

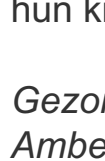


GGGD Kennemerland

Vapen en snus: wat is het en wat kunt u doen als ouder?



Beste ouders/verzorgers,



GEZONDE SCHOOL

Vapen en snusgebruik blijkt steeds populairder onder jongeren van 12 tot 25 jaar. Bijna net zoveel jongeren vaperen als roken (Trimbos, september 2023).

Vapen en snusgebruik zien jongeren als veilig alternatief voor sigaretten roken. Het lijkt minder schadelijk omdat er geen tabak in zit. Maar is dat ook zo? En hoe kun je als ouder in de opvoeding iets betekenen?

Gezonde School is een programma dat onderwijsprofessionals helpt om een gezonde leefstijl op school vanzelfsprekend te maken. Uw rol als betrokken ouder is daarin essentieel. In deze nieuwsbrief vindt u informatie over vaperen en snus, en tips hoe u hier als ouder mee om kunt gaan.

Alleen samen kunnen we een verschil maken voor onze kinderen. Met een verbod op de smaakjes en hippe kleurtjes, Tiktok-influencers inzetten voor een anti-vape boodschap, een school die hier effectief aandacht aan besteedt én ouders die over vaperen in gesprek gaan met hun kinderen.

Gezonde groet,
Amber-Lynn, Emmy, Kim, Marjolein, Marjon & Nienke
Team Gezonde School van GGD Kennemerland

Wat is vaperen?



Vapen betekent dampen. Het is de populaire naam voor het roken van een e-sigaret. Die wordt dan ook vape genoemd. Doordat vapes er cool uitzien en ze er met allerlei smaakjes zijn, zijn ze aantrekkelijk voor steeds jongere kinderen.

Wat is vaperen?

De meest wegwerp-vapes zien eruit als een markeerstift. Er zit een vloeistof in (e-liquid), die wordt verwarmd. De damp die hierdoor ontstaat, adem je in alsof je een sigaret roekt. In de vloeistof zit geen tabak, maar wel nicotine en andere schadelijke stoffen. Een vape bevat ongeveer 500 pufjes.

Smaakjes

Er zijn vapes met tabakssmaken, maar ook honderden andere, vooral snoepsmaken: suikerspin, marshmallow, aardbei, perzik etc. Heel aantrekkelijk dus voor kinderen. Inmiddels is het verboden om die smaakjes toe te voegen aan vapes. Maar de voorraden mogen nog wel verkocht worden tot 1 januari 2024.

Als het verbod ingaat, mogen er alleen vapes met tabakssmaken worden verkocht. Die zouden rokers kunnen helpen af te komen van het roken van sigaretten, maar zijn zelf ook heel verslavend.

Verkoop verboden

Net als sigaretten mogen ook vapes niet verkocht worden aan jongeren onder de 18 jaar, maar de controle hierop is helaas niet waterdicht. Ook via social media en op het schoolplein is er een levendige handel in vapes.

Effecten op de hersenen

Vapen met nicotine heeft bij kinderen, jongeren en jongvolwassenen invloed op de hersenen. Tussen 10 en 24 jaar zijn die nog volop in ontwikkeling. Het deel van de hersenen dat gevoelig is voor beloningen is al wel ontwikkeld. Daarom werken die smaakjes in vapes zo goed. Maar uit onderzoek blijkt dat als kinderen en jongeren nicotine gebruiken, ze later meer kans hebben op:

- verslaafd raken aan andere drugs of alcohol;
- stemmingsstoornissen;
- slecht en minder lang kunnen concentreren.

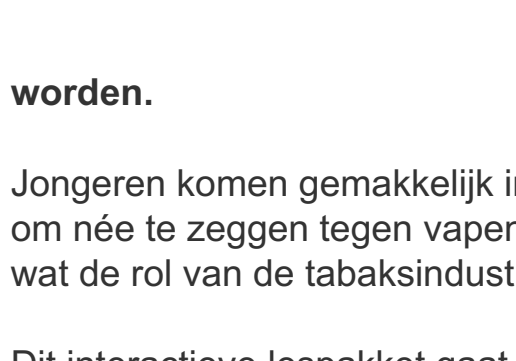
Ongezonder en verslavend

Kinderen en jongeren denken niet snel dat vaperen schadelijk is. Dat komt door de lekkere smaakjes en doordat vaperen niet stinkt, zoals bij het roken van een gewone sigaret. Vapen is minstens zo verslavend als het roken van sigaretten. Dat komt door het nicotinegehalte dat erin zit. Deze vorm van nicotine voelt niet scherp in de keel, maar komt razendsnel in de hersenen terecht. Zo raakt uw tiener snel en ongemerkt verslaafd aan nicotine!

