

In het straatbeeld zie je het steeds meer, de elektronische sigaret. In de volksmond wordt het roken van een elektrische sigaret ook wel 'vape' genoemd. Het lijkt onschuldig, maar dat is het zeker niet. In deze factsheet lees je wat vaperen is, wat de risico's zijn en wat u als opvoeder kunt doen om gebruik te voorkomen of beperken bij uw kind.

## Wat is vaperen?

Een vape en een e-sigaret zijn hetzelfde, maar vaperen klinkt onschuldiger dan elektronisch roken. Vaperen is afkomstig van het woord 'vaporize', dat verdampen betekent. In een vape zit een e-liquid die verdampt, daarom wordt vaperen ook wel dampen genoemd. De e-liquid wordt verhit zodat er damp ontstaat die de gebruiker kan inhaleren. Er zijn diverse soorten e-sigaretten, maar de podmod is het meest voorkomend onder jongeren (zie foto). Deze bevatten vaak zoete en fruitige smaakjes om ze aantrekkelijker te maken voor jongeren. Vanaf 1 juli 2023 mogen in Nederland geen smaakjes meer geproduceerd worden, per 1 oktober mogen vapes enkel nog naar nicotine smaken.



## Wat zijn de risico's van vaperen?

- Nicotine kan direct leiden tot hartkloppingen, duizeligheid of een hoge bloeddruk en is schadelijk voor hart- en bloedvaten.
- Nicotine is lichamelijk en geestelijk verslavend, hoe jonger het gebruik, hoe groter de kans op verslaving.
- Vapes bevatten kankerverwekkende stoffen.
- Voor jongeren is nicotine extra schadelijk omdat dit leidt tot blijvende hersenschade, het concentratievermogen neemt af en de impulsiviteit neemt toe. Jongeren kunnen daardoor minder goed leren en deze schade herstelt zich niet meer.
- Vapes bevatten vaak nicotinezouten welke nog meer nicotine bevatten, nicotinezouten kunnen leiden tot een overdosering.
- Tot slot kunnen vapes exploderen en brandwonden veroorzaken.

## Wat kunt u als opvoeder doen?



### Praat met uw kind over vaperen

1. *Vraag uw kind wat hij/zij al weet over vaperen:* onder middelbare scholieren is vaperen behoorlijk populair, dus de kans bestaat dat uw kind hier al over heeft gehoord. Vraag uw kind wat hij/zij er al over weet, of er kinderen zijn op school die het doen en wat uw kind daarvan vindt.

2. *Leg uit waarom u niet wilt dat uw kind gaat vaperen:* vertel bijvoorbeeld dat u niet wilt dat uw kind verslaafd raakt aan nicotine en dat uw kind gezond blijft. Of benoem dat u zich wilt houden aan de NIX18 wetgeving. Blijf consequent in de regels die u hierover stelt.

3. *Laat uw kind nadenken over hoe hij/zij zal reageren als er een vape aangeboden wordt.* Leg uit dat 'nee' zeggen een optie is en dat echte vrienden dat accepteren en respecteren. Oefen eventueel samen met het nee zeggen.

### Wat als uw kind al vaped?

1. *Probeer als ouder consequent te zijn.* Geef aan dat u het vapedgebruik afkeurt. Heeft u afspraken over niet thuis roken? Blijf dan consequent hierin.

2. *Bespreek de korte termijn effecten.* Benoem bijvoorbeeld de effecten van nicotine, dat jongeren zich daardoor niet kunnen concentreren of dat het zonde is dat zakgeld op gaat aan vaperen.

3. *Wijs uw kind op meer informatie.* Er staat veel informatie op de website [www.jongvolwassenen.ikstopnu.nl](http://www.jongvolwassenen.ikstopnu.nl) die voor jongeren relevant is, maar ook tips over ondersteuning bij stoppen en eventuele apps.

## Vragen?

Heeft u naar aanleiding van deze factsheet nog vragen of maakt u zich zorgen omtrent uw kind?

Neem dan contact op met Novadic-Kentron via:

[Preventie@novadic-kentron.nl](mailto:Preventie@novadic-kentron.nl)

Of bel met de hulp- en advieslijn via 073 - 689 90 90 (werkdagen van 8.30 - 17.00)