



**Steeds meer jongeren vaperen. De elektronische sigaret was eerst bedoeld als alternatief voor de rookbare sigaret. Vapes blijken ongezond en verslavend. Hier lees je waarom en wat je kunt doen in gesprek met je leerling om het te stoppen.**

## WAT IS VAPEN?

Vapes zijn elektronische sigaretten. Er zit een mengsel in van smaakstoffen en nicotine. Dit wordt verhit en de damp inhaleer je. Er zijn verschillende soorten vapes; goedkopere wegwerp vapes en navulbare die prijziger zijn.

## VAPEN EN JONGEREN

Veel jongeren starten met vaperen omdat ze nieuwsgierig zijn en het stoer vinden. Sommige jongeren zijn nu eenmaal geneigd om vaker risico's of grenzen op te zoeken. Ze gaan ook vaak om met mensen die dezelfde interesses hebben. Jongeren denken dat ze zich relaxter voelen door vaperen. Dat is niet waar: de verslavende nicotine zorgt voor meer stress, zie afbeelding. Daarnaast is vaperen ook gebruiksvriendelijk. De geur blijft niet hangen in je kleren en je hebt geen aansteker nodig. Je gaat dus ook niet stinken uit je mond of aan je handen. Op deze manier kan het verborgen blijven voor ouders.

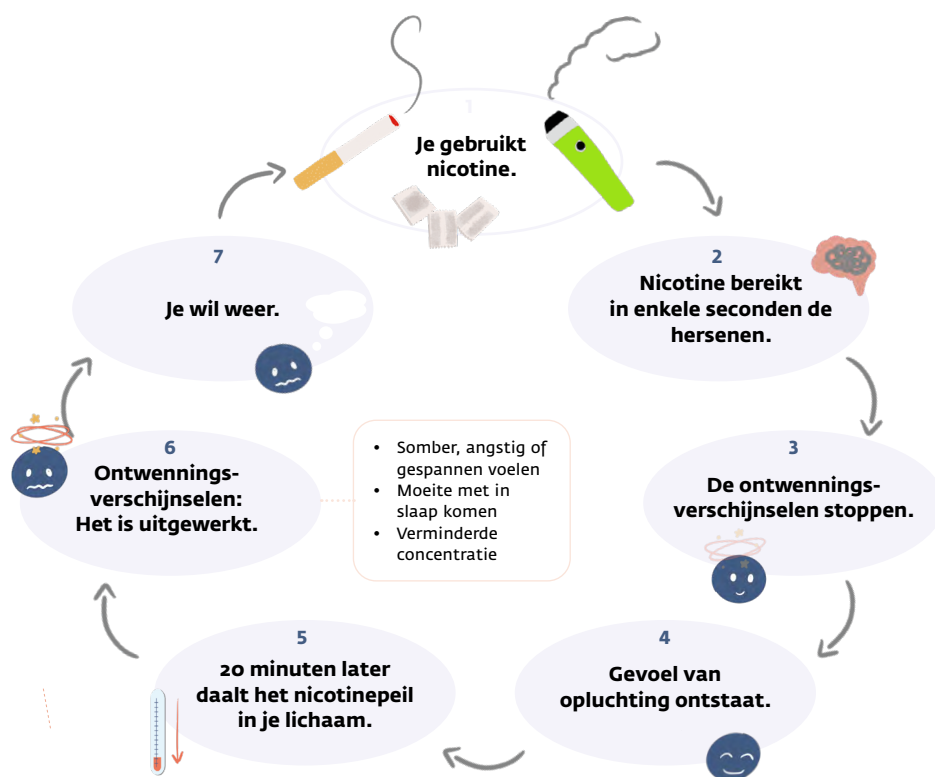
### De wet

- Vapen in openbare ruimte is verboden, net als roken.
- Per 1 januari 2024 zijn smaakjes en opzetstukjes die smaak geven verboden. Alleen tabakssmaak mag nog verkocht worden.
- Er mogen geen reclames gemaakt worden voor vapes. Wel zijn er influencers die zich richten op jongeren.
- Vapes zijn verboden onder de 18 jaar.

### Cijfers over jongeren tussen 12-25 jaar

- Ongeveer 22% van de jongeren heeft in 2023 een vape gebruikt en 10% deed dit maandelijks.
- Van de jongeren die maandelijks vaperen geeft 69% aan ook sigaretten te roken.
- Hoe eerder jongeren worden blootgesteld aan nicotine, hoe groter de kans is dat ze verslaafd raken en hoe kleiner de kans is dat ze daar vanaf komen.

## WERKING NICOTINE



## DE RISICO'S VAN VAPEN

Van veel vaperen, kan je **duizelig en misselijk** worden. Ook went je lichaam eraan. Dan denk je dat je alleen kunt ontspannen als je aan het vaperen bent.

Nicotine is **schadelijk voor je hart en bloedvaten**. Je hart kan ervan op hol slaan en je kan druk voelen op je borst. Overmatig gebruik kan een gezonde ontwikkeling van je hersenen in de weg staan, vooral als je onder de 25 jaar bent.

Nicotine is **lichamelijk en geestelijk zeer verslavend**. Hoe jonger iemand is bij het eerste gebruik, des te groter het risico op verslaving. Ook maakt vaperen de stap naar het roken van sigaretten kleiner.

Damp van de vape zorgt voor een **toename aan ontstekingsreacties in de longen**. Daardoor verhoog je de kans op longproblemen.

## WAT KAN JE ALS SCHOOL/ORGANISATIE DOEN?

### Rookvrije school en/of organisatie

Vapen is een nicotinehoudend product en past niet binnen een gezonde en rookvrije school of organisatie. **Benader vapes op dezelfde manier als andere nicotinehoudende producten.** Je mag binnen en buiten niet roken, dus ook geen vape gebruiken. Informeer ouders en jongeren over het rookvrije schoolbeleid. Zo betrek je ouders en geef je een duidelijk signaal af.

### Informeer medewerkers

**Zorg dat docenten en andere medewerkers op de hoogte zijn van de risico's vaperen.** Het is belangrijk dat ze weten hoe het er uitziet en hoe het gebruikt wordt. Dit helpt om vapegebruik door jongeren beter te kunnen signaleren. Jellinek geeft trainingen hierover en denkt mee bij casuïstiek en beleidskwesties.

### Jongeren die al vaperen

**Als je vaperen signaleert, is het belangrijk om met de jongere hierover in gesprek te gaan en de ouders te informeren.** We adviseren ouders om de NIX18-regel (niet roken/vapen, niet drinken onder 18 jaar) te hanteren. In een gesprek met een jongere probeer je hem/haar te motiveren voor verandering. Dit doe je door de jongere zelf te laten ontdekken en vertellen waarom vaperen risicovol is en wat de voordelen zijn van stoppen. Check [Jellinek.nl](http://Jellinek.nl) voor meer informatie.

Verwijs jongeren en/of ouders door naar een gratis en anoniem adviesgesprek bij Jellinek. Ook kun je jongeren vanaf 18 jaar verwijzen naar de Jellinek Online Zelfhulp Tabak. Dit programma helpt jongeren met stoppen of minderen.

### Wees zorgvuldig met het voorlichten van jongeren

Ondanks dat steeds meer jongeren vaperen zal het grootste gedeelte van de klas nog nooit gevaped hebben. Door voorlichting kun je jongeren ook op ideeën brengen of juist nieuwsgierig maken. **Kijk per jongere of klas wat passend is.** Betrek hiervoor iemand van de Jellinek of GGD. Wel is het zinvol om door Jellinek de ouders voorlichting te geven.