

Waarom **vape** je eigenlijk?

Sinds 1 januari 2024 mogen e-sigaretten/vapes met smaakjes niet meer worden verkocht, om te voorkomen dat (vooral) jongeren misleid en verslaafd worden. Hoewel vaperen ooit als een beter alternatief voor roken werd gezien, blijkt het aanzienlijke gezondheidsrisico's te hebben, vooral voor jongeren! Gebruik Stoptober ook om je vape definitief weg te gooien.

14,3% van de scholieren van 12 t/m 16 jaar vapede in de laatste maand

Door de tabaksindustrie is de e-sigaret/vape neergezet als een 'gezonder' alternatief voor de verstokte roker, maar intussen wordt met smaakjes, kleur, design en promotie op social media juist vol ingezet op jongeren. Helaas werkt dat: uit de cijfers van de jeugdmonitor van 2023 (GGD, 188.000 jongeren klas 2 en 4) bleek dat in 4 jaar tijd het wekelijks vape gebruik was verviervoudigd: van 2% in 2019 tot 9% in 2023.

Nicotinebom

De meeste vapes bevatten veel nicotine, die ook nog eens gemakkelijk binnenkomt in de vorm van nicotinezouten: uit sommige vapes komt meer nicotine dan uit 1-2 pakjes sigaretten! Voor jongeren is nicotine nóg slechter dan voor ouderen: ze raken gemakkelijker en langduriger verslaafd en de nicotine verstoort de ontwikkeling van het puberbrein. Dat kan leiden tot leer- en concentratieproblemen. Ook kan

Naar school

Met het lespakket vaperen #jouwkeuze krijgen leraren handvatten om het onderwerp in de klas ter sprake te brengen. Ook kan er een gastles van een arts aangevraagd worden om de gevolgen te bespreken. Kijk voor meer informatie op artsenslaanalarm.nl

het psychische problemen als stress, angst en depressie versterken. Daarnaast kun je een nicotinevergiftiging oplopen. Dat zijn alleen nog maar de kortetermijneffecten. Niemand weet wat de langetermijneffecten zijn van vaperen. De onderzoeken die er nu zijn stellen niet gerust: uit dierstudies, studies op menselijke cellen en observationele studies wordt duidelijk wat vaperen kan doen met hart en vaten, longen en ontwikkeling van kanker.

Steun met stoppen

Stoptober is ook een mooi moment om te stoppen met vaperen, want vaperen is ook roken. Alleen of met andere vapers. Ook voor vapers zijn de eerste weken vaak het zwaarst, onder andere vanwege ontweningsverschijnselen. Extra steun van medestoppers is dan fijn. Door hulp te gebruiken van lotgenoten en de Stoptober-app is de kans om na vier weken rookvrij (en dus vapevrij) te blijven veel groter.

Is vaperen wel echt jouw keuze?



Dewi Segaar, directeur Gezondheidsfondsen voor Rookvrij

"Het gebruik van e-sigaretten is enorm zorgelijk. Het leidt tot ernstige gezondheidsschade en jongeren raken ernstig verslaafd aan nicotine zonder dat ze dat in de gaten hebben. Vaak is het een opstapje naar het roken van sigaretten, dus we moeten er alles aan doen om de vape-epidemie te stoppen. Hoe? Met maatregelen vanuit de overheid die zorgen dat e-sigaretten onaantrekkelijk en onbereikbaar worden, naleving van het smaakjesverbod en het verhogen van de belasting. Stoptober kan ook mensen die vaperen helpen om van deze verslaving af te komen. De cijfers zijn goed, 70% houdt het 28 dagen vol en meedoen met Stoptober betekent ook dat je 5x meer kans hebt dat je blijvend stopt!"



JULIA (22)

'Ik voelde me afhankelijk van mijn vape'

"Ik probeerde een vape op een feestje en vond het direct superlekker. Al snel kocht ik mijn eigen vape. Eerst alleen voor op feestjes, maar snel ook in tijden van stress en op mooie dagen in de zomer. Ik zag vaperen als een goed alternatief voor het roken van sigaretten en was er zelfs trots op dat ik roken had ingeruild voor vaperen, wat achteraf gezien een totaal verkeerde perceptie bleek te zijn. Na verloop van tijd werd ik me steeds bewuster van mijn verslaving; ik begon en eindigde de dag met vaperen. Ik voelde me afhankelijk van mijn vape en begon de noodzaak te voelen om te stoppen. Zeker toen naar buitenkwam dat er ernstige gezondheidsrisico's aan verbonden zijn."

TIP

"Mijn advies is om direct volledig te stoppen; cold turkey. Stel jezelf de vraag waar je mee bezig bent. Het besef dat ik uitkeek naar vaperen op de bank, vond ik triest. Er zo naar kijken heeft mij geholpen om snel over mijn verslaving heen te komen."

