Voorkennis activeren

- Wat weet jij over zonnebrand?
- Ben jij daar bewust mee bezig?
- Wat weet je over de risico's?
- Zie je weleens iets online daarover verschijnen?
- Wat is dan doorgaans de boodschap?

Titel

- Ben jij een van die jongeren?

Diagnose

- Wat is een diagnose?
- Wat bedoelen ze met *de kanker die het hardst in opmars is*?

Euromelanoma

- Euromelanoma *streeft naar meer bewustzijn rond huidkanker*. Wat betekent dat?
- Wat is volgens deze Europese dermatologen de reden van deze forse stijging?

Uv-index

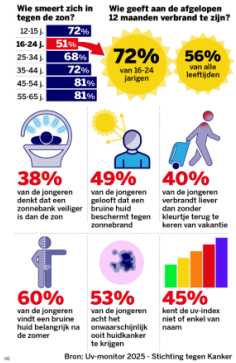
- Raadpleeg jij weleens een uv-index?
- Weet jij hoe je die moet interpreteren?
- Hou jij rekening met de uv-index?
- Hanteer jij deze stappen om je goed te beschermen?

Bijna driekwart van de jongeren verbrandde zich afgelopen jaar in de zon, amper de helft beschermt zich: "Slechte invloed van sociale media"

Nauwelijks de helft van de 16- tot 24-jarigen smeert zich in om zich te beschermen tegen de zon. Bijna driekwart van hen liep in het voorbije jaar zonnebrand op, en één op de drie raakte zelfs zwaar verbrand. "Sociale media wakkeren het risico op huidkanker mee aan", zegt dermatoloog Thomas Maselis.

Zowat één op de drie kankers die vandaag worden vastgesteld, is een vorm van huidkanker. Tegelijk ligt het aantal diagnoses vandaag maar liefst vijf keer hoger dan twintig jaar geleden, op ruim 55.000 per jaar. Daarmee is huidkanker de meest voorkomende kanker in ons land én de kanker die het hardst in opmars is. "Maar liefst één op de vijf Belgen krijgt voor zijn 75ste te maken met huidkanker", zegt dermatoloog Thomas Maselis, Belgisch voorzitter van Euromelanoma. Volgens dat netwerk van Europese dermatologen, dat streeft naar meer bewustzijn rond huidkanker, is de forse stijging het gevolg van een decennialange blootstelling aan uv-straling, gecombineerd met veranderende schoonheidsidealen en gedrag.

Bij de voorstelling van haar jaarlijkse campagne dinsdag zette Euromelanoma daarom vol in op het belang van correcte informatie over de gevaren van uv-straling. Onze kennis daarover is namelijk nog steeds ondermaats. Zo weet bijna de helft van de Belgen niet hoe de uv-index te interpreteren, zo blijkt uit de uv-monitor van Stichting tegen Kanker. "Vanaf een uv-index 3 bescherm je jezelf best, boven de 5 bescherm je jezelf goed, en boven de 7 kom je best niet onnodig buiten", zegt Maselis. "Die bescherming bestaat uit de schaduw opzoeken, beschermende kledij dragen en zonnecrème smeren. In die volgorde."



Bron: Uv-monitor 2025 - Stichting tegen Kanker

Euromelanoma hoopt vooral jongeren bewust te maken van de risico's. Velen van hen halen hun informatie immers van sociale media en raken zo gedesinformeerd. "We merken dat 40-plussers zich beter beschermen dan jongeren. Mogelijk doordat jongeren hun informatie voornamelijk op sociale media halen, waar inhoud nauwelijks gecontroleerd wordt", zegt Maselis. "Socialemediaplatformen zijn niet gericht op correctheid, maar op engagement. Inhoud die aantrekkelijk, eenvoudig of controversieel is, verspreidt zich sneller dan genuanceerde preventieboodschappen."

© FeedForm BV – Leopoldstraat 57 – B-2920 Kalmthout – feedform.be

Rillingen en koorts

Jongeren lijken zich minder zorgen te maken over kwalijke gevolgen van de zon. Nauwelijks de helft van de 16- tot 24-jarigen beschermt zich tegen de zon om niet te verbranden. Bij andere leeftijdsgroepen schommelt dat percentage tussen 68 en 81 procent. Ruim zeven op de tien jongeren zeggen het afgelopen jaar verbrand te zijn door de zon, en één op de drie zelfs zwaar verbrand, met rillingen, blaren, misselijkheid en/of koorts tot gevolg.

"Het bewustzijn rond de gevaren van uv-straling was door de jaren heen verbeterd. Maar nu zien we dat tieners zichzelf opnieuw veel te weinig beschermen, dikwijls onder invloed van influencers die te koop lopen met hun tan lines of foute informatie verspreiden. Dat een gebruinde huid voldoende bescherming zou bieden en dat zonnecrème giftig zou zijn, bijvoorbeeld. Met onze nieuwe campagne proberen we die trend te keren", zegt Maselis. "De meeste jongeren geloven dat zij bij de vier op de vijf zullen horen die géén huidkanker zal krijgen. Maar iedereen krijgt rimpels en een sneller verouderende huid door te veel zonlicht. Die boodschap heeft meer impact."

Bron: Het Nieuwsblad, 22 april 2026

Tekst: Michiel Thijs

© FeedForm BV – Leopoldstraat 57 – B-2920 Kalmthout – feedform.be

Desinformatie

- *Velen van hen … raken zo gedesinformeerd*. Wat betekent dat?
- Verklaar: correctheid, engagement, controversieel, genuanceerde preventieboodschappen.

Gevolgen zware zonnebrand

- Heb jij dit al eens ervaren?
- Wat voelde je toen?

Campagne Euromelanoma

- Wat proberen ze met hun campagne te bereiken?
- Waarom focussen ze op jongeren?
- Welke misconcepties krijgen jongeren volgens hen te horen?
- Welke boodschap willen ze brengen?

Verder verdiepen

- Neem een kijkje op de website van Euromelanoma en haal er nog enkele tips uit.