

Noor Rijkers en Sylvia Heddema

# STOPPEN MET VAPEN

Zo help je je kind



FONTAINE UITGEVERS

# INHOUD

**Vier feiten over vaperen** 8

**Voorwoord** 9

**1 WAT IS VAPEN?** 13

- Alarmerende cijfers 15
- Hoe werkt een vape? 18
- Het verschil tussen een vape en een tabakssigaret 19
- Ingrediënten van de e-vloeistof 20
- Wat zit er in de damp van een vape? 23

**2 DE GEVOLGEN VAN VAPEN** 27

- Nicotineverslaving 30
- Ontwenningverschijnselen 35
- Nicotinevergiftiging 36
- Gevolgen voor het jongerenbrein 37
- Luchtwegklachten 39
- Hart- en vaatafwijkingen 42

- DNA-schade en kanker 42
  - Gevolgen van zware metalen 43
  - Opname medicijnen 43
  - Meedampen 44
  - Vapen en het milieu 45
- 3 WAAROM GAAN JONGEREN VAPEN? 47**
- Nicotine als businessmodel 48
  - Inspelen op ons brein 52
  - Jongerenbrein: nog volop in ontwikkeling 56
  - Hoe eerder gestart, hoe sneller verslaafd 58
  - En dan nog al die fabels... 61
  - Blijven vaperen 63
- 4 JE ROL ALS OUDER 65**
- Je hebt meer invloed dan je denkt 66
    1. Weet waar je het over hebt 68
    2. Bepaal regels over vaperen 70
    3. Ga in gesprek met je kind 76
    4. Maak concrete afspraken 96
    5. Kom erop terug 97
- 5 SAMEN EEN STOPPLAN MAKEN 103**
- Besluit om te stoppen 105
  - Bepaal de stopdatum 111
  - Bedenk wat het stoppen makkelijker maakt 113
  - Zoek oplossingen voor mogelijke beren op de weg 116
  - Maak een als-dan plan 118
  - Zorg dat jullie er klaar voor zijn 119
  - Professionele stophulp 123
  - En dan is het zover... succes! 125

## **6 BLIJF HET STOPPROCES VOLGEN 129**

- Gelukt? 130
- Het begin is gemaakt 133
- Stoppen is een proces van vallen en opstaan 137
- Wat valt er nog te leren? 142
- Blijf erin geloven 147
- Wanneer is het 'klaar'? 149

## **7 SAMEN ZORGEN VOOR EEN NICOTINEVRIJE TOEKOMST 151**

- De omgeving is groter dan je denkt 151
- Landelijke initiatieven 154
- Onderzoek 157
- De rol van de overheid 158
- Vapeontmoediging wereldwijd 164

**Dankwoord 167**

**Leestips voor ouders en geraadpleegde bronnen 169**

# VOORWOORD

Vapen: tien jaar geleden hadden we er nog nooit van gehoord en nu lijkt het alsof iedere jongere het doet. Maar wat is vaperen eigenlijk en kan het kwaad? Hoe kun je als ouder voorkomen dat je kind gaat vaperen en wat kun je doen als je ontdekt dat een kind vaperet?

In dit boek gaan wij, Noor Rijkers (kinderlongarts) en Sylvia Heddema (stoppen-met-rokencoach en voorheen longverpleegkundige), in op deze en andere vragen over vaperen. We delen wat er op dit moment bekend is over vaperen. Waarom? Aan de ene kant omdat er veel behoefte is bij zowel ouders als kinderen aan informatie over vaperen. Aan de andere kant omdat wij ons grote zorgen maken over de gevolgen van vaperen op de korte en lange termijn. Al jaren maken wij ons – samen met anderen – sterk om het tabaksgebruik onder jongeren terug te dringen. Het idee van een *Rookvrije Generatie* (voor een rookvrij Nederland en het voorkomen van nieuwe rokers) krijgt sinds 2017 steeds meer draagvlak in Nederland en de omgeving van kinderen

wordt toenemend rookvrij. Nu lijkt de vape ons echter in te halen. Krachtenbundeling is opnieuw nodig. Daarom zijn we blij dat jij dit boek gaat lezen. Omdat het betekent dat ook jij begaan bent met de gezondheid van je kind en graag meer wilt weten over vaperen. Samen staan we sterker.

