



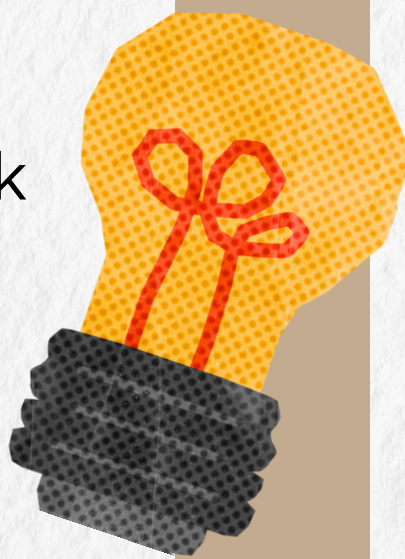
Vapen is voor niemand goed, en zeker niet voor jongeren. De kans op verslaving is groter als je jong begint met roken of vapen, omdat de hersenen dan nog extra gevoelig zijn voor nicotine. En hoe vroeger jongeren hiermee beginnen, hoe langer zij schadelijke stoffen binnenkrijgen.

In vapes zitten veel giftige, kankerverwekkende en verslavende stoffen. De meest schadelijke stof is nicotine, de verslavende stof die ook in sigaretten met tabak zit. Maar er zitten ook zware metalen en andere giftige stoffen in, zoals lood, uranium, nikkel, aceton en formaldehyde.

RISICO'S

Korte termijn

- Snelle kans op verslaving
- Hogere hartslag en bloeddruk
- Meer hoesten
- Meer kans op infecties
- Kans op nicotinevergiftiging; duizeligheid en misselijkheid
- In ernstige gevallen epileptische aanvallen



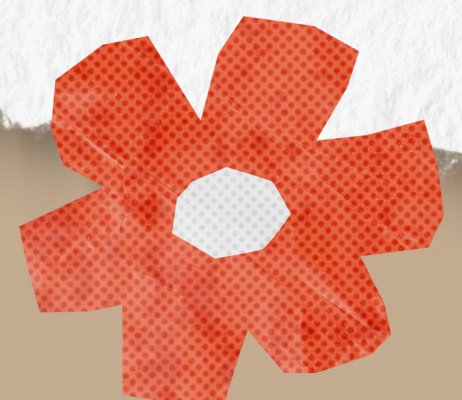
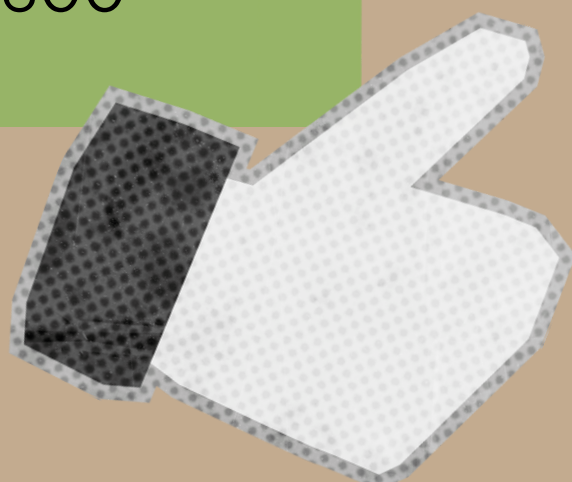
Lange termijn

Omdat vapes nog niet zo lang bestaan is meer onderzoek nodig om echt zeker te zijn van deze risico's. Maar er zijn wel goede aanwijzingen dat deze lange termijn risico's bestaan.

- Meer kans op kanker
- Meer kans op hart- en vaatziekten
- Meer kans op longziekten
- Meer kans op ziektes in de mond
- Schade aan hersenen
- Mentale problemen, zoals angst, depressie en impulsief gedrag

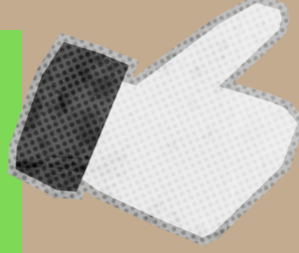
MEER INFORMATIE OF VRAGEN?

www.helderopvoeden.nl
www.iriszorg.nl/preventie
preventie@iriszorg.nl
of 088 606 1600





TIPS VOOR OUDERS



1. 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.

Kinderen op de middelbare school worden zelfstandiger en het kan voor ouders lastiger worden om precies te weten wat hun kind doet en met wie hij of zij omgaat. Door interesse te tonen en vragen te stellen, zal uw kind makkelijker vertellen wat hem of haar bezighoudt. In het algemeen, maar ook als het gaat om roken/vapen of alcohol drinken. Regels stellen en erover praten gaat daardoor ook makkelijker. Let op: jongeren zijn gevoeliger voor de directe nadelen dan voor de nadelen na langere tijd. Als je met je kind praat over (niet) vaperen, kun je hier rekening mee houden

2. Grenzen

Uw kind heeft uw regels nodig bij het verkennen van zijn of haar grenzen. Juist in de puberteit. Maak op tijd duidelijke afspraken over roken/vapen en alcohol drinken. Het is belangrijk dat u als ouder regels stelt en duidelijk uw mening geeft over roken/vapen en alcohol drinken. Als ouders op tijd regels stellen, beginnen kinderen later met het drinken van alcohol, drinken ze minder en helpt u voorkomen dat ze gaan roken of vaperen.

3. Geef zelf het goede voorbeeld

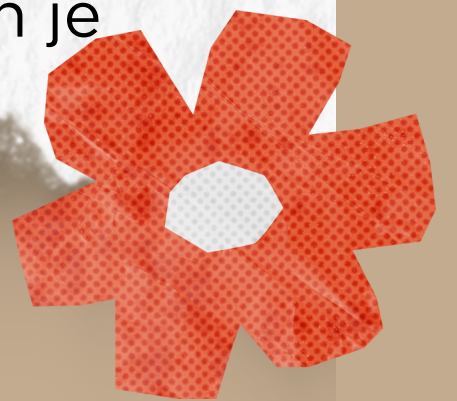
Kinderen en jongeren leren door gedrag van anderen na te doen. Dat is ook zo met vaperen. Als je als ouder vaperet, is de kans groter dat je kinderen ook gaan vaperen. Ze kunnen ook jouw ideeën (negatieve én positieve) over vaperen overnemen. Als jij zelf vaperet op feestjes, leren ze bijvoorbeeld zonder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

4. Praat erover met andere ouders

Het kan best lastig zijn om afspraken te maken om niet te roken of vaperen en geen alcohol te drinken, als ouders van vrienden van uw kind dit niet doen. Probeer daarom om met andere ouders dezelfde afspraken te maken. Samen staat u sterker!

5. Je hebt invloed!

Ouders denken vaak dat ze minder invloed hebben als hun kind ouder wordt. Dit komt bijvoorbeeld doordat de omgeving en vrienden belangrijker worden voor hun kind. Toch blijven veel kinderen het heel belangrijk vinden wat hun ouders denken, en hebben ouders wel invloed op keuzes van hun kind. Je hebt meer invloed dan je denkt!



MEER INFORMATIE OF VRAGEN?

www.helderopvoeden.nl
www.iriszorg.nl/preventie
preventie@iriszorg.nl
of 088 606 1600