



VAPES: HOE HERKEN JE ZE? EEN INFORMATIEFOLDER VOOR OUDERS

WAT IS EEN VAPE?



Een vape is een elektronische sigaret. We noemen dat ook wel een e-sigaret. Het gebruik van een vape noemen we vaperen (spreek uit 'vepen').

In een vape zit geen tabak, maar een vloeistof (e-liquid). In deze vloeistof zit vrijwel altijd nicotine. Dat is de verslavende stof die ook in sigaretten zit. De vape verwarmt de vloeistof, waardoor de vloeistof verdampt. De damp adem je in door het mondstuk van de vape. De 'rookwolken' die je daarna uitblaast ruiken niet naar sigarettenrook.

HOE ZIET VAPEN ERUIT?



Er zijn een paar dingen waar je aan kunt merken dat kinderen vaperen. De wolken uit een vape kan je goed zien. Ze ruiken vaak zoet. Maar je ziet of ruikt het alleen op het moment dat je kind vapet. Soms vind je een vape op hun kamer of in hun jaszak. Die ziet er vaak uit als een markeerstift met vrolijke kleurtjes.

WIL JE WETEN WAT DE RISICO'S VAN VAPEN ZIJN? Bezoek dan de website [Helderopvoeden.nl](https://helderopvoeden.nl).

HOE ZIET EEN VAPE ERUIT?



Er zijn heel veel verschillende soorten vapes. Sommige vapes kun je bijvullen met een vloeistof en opladen via het stopcontact. Andere vapes kun je na gebruik weggooien. Dit zijn wegwerpvapes. Jongeren en kinderen gebruiken vooral wegwerpvapes.

Er zijn vapes die eruit zien als een markeerstift of een USB-stick. Andere vapes zien eruit als een kleine telefoon waar je spelletjes op kunt spelen. Dit zijn een paar voorbeelden:



Doorzichtige vape



Vapes in de vorm van markeerstiften



Vape in de vorm van een milkshakebeker



Vape met spelletjes erop (ook wel: 'smartvape')

WAT ZEGT DE WET OVER VAPES?



In Nederland mogen vapes niet verkocht worden aan kinderen en jongeren onder de 18 jaar. Verkopers kunnen hiervoor een boete krijgen. Kinderen en jongeren onder de 18 jaar kunnen zelf geen boete krijgen als ze een vape kopen. Vapes in winkels mogen alleen maar een tabakssmaak hebben. Winkels mogen geen vapes verkopen met een ander smaakje, zoals appel, popcorn of menthol.

Ook de verkoop via webshops en sociale media is verboden. Maar toch blijken sommige jongeren er nog steeds vrij makkelijk aan te kunnen komen. Dit gaat dan via een verkoper op Snapchat of andere sociale media.

Je mag een vape niet gebruiken op plekken waar roken verboden is. Denk hierbij aan het schoolplein of in de school. Veel sportverenigingen hebben ook regels gemaakt over roken en vaperen. Je mag dan bijvoorbeeld niet vaperen op het sportterrein.

WIL JE MEER WETEN? Bezoek de website [Helderopvoeden.nl](https://helderopvoeden.nl).

WAT KAN IK DOEN ALS OUDER?



♦ GA RUSTIG IN GESPREK MET JE KIND

Kies een ontspannen moment waarop je niet bezig bent met andere dingen. Bijvoorbeeld als je samen de hond uitlaat of in de auto zit. Zorg voor rust en een open gesprek. Stel vooral veel vragen en luister goed. Probeer niet te oordelen. Geef aan dat je kind altijd naar jou toe kan komen. Lees ook [deze gesprekstips](#).

♦ GRENZEN

Het is wel belangrijk dat je zegt dat jij vaperen niet goedkeurt. Ouders denken vaak dat ze geen invloed op hun kinderen hebben. Maar uit onderzoek weten we dat kinderen de mening van hun ouders zeker meenemen, ook als ze al wat ouder zijn. En als ze niet weten waar de grens ligt, weten ze ook niet wanneer ze daar overheen gaan. Je helpt hen dus door een duidelijke grens aan te geven.

♦ GEEF ZELF HET GOEDE VOORBEELD

Kinderen en jongeren leren door gedrag van anderen na te doen. Dat is ook zo met vaperen. Als je als ouder vapet, is de kans groter dat je kinderen ook gaan vaperen. Ze kunnen ook jouw ideeën (negatieve én positieve) over vaperen overnemen. Als jij zelf vapet op feestjes, leren ze bijvoorbeeld zonder het te merken van jou dat vaperen 'gezellig' is.

BEN JE BENIEUWD WAAROM JONGEREN GAAN VAPEN? Kijk dan op [Helderopvoeden.nl](https://helderopvoeden.nl).



MEER WETEN?

WIL JE KIND STOPPEN MET VAPEN?

De website ikstopnu.nl/jong gaat over stoppen en is gemaakt voor jongeren.

Ook kan je kind **GRATIS BELLEN** met de **stoplijn** (0800 1995).

Ikstopnu.nl

Dit product is gemaakt in opdracht van het ministerie van VWS. Artikelnummer: TRI-64-024.

Ontwerp: The Creative Hub | Canon Beeld omslag: gettyimages.nl Beeld Vapes: Studio FotoJeaniek.

© 2025, Trimbos-instituut, Utrecht. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.