

Vapen: preventiecampagne jeugd

Wat is vaperen?

Een vape en een e-sigaret zijn hetzelfde. Wanneer je van een vape 'trekt', **inhaleer je een damp** waarin allerlei **chemische stoffen** zitten. De bekendste en belangrijkste stof in die damp is **nicotine**. Fabrikanten voegen daarnaast ook lekkere smaakjes toe om het extra aantrekkelijk te maken voor jongeren.

Hoe werkt vaperen?

Een vape verhit een **vloeistof**, waardoor deze wordt **omgezet in damp**. Deze damp bevat giftige stoffen die door de gebruiker ingeademd worden. Bij vaperen wordt er geen tabak verbrand zoals bij de traditionele sigaret, maar dat wil zeker niet zeggen dat het minder risicovol is.

Effecten en risico's

Veel jongeren denken dat vaperen onschadelijk is omdat het niet stinkt en lekker smaakt. **Maar het is zeker wel schadelijk**. Bovendien weet men de langetermijengevolgen nog niet en is elke gebruiker als het ware een proefkonijn voor de toekomst.

- In de meeste vapes zit **nicotine**. **Dat is een van de meest verslavende stoffen die we kennen**, waardoor stoppen erg moeilijk kan zijn. Jongeren die vaperen, starten ook vaker met roken.
- Nicotine kan **veranderingen in de hersenen** veroorzaken, die zich tot je 25 jaar bent nog volop aan het ontwikkelen zijn. Het kan zorgen voor problemen op het vlak van stress, leren en zelfbeheersing.
- **Hartkloppingen, een hoge bloeddruk en duizeligheid** zijn mogelijke gevolgen van nicotinegebruik.
- Zelfs vapes zonder nicotine zijn schadelijk. Dampen inademen kan **ademhalingsproblemen** veroorzaken. Denk aan ontstekingen van de longen, hoesten en kortademigheid.
- Het kost **veel geld**!

Is vaperen toegelaten?

Vapes mogen, net als gewone sigaretten, **niet** worden verkocht aan jongeren **onder de 18 jaar**.

Tips om te stoppen met vaperen

Bereid je voor

- Neem ongeveer 2 weken de tijd om je goed voor te bereiden op het moment dat je stopt.
- **Zet je redenen / voordelen om te stoppen op een rij**. Hier kan je naar terugkijken bij moeilijke momenten.
- Kies een **stopdatum** en **stop dan in 1 keer**. Dat lukt vaak beter dan langzaam minderen.
- Doe je vape(s) (en vullingen) weg voor de stopdatum, zo maak je het makkelijker voor jezelf.
- Vraag eventueel steun aan vrienden en familie.

Zorg voor afleiding

Als je zin krijgt om te vaperen, zoek je best afleiding. **Zoek wat voor jou het beste werkt**. Enkele voorbeelden:

- sporten
- douchen
- iemand bellen of een bericht sturen
- water drinken
- ergens op kauwen
- iets in je handen houden, bijv. een stressbal

Ondersteuning / nicotinevervangers

- Indien het niet op jezelf lukt om te stoppen, kan je andere opties overwegen. Denk aan **nicotinevervangers of persoonlijke begeleiding**.

Links

- [Specifieke regelgeving elektronische sigaretten](#)
- [E-sigaret en jongeren](#)
- [Hulp bij stoppen met roken](#)
- [Affiche Vapen is noncha*](#)
- [Generatie vape \(Pano\)](#)
- [Gevaar van vaperen: artsen slaan alarm](#)

📞 Contactinformatie

- **Jeugddienst**

Jeugddienst

Kloosterstraat 7
1745 Opwijk

- 📞 052 36 51 60
- ✉ jeugddienst@opwijk.be
- <https://vrijetijd.opwijk.be/jeugd>