Lees [hier](#) meer over vaperen en jongeren.

Het Trimbos instituut heeft recentelijk twee factsheets uitgebracht: lees meer over de belangrijkste wetenschappelijke literatuur over vapes en de [Jongerenmonitor](#) tabaks- en nicotineproducten.

Artsen slaan alarm over extreem verslavende vape

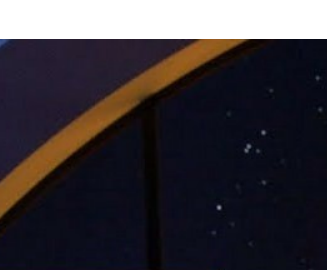


De vape (e-sigaret) lijkt onschuldig, maar is dat zeker niet. De vape is enorm verslavend; één e-sigaret (vape) bevat vaak meer nicotine dan een heel pakje sigaretten.

Met de nieuwe campagne van Artsen slaan alarm hebben de artsen daarom samenwerking gezocht met bezorgde ouders. In deze indrukwekkende video zijn ouders geïnterviewd over hun ervaringen, terwijl hun kind, zonder dat zij dat wisten, op afstand zat mee te kijken.

De artsen adviseren ouders om de video samen met hun kinderen te bekijken en het gesprek aan te gaan. De website van [Artsen slaan alarm](#) biedt daarvoor de nodige informatie en links voor verdere actie.

Vapen: hoe vrij is je keuze als je verslaafd bent?



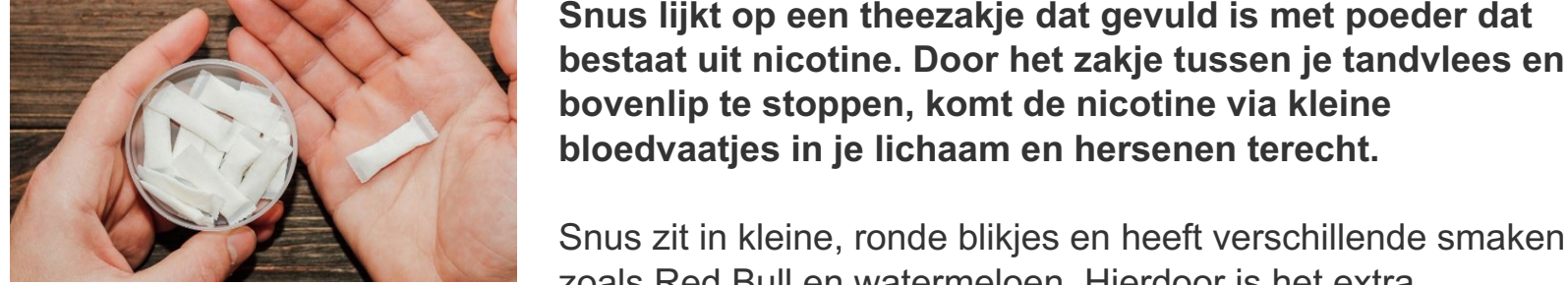
Een treuzelende overheid met het verbieden van alles er omheen, heeft er toe geleid dat longartsen zelf een lespakket - [vapen #jouwkeuze](#) - hebben ontwikkeld en in hun vrije uren naar scholen gaan. U heeft vast ook gelezen dat scholen daar gretig gebruik van maken. Zij moeten soms leerlingen van het toilet afhalen die tijdens de les niet zonder de vape kunnen. Om wanhopig van te worden.

Jongeren komen gemakkelijk in aanraking met vaperen. Om sterk genoeg in je schoenen te staan om nee te zeggen tegen vaperen, is het belangrijk dat je de harde feiten over vaperen kent, snapt wat de rol van de tabaksindustrie is en begrijpt wat nicotine-verslaving met je doet.

