

# Oudervavond vaperen en gamen

*Youssef el Markhous*



## Tieners die hun kamer (*niet*) opruimen:

50% klagen dat ze moeten opruimen,

30% troep onder hun bed schuiven, zodat het minder in zicht is.

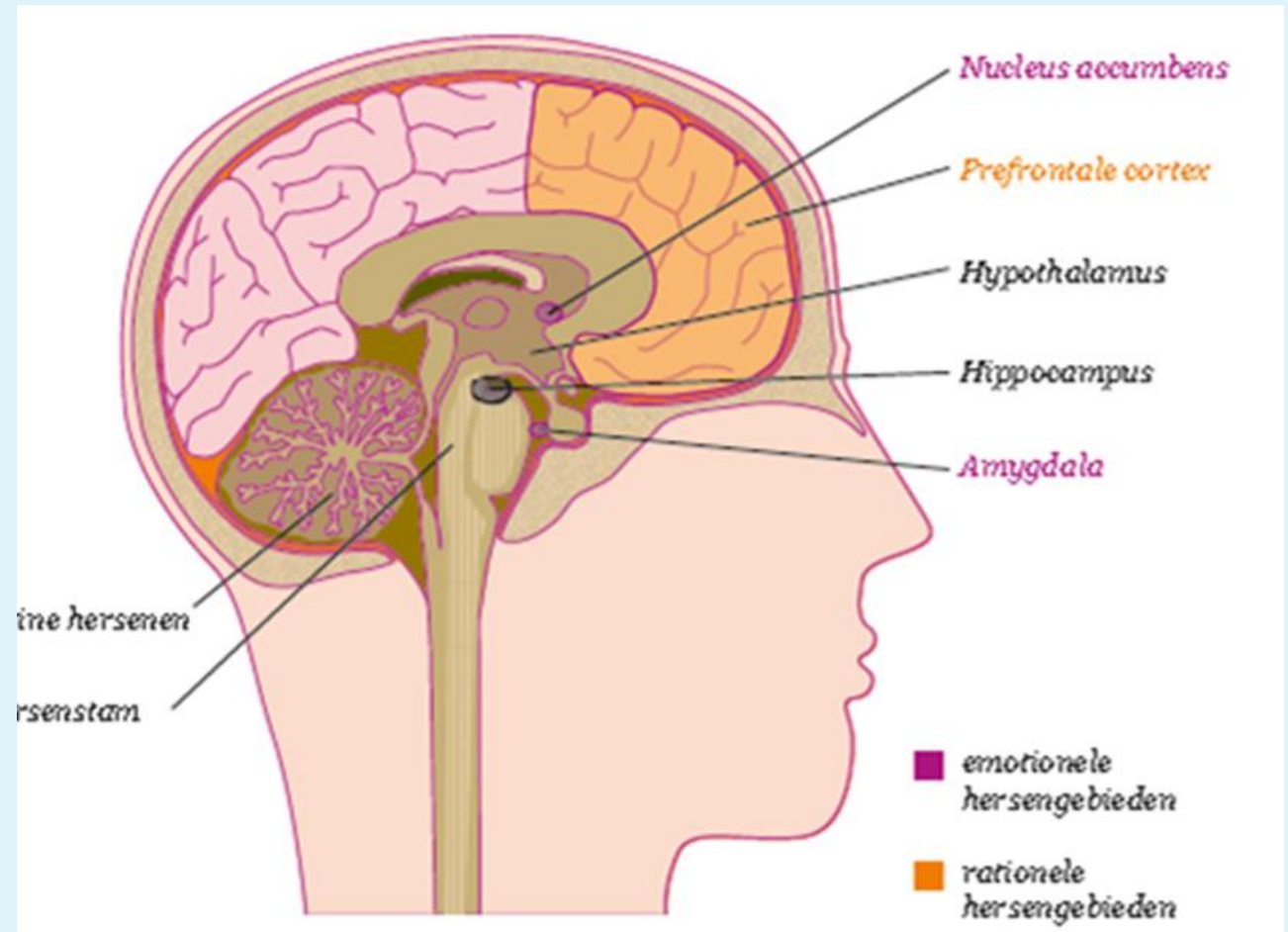
17% dingen vinden die ze al maanden kwijt zijn en daar mee gaan spelen.

