

Rook in vredesnaam een ouderwetse sigaret, verzucht menig ouder in een poging puberzoon of -dochter van het vaperen te krijgen. Hoe houd je je kind weg van die schadelijke e-sigaret?

MARIJKE BROUWER

Alle leerlingen in de klas van haar 11-jarige zoon moesten deze week hun schooltas omkeren op hun bureau. Zo kon hun docent zien wie er vapes bij zich had.

De buit was nihil. „De slimmeriken hadden die vapes allang in hun sok gestopt”, zegt Veronique (46) uit Groningen.

De reden dat de docent tot deze actie overging, vertelt ze, was omdat er kinderen in de klas vaperen en één leerling er bovendien in handelt. „Elf jaar oud, groep 7 en 8”, zegt Veronique.

Ze weet niet of haar zoon ooit heeft gevaped. „Hier thuis zegt hij braaf wat wij zeggen”, zegt ze. Wat volgens haar hét middel is tegen vaperen? Ze heeft geen idee. Praten natuurlijk.

En ze las op Instagram dat skiën de beste remedie is tegen drugs. „Kinderen die verzot zijn op skiën, willen dat elk jaar. Het is een dure hobby waardoor ze geen geld hebben voor drugs. Maar of skiën ook helpt tegen vaperen? Ik weet het niet.”

Ouders lopen er massaal tegen aan: hun kroost vapet al dan niet stiekem. Eerst hadden ze nog de illusie dat vaperen minder schadelijk was dan roken, maar dat idee is inmiddels achterhaald.

„Met één vape krijg je evenveel nicotine binnen als met twee pakjes sigaretten”, waarschuwt longarts Hester van der Vaart van het UMCG deze week. Ze wees op de gevaren van vaperen: van gaatjes in de longen tot slaapproblemen, longontstekingen, permanente hersenschade en epileptische aanvallen. Bovendien is vaperen minstens zo verslavend als roken.

„Je doet er niets tegen”, zegt Elsa (46). „Nou ja, je praat erover.” Haar 14-jarige zoon was afgelopen zomer tien dagen kamperen op Vlieland, mee met een vriend en diens ouders.



Vaperen is populair onder jongeren. FOTO: SHUTTERSTOCK

Help, mijn kind vapet!

‘Ga niet preken! En blijf weg van de controle’

„Toen hij thuis kwam, had hij een heel naar hoestje. Dat grijp ik dan aan om met hem over vaperen en roken te praten. Ik zei tegen hem dat hij nu aan zijn lijf merkte dat hij te veel had gevaped. Dat dat aangeeft hoe ongezond het is.”

Ze heeft geen idee of praten met haar zoon effect heeft. „Je weet niet wat je kind je aan waarheid vertelt. Ik geloof wel dat de grootste aantrekkingskracht nu weg is. De vriend met wie hij op Vlieland was, is gewone sigaretten gaan roken. Dat vindt mijn zoon zo goor, zei hij, daar begint-ie niet aan.”

Hoogleraar sociologie René Veenstra van de RUG weet dat ouders met hun handen in het haar zitten als het gaat om vaperen. „De meeste kinderen die vaperen beginnen ermee op de middelbare school. Als ouders werkt het op die leeftijd het beste om interesse te tonen en je zorgen te uiten. Als ouders mag je best laten horen dat je je druk maakt over de gevolgen van vaperen op de gezondheid, het concentratievermogen en de energie van je kind. Je kunt je kinderen gewoon vragen of ze hun geld en gezondheid echt gunnen aan de tabaksindustrie.”

Er is ook iets wat een averechts effect heeft op kinderen, weet Veenstra. „Ga niet preken! En blijf weg van de controle, want controleren

gaat je toch niet lukken. De rol van ouders is in het leven van een puber beperkt. Die gaat steeds meer op eigen benen staan en dat hoort ook.”

Waar het volgens Veenstra om draait is strenge regelgeving. „Nadat de overheid vorig jaar januari al die smaakjes van vapes heeft verboden, is het vaperen afgenomen. Tegelijkertijd is onbekend wat er allemaal in het illegale circuit rondgaat. Feit is dat vaperen populair blijft en helaas voor een kentering heeft gezorgd in de weg naar een rookvrije generatie.”

Longarts Van der Vaart hoopt dat het ook helpt als de overheid werkstelt dat vapes er minder aantrekkelijk en kleurrijk uitzien. „We moeten op verschillende bordes schaken om het vaperen tegen te gaan: politiek, voorlichting, ouders.”

