

Snus en vaperen

Alcohol en sigaretten kennen de meeste mensen wel. De laatste tijd hoor je echter ook steeds meer over snus en vaperen, middelen die onder sommige groepen jongeren erg populair zijn. Als ouder, maar ook als professional die met jongeren werkt, kun je hier vragen over hebben. Weet je wat dit zijn? Kun je het gebruik herkennen, en weet je hoe je het kunt bespreken? Hieronder vertellen we je er meer over!

Nicotinezakjes en snus

Sinds een aantal jaren is er een nieuw product op de markt: het nicotinezakje, ook wel 'snus' genoemd (naar de Zweedse snus). In Zweedse snus zit echter tabak, in deze nicotinezakjes (meestal) niet. Snus zit in een blikje met daarin kleine zakjes die eruitzien als een soort theezakjes. Het zakje plaats je tussen je wang of lip en tandvlees, waarna het poeder, de nicotine en de smaakstoffen die erin zitten in je lijf terecht komen.



Je kunt snus in allerlei zoete smaakjes kopen, waardoor ze vooral voor jongeren aantrekkelijk zijn. Een zakje snus bevat gemiddeld dezelfde hoeveelheid nicotine als één tot drie sigaretten, dit verschilt per merk en type. Het gebruik van snus geeft een licht tintelend gevoel en je wordt er alerter en energiever van. Het kan echter ook irritatie in de keel en mond, maagklachten, misselijkheid, duizeligheid, hartkloppingen en een verhoging van de bloeddruk veroorzaken. Daarnaast ligt een nicotineverslaving op de loer.

Meer weten over snus? Kijk dan [hier](#), of bekijk deze [reportage](#).

Vaperen

Vaperen is een term die gebruikt wordt voor het roken van een elektronische sigaret (E-sigaret). Dit elektronische apparaatje is ongeveer even groot als een markeerstift en is gevuld met vloeistof, waarin (meestal) nicotine zit. E-sigaretten zijn vooral bekend vanwege de vele fruit- en snoepsmaakjes (zoals suikerspin, popcorn, marshmallow), die populair zijn onder jongeren. De nicotine die in vapes zit is extra mild in de keel, waardoor het gemakkelijker ingeademd kan worden.



Het lijkt minder schadelijk dan het roken van sigaretten, maar er komen wel degelijk schadelijke stoffen vrij. De langetermijneffecten van vaperen op de gezondheid zijn nog onbekend. Het risico op een nicotineverslaving is in ieder geval groot, en het gebruik van de E-sigaret kan een eerste stap zijn naar het roken van sigaretten. In 2023 komt er een verbod op de toegevoegde smaakjes in vapes, waardoor hopelijk de populariteit zal afnemen.

Meer info over vaperen vind je [hier](#). Of bekijk deze [reportage](#).

En dan? Hoe ga je het gesprek aan met jongeren?

Tips over hoe je het gesprek kunt aangaan over [snus](#) en [vaperen](#) vind je op de website www.helderopvoeden.nl. Daarnaast kun je samen met jongeren de [voorlichtingsfilmpjes op TikTok](#) bekijken en/of [de posters over vaperen](#) downloaden en ophangen. Wil je liever een persoonlijk advies van een professional? Neem dan -gratis en vrijblijvend- contact op met Armida Panka a.panka@iriszorg.nl van Iris in de Buurt/IrisZorg.