3% opruimen.



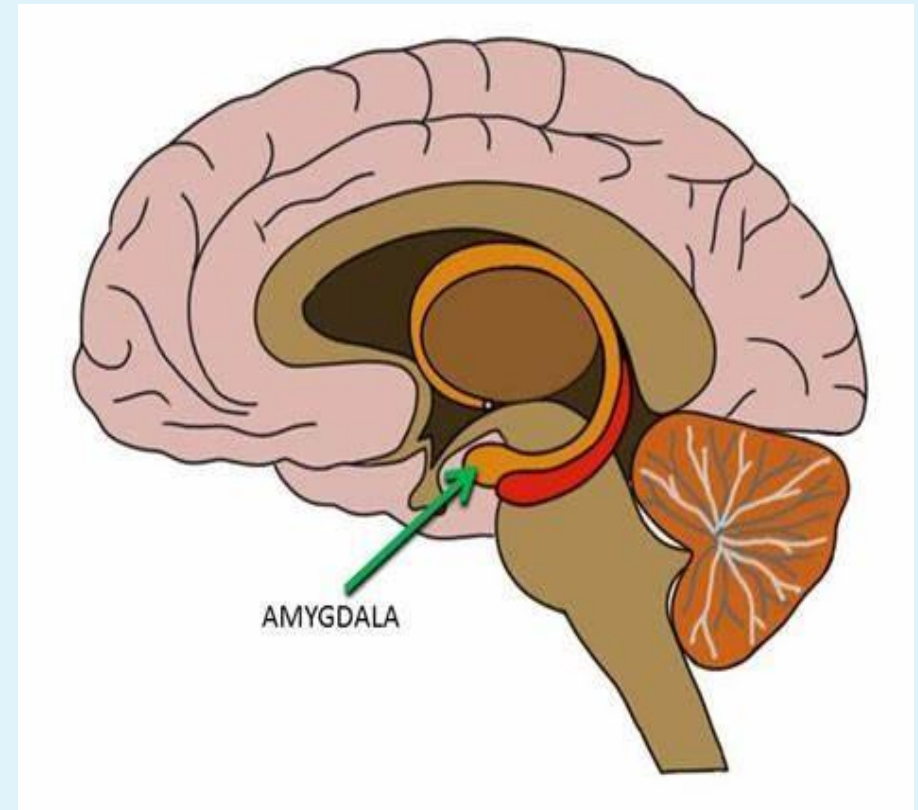
# Puberbrein

- 10-25 jaar
- Hormonen
- Cognitief, emotioneel en sociaal
- Ontwikkelingen gaan niet gelijk
- Nieuwe hersenverbindingen



# Amygdala

- Sterke ontwikkeling tijdens de puberteit
- Emoties en beloningen
- Spanning, impulsiviteit & nieuwsgierigheidsmachine