Omdat wij niet alleen zorgverleners zijn maar zelf ook ouders van kinderen, beseffen we al te goed dat je kind helpen om vapevrij te worden (en te blijven) geen gemakkelijke opgave is. In dit boek vind je daarom naast informatie over vaperen en de gevolgen ervan ook veel tips om als ouder het gesprek hierover aan te gaan met je kind. Inclusief een duidelijk, praktisch stappenplan om te stoppen met vaperen en dat vol te houden. Tot slot laten we je graag zien dat je er als ouder niet alleen voor staat en dat er zowel landelijk als wereldwijd een beweging actief is met als doel kinderen nicotinevrij te laten opgroeien.

Met dit boek willen we ouders en verzorgers zoals jij een goede basis bieden voor een open en zinvol gesprek over (niet) vaperen met je kind. Laten we samen zorgen voor een vapevrije en nicotinevrije toekomst voor ieder kind!

Noor Rijkers  
Sylvia Heddemma

## Over wie hebben we het eigenlijk?

In dit boek hebben we het over jongeren die (mogelijk gaan) vaperen en richten ons op de leeftijdscategorie van 12 tot 18 jaar. Natuurlijk zijn uitschieters naar boven en beneden mogelijk. Helaas zijn er ook al kinderen op de basisschool die vaperen en doen studenten het ook. Waar nodig geven we adviezen toegespitst op een specifieke leeftijd. Bovenal geldt dat ouders zelf het best kunnen inschatten waar hun kind zit in de ontwikkeling en welke tips en adviezen ze ter harte kunnen nemen. Overal waar 'hij' staat, kan vanzelfsprekend ook 'zij' of 'die' worden gelezen, en overal waar 'ouder' staat, eveneens 'verzorger'. Aangezien beide auteurs wonen en werken in Nederland is de informatie in dit boek gericht op Nederland; hier en daar zijn ook Belgische gegevens toegevoegd.

# 1 WAT IS VAPEN?



**Tieme van der Heijden (20)**

**'Ik hing de hele dag aan een vape'**

'Op een feestje in maart 2022 probeerde ik voor het eerst een vape. Het was nieuw, spannend en smaakte lekker. Vapen beviel me vooral omdat ik niet meer naar rook stonk, ik rookte toen al dik een jaar sigaretten. In no time hing ik de hele dag aan een vape. En als ik niet vapede, stak ik een sigaret op. Ik deed het uit gewoonte en ook wel uit verveling. En ik vermoed dat ik ook verslaafd was aan de nicotine, al zag ik dat in die tijd niet zo. Maar ik kreeg de hele dag nicotine binnen.

Ik denk dat geen enkele ouder er blij mee is dat een kind rookt of vaped. Ook die van mij niet. Mijn moeder heb ik het bewust op mijn achttiende verjaardag verteld, dan kon ze het me officieel niet meer verbieden. Mijn ouders zijn gescheiden, mijn vader



wist het al wel iets eerder. Hij dacht – net als ik – dat vaperen gezonder was dan roken. Vanwege het kleurrijke design en het “onschuldige” geurtje. Mijn vader dacht dat ook dit weer een fase was die vanzelf wel over zou gaan. Maar het bleek een harde leerschool, met behoorlijk wat gevolgen voor mijn gezondheid.



### **Vaperen, dat is toch best onschuldig?**

Vaperen onschuldig? Nou nee. Vaperen is verre van onschuldig en zeker niet voor jongeren. Vaperen lijkt op roken, maar werkt net even anders en je doet het met een *vape*. De woorden *vape* en *vaperen* komen uit het Engels: *vape* betekent ‘damp, aerosol’ en *vaping* ‘dampen’. In het Nederlands is de officiële term voor *vape* elektronische sigaret of e-sigaret.

Vaperen wordt vaak vergeleken met het roken van tabakssigaretten (vanaf nu ook sigaretten genoemd), het zou ‘gezonder’ zijn dan roken, omdat er geen sprake meer is van verbranding (van tabak) maar van verhitting. Misschien gaat die vergelijking op voor volwassenen die heel veel roken en dan overstappen op de elektronische sigaret. In zo’n geval is vaperen wellicht een beter alternatief, maar dat geldt zeker niet voor jongeren: die roken meestal niet voordat zij starten met vaperen. Dan is er dus sprake van de vergelijking vaperen tegenover het inademen van gezonde lucht. En dan is vaperen uiteraard niet gezonder!

