



# Vapen onschuldig? 'Het is tijd dat we met een weerwoord komen'

# Vapen

## #jouwkeuze

**Het lijkt voor sommigen onschuldig, maar alles wijst erop dat vaperen net zo schadelijk is als roken en zelfs nóg verslavender. Vapen #jouwkeuze biedt scholen een gratis lespakket waarmee ze direct aan de slag kunnen. Ook kunnen ze een arts in de klas laten langskomen om voorlichting te geven.**

TEKST: LYANNEKE KRAUSS | FOTO'S: MARIA VAN DER HEYDEN

**W**aarom denken jullie dat de tabaksindustrie wil dat jongeren gaan vaperen? Waarom richten ze zich niet op volwassenen? Die hebben toch veel meer geld te besteden? Even is het doodstil in groep 8 van basisschool Park16Hoven in Rotterdam. Dan gaan de eerste vingers omhoog. 'Kinderen zijn meer beïnvloedbaar', zegt een van de leerlingen. Een antwoord dat niet alleen de spijker op zijn kop slaat, maar ook laat zien dat de leerling tot nu toe goed heeft opgelet. Voor de klas staat Paul de Laat, kinderarts in Franciscus Gasthuis & Vlietland. Via het educatieve programma Vapen #jouwkeuze meldde hij zich aan om gastlessen te geven over de gevaren van vaperen. Deze voorlichting is gericht op kinderen uit groep 8 van de basisschool en de eerste en tweede klas van het voortgezet onderwijs.

### Motivatie

'Nu het aantal rokers in Nederland afneemt, zie je dat de tabaksindustrie op zoek gaat naar alternatieven. De vape is op een dusdanige manier gemaakt, dat het een nieuwe groep mensen aantrekt: de jongeren. En dat terwijl wetenschappelijk is vastgesteld dat vaperen enorm verslavend en schadelijk is. Daarom is het tijd om als maatschappij met een weerwoord te komen', vertelt De Laat als hem gevraagd wordt naar zijn motivatie om voor de klas te gaan staan. Hoewel artsen die zich aanmelden de gastlessen vaak in hun eigen tijd geven, valt de voorbereidingstijd volgens De Laat reuze mee. 'Via het programma Vapen #jouwkeuze krijg je een kant-en-klaar lespakket aangereikt inclusief een presentatie die helemaal op de doelgroep is afgestemd. Je hoeft dus niet zelf het wiel uit te vinden.'

### Na één keer al verslaafd

Terug naar de klas. 'Niet zo verstandig', dat zijn de woorden die De Laat gebruikt als hij het onderwerp introduceert bij de aandachtig luisterende leerlingen. Deze woorden zet hij kracht bij door uit te leggen wat er allemaal in een vape zit. 'Naast metalen en allerlei chemische stoffen die je ziek kunnen maken, bevat een vape veel nicotine. En aan nicotine kun je verslaafd raken.' Hij vraagt de leerlingen of ze weten wat een verslaving is. Daar weten de kinderen het antwoord wel op, zoals ze ook kunnen vertellen dat je ook verslaafd kunt raken aan alcohol, snoep of gamen. 'Daar hebben jullie helemaal gelijk in', beaamt De Laat. 'Maar vaak ben je na het eten van wat snoep of het spelen van een game niet gelijk verslaafd. Bij een vape is dat



# Vapen #jouwkeuze

Onder de noemer Vapen #jouwkeuze ontwikkelden longpatholoog Danielle Cohen en longarts Frank Borm met behulp van een subsidie een gratis lespakket. Sinds de start van het project in het najaar van 2023 zijn er al:

- 1160 aanvragen gedaan voor een gastles van een arts in de klas;
- 660 artsen die zich hebben aangemeld;
- 704 gemaakte matches met een arts (veel artsen verzorgen meerdere lessen);
- 6000 lespakketten gedownload.