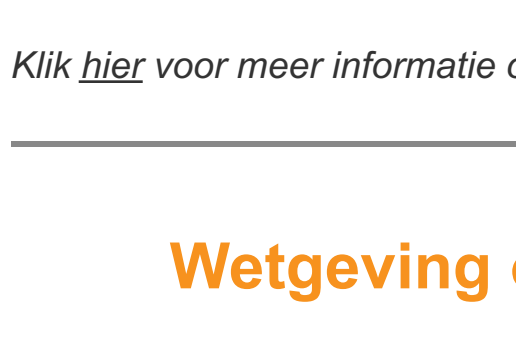
Dit interactieve lespakket gaat in op al deze factoren, en is ontworpen om direct met leerlingen aan de slag te gaan. Het biedt hen de kans om de juiste keuze te maken als het nog kan: er niet aan beginnen.

Arjen Lubach: Steeds meer jongeren vaperen

Naar aanleiding van de nieuwste cijfers over vaperen en roken maakte Arjen Lubach een item over vaperen. Bekijk het grappige én confronterende filmpje van 9 minuten over vapes met 'bloedsmaak' en 'beerpressure'.



Wat is snus; dat andere nicotinegevaar voor jongeren?



Snus lijkt op een theezakje dat gevuld is met poeder dat bestaat uit nicotine. Door het zakje tussen je tandvlees en bovenlip te stoppen, komt de nicotine via kleine bloedvatjes in je lichaam en hersenen terecht.

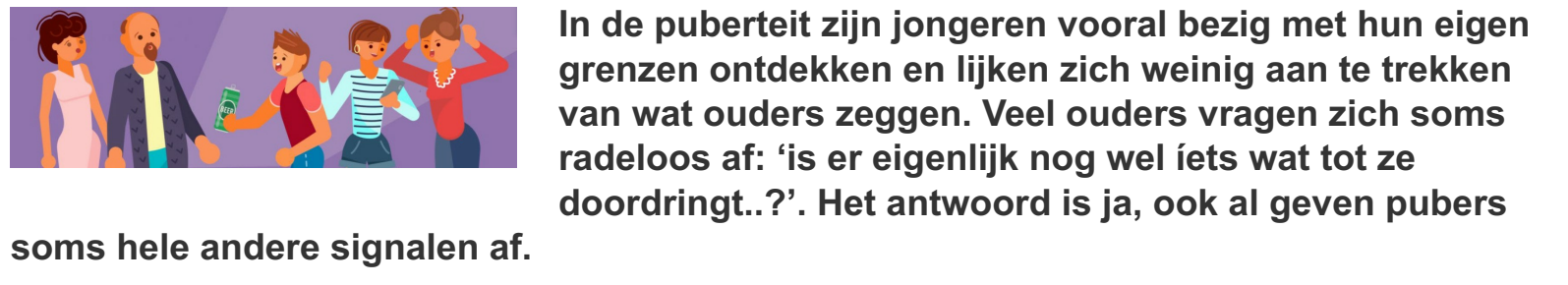
Snus zit in kleine, ronde blikjes en heeft verschillende smaken zoals Red Bull en watermeloen. Hierdoor is het extra aantrekkelijk voor jongeren. Mensen die snus gebruiken kunnen een nicotinevergiftiging oplopen. Als dit mild is geeft dit klachten als duizeligheid, misselijkheid en overgeven. Bij een ernstige vergiftiging kan iemand last krijgen van hoofdpijn, een onregelmatige hartslag en hoge bloeddruk. Ook zitten in (originele, Zweedse) snus maar liefst 28 kankerverwekkende stoffen. Snus verhoogt dus mogelijk de kans op neuskanker en mondkanker. Over de schadelijkheid van ingrediënten in nicotinezakjes is nog weinig bekend. Het is dus geen 'veilig' alternatief voor roken.

Klik [hier](#) voor meer informatie over snus.

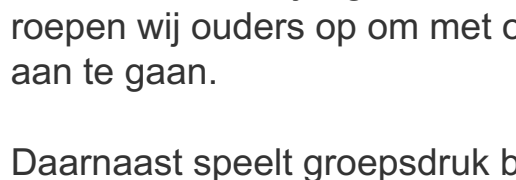
Wetgeving op verkoop van vapes en snus

In Nederland geldt een verbod op nicotinezakjes met 0,035 of meer milligram nicotine per zakje. Ook is het verboden om vapes te verkopen aan minderjarigen. Vanaf januari 2024 geldt daarnaast een verbod op vapes met een smaakje. De verwachting is dat het gebruik hierdoor zal afnemen.

