

Ik wil niet dat mijn kind vaped. Wat kan ik doen?

De kans is groot dat je kind al over vaperen heeft gehoord, of misschien heb je een vermoeden dat je kind al vaped. Het is belangrijk om met je kind te praten over vaperen. Open communicatie vormt de basis.

tip 1

Kies het juiste moment: Gebruik concrete voorvallen als aanleiding, zoals een nieuwsbericht of een verhaal van een vriend(in) over vaperen.

tip 2

Luister: Wees open en begripvol, luister naar je kind maar oordeel niet. Stel open vragen om aan te moedigen zelf na te denken. Vraag wat je kind weet over vaperen en wat het vindt van vrienden die vaperen. Leg uit waarom vaperen schadelijk is en dat 'nee' zeggen een optie is.

tip 3

Focussen op kortetermijnrisico's: jongeren denken vaak aan het hier en nu, dus bespreek de kortetermijngevolgen van vaperen zoals keelpijn, hoesten of hoofdpijn. Bespreek ook wat ze met het uitgespaarde geld zouden kunnen doen als ze niet vaperen.

tip 4

Verwachtingen uitspreken: Vertel dat je niet wilt dat je kind gaat vaperen en leg uit waarom je bezorgd bent. Dat heeft meer effect dan een streng verbod zonder een woordje uitleg.

Heb je een gesprek gehad?

Wijs je kind dan ook op de jongerenwebsite www.watwat.be/roken. Hier vinden jongeren antwoorden op vragen over roken en vaperen.

Meer tips?

Scan de QR-code



Ik ben een ouder en rook zelf

Als je zelf rookt, heeft dit veel invloed op je kind. Kinderen hebben meer kans om te roken en vaperen als hun ouders roken. Toch kun je met je kind praten. Vertel hoe snel je verslaafd raakte aan sigaretten en hoe moeilijk het is om te stoppen. Het allerbeste wat je kan doen, is stoppen met roken. Zo geef je het goede voorbeeld.

Rook of vaped je zelf?

Dan kan je gebaat zijn met één van de zes rookstopmethoden:

Scan de QR-code



VUJ: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schilcknechtstraat 9, 1020 Brussel

VAPEN

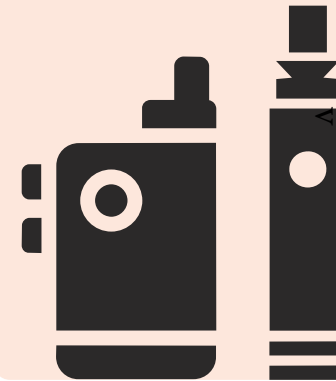
INFORMATIEFOLDER VOOR OUDERS

Vaperen of het gebruik van e-sigaretten door jongeren zorgt voor veel ophef in de media én voor ongerustheid bij ouders. Maar wat weten we er nu eigenlijk over? En wat kan jij als ouder doen?

Wat is vaperen?

In een vaped, e-sigaret of elektronische sigaret wordt een vloeistof verhit en omgezet in damp. Er wordt dus geen tabak verbrand. De vloeistof bestaat uit propyleenglycol en/of glycerol, smaakstoffen, water en meestal nicotine.

- propyleenglycol
- glycerol
- smaakstoffen
- water
- meestal nicotine



E-sigaretten zijn er in verschillende modellen, vormen en kleuren, en bieden een grote variatie aan smaakjes. Er zijn twee hoofdsoorten: de hervulbare en de wegwerp vaped. Die laatste lijken soms op een fluostift.

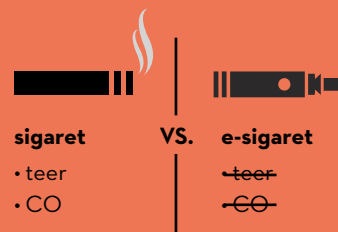
VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven

Roken vs. vaperen

Vaperen is niet zonder risico: in de vloeistoffen van e-sigaretten zitten veel stoffen waarvan we nog niet precies weten hoe schadelijk ze zijn als ze worden ingeademd, zoals de smaakstoffen. We weten ook niet goed wat de langetermijneffecten van vaperen zijn (langer dan 1 jaar). Maar toch is het veel minder schadelijk dan roken omdat er in een e-sigaret geen tabak wordt verbrand. E-sigaretten bevatten wel meestal nicotine, een stof die zeer verslavend is, zeker voor jongeren. **Deze verslaving vormt een groot risico, maar de grootste gezondheidsrisico's van roken komen niet van de nicotine, maar van de tabaksrook.**

Die bevat meer dan 7.000 chemische stoffen, zeker 69 daarvan kunnen kanker veroorzaken. De damp van een e-sigaret bevat deze schadelijke stoffen niet of veel minder. Er zit ook geen teer en koolmonoxide in, twee zeer schadelijke stoffen in tabaksrook. Daarom is de e-sigaret een beter alternatief voor mensen die al roken en kan deze helpen om te stoppen met roken. Het is wel belangrijk om uiteindelijk ook te stoppen met vaperen, tenzij dit ervoor zorgt dat je weer gaat roken.



Waarom experimenteren jongeren met vaperen?



Lekkere smaken zoals watermeloen, appel en aardbei maken vaperen extra aantrekkelijk.

Ze zijn nieuwsgierig.



Ze willen meedoen met vrienden.



Kleurrijke en goedkope wegwerp vapes zijn populair bij jongeren.



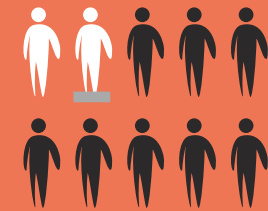
Via internet en sociale media zien jongeren vaak positieve beelden van en marketing over vaperen.

Wat als kinderen en jongeren vaperen?

Op korte termijn kunnen ze keelpijn en een droge mond krijgen en/of gaan hoesten. Minderjarigen kunnen bovendien sneller verslaafd raken aan nicotine. Ze zijn extra kwetsbaar, hun hersenen zijn nog in ontwikkeling. Nicotine kan een negatieve invloed hebben op die hersenontwikkeling. Daarom is het belangrijk dat jongeren niet beginnen te roken en geen e-sigaretten en nicotine gebruiken.

Gebruikt de meerderheid van de jongeren e-sigaretten?

Nee. Jongeren denken vaak dat meer van hun leeftijdsgenoten vaperen dan in werkelijkheid het geval is. Ook ouders overschatten dit soms. Het is opvallend dat steeds meer jongeren vaperen. Hoewel deze toename aandacht vraagt, is het belangrijk te weten dat regelmatig vaperen vooral voorkomt bij jongeren die al roken of vroeger hebben gerookt. De meeste jongeren doen het vooral uit nieuwsgierigheid en om te experimenteren.



23,1% gebruikte e-sigaretten in het voorgaande jaar = laatstejaarsgebruik

Ongeveer de helft daarvan (12%) geeft aan momenteel niet meer te vaperen.

Bron: VAD leerlingenbevraging 2022-2023

Mag mijn kind een vape kopen?



Het is verboden om e-sigaretten te verkopen aan jongeren onder de 18 jaar. Ook de verkoop via internet is verboden in ons land, zowel aan minderjarigen als aan volwassenen. Vanaf 1 januari 2025 mogen er ook geen wegwerp vapes meer verkocht worden.

Is vaperen een opstap naar roken?



Voor sommige jongeren kan dat inderdaad het geval zijn, terwijl het voor anderen juist een manier kan zijn om niet te gaan roken. Er is wel een sterke link tussen roken en vaperen: jongeren die meer roken, vaperen ook meer en omgekeerd.