

Vapen: een korte update van wat je als ouder moet weten

De laatste jaren is vaperen onder jongeren steeds populairder geworden. Veel tieners zien het als een 'veilig' alternatief voor roken, maar de realiteit is dat het zeker niet zonder risico's is. Ook zijn er sinds kort smartvapes op de markt, een vape met scherm waarmee je kunt gamen en appen. De twee meest verslavende producten van dit moment voor kinderen: de telefoon en de vape, waarmee een nóg verslavender product ontstaat. Voor meer info klik [HIER](#).

Wat is vaperen precies?

Vapen is het inhaleren van damp die wordt geproduceerd door een elektronische sigaret (e-sigaret) of vape. Deze damp bevat allerlei chemicaliën en bijna altijd ook nicotine en smaakstoffen. De vape is enorm verslavend: één vape bevat vaak meer nicotine dan een heel pakje sigaretten.

Waarom is vaperen zorgwekkend?

- 1. Nicotineverslaving:** Een sigaret is snel op, een vape daarentegen gaat lang mee en is de hele dag door te gebruiken. Zo ontstaat snel een verslaving aan nicotine. Die nicotine is heel schadelijk voor de ontwikkeling van de hersenen van een tiener.
- 2. Gezondheidsrisico's:** Naast nicotine bevatten vapes stoffen die schadelijk kunnen zijn voor de longen. Er zijn gevallen van ernstige longproblemen door vaperen gemeld, waarvan we niet weten of dit nog herstelt.

Tips voor ouders:

- 1. Praat met je kind:** Vraag eens aan je kind of vrienden vaperen en of hij/zij ook wel eens vaped. Zo krijg je zicht op wat je kind doet en wat het van vaperen vindt. Denk mee met lastige situaties. Het is belangrijk dat ze weten dat ze bij jou terecht kunnen.
- 2. Informeer over de risico's:** Veel tieners weten niet dat vapes vaak nicotine bevatten en hoe schadelijk die stof kan zijn. Geef feitelijke informatie.
- 3. Stel grenzen en maak afspraken:** Vertel je kind dat je wilt dat hij/zij niet rookt of vaped (NIX18). Leg ook uit waarom je die regels maakt.
- 4. Wees een voorbeeld:** Als je zelf rookt of vaped, overweeg dan te stoppen of praat met je kind over waarom je zou willen stoppen.

Kortom:

Het praten met je kind over vaperen kan helpen je kind te beschermen tegen de mogelijke gevaren ervan. Maak duidelijke regels en laat je kind weten dat ze altijd bij je terecht kunnen met vragen of zorgen. Luister ook eens naar deze podcasts over de risico's en praktische tips voor ouders:

[Podcast deel 1](#)

[Podcast deel 2](#)

Wil je eens overleggen over je situatie thuis, neem dan contact op met IrisZorg Preventie, telefoon 088 – 6061600, regio 1 en vraag naar Preventie.