Vapen



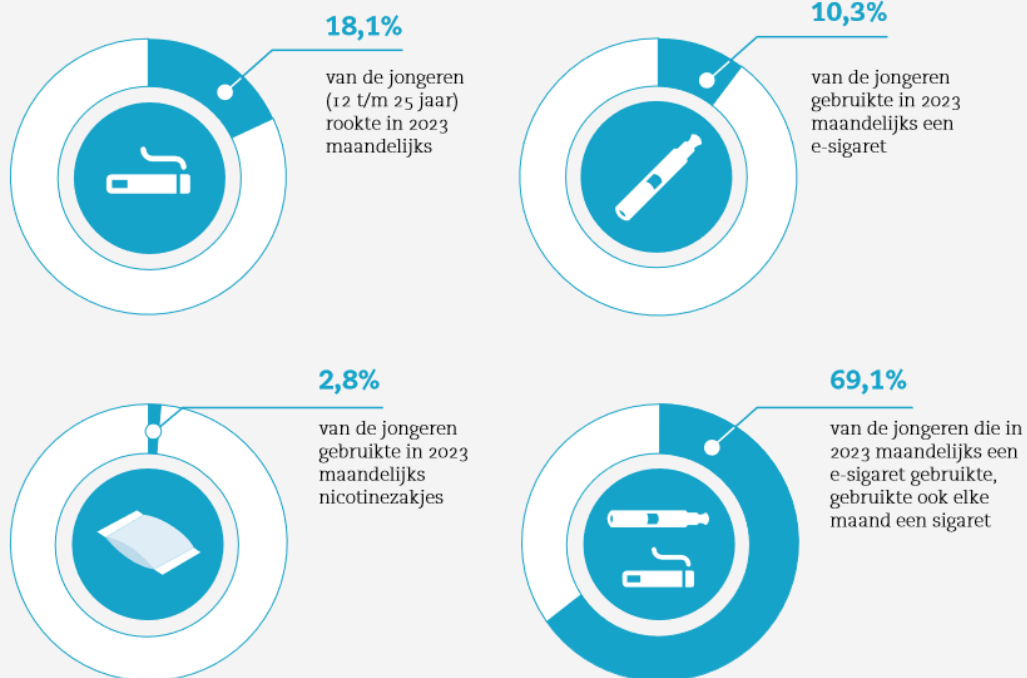
Jellinek



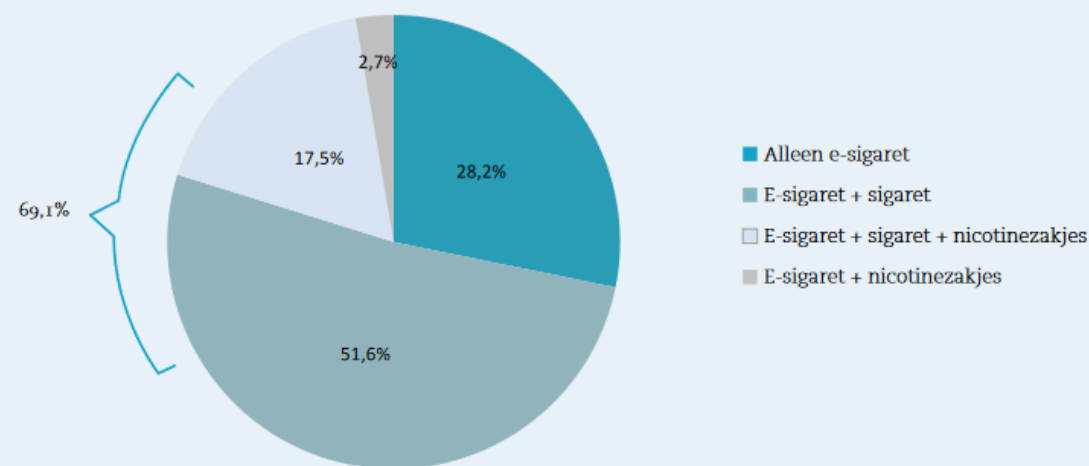
Het is de schuld van jongeren dat ze beginnen met vaperen



# Hoeveel wordt er eigenlijk gevapet en hoeveel snus wordt er gebruikt?



Figuur 15. Gebruik van meerdere producten onder jongeren (12-25 jaar) die maandelijks een e-sigaret gebruikten in 2023.

