

VRAAG VAN DE MAAND

september 2025

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.ggdgv.nl/jeugd

Wat kun je als ouder doen tegen vaperen?

"Wat is vaperen, hoe gevaarlijk is het voor mijn kind, en hoe kan ik er het beste met mijn kind over praten?" Vaperen is geen onschuldig fenomeen. Kinderen raken er snel verslaafd aan, zelfs na één keer. Dat kan blijvende gevolgen hebben voor hun gezondheid en ontwikkeling. Als ouder heb je meer invloed dan je misschien denkt: door op tijd het gesprek te voeren, vergroot je de kans dat je kind 'nee' zegt.



Vaperen is in korte tijd populair geworden. Zelfs onder basisschoolleerlingen. Uit recent onderzoek door Motivaction in opdracht van het Ministerie van VWS blijkt dat bijna 1 op de 10 kinderen van 12 jaar al eens gevapt heeft. Op de middelbare school heeft zelfs meer dan een kwart van de jongeren tussen 12 en 16 jaar ervaring met vaperen. Sommigen doen het zelfs dagelijks.

Veel kinderen en ouders weten niet dat vapes vaak grote hoeveelheden nicotine bevatten. Sommige wegwerpvapes hebben zelfs net zoveel nicotine als 400 sigaretten. Dat maakt de kans op verslaving groot, zelfs als een kind het maar één keer probeert. Vaperen kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen. Denk aan benauwdheid, duizeligheid, hartkloppingen en zelfs acute situaties zoals een klaplong of ziekenhuisopname. Ook op de lange termijn zijn er zorgen. De stoffen in vapes kunnen schadelijk zijn voor de ontwikkeling van de hersenen, die bij kinderen nog volop in ontwikkeling zijn.

Wat het extra lastig maakt, is dat vapes er onschuldig uitzien. Ze zijn felgekleurd, smaken naar cola of aardbei, en lijken meer op een snoepje dan op iets gevaarlijks. Daardoor herkennen kinderen de risico's niet en voelen ze zich er ook minder terughoudend over.

Wat kun je doen?

- Praat op tijd erover met je kind, ook vóórdat je kind er zelf mee begint. Kinderen komen er vroeg of laat toch mee in aanraking. Hoe? [Kijk hier](#).
- Wees open en oordeel niet. Probeer te luisteren, en laat je eigen zorgen zien op een rustige manier. Stel open vragen zoals: hoe denk jij over vaperen, wat gebeurt er op school daarmee, hoe zou jij reageren als iemand je een vape aanbiedt?
- Kies het juiste moment. Een wandeling, autorit of zelfs samen opruimen zijn momenten waarop kinderen makkelijker hun mening delen.
- Leg de korte termijn risico's uit. Richt je niet alleen op de verre toekomst, maar benoem directe nadelen zoals concentratieproblemen of hoge kosten. Dat spreekt kinderen meer aan. En leg uit hoe verslavend nicotine is, zelfs zonder dat je dat als kind doorhebt.

- Maak duidelijke afspraken. Spreek bijvoorbeeld af dat je kind pas vanaf 18 jaar mag vaper en bespreek wat de gevolgen zijn als die afspraak niet wordt nageleefd.
- Geef zelf het goede voorbeeld. Als je als ouder zelf vaper, heeft dat effect op je kind. Meedampen (inademen van jouw damp) kan ook schadelijk zijn.

Gelukkig sta je als ouder niet met lege handen. Door op tijd in gesprek te gaan met je kind, open vragen te stellen en duidelijke grenzen te stellen, vergroot je de kans dat je kind zelfbewust en weerbaar 'nee' zegt.

Wil je als ouder weten hoe je het gesprek over vaper met je kind kunt voeren? Of kun je extra uitleg of steun gebruiken? De landelijke campagne 'Nee tegen vaper' helpt je op weg. Speciaal voor ouders zijn er handige hulpmiddelen ontwikkeld, zoals gesprekskaarten, korte filmpjes, een podcast en praktische tips. Je vindt alles overzichtelijk bij elkaar op www.neetegenvaper.nl.

Online ouderavond

Op **dinsdag 1 oktober 2025** vindt de **nationale ouderavond Nee tegen Vaper** plaats. Tijdens deze online bijeenkomst praten experts, ervaringsdeskundigen en andere ouders je bij over de laatste ontwikkelingen, risico's én hoe je als ouder het verschil kunt maken. Deelname is gratis en [klik hier](#) om je aan te melden.

Samen kunnen we voorkomen dat vaper normaal wordt onder kinderen. Laten we die stap nú zetten.

Wil je meer informatie of persoonlijk advies over opvoeding of ouderschap?

Je bent van harte welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail jeugd@ggdgv.nl. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.