anders, daarvan kun je na één keer al verslaafd raken vanwege de grote hoeveelheid nicotine die erin zit. Vaak is dat meer dan in een heel pakje sigaretten.' Hij legt de leerlingen uit hoe nicotine een geluksstofje, dopamine, aanmaakt in de hersenen. 'Door nicotine te gebruiken beloon je eigenlijk je hersenen en op het moment dat je daarmee stopt, worden je hersenen verdrietig. Je kunt je dan angstig, gestrest of zelfs depressief gaan voelen. En wist je dat je van nicotine ook eerder rimpels krijgt en dat het gebruik van snus (nicotinepods die onder de bovenlip worden gestopt en toenemend populair zijn onder jongeren - red.) ervoor kan zorgen dat je mond van binnen kapot gaat?'

## Op de rem

Aan de hand van een illustratie laat De Laat zien hoe roken en vaperen de trilhaartjes in de longen beschadigen en hoe dit uiteindelijk tot longkanker kan leiden. Daarna gaat hij in op de rol van de tabaksindustrie. De Laat legt de klas uit dat tieners een makkelijk 'slachtoffer' zijn. 'De hersenen van jongeren zijn gevoeliger voor de belonende effecten van nicotine dan de hersenen van volwassenen. Dat is heel normaal, maar kinderen kunnen

daardoor nog niet zo goed op de rem trappen. En daar maakt de tabaksindustrie misbruik van. Het is bewezen dat twee op de drie kinderen die vaperen, uiteindelijk ook gaan roken. Ze hebben er dus baat bij om jullie aan het vaperen te krijgen om op deze manier veel geld te verdienen.' Deze woorden maken indruk. De Laat legt uit dat de regelgeving onlangs is aangescherpt. Zo mogen vapes alleen verkocht worden aan personen van achttien jaar en ouder en mogen er geen smaakjes meer worden toegevoegd, zoals cola of perzik. Ook is reclame en online verkoop verboden. Maar hij waarschuwt de kinderen ook voor verborgen marketing, zoals de inzet van profvoetballers die snus gebruiken of influencers op social media die vaperen als iets stoers en onschuldigs neerzetten.

## Nee zeggen

Kun je na één trekje al verslaafd raken? Waarom kunnen ze vaperen niet gewoon verbieden? Komen er wel eens kinderen in het ziekenhuis terecht? Word je sneller ziek als je astma hebt? De leerlingen uit groep 8 hebben veel vragen voor De Laat, die uitgebreid de tijd neemt om deze te beantwoorden. Wat vonden de leerlingen eigenlijk van

## Help ook mee! Geef voorlichting voor de klas

Meld je aan via:

[vapenjouwkeuze.nl/pages/arts](https://vapenjouwkeuze.nl/pages/arts).

Op dezelfde pagina kun je posters en flyers voor in de wachtkamers aanvragen.



de gastles? 'Ik was vooral verbaasd dat er zo veel kinderen zijn die vaperen en dat je door één vape al verslaafd kunt raken', zegt Eva (11). Op de vraag of ze denkt dat ze straks op de middelbare school de groepsdruk kan weerstaan antwoordt ze: 'Ik denk het wel, en als ik het moeilijk vind, vraag ik mijn ouders om hulp.' Yoaquim (12) laat weten de gastles heel leuk te vinden. 'Ik heb er veel van geleerd. Ik weet nu zeker dat ik nooit wil vaperen, bovendien vind ik het niet moeilijk om nee te zeggen.'

### Groepsdruk

Paul Burghouwt is directeur van basisschool Park16Hoven en legt uit waarom de school gebruikt maakt van de gastles. 'Ik vind het belangrijk dat de gastles past binnen een breder kader, zodat leerlingen verbanden zien. Op dit moment werken we aan een thema waarbij 'nee' zeggen en voor jezelf opkomen centraal staat. Voorlichting over de risico's van vaperen past daar perfect bij. Natuurlijk proberen veel ouders en leraren hierover in gesprek te gaan, maar het kan helpen als ze het van een arts horen, iemand die er veel vanaf weet en dagelijks de

gevolgen ziet. Ik denk bovendien dat groep 8 een goed moment is. Volgend jaar gaan ze naar de middelbare school, waar de groepsdruk vele mate groter is en vapes meer voorhanden zijn. Ik hoop vooral dat leerlingen zich door dit thema realiseren dat ze zélf keuzes kunnen maken en zich niet moeten laten leiden door influencers op social media of de verborgen marketing van de tabaksindustrie.'