Maar Veenstra betwijfelt of het zin heeft dat de overheid in mei een voorlichtingsfilmje voor ouders lanceert, over vaperen. „Ik denk dat het beter is hoe ze het in Amerika aanpakken. Daar worden volwassenen en deskundigen gekoppeld aan jongeren. Samen bedenken ze campagnes om vaperen op de school van de betrokken jongeren tegen te gaan. Via een vlog of een presentatie richten die jongeren zich tot hun leeftijdsgenootjes. Pu-

bers vinden elkaar belangrijk.”

Chantal (53) is moeder van twee pubers van 16 en 18. Die vaperen niet, roken niet. „Dat is absoluut niet mijn verdienste”, zegt ze. Ze vapet en ze rookt. „Ik vape omdat ik sigaretten te duur vind en omdat ik stink als ik sigaretten rook. Maar met een borrel rook ik liever sigaretten.”

Haar kinderen weten dat ze vaperen en rookt. „Dat vinden ze niet leuk, maar ze zijn opgehouden er iets van te zeggen.” Ze zegt trots te zijn op haar kinderen, dat die haar gewoon te niet hebben overgenomen. „Ik heb echt het slechte voorbeeld gegeven. Mijn kinderen zijn een stuk verstandiger dan ik.”

Dat gezonde verstand van je kind, is precies waar schrijver Kluun het in zijn boek *Help, ik heb een puber* over heeft, ook met betrekking tot vaperen. „Je bent als ouders overgeleverd aan het gezonde verstand van je kind. Ik heb mijn kinderen altijd verteld wat de risico's zijn van roken, vaperen, drugs en drank op jonge leeftijd. Verbieden heeft geen zin. Uiteindelijk beslist je kind zelf of het iets stiekem gaat proberen. Wees je ervan bewust dat iedere puber liegt, zeker hierover. Maar blijf in gesprek.”

De namen van de moeders in dit verhaal zijn gefingeerd. Hun echte namen zijn bekend bij de redactie.

Zo geniet je zonder zorgen van de zon

HILBRAND POLMAN

GRONINGEN Het voorjaar ging donderdag in. We kunnen dezer dagen volop genieten van de zon, maar hoe doe je dat zonder risico op verbranding en huidkanker?

Vanaf zonkracht 3, die we in maart bereiken, neemt het risico op verbranden toe. In april hebben we al zonkracht 5. In juni zitten we boven zonkracht 7, pas in oktober bereiken we weer een niveau dat het veilig is om in de volle zon te zitten. Het is

dus zaak de hele zomer op te letten. Hoe groter de zonnekracht, hoe groter de kans dat je verbrandt. Bij veelvuldig in de volle zon zitten, loop je bovendien meer kans op huidkanker. Hoe lichter je huid, hoe gevoeliger die is, zo geldt in zijn algemeenheid.

Weren, kleren en smeren. Huidartsen hebben aan drie woorden genoeg om aan te geven hoe je in de zonnige maanden veilig van mooi weer kunt genieten. Het gaat er ook om die drie woorden in die volgorde toe te passen.

Weren: Dat doe je door zo weinig mogelijk in de volle zon te komen. Vooral op het midden van de dag kun je maar het beste zo veel mogelijk de schaduw opzoeken. Gelukkig is het 's avonds lang licht, dus kun je dan in de tuin gaan werken, gaan fietsen of gewoon op het terras zitten.

Kleren: Draag vooral een hoed of een pet en een zonnebril, die voorzien is van UV-werende glazen. In alleen een zwembroek als een tosti liggen bakken aan het strand is gewoon onverstandig. Bedek je li-

chaam zo veel mogelijk met lichte kleding.

Smeren: Moet je toch op het midden van de dag in de zon zijn, bijvoorbeeld omdat je in de buitenlucht werkt, of omdat je toch aan het strand wilt liggen, smeer dan goed met zonnebrandolie. Minimaal factor 30 en met UV-A filter. Herhaal dat smeren elke twee uur.

Maar mijd de buitenlucht niet. Buiten zijn is altijd gezonder dan binnenhuis verkeren, omdat je buiten frisse en schonere lucht inademt.

Officieel de warmste 21 maart ooit gemeten

Het was vrijdag niet alleen de eerste warme dag van 2025, maar ook officieel de warmste 21 maart ooit gemeten.

Op hoofdstation De Bilt steeg de temperatuur om 13.10 uur naar 20,4 graden. Het vorige record stond op 20,3 graden en was uit 1938, meldt Weeronline. Even na 12.30 uur steeg het kwik in De Bilt al naar 20,0 graden. De laatste officiële warme dag (met eveneens in De Bilt 20,0 graden) was op 17 oktober vorig jaar. Het record van vrijdag is het vijfde datum-warmterecord dit jaar.