

## Vapen en LVB

door Christi Siderius

Vapen zie je steeds vaker op en naast het schoolplein. Op alle VO scholen is vaperen een groeiend probleem. Wat heeft vaperen voor effect op de ontwikkeling van de jongere en hoe kun je als school de jongeren hierover informeren en een preventieve aanpak opzetten.

### Wat is Vapen

Vapen is een populaire naam voor het roken van een e-sigaret. Want dat is wat het is, roken. Alleen rook je waterdamp in plaats van de rook van tabak. Vandaar de naam vaperen (dampen) en noemen we ze vaperen in plaats van e-sigaret. De meeste wegwerp-vapers zien er leuk uit, een beetje als een markeerstift. Er zit een vloeistof in (e-liquid), die wordt verwarmd. De damp, die daardoor ontstaat, adem je in alsof je een sigaret rookt. In de vloeistof zit geen tabak, maar meestal wel nicotine en andere schadelijke stoffen. Een vaper bevat ongeveer 500 pufjes. Doordat vapers er cool uitzien en er vapers met allerlei smaakjes zijn, zijn ze aantrekkelijk voor jongeren en zelfs kinderen.

### Smaakjes

Kinderen en jongeren denken veelal dat vaperen onschadelijk is. Dat komt door de lekkere smaakjes en omdat vaperen niet stinkt, zoals het roken van een gewone sigaret. Er zijn vapers met tabaksmaken, maar waar jongeren voor gaan zijn de vapers met lekkere smaakjes. Er zijn ook honderden verschillende smaken, vooral snoepsmaken: suikerspin, marshmallow, aardbei, perzik, etc. Heel aantrekkelijk voor jongeren! Inmiddels is het verboden om vapers met die smaakjes te verkopen. Alleen vapers met tabaksmaken mogen nog worden verkocht. Die smaken zouden rokers kunnen helpen af te komen van het roken van sigaretten, maar vapers zijn ook verslavend.

### Verkoop verboden

Net als sigaretten mogen ook vapers niet verkocht worden aan jongeren onder de 18 jaar. Dat geldt óók voor vapers zonder nicotine. Sinds 1 januari 2024 mogen er alleen nog vapers met tabaksmakings verkocht worden. Sinds 1 juli 2023 mochten vapers al niet meer online verkocht worden, maar de controle hierop is helaas niet waterdicht. Via social media en op het schoolplein is er een levendige handel in vapers. Uit onderzoek blijkt dat het merendeel van de jongeren aangeeft niet te gaan stoppen door het smaakjesverbod. Soms omdat ze al verslaafd zijn. Slechts enkelen geven aan te zijn gestopt sinds de invoer ervan. Daarom pleit het Trimbos-Instituut voor een verbod op de verkoop van alle wegwerpvapers.

*"Als wegwerpvapers uit ons straatbeeld verdwijnen, wordt het als jongere ook gek om ermee rond te lopen."*

Het Verenigd Koninkrijk gaat om dezelfde reden wegwerpvapers verbieden.

### Vapers met smaakjes nog steeds te koop

De meeste jongeren kopen de vapers sindsdien via een kennis of dealer. Bijvoorbeeld een vriend of klasgenoot, of een dealer die ze via Snapchat kennen. Een deel van de jongeren zegt dat ze de vapers nu op deze manier kopen, omdat ze in de winkel niet meer te krijgen zijn.

Maar vapes zijn nog steeds online te krijgen ondanks het verbod op de online verkoop van vapes en andere tabaksproducten. Bijvoorbeeld vanuit buitenlandse webshops. En, zo blijkt, meerdere winkels in Nederland verkopen ze toch nog. Vooral avond- en nachtwinkels.

*"Ze verkopen het gewoon onder de toonbank."*

### **Effecten op de puberhersenen**

Dat tabak nicotine bevat weten de meeste mensen wel. Maar dat in de meeste vapes ook nicotine zit, weten heel veel mensen niet, deze nicotine wordt in de vorm van nicotinezout toegevoegd, dat voelt minder scherp in keel, maar komt razendsnel in de hersenen terecht. Zo raken jongeren ongemerkt verslaafd aan nicotine. Uit onderzoek is gebleken dat nicotine een negatief effect heeft op de puberhersenen, wat niet meer te herstellen is. Tussen 10 en 24 jaar zijn de hersenen nog volop in ontwikkeling. Het deel van de hersenen dat gevoelig is voor beloningen is al wel ontwikkeld maar is tijdens de puberteit (tussen je 10e en 16e jaar) extra gevoelig. Daarom werken die kleurrijke verpakkingen en smaakjes in vapes bij jongeren zo goed. Uit onderzoek blijkt ook dat als kinderen en jongeren nicotine gebruiken, ze later meer kans hebben op verslaving, zoals roken, drugs of alcohol. Maar door het aantasten van de hersenen hebben jongeren ook een verhoogde kans op stemmingsstoornissen, zoals angststoornissen en depressie, impulsief gedrag en concentratiestoornissen.