SOPHIE (21)

'Ik hoestte als een kettingroker'

"Ik ging vaak naar festivals, met vrienden die altijd een vape op zak hadden. Ik probeerde een paar hijsjes en was meteen weg van de zoete smaakjes. Veel lekkerder dan roken. Al snel kocht ik er zelf een en werd het een gewoonte. Ik besloot te stoppen toen mijn longen gingen protesteren en ik begon te hoesten als een kettingroker. Ook schrok ik ervan hoe snel ik een hele vape kon leeg trekken, zonder erbij na te denken. De druppel waren de filmpjes die ik over de schade die vaperen kan veroorzaken zag op TikTok. Soms miste ik die zoete smaak, maar dan nam ik een Bubblicious, wat die craving verzadigde."



Het boek *Stoppen met vaperen – Zo help je je kind* kan ouders helpen om het gesprek met hun kinderen aan te gaan. Je leert hoe het puberbrein werkt en hoe je daar als ouder op in kan spelen. Door zelf goed op de hoogte te zijn, een open gesprek met je kind aan te gaan en via een stappenplan toe te werken naar stoppen met vaperen.

JOSEPHINE (20)

'Ik begon me echt ziek te voelen'

"In de zomer en op vakanties in het buitenland met vriendinnen vapede ik vooral. Het leek me minder belastend dan roken en de smaak was veel lekkerder. Op een gegeven moment begon ik me er echt ziek van te voelen, en toen het ook nog illegaal werd in Nederland, vond ik het niet moeilijk om te stoppen."

NOOR (22)

'Mijn vape was de baas geworden'

"Toen ik een weekend bij mijn moeder logeerde, werd ze helaas geconfronteerd met mijn verslaving. Ik dacht dat ik het onder controle had, maar wat mijn moeder zag, bewees het tegendeel. Midden in de nacht werd ik wakker, greep naar mijn vape op het nachtkastje, nam een hijs en viel weer in slaap. De volgende dag vertelde ze wat er was gebeurd. Ik kon me er niets van herinneren. Hoe kon ik als een zombie midden in de nacht zo snakken naar mijn vape? Het was duidelijk: mijn vape was de baas geworden!"



TIP (24)

'De fysieke reactie was een schok'

"Ik begon met vaperen naast het roken van sigaretten, vooral op feestjes of festivals. De reden was simpel: het was makkelijk. Geen hele sigaret, maar gewoon een trekje. Dat gemak zorgde ervoor dat ik al snel niet alleen bij feestjes vapede, maar ook thuis op de bank. Vaperen voelde minder schadelijk dan sigaretten: het stonk niet en de smaken waren net snoepjes, wat verslavend lekker was. Toen ik aanhoudende keelpijn kreeg, besloot ik te stoppen. Deze directe fysieke reactie was echt een schok voor mij. Stoppen was niet bijzonder moeilijk, maar ik miste in het begin wel het gemak van de handeling en de smaakjes."

TIP

"Voor wie wil stoppen: hou wat kauwgom of snoepjes bij de hand. Het hielp voor mij echt tegen die drang naar de vape-smaken!"

TIP

"Mijn gouden tip: geen vapes meer kopen. Ik voelde me bezwaard om van anderen te vragen, dus deed ik het automatisch minder."

Dagelijkse coaching door deskundigen

Naast virtuele hulp is de Stoptober-app ook jouw toegangspoort tot de live coaching. Iedere werkdag van 23 september t/m 28 oktober bieden we online sessies van 20 minuten met deskundigen die je begeleiden bij het succesvol stoppen met roken. Je kunt vragen stellen, persoonlijke tips krijgen én in contact komen met medestoppers voor extra steun en motivatie. Via de Stoptober-app krijg je 15 minuten voor de sessie een herinnering.



STOPPEN MET ROKEN? JE KAN HET!

Wil je stoppen met roken? Bij Kruidvat hebben we daar heel veel verschillende hulpmiddelen voor in huis. Kauwgom of zuigtabletten bijvoorbeeld, die je neemt zodra je trek krijgt in een sigaret. Of gebruik nicotinepleisters om je behoefte aan een sigaret te verminderen. Advies nodig? Onze meer dan 4.000 gediplomeerd drogisten staan voor je klaar.

Wat je vraag ook is, stel 'm aan onze drogist.



*Geneesmiddel. Lees voor het kopen de verpakking.

Zuigtabletten*
Verlicht symptomen als verhoogde eetlust, irritatie of onrust



Mondspray*
Verlicht je trek in een sigaret na 30 seconden, ideaal voor onderweg



Pleisters*
Vermindert 24 uur lang je behoefte aan een sigaret



Kauwgom*
Ter verlichting van ontwenningsschijnselen en de drang naar nicotine



Steeds verrassend, altijd voordelig!