

Vapen

INFORMATIE VOOR OUDERS

De vape komt steeds vaker voor in het straatbeeld en lijkt populairder te worden onder jongeren. Vapen is slecht voor je gezondheid, daar waarschuwen artsen over op TikTok. Wat is er nou zo erg aan die vapes? Hoe ga je met je kind in gesprek hierover?

Wat is vaperen?

Een vape is een populaire naam voor elektronische sigaretten. De meeste wegwerp-vapes zien eruit als een markeerstift. Ze bevatten een vloeibaar mengsel van smaakstoffen en nicotine. Dit wordt verhit en de damp inhaleer je. Deze vapes zijn eigenlijk bedoeld voor rokers die een 'gezonder' alternatief wilden proberen.

Er zijn verschillende soorten vapes; van goedkopere wegwerp vapes tot duurdere navulbare vapes. De hoeveelheid nicotine verschilt per mengsel. Ook vapes zonder nicotine kunnen de longen irriteren en beschadigen. Daarnaast zijn er vele zoete smaakjes beschikbaar. Hierdoor kan de nicotine erin gaan als zoete koek en wordt er steeds meer gevapet.

De wet

- Sinds 1 juli 2023 geldt er een verbod op 'verkoop op afstand'. Er mogen dan geen vapes meer online verkocht worden. Verkoop in de winkel is en blijft (voorlopig nog) legaal.
- Per 1 januari 2024 mogen er geen smaakjes meer behalve tabakksmaak verkocht worden.
- Er mogen geen reclames gemaakt worden voor vapes. Wel zijn er nog influencers die zich op jongeren richten.
- Vapes zijn verboden onder de 18 jaar.



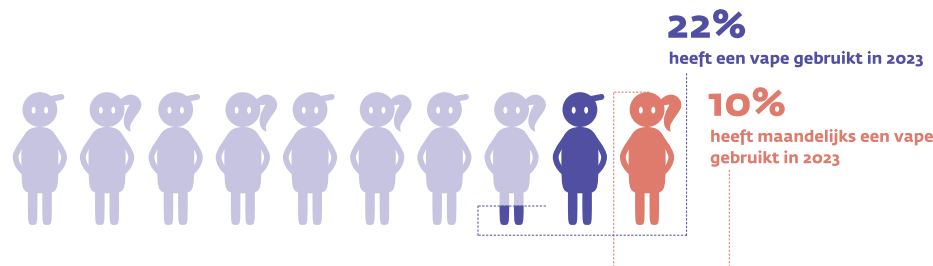
Wist je dat:

- nicotine de verslavende stof is in een vape?
- je hart sneller gaat kloppen door het vaperen? Dat heet een stimulerend effect.
- je na 2 uur al ontwenningverschijnselen hebt en dus zin krijgt in meer vaperen?
- je soms bij vaperen meer nicotine binnenkrijgt dan wanneer je een sigaret zou roken?
- we nog niet veel weten over de effecten op lange termijn. Je bent dus je eigen proefkonijn!

Waarom gaan jongeren eigenlijk vaperen?

- Jongeren denken dat het gezonder is dan roken.
- Er zijn verschillende soorten smaken in omloop, dat lijkt erg lekker.
- Jongeren zijn nu eenmaal nieuwsgierig. Een deel daarvan zoekt risico's op. Vaak zoeken jongeren ook vrienden op met dezelfde interesses.
- Jongeren denken dat ze minder stress ervaren of rustiger worden van vaperen. In feite zorgt nicotine juist voor toename van stress.
- Je kan overal vaperen; de geur ruikt vaak lekker en blijft niet hangen in je kleren. Daarnaast heb je geen aansteker nodig. Je gaat dus ook niet stinken uit je mond of aan je handen (handig om het te verbergen voor ouders dus).

Cijfers over jongeren tussen 12-25 jaar



69%
van de maandelijks vape gebruikers rookt ook sigaretten



Hoe eerder jongeren worden blootgesteld aan nicotine ► Hoe groter de kans is dat ze verslaafd raken ► Hoe kleiner de kans is dat ze daar vanaf komen.

Ga met je kind in gesprek over vaperen

Het is belangrijk dat je als ouder een stevig standpunt inneemt als het gaat om het gebruik van verslavende middelen. Ook door zelf het goede voorbeeld te geven! Wees consequent en geef aan dat je je zorgen maakt. Jouw mening doet er toe. Als je kind niet vaped is er een kans dat hij dit al eens heeft gezien in zijn omgeving. Ook als je kind wel vaped is het belangrijk om het gesprek aan te gaan.

Er is een kans dat je door het vaperen ook sneller zal beginnen met roken. Vertel je kind ook over de invloed die reclame van bijvoorbeeld influencers op ze kunnen hebben. Wees duidelijk in de boodschap 'vaperen is ongezond.'

Benoem de korte termijn effecten, bijvoorbeeld dat het veel geld kost en je huid lelijk kan worden. Andere gezondheidsrisico's kan je vinden op: [Vaperen en de e-sigaret: wat is het en is het slecht voor je? - Jellinek](#).



Heb je vragen of zit je ergens mee? Je kunt gratis en anoniem met ons in gesprek. Neem contact op via **088-50 51 220**, app **06-524 189 81** of via het contactformulier van Jellinek.