Bij vaperen inhaleer je damp in plaats van tabaksrook. Die damp bevat weliswaar geen teer en koolmonoxide zoals bij het roken van een sigaret, maar wel nicotine en andere mo-

## 4 JE ROL ALS OUDER



**Ramonda Visser (55), moeder van Pleun (15)**  
**'Ze zei dat die vape van een vriendin was'**

'Twee jaar geleden voelde ik iets in haar jaszak, haalde dat eruit en wist meteen dat het een vape was. Maar hoe schadelijk een vape is, daarvan was ik nog niet op de hoogte. Pleun was op dat moment 13 en zat net in de tweede klas van de middelbare school. Toen ik haar confronteerde met die vape, zei ze dat die van een vriendin was. Ik was zo naïef dat te geloven. En misschien wilde ik haar ook wel graag geloven. Wat had ik anders moeten zeggen: je liegt? Dat doet ook meteen de deur dicht. Ik heb informatie opgezocht en een artikel over de gevolgen van vaperen op haar bureau gelegd. Het ging over hoe slecht vaperen is en dat er vaak meer nicotine in zit dan je denkt. Dat maakte niet echt indruk, had ik het idee. Een paar maanden later vond ik er weer een. Die was zogenaamd weer van een vriendin. Toen begon ik

wel te twijfelen. Nog eens paar maanden later was me wel duidelijk dat Pleun aan het vaperen was.'

.....

Elke leeftijdsfase van een kind brengt uitdagingen met zich mee. Als ouder kies je steeds weer tussen loslaten, eigen verantwoordelijkheid geven, grenzen stellen of een combinatie hiervan. Dat geldt in zekere mate ook voor hoe je kunt omgaan met vaperen. Alleen is het hierbij extra belangrijk om duidelijke grenzen te bepalen, omdat je niet wilt dat je kind verslaafd wordt/blijft of gezondheidsproblemen krijgt door het vaperen. Bied hulp aan, het stappenplan in dit hoofdstuk is daarvoor een goede basis.

Dit bestaat uit:

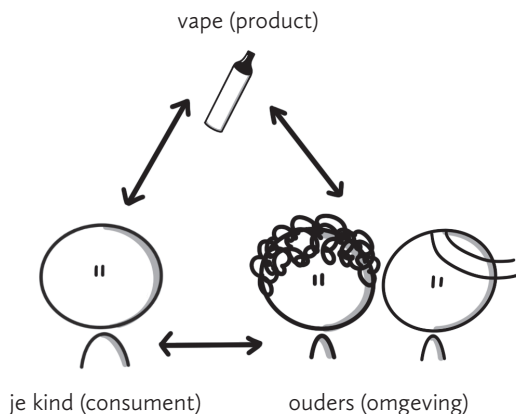
1. Weet waar je het over hebt.
2. Bepaal regels over vaperen.
3. Ga in gesprek met je kind.
4. Maak concrete afspraken.
5. Kom erop terug.

Op die manier wordt het stoppen met vaperen onderdeel van jullie afspraken binnen het gezin.

### **Je hebt meer invloed dan je denkt**

In het vorige hoofdstuk kon je lezen dat de rol van de tabaksindustrie zeer groot is en dat het voor je kind moeilijk is om de drang om een vape te proberen te weerstaan. Gelukkig bestaat de wereld niet alleen uit mogelijke gebruikers van vapes, zoals je kind, en verkopers en makers van vapes. Er is nog een derde belangrijke factor die invloed heeft op

het vapegedrag van je kind: de omgeving, ofwel jij als ouder en alle mensen en organisaties met wie je kind te maken heeft. De drie genoemde factoren beïnvloeden elkaar continu, waardoor er steeds beweging is richting vaperen of ervandaan, zoals je in deze leefstijldriehoek kunt zien:



Gebaseerd op leefstijldriehoek, Van de Graaf (2022).

De omgeving bestaat uit nog veel meer (wel of niet vaperende) mensen en organisaties, zoals andere ouders, zorgverleners, de overheid, sportclubs en scholen. Op blz. 151 lees je meer over die andere partijen in de omgeving van je kind, hier gaat het vooral over jou als ouder. Jij als ouder kunt namelijk flink tegengas geven door het vaperen te ontmoedigen.