Het is wel goed om als ouder bewust van te zijn dat jongeren ook aan deze middelen kunnen komen op andere (illegale) manieren. Bijvoorbeeld online of via social media (zoals Snapchat en Telegram). Zie hieronder het filmpje van de NOS over snus dealen.



Invloed ouders belangrijk bij pubers



In de puberteit zijn jongeren vooral bezig met hun eigen grenzen ontdekken en lijken zich weinig aan te trekken van wat ouders zeggen. Veel ouders vragen zich soms radeloos af: 'is er eigenlijk nog wel iets wat tot ze doordringt..?'. Het antwoord is ja, ook al geven pubers soms hele andere signalen af.

Pubers morren, protesteren of vloeken misschien als hun ouders wat van ze willen. Maar ouders blijven een belangrijke invloed hebben. En, uit internationaal onderzoek weten we ook dat Nederlandse jongeren een bovengemiddeld sterke band hebben met hun ouders. Daarom roepen wij ouders op om met ons samen te werken en het gesprek met hun kind over vaperen aan te gaan.

Daarnaast speelt groepsdruk bij het vaperen/roken vaak een rol. Als ouder kun je proberen je kind weerbaarder te maken. Leg uit dat dat wat een vriend of vriendin doet, lang niet altijd het goede is. En dat als iemand anders iets doet, het echt geen schande is dat hij of zij daar niet achteraan gaat. Laat je kind inzien dat hij of zij een eigen stel hersenen heeft en zelf beslissingen kan nemen."

Opvoedtips

Hoe ga je als ouder om met opgroeiende kinderen en de veranderingen die ze tegenkomen? Hier is veel onderzoek naar gedaan. Dit zijn de belangrijkste tips:

- Zorg dat u genoeg weet over vaperen, snus en andere middelen
- Stel grenzen
- Bespreek consequenties
- Toon oprechte interesse
- Geef complimenten
- Maak samen een plan voor vrije tijd
- Geef het goede voorbeeld
- En vooral: blijf met elkaar praten (stel open vragen!)



Meer nuttige info: [Opvoedtips voor ouders van Helder Opvoeden](#)

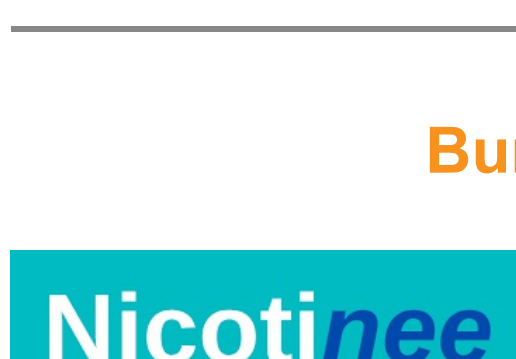
Online cursus: Praten met uw kind



In deze (gratis) cursus van 6 korte afleveringen krijgt u tips om met uw kind over moeilijke onderwerpen te praten en ruzies op te lossen. Want als je als ouder weet wat er echt aan de hand is, kun je vaak beter met het probleem omgaan.

[Bekijk de cursus](#) van Helder Opvoeden.

Waar kan uw kind terecht voor vragen en informatie?



Jouw GGD.nl Jongeren kunnen gebruiken maken van [JouwGGD.nl](#): een online platform over gezondheid voor jongeren tot 23 jaar. Op deze website vinden zij informatie over gezondheid, relaties, lichaam, seks, gevoel, alcohol, roken, drugs en media. Jongeren kunnen op deze website (anoniem) vragen stellen aan een arts of verpleegkundige.

TikTok filmpjes van Trimbos

Om jongeren goed te informeren en te waarschuwen over de risico's van vaperen, roken en snus, ontwikkelde het Trimbos-instituut voorlichtingsfilmpjes voor TikTok. Hierin gaan jongeren in gesprek met experts over de risico's op gezondheidsschade en verslaving. Ook vertellen influencers hoe de tabaksindustrie hen benadert om vaperen te promoten.

Ikstopnu.nl

Op de website [Ikstopnu.nl](#) staat informatie voor jongvolwassenen die willen stoppen met vaperen.