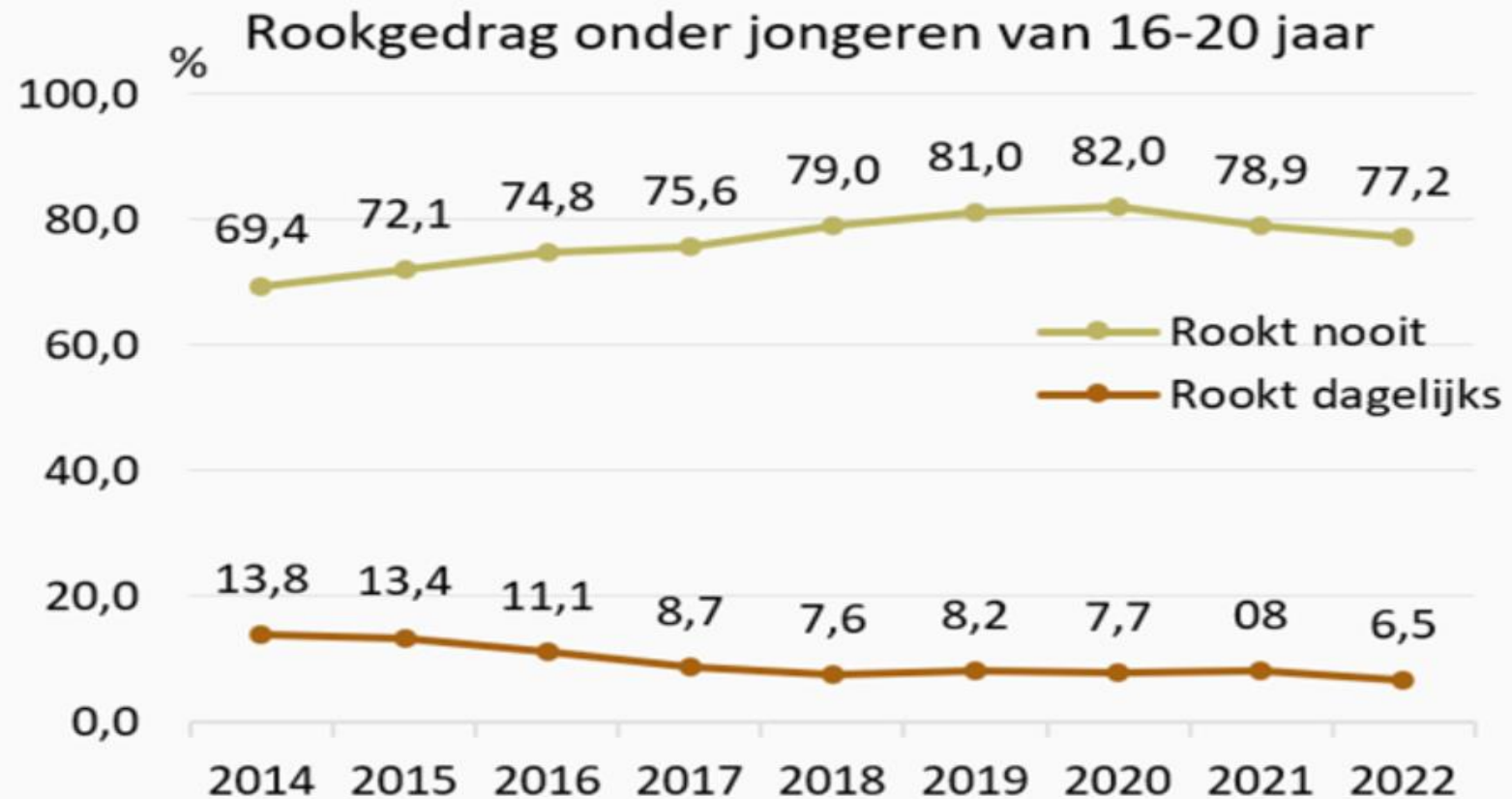


**Uitleg:** Onder jongeren die aangaven maandelijks een e-sigaret te gebruiken (N=486), zei 51,6% daarnaast ook elke maand een sigaret te gebruiken en 17,5% zei naast de e-sigaret zowel sigaretten als nicotinezakjes te gebruiken. Dat betekent dat bijna twee derde van de jongeren (69,1%) die maandelijks een e-sigaret gebruikte ook elke maand een sigaret gebruikte.



Waarom al die nieuwe nicotine rook- en dampwaren?

