

Vapen in beeld

Een vape is een elektronisch sigaret waarmee een vaper nicotine-houdende damp inhaleert. Het aantal vapende jongeren is de laatste jaren toegenomen. Jongeren die soms vaperen zien zichzelf niet als roker. Er zijn ook cannabisvapes met THC en smartvapes waarmee je kan bellen, appen en gamen.

Waarom is het verslavend?

In een vape zitten **schadelijke stoffen** zoals:

propyleenglycol, glycerol en nicotinezouten

Deze vorm van nicotine is minder prikkelend in de keel waardoor het makkelijker in grote hoeveelheden wordt geïnhaleerd en opgenomen in de hersenen.

Gevolg: een snel verslavende werking. Momenteel vindt onderzoek plaats naar de langetermijneffecten op de gezondheid.

Wat mag wel en wat niet?



Er mogen **geen vapes met smaken** verkocht worden.



Een vape mag alleen verkocht worden aan **personen van 18 jaar of ouder**.



Vapes mogen alleen nog maar in **tabakszaken** verkocht worden.



Vapes mogen **niet gebruikt** worden in de **horeca, openbare gebouwen, bij sportclubs of stations**.



“Vapes lijken goedkoper dan gewone sigaretten.”

Helaas is vaperen vaak een opstap naar sigaretten.

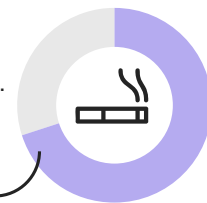
Cijfers & trends

25%

Van alle leerlingen (in 2024) van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs heeft in 2023 ooit een vape gebruikt.

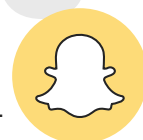
Onderzoek laat zien dat jongeren die vaperen veel vaker later **ook sigaretten gaan roken** dan jongeren die niet vaperen.

Van de jongeren die regelmatig vaperen, rookt ongeveer **70% ook sigaretten**.



1 op de 4

scholieren koopt vapes online, vaak via sociale media zoals Snapchat.



Risico's



Schade aan luchtwegen



Concentratieproblemen



Stress, angst of paniek



Opgejaagd gevoel

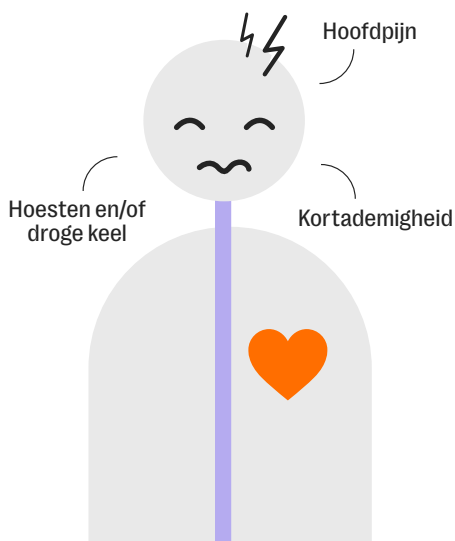


Hartkloppingen



Slapeloosheid

Signalen herkennen



Trekt zich vaker terug, gaat regelmatig even naar buiten of naar het toilet en kan onrustig of prikkelbaar zijn wanneer vaperen niet mogelijk is.

Hoe verslaving voorkomen?

Maak middelengebruik bespreekbaar

Praat met jongeren over vaperen en roken. Benoem feiten in plaats van te dreigen of te moraliseren. Jongeren nemen informatie eerder aan als die betrouwbaar en rustig wordt gebracht.

Bespreek hoe jongeren aan vapes komen

Veel jongeren kopen vapes niet zelf. Bijna de helft krijgt ze van vrienden of anderen. Bespreek met jongeren hoe ze aan vapes komen en hoe ze kunnen omgaan met groepsdruk en aanbiedingen van anderen.

Het gesprek aangaan

50% van de vappende jongeren wil stoppen. Dus... ga in gesprek!

Wat is voor jou de belangrijkste reden om te vaperen?

Wat zou het stoppen met vaperen je opleveren?

Wat kan er gebeuren als je niet stopt met vaperen?

Wie of wat kan jou helpen bij het stoppen met vaperen?

Gebruik bewezen interventies

Programma's zoals Helder op School en de Smokefree Challenge zijn erkende interventies die jongeren helpen niet te beginnen met roken of vaperen.

Stimuleer een gezonde sociale norm

Laat zien dat de meeste jongeren niet vaperen of roken. Het benadrukken van dit feit verlaagt de kans dat anderen ermee beginnen.

Betrek ouders actief

Ouders zijn de belangrijkste rolmodellen. Praat thuis over vaperen, spreek verwachtingen uit en stel samen grenzen.