

PRATEN MET JE KIND OVER VAPEN

Tips voor een goed gesprek



**HELDER
OPVOEDEN**

Tip 1 Wees open en oordeel niet

Stel open vragen en probeer niet te oordelen. Laat je kind vooral zelf vertellen en luister goed. Wees eerlijk, ook over je eigen ervaringen. Geef rustig en duidelijk je eigen mening, ook als die anders is dan die van je kind.

Kinderen vormen hun mening door over dingen te praten. Een goed gesprek helpt hen om na te denken over hun keuzes. Dat hoeft niet lang en zwaar te zijn; ook een kort en luchtig gesprek heeft zin. Laat in ieder geval merken dat je je kind serieus neemt.

Voorbeelden van open vragen:

- ♦ Hoe denk jij over vaperen?
- ♦ Wat zeggen je vrienden erover?
- ♦ Hoe wordt er op school mee omgegaan?

Tip 2 Kies een rustig moment

Kies een ontspannen moment om te praten over vaperen. Praten over lastige onderwerpen gaat beter als jij zelf alle ruimte hebt om goed te luisteren.

Een gesprek gaat vaak makkelijker als je elkaar niet recht hoeft aan te kijken. Bijvoorbeeld tijdens het koken, een wandeling of in de auto.

Tip: Wil je kind niet praten? Dwing het niet. Laat weten dat je er voor hem of haar bent en kom er later op terug.

Tip 3 Bereid je goed voor

Zorg dat je weet wat vaperen is en welke risico's het heeft. Zo kun je uitleggen waarom je zorgen hebt en waarom je regels stelt. Natuurlijk hoef je niet alles te weten. Je kunt ook samen met je kind op zoek gaan naar betrouwbare informatie.

Handige websites:

- ♦ www.neetegenvaperen.nl
- ♦ www.helderopvoeden.nl/vaperen
- ♦ www.ikstopnu.nl/jong

Vijf misvattingen over vaperen

1 “Vaperen is onschuldig”

Dat klopt niet. Vaperen is slecht voor je gezondheid. De damp bevat schadelijke stoffen zoals nicotine, propyleenglycol en glycerol. Er kunnen ook zware metalen inzitten, zoals lood en nikkel. Vaperen kan zelfs je DNA beschadigen, waardoor het risico op kanker groter wordt. Over de lange termijn weten we nog niet alles, maar duidelijk is wél dat vaperen serieuze gezondheidsrisico's heeft.

2 “Vaperen is minder slecht dan roken”

Roken en vaperen zijn allebei schadelijk. Beide bevatten giftige en kankerverwekkende stoffen die je longen, hart, hersenen en andere organen aantasten. Vapes werden door de tabaksindustrie gepresenteerd als 'gezond alternatief'. Maar die vergelijking met roken is misleidend: we weten nog niet hoe groot de schade op de lange termijn precies is. Wel blijkt steeds vaker dat vaperen meer ziekten veroorzaakt dan eerder gedacht.

De beste vergelijking? Met schone lucht. Je longen zijn gemaakt voor zuurstof – niet voor rook of damp vol gifstoffen.

3 “Iedereen doet het”

Veel jongeren denken dat bijna iedereen vapt. Dat beeld klopt niet: de meeste jongeren vaperen helemaal niet. Toch kan het idee dat “anderen het ook doen” ervoor zorgen dat jongeren sneller gaan beginnen. Actuele cijfers over vaperen staan op de website van het Trimbos-instituut (landelijk) en op de website van jouw GGD (regionaal).

4 “Eén keer proberen kan geen kwaad”

Zelfs een paar trekjes van een vape kunnen ervoor zorgen dat je eraan gewend raakt of nieuwsgierig wordt naar meer. Bovendien hebben sommige stoffen in vapedamp en sigarettenrook geen veilige ondergrens: zelfs een kleine beetje kan schadelijk zijn voor je gezondheid.

5 “Vapes zonder nicotine zijn niet schadelijk”

Ook vapes zonder nicotine zijn gevaarlijk. De damp kan giftige stoffen en zware metalen bevatten. Deze stoffen zijn slecht voor je longen en kunnen op de lange termijn schade veroorzaken. Uit onderzoek blijkt bovendien dat sommige 'nicotinevrije vapes' toch nicotine bevatten. Daardoor kun je ongemerkt verslaafd raken.

WIL JE MEER WETEN OVER VAPEN?

Kijk op www.neetegenvapen.nl of www.helderopvoeden.nl/vapen



WIL JOUW KIND STOPPEN MET VAPEN?

Kijk op www.ikstopnu.nl/jong of bel met de gratis Stoplijn (0800-1995)

Sinds kort is er ook een [Stopplan Vapen](#) voor jongeren beschikbaar.

TRIMBOS OP TIKTOK

Op het TikTok-kanaal van [@ikstopnu](#) staan korte filmpjes die je kunt gebruiken om het gesprek te starten over bijvoorbeeld stoppen met vaperen.

Deze uitgave is te bestellen via www.trimbos.nl/webwinkel. Artikelnummer TRI-62-133.

**HELDER
OPVOEDEN**

**Trimbos
instituut**