Vaping as Predictors of Non-Use in a 3-Year Nationally Representative Survey Study of U.S. Youth." *Tobacco Control*, vol. 32, no. 4, July 2023, pp. 435–42. *PubMed Central*, <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2021-056886>.
10. Skran, Sarah R. "The Effectiveness of Anti-Vaping Health Communication Campaigns among High School and College Students in the U.S." *Frontiers in Public Health*, vol. 13, p. 1676181. *PubMed Central*, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1676181>.
11. Galper, Emily F., et al. "Identifying Promising Themes and Messages for Youth Vaping Prevention: A National Study." *Social Science & Medicine (1982)*, vol. 348, May 2024, p. 116864. *PubMed Central*, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116864>.
12. Brierley, Mary-Ellen E., et al. "Exploring Perceptions of Anti-Vaping Message Themes: A Qualitative Study of Australian Adolescents and Adults." *Nicotine & Tobacco Research: Official Journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco*, vol. 27, no. 2, Jan. 2025, pp. 262–70. *PubMed*, <https://doi.org/10.1093/ntr/ntae198>.
13. Wu, Jiayi, et al. "Health Messaging Strategies for Vaping Prevention and Cessation Among Youth and Young Adults: A Systematic Review." *Health Communication*, vol. 40, no. 3, Mar. 2025, pp. 531–49. *PubMed*, <https://doi.org/10.1080/10410236.2024.2352284>.
14. Various. "Short Term Negative Effects of Vaping: What Helped You Quit? ." Forum. Reddit: /r/QuitVaping, 18 June 2026, https://www.reddit.com/r/QuitVaping/comments/1u90xar/short_term_negative_effects_of_vaping_what_helped/.
15. Saleh, Saadi M., et al. "Halitosis among Users of Electronic Nicotine Delivery Systems in a Multi-Center Cross-Sectional Study." *Scientific Reports*, vol. 15, no. 1, June 2025, p. 20287. *www.nature.com*, <https://doi.org/10.1038/s41598-025-05439-6>.
16. Khodaei, Arshia, et al. "Electronic Cigarette Use (Vaping) Among Adolescents: A Narrative Review of an Emerging Public Health Epidemic." *Cureus*, vol. 17, no. 8, Aug. 2025, p. e89422. *PubMed*, <https://doi.org/10.7759/cureus.89422>.

17. Zhang, Jing-Zhan, et al. "Association between Acne and Smoking: Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies." *Chinese Medical Journal*, vol. 134, no. 15, Aug. 2021, pp. 1887–88. *PubMed Central*, <https://doi.org/10.1097/CM9.0000000000001286>.
18. Rutecka, Paulina, et al. "Electronic Cigarettes in Dermatology: A Systematic Review of the Literature." *Advances in Dermatology and Allergology/Postępy Dermatologii i Alergologii*, vol. 41, no. 5, Oct. 2024, pp. 446–49. *PubMed Central*, <https://doi.org/10.5114/ada.2024.144520>.
19. Emam, Radwa, et al. "Vaping Culture and Cutaneous Health: A Trend with Skin-Deep Consequences." *ARC Journal of Dermatology*, vol. 8, no. 6, 2025, pp. 21–28. *DOI.org (Crossref)*, <https://doi.org/10.20431/2456-0022.0806003>.
20. Chung, Samuel, et al. "Electronic Cigarette Vapor with Nicotine Causes Airway Mucociliary Dysfunction Preferentially via TRPA1 Receptors." *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, vol. 200, no. 9, Nov. 2019, pp. 1134–45. *PubMed*, <https://doi.org/10.1164/rccm.201811-2087OC>.
21. Kechter, Afton, et al. "Young Adult Perspectives on Their Respiratory Health Symptoms since Vaping." *Substance Abuse*, vol. 42, no. 4, 2021, pp. 428–32. *PubMed Central*, <https://doi.org/10.1080/08897077.2020.1856290>.
22. Błaszczyk, Bartłomiej, et al. "Smoking in Primary Headaches – a Systematic Review and Meta-Analysis." *The Journal of Headache and Pain*, vol. 26, no. 1, June 2025, p. 133. *PubMed Central*, <https://doi.org/10.1186/s10194-025-02076-2>.
23. King, Jessica L., et al. "Negative Health Symptoms Reported by Youth E-Cigarette Users: Results from a National Survey of US Youth." *Addictive Behaviors*, vol. 104, May 2020, p. 106315. *PubMed Central*, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106315>.
24. Palamidis, Anastasios, et al. "Acute Effects of Short Term Use of Ecigarettes on Airways Physiology and Respiratory Symptoms in Smokers with and without Airway Obstructive Diseases and in Healthy Non Smokers." *Tobacco Prevention & Cessation*, vol. 3, Mar. 2017, p. 5. *PubMed Central*, <https://doi.org/10.18332/tpc/67799>.
25. Meehan, Judith, et al. "The Adverse Effects of Vaping in Young People." *Global Pediatrics*, vol. 9, Sept. 2024, p. 100190. *DOI.org (Crossref)*, <https://doi.org/10.1016/j.gped.2024.100190>.
26. Sawyer, Susan M., et al. "Tracking the Course of Vaping and Cigarette Smoking across Adolescence: The Child to Adult Transition Study." *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, vol. 64, Nov. 2025, p. 101719. *DOI.org (Crossref)*, <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2025.101719>.
27. Goriounova, Natalia A., and Huibert D. Mansvelter. "Short- and Long-Term Consequences of Nicotine Exposure during Adolescence for Prefrontal Cortex Neuronal Network Function." *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, vol. 2, no. 12, Dec. 2012, p. a012120. *PubMed Central*, <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a012120>.
28. *How Effective Are Anti-Vaping Posters For Schools? | Triton Sensors*. <https://www.tritonsensors.com/blog/vape/how-effective-are-anti-vaping-posters-for-schools>. Accessed 11 July 2026.
29. Lazard, Allison J., et al. "Optimizing Messages and Images for E-Cigarette Warnings." *Tobacco Control*, vol. 34, no. 1, Jan. 2025, pp. 6–13. *PubMed Central*, <https://doi.org/10.1136/tc-2022-057859>.
30. Clayton, Russell B., et al. "When Counterarguing Becomes the Primary Task: Examination of Dogmatic Anti-Vaping Messages on Psychological Reactance, Available Cognitive Resources, and Memory." *Journal of Communication*, vol. 70, no. 4, Aug. 2020, pp. 522–47. *DOI.org (Crossref)*, <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa010>.
31. "Stoppen met roken of vaperen." *GGD Zuid-Limburg*, <https://www.ggdzl.nl/onderwerpen/kind-en-gezin/zwanger/stoppen-met-roken-of-vaperen/>