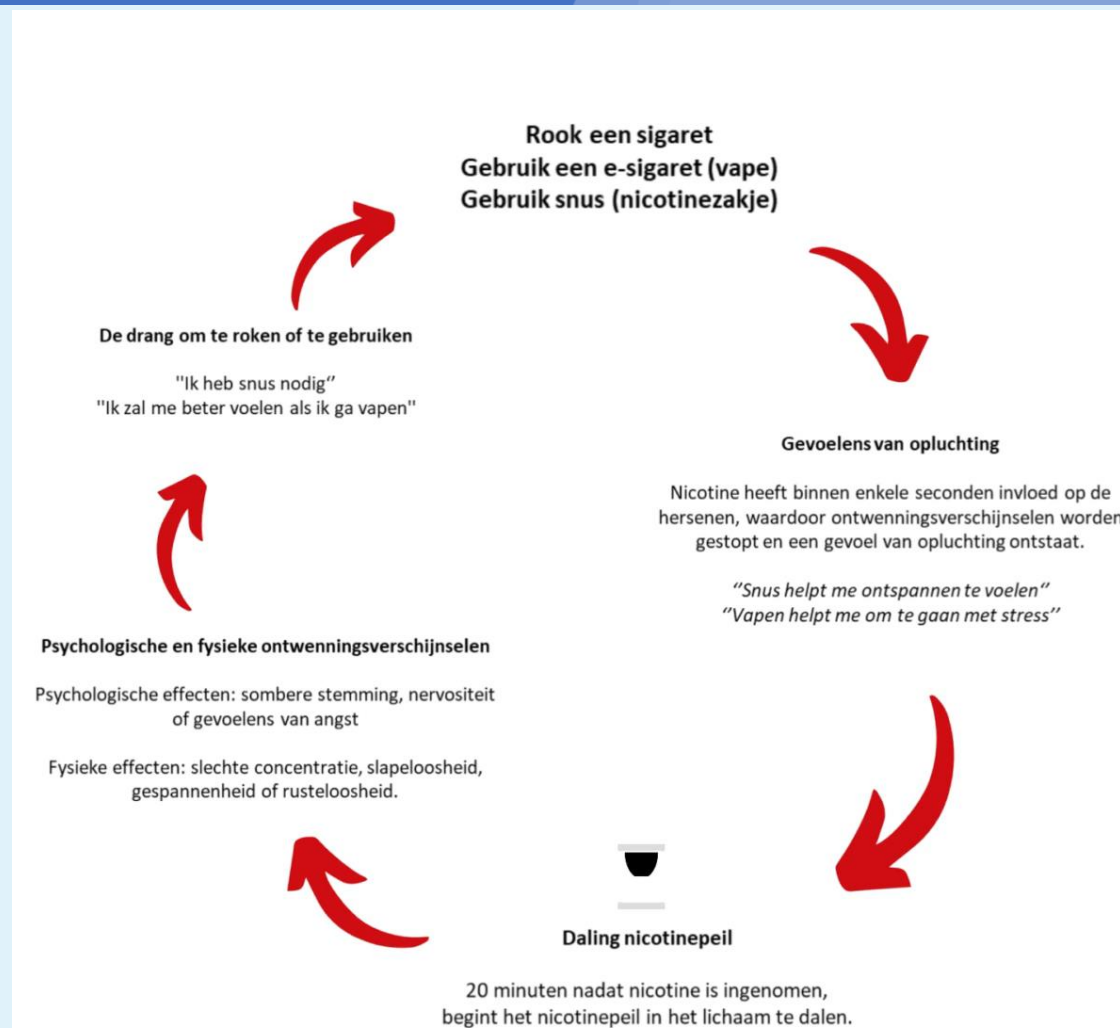
## Aantal rokende jongeren







# Nicotine: waarom een upper en waarom zo verslavend?



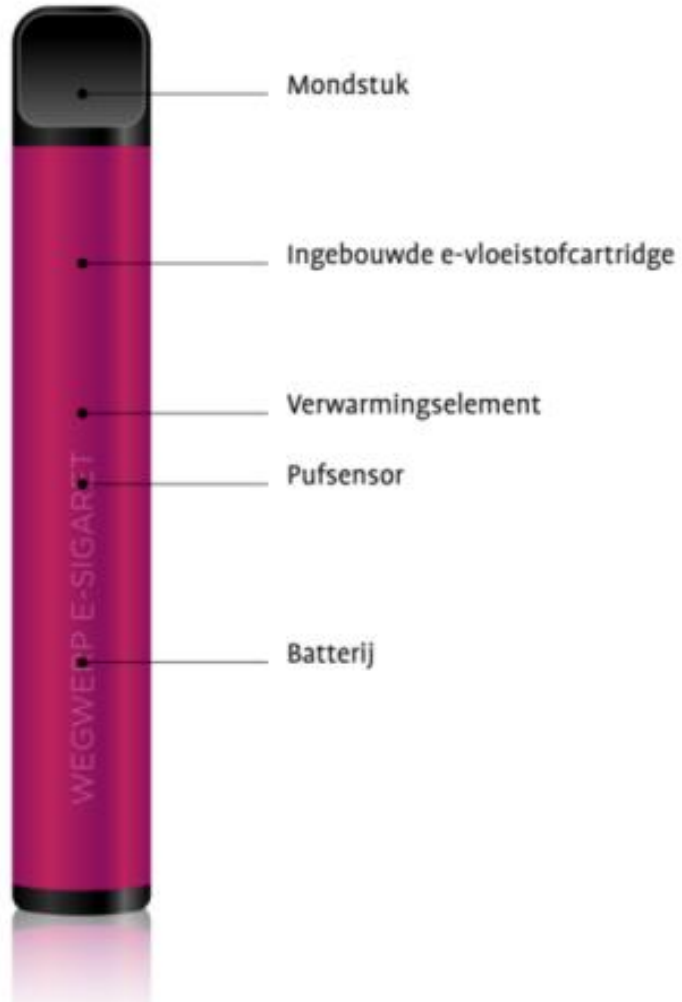
# → Wat is vaperen?

## Wat zit er in de E-vloeistof?

Dragerstoffen (propyleenglycol en glycerol)

Smaakstoffen

Nicotine(zouten)