Veel ouders denken dat ze weinig tot geen invloed hebben op het wel of niet gaan roken van hun kind. Uit onderzoek blijkt echter dat jongeren het belangrijk vinden wat hun

## 5 SAMEN EEN STOPPLAN MAKEN



**Pauline Haasbroek – Rookstopcoach Rode Kruis  
Ziekenhuis in Beverwijk  
'Een jongere moet zélf willen stoppen'**

'Om te stoppen met vaperen is het belangrijk dat een jongere dat zelf wil. Die intrinsieke motivatie is essentieel. Ik heb onlangs een meisje begeleid dat wilde stoppen met vaperen omdat ze wilde sparen voor een wereldreis. Ook dat is prima natuurlijk. De meeste jongeren die bij mij komen, hebben vaak al gezondheidsproblemen en worden doorverwezen door de kinderarts. Dan nog is het belangrijk dat ze zelf van hun nicotineverslaving af willen komen. Helaas zien de meeste jongeren het probleem van vaperen niet zo en vinden ze zelf dat ze niet verslaafd zijn. Dat vapes goedkoop en makkelijk te krijgen zijn, helpt niet mee. Net als de sociale druk om bij de groep te horen door ook te vaperen. De lichamelijke nicotineverslaving bij vapers is pittig. Dat komt door-

dat veel vapers de hele dag nicotine binnenkrijgen. Ik ken jongeren die met een vape in hun kussensloop slapen. En heb ook verhalen gehoord van scholieren die in de les hun vape in hun tas stoppen, net als ze de klas in zijn gegaan, wat snus onder hun bovenlip doen om de tijd tot de volgende pauze – en dus het volgende vapemoment – te overbruggen.’



Voor sommige kinderen is het voldoende om te weten dat vaperen ongezonder is, dat jij als ouder niet wilt dat er wordt gevaped en dat je daar samen afspraken over maakt, zoals we voorstelden in het vorige hoofdstuk. Mogelijk heeft jouw kind meer houvast nodig. Bijvoorbeeld omdat hij nog onvoldoende mogelijkheden ziet om het vaperen te weerstaan of omdat hij toch verslaafder is dan gedacht. Dan kan het helpen om samen een concreet stopplan te maken. Vanuit de stoppen-met-rokenzorg weten we dat stopplannen rokers veel houvast bieden bij hun stoppoging.

Uiteraard is een stopplan persoonlijk en zijn niet alle onderwerpen die we hier noemen relevant voor elke jongere. Bekijk samen in hoeverre jouw kind dit stopplan zelf kan maken en waar jij bij tot steun kunt zijn. Dat hangt uiteraard ook heel erg af van de leeftijd en het karakter van je kind. Geef je kind het vertrouwen dat hij er zelf mee aan de slag kan en dat je er bent als er steun of hulp nodig is. Benoem ook dat het voor jou belangrijk is om erbij betrokken te blijven en bespreek hoe je daarvoor kunt zorgen. Zo ontstaat er een stopplan waar jullie allebei achter kunnen staan.

Een tip vooraf: let op! Door alle voorbeelden in dit hoofdstuk krijg je misschien de neiging om zelf allerlei oplossingen aan te reiken. Niet doen! Stel eerst vragen en laat je kind zo veel mogelijk zelf met ideeën komen: de kans dat zelfbedachte oplossingen slagen, is veel groter. Blijven ideeën uit, dan kun je terugvallen op de voorbeelden en die samen met je kind doornemen.

### **Besluit om te stoppen**

Voor je kind gaat stoppen met vaperen, is het goed om bewust over een aantal zaken na te denken. Een daarvan is de **stopredenen**. Jij hebt waarschijnlijk al goed helder waarom je het belangrijk vindt dat je kind stopt. Maar ziet je kind dat ook zo? Daar kom je alleen achter door er samen over te praten en vooral te luisteren naar wat er in het hoofd van je kind omgaat. Denk daarbij aan de volgende vragen:

*‘Denk je weleens na over stoppen met vaperen?’*

*‘Wat zou een goede reden kunnen zijn om te stoppen?’*

*‘Waarom precies wil je stoppen?’*

Als je kind de redenen nog niet helemaal goed kan benoemen, kan het helpen om samen na te denken over de voor- en nadelen van zowel het vaperen als het stoppen.