GGD Gooi en Vechtstreek

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek

Vapen en snus. Wat is het en wat kun je doen als ouder?

Nieuwsbrief GGD en Jeugd en Gezin oktober 2023

Beste ouder(s),

Vapen en snus gebruik blijkt steeds populairder onder de jongeren. Bijna net zoveel jongeren vapen als roken (Trimbos, sept.2023). Vapen en snus gebruik zien de jongeren als veilig alternatief voor sigaretten roken. Het lijkt minder schadelijk omdat er geen tabak in zit. Maar is dat ook zo? En hoe kun je hiermee omgaan in de opvoeding? In deze nieuwsbrief vind je meer informatie en tips.

Invloed ouders belangrijk bij pubers

In de puberteit zijn jongeren vooral bezig met hun eigen grenzen ontdekken en lijken zich weinig aan te trekken van wat ouders zeggen. Veel ouders vragen zich soms radeloos af: 'is er eigenlijk nog wel iets wat tot ze doordringt..?'. Het antwoord is ja, ook al geven pubers soms hele andere signalen af. Pubers mirren, protesteren of vloeken misschien als hun ouders wat van ze willen. Maar ouders blijven een belangrijke invloed hebben.

Tips voor in de opvoeding

Hoe ga je om met opgroeiende kinderen en de verleidingen die ze tegenkomen? Hier is veel onderzoek naar gedaan. Dit zijn de belangrijkste tips:

- Zorg dat je genoeg weet over vapen, snus en andere middelen
- Stel je grenzen
- Bespreek consequenties
- Toon oprechte interesse
- Geef complimenten
- Maak samen een plan voor vrije tijd
- Geef het goede voorbeeld
- En vooral: blijf met elkaar praten (stel open vragen!)

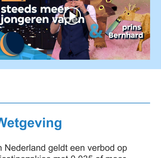
Bekijk een kort filmpje op Opvoedtips voor ouders met pubers - Helderopvoeden.nl

Hoe werkt het puberbrein?

Als ouder is het goed om je bewust te zijn van de ontwikkeling die je kind doormaakt. Zodat je in ieder geval een beetje kunt begrijpen waarom je kind, in jouw ogen, soms rare beslissingen maakt.

Meer informatie Hoe werkt het puberbrein? - Helderopvoeden.nl

Hier kun je in een filmpje van 2 minuten bekijken hoe het puberbrein werkt.



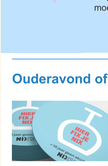
Vapen is niet onschuldig

Vapen is aantrekkelijk onder jongeren door de verschillende fruitige smaken. Vapen is niet minder schadelijk dan roken. Het kan leiden tot irritatie en schade aan de luchtwegen, hartkloppingen, longschade en een verhoogde kans op kanker. Dit komt omdat in een vape vaak een hogere concentratie nicotine zit dan in een gewone sigaret. Het nicotinezout maakt de nicotine minder scherp in de keel en zorgt dat het snel in de hersens komt. Zo raken de jonge tieners snel en ongemerkt verslaafd aan nicotine. Vapen is minstens zo verslavend als sigaretten roken. Lees hier meer over vapen en jongeren.

'Steeds meer jongeren vapen' van Arjen Lubach

Naar aanleiding van de nieuwste cijfers over vapen en roken maakte Arjen Lubach een item over vapen. Bekijk het grappige filmpje van 9 minuten over vapes met 'bloedsmaak' en 'beerpressure'.

Wat is snus?



Snus lijkt op een theezakje dat gevuld is met poeder dat bestaat uit nicotine. Door het zakje tussen je tandvlees en bovenlip te stoppen, komt de nicotine via kleine bloedvaatjes in je lichaam en hersenen terecht. Snus zit in kleine, ronde blikjes en heeft verschillende smaken, zoals Red Bull en watermeloen. Hierdoor is het extra aantrekkelijk voor jongeren. Mensen die snus gebruiken, kunnen een nicotinevergiftiging oplopen. Als dit mild is, geeft dit klachten als duizeligheid, misselijkheid en overgeven. Bij een ernstige vergiftiging kan iemand last krijgen van hoofdpijn, een onregelmatige hartslag en hoge bloeddruk. Klik hier voor meer informatie over snus.

Wetgeving

In Nederland geldt een verbod op nicotinezakjes met 0,035 of meer milligram nicotine per zakje. Ook is het verboden om vapes te verkopen aan minderjarigen. Vanaf januari 2024 geldt daarnaast een verbod op vapes met een smaakje. De verwachting is dat het gebruik hierdoor zal afnemen.

Het is wel goed om je als ouder bewust van te zijn dat jongeren ook aan deze middelen kunnen komen op andere (illegale) manieren. Bijvoorbeeld online of via social media (zoals Snapchat en Telegram). Zie ook dit filmpje van de NOS over snus dealen.

Lastig om met je puber over alcohol, roken en drugs in gesprek te gaan? Dan zijn de digitale ouderavond, het ouderpakket of de online cursus misschien iets voor jou.

Digitale ouderavond: 'Ouders van NIX'

Datum: 22 november
Tijd: 20.00-21.15 uur

Hoe ga je als ouder in gesprek met je kind over vapen, snus, alcohol of blowen? Helpt het om grenzen te stellen of wordt het daardoor alleen maar spannender? Hoe staan andere ouders hierin? Op deze en nog veel meer vragen, geven wij antwoord.

Aanmelden

Ouderpakket van NIX

Het gratis ouderpakket bevat veel informatie over alcohol, roken en hoe je daarmee kunt omgaan in de opvoeding. Het bevat onder meer een set praatkaarten voor ouder en kind, twee magazines en verschillende brochures over alcohol, roken en opvoeding. Benieuwd? Bestel dan het pakket Ouders van NIX.

Bestellen

Online cursus

In deze (gratis) cursus leer je tips om met je kind over moeilijke onderwerpen te praten en ruzies op te lossen. Want als je weet wat er echt aan de hand is, kun je vaak beter met het probleem omgaan. In 6 korte afleveringen krijg je tips om met je kind over moeilijke onderwerpen te praten en om ruzies op te lossen.

Starten

Ouderavond of oudercafé op school

Lijkt het je nuttig als er een ouderavond of oudercafé wordt georganiseerd op de school van jouw kind? Bijvoorbeeld over vapen of alcohol? Geef dit dan aan bij de **school** of bij de **ouderraad**. Zij kunnen dit aanvragen bij de GGD, hier zijn geen kosten aan verbonden.

Meer informatie of advies

Voor meer informatie kijk op Vapen en snus | GGD (ggdgv.nl). Je kan ook bellen of chatten met de landelijke infolijn: 0900-1995. Heb jij en/of je kind ondersteuning nodig? Dan staat Jellinek Preventie voor je klaar. Mail vrijblijvend je vraag naar preventiegv@jellinek.nl. Er wordt geen dossier aangelegd en er zijn geen wachttijden.

GGD
035-6926222
rookvrijegeneratie@regiogv.nl

Jeugd en Gezin
035-6926350
info@jggv.nl

Facebook Twitter

Burgemeester de Bordesstraat 80 | 1404 GZ Bussum | Postbus 251 | 1400 AG Bussum

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.
Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je hebt aangegeven informatie te willen ontvangen van Jeugd en Gezin en de GGD over opvoeden en gezondheid.
Als je geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kan je je hier afmelden.
Je kan ook je gegevens inzien en wijzigen.
Voor een goede ontvangst voeg je gezondeschool@jggv.nl toe aan je adresboek.