## NL'se e-liquid markt in smaakcategorieën (2017)

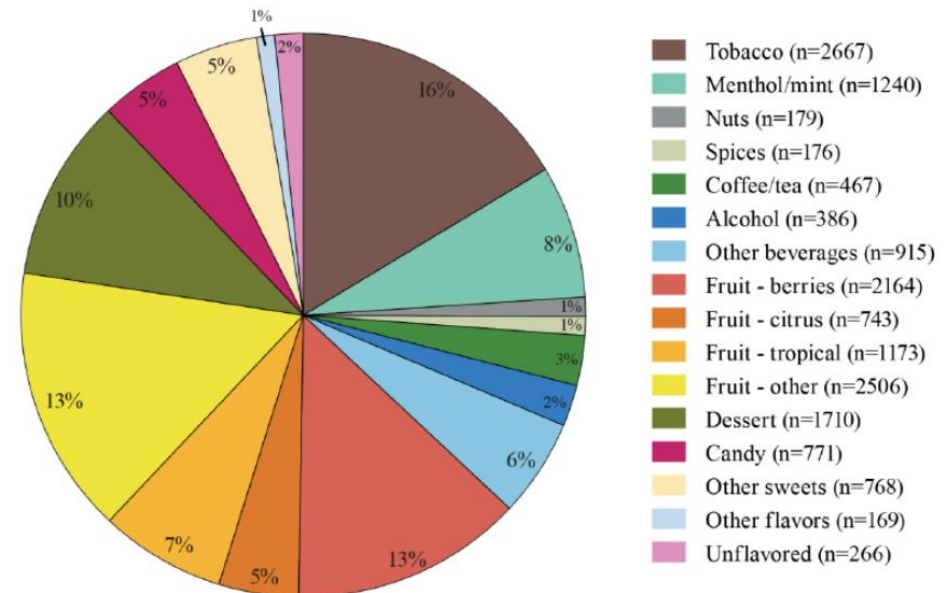
**19.266 e-liquids**

245 unieke subcategorieën



Diacetyl (butter scotch)  
*bronchiolitis obliterans*

Havermans, Krüseemann, et al.  
*Tobacco Control*. 2019





## Waarom vaperen jongeren?

### Argumenten van jongeren om te gaan vaperen

- Nieuwsgierig
- Het smaakt lekker
- Het kan geen kwaad
- Uit verveling
- Aandacht/sensatie zoeken
- Sociale kring / sociale druk/ geeft status
- Gemak & praktisch (stinkt niet, rook blijft niet hangen, mobiel)
- Vermindert stress, ontspant.
- Nicotine afhankelijkheid / gewenning



**“Mijn kind is gameverslaafd!”**

*Wie heeft dit weleens over zijn kind gezegd?*

## → Basisprincipes

- Spelen hoort bij een **gezond leven**: digitaal spelen ook
- Ook **vaak gamen** – dit hoeft geen gezondheidsproblemen op te leveren
- Gamen kan een **ontspannende en positieve hobby** zijn voor jongeren.
- Online zijn is ook  **sociaal**
- Van gamen kun je **leren**



## Redenen om te spelen



afleiding, uitdaging, ontspanning, andere wereld, online vrienden, plezier, samen met anderen



Somberheid, stress, onzekerheid, eenzaamheid, spanningen thuis, pesten, geen aansluiting, klachten en negatieve omstandigheden

# Stelling:

*“Gamen draagt bij aan een positieve ontwikkeling van jongeren”*

## → Spelschijf van vijf

Leeftijd aanbevolen slaapduur in uren	
1 tot 2	11-14 uur
3 tot 5	10-13 uur
6 tot 13	9-11 uur
14 tot 17	8-10 uur
18 tot 25	7-9 uur
26 tot 40	7-9 uur
41 tot 65	7-9 uur
65+	7-8 uur

Bron: [trimbos.nl](http://trimbos.nl) /  
*Slechte slaap - een  
probleem voor de  
volksgezondheid.*