Diverse onderzoeken laten zien dat jongeren met een LVB die middelen gebruiken een nog groter risico hebben op het ontwikkelen van problematisch middelengebruik en verslaving dan hun leeftijdsgenoten zonder een LVB.

### **Effecten op het lichaam**

Het vaperen met tabak kan ook voor lichamelijke klachten zorgen. Jongeren kunnen last krijgen van hartkloppingen, duizeligheid, een hoge bloeddruk en zelfs epileptische aanvallen. Maar ook de vapes zonder nicotine zijn schadelijk. Het inademen van de schadelijke stoffen in de damp kan de luchtwegen irriteren of beschadigen. Hierdoor kunnen jongeren al vroeg blijvende long en luchtwegproblemen krijgen. Jongeren sporten en bewegen steeds minder, vooral jongeren die lager op de sociale ladder staan. Daardoor zijn ze vatbaarder voor gezondheidsrisico's op langer termijn.

### **Cijfers**

*Cijfers uit oktober 2023 zijn alarmerend: bijna net zoveel jongeren vaperen als roken. 21,7 procent van de Nederlandse jongeren en jongvolwassenen (12 tot en met 25 jaar) heeft in het afgelopen jaar een e-sigaret gebruikt. Bijna een derde (27,4 procent) heeft sigaretten gerookt. En 69,1% van de jongeren die maandelijks een e-sigaret gebruiken, roken óók maandelijks sigaretten.*



Meer info lees je op:  
[www.edunova.nl](http://www.edunova.nl)

EDUNOVA

## **Wat kan je doen?**

[Neem 'de gevaren van vaperen' op in je onderwijsprogramma.](#)

Praat erover met de leerlingen, leg ze uit wat de gevaren zijn van vaperen en roken, dus ook de vapes zonder nicotine. Jongeren zijn over het algemeen niet zo onder de indruk van de lange termijn gevolgen. Daarom is het belangrijk om jongeren te wijzen op de korte termijn gevolgen. Zoals de kosten, dit zou je prima kunnen verwerken in een rekenles; zo'n vape kost best wel wat; hoe ga jij je zakgeld besteden, of wil je de inkomsten van je krantenwijk of bijbaan hiervoor gebruiken? Wat zijn de gevolgen als je je geld hieraan uitgeeft. Of maak er een wedstrijd van, bijvoorbeeld in de gymles.

[Erken dat pro-vso jongeren extra gevoelig zijn voor groepsdruk](#)

Pro-vso jongeren hebben vaker moeite met sociale vaardigheden, gevolgen overzien en omgaan met geld, daarom is het extra belangrijk dit in de verschillende lessen te integreren.

Uit onderzoek blijkt dat jongeren met een LVB extra gevoelig zijn voor groepsdruk. Daarom is het belangrijk over dit onderwerp te praten met je leerlingen. Groepsdruk door vrienden en sociale media speelt vaak een rol als het gaat over omgaan met roken, drinken of vaperen. Praten herover zou een terugkomend thema moeten zijn in de lessen en begeleiding op Pro-vso scholen.

## [Betrekk ouders](#)

Bijvoorbeeld door voorlichting te geven in nieuwsbrieven en op ouderavonden.

Laat ouders weten dat ze echt wel invloed hebben op hun kind, zelfs als ze zelf roken of gerookt hebben. Help ouders met 'hoe ga je het gesprek aan met je kind'. Ouders hebben vaak handvatten nodig. En ouders vinden het ook moeilijk er over te praten met andere ouders. Geef ze die gelegenheid.

## [Gebruik filmpjes op TikTok](#)

Het Trimbos-instituut heeft voorlichtingsfilmpjes gemaakt om jongeren goed te informeren en te waarschuwen over de risico's van vaperen, roken en snus. Ze zijn te zien via de link op Trimbos.nl. Daarin stellen jongeren vragen en experts vertellen hierover. Én influencers delen hun ervaringen met de tabaksindustrie die hen benadert om vaperen te promoten en zo jou weer beïnvloeden.

## **Meer weten?**

Roken.info - Info over de e-sigaret (vape)

Trimbos.nl - Vaperen: de snoepwinkel van de tabaksindustrie

## **Bronnen:**

- <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/vaperen-en-roken-jongeren-doen-het-allegeel/>
- <https://www.nji.nl/cijfers/roken>
- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/roken/regels-e-sigaret>

Meer info lees je op:  
[www.edunova.nl](http://www.edunova.nl)

2024-05/CS