Henk Pijnenburg is een van de leraren die voor groep 8 staat. Ook hij juicht de gastles toe. 'Het is goed dat we dit gedaan hebben. Ik hoop dat alle kinderen dit eens rustig laten bezinken zodat ze straks een wijs besluit kunnen nemen als ze ooit voor de keuze komen te staan. 'Denk aan jezelf, want jij bent het meest belangrijk', dat is de boodschap die ze hopelijk mee naar huis nemen.'

### Effecten op de korte termijn

Het lespakket van Vaperen #jouwkeuze richt zich vooral op de eerste en tweede klas van de middelbare school, maar ook groep 8 van de basisschool komt in aanmerking. 'In onze voorlich-

## Feiten over vaperen

- 21,7% van de jongeren gebruikte in 2023 een vape.
- De vape is extreem verslavend gemaakt en kan zelfs meer nicotine bevatten dan een heel pakje sigaretten.
- Nicotine verstoort de hersenontwikkeling bij jongeren, dit is onherstelbaar.
- Nicotine vergroot de kans op mentale en psychische problemen, zoals depressies en leerproblemen.
- 2 op de 3 jongeren die vaperen gaan uiteindelijk ook roken.

ting aan kinderen gaan we bewust niet al te veel in op de schadelijke effecten op de lange termijn', vertelt Frank Borm. 'Dat is namelijk een ver-van-hun-bedshow. Wat beter werkt is om te praten over de effecten op de directe en korte termijn. Wat doet nicotine met je hersenen? En hoe zorgt dit ervoor dat je juist meer stress kunt ervaren? Ook leg ik ze uit dat ze slachtoffer zijn van de tabaksindustrie. Ik merk dat kinderen daar gevoelig voor zijn. En wat ook helpt is om te praten over de grotere kans op rimpels en terugtrekkend tandvlees. Dat is voor sommige leerlingen een schrikbeeld.'

### Gezamenlijke aanpak

Borm benadrukt dat alleen voorlichting door artsen vaperen de wereld niet uit zal helpen. 'We moeten dit samen met scholen en ouders oppakken. En we moeten toe naar een strengere wetgeving en vooral een betere handhaving daarop.' ●

## Registratie casussen

Vanuit de NVK-sectie Kinderlongziekten (SKL) en de commissie NoSmoKind is recent een registratie gestart van kinderen met klachten die gerelateerd zijn aan vaperen.

Bij meerdere collega's zijn casussen binnengekomen van onder andere pulmonale klachten, benauwdheid, onbegrepen misselijkheid, hoofdpijn, en/of depressieve klachten, gerelateerd aan (overmatig) vaperen. Dit varieert van relatief milde klachten tot ernstige problemen waar opname of zelfs IC-opname voor nodig is. Om zicht te krijgen op de omvang en ernst van deze klachten vraagt de sectie om casussen te melden. Daarnaast hoopt de commissie NoSmoKind op deze manier meer kennis te vergaren over deze ziektebeelden en daarmee kinderartsen die advies vragen over de behandeling van deze patiënten, te kunnen ondersteunen.

CASUSSEN KUNNEN WORDEN GEMAILD NAAR MARIJE VAN DEN BEUKEL, KINDERLONGARTS IN HET HAAGLANDENMC: [M.VAN.DEN.BEUKEL@HAAGLANDENMC.NL](mailto:M.VAN.DEN.BEUKEL@HAAGLANDENMC.NL)