## In gesprek

### *Wat er kan gebeuren*

- Overtuigen

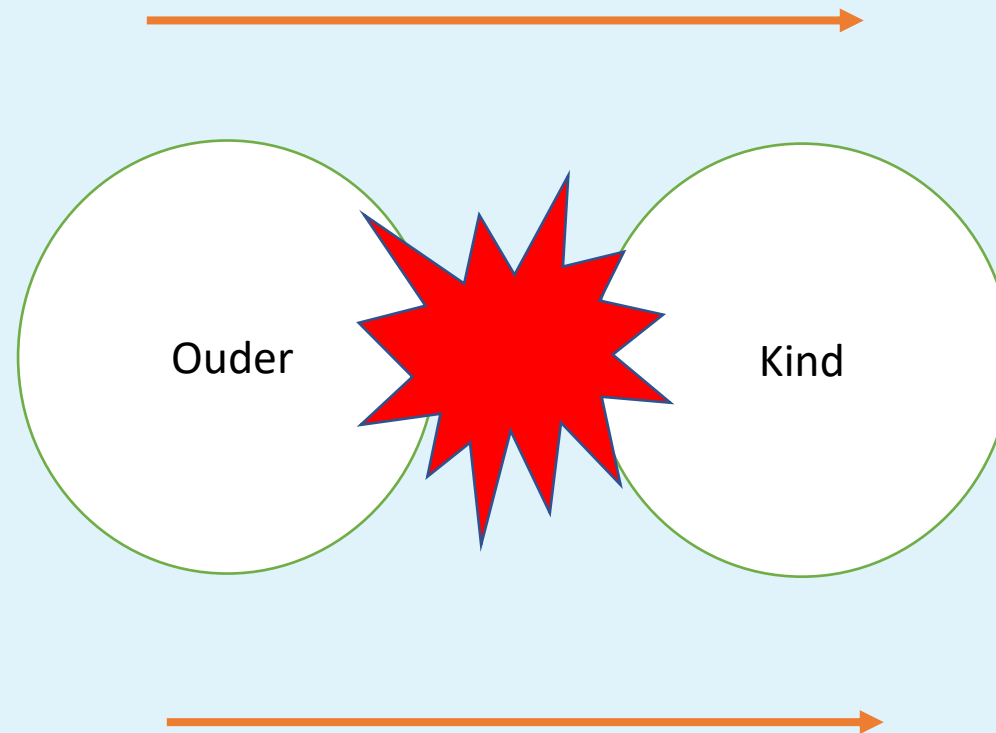
- Moraliseren / preken

- Overschatten

- Ondervraging

- Veroordelen / Mening geven

- Adviseren zonder toestemming



- Weerstand

- Liegen

- Ontkennen

- Ontwijken

- Wantrouwen

- Terugtrekken



## In gesprek

*Een ideale (wenselijke) situatie*

- Nieuwsgierig, niet veroordelend

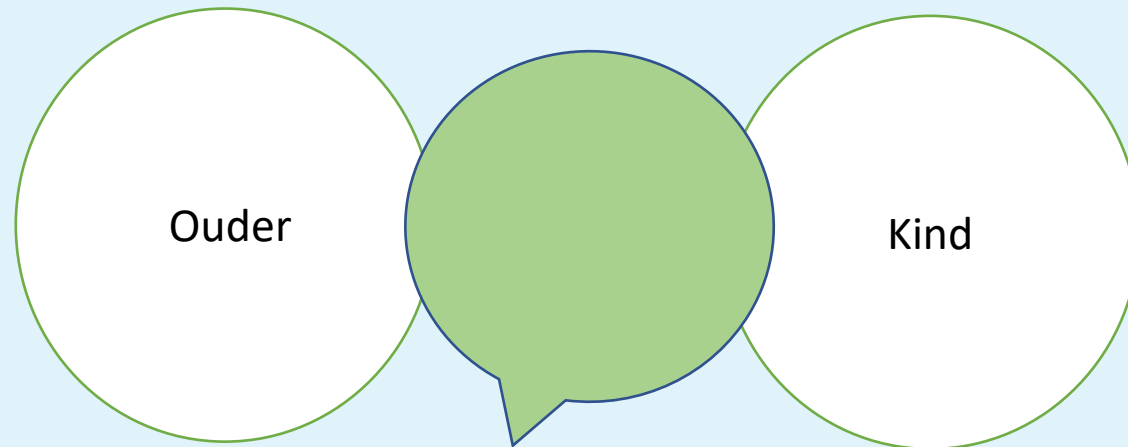
- Bewust van moment

- Geïnformeerd

- Open vragen

- Vraag toestemming voor advies

- Neem kleine stapjes



- Openheid

- Betrokkenheid

- Delen van ervaringen

- Vertrouwen

- Ontvankelijk

- Eerlijk

## → Wat is er nodig om problemen te verminderen?

- **Betrokken zijn als ouder**
- Duidelijke afspraken over gamen en huisregels
- Gevolgen van gedrag
- Zelfstandigheid vergroten
- Sociale vaardigheden ontwikkelen
- Samen opzoek naar nadelen van gamen



## → Wat kun je zelf doen?

- Blijf nieuwsgierig en in gesprek.
- **Veroordeel niet.**
- **Informeer jezelf goed** en weet wie kan helpen
- Maak je je zorgen? Kijk dan naar de **signaleringstesten**  
of **checklist** op onze website
- Neem contact op met Jellinek.





## Wat kunnen wij doen?

- Adviesgesprek ouders
- Adviesgesprek jongeren
- Moti4
- Toeleiding naar zorg