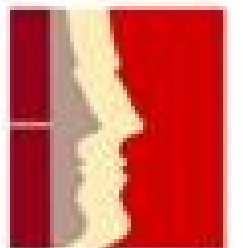


Digitaler Themenabend für Eltern

Vapes



POLIZEI
Brandenburg



SUCHTPRÄVENTION
LAND BRANDENBURG



Lysander Laubvogel
B.A. Erziehungs- und Sozialwissenschaften
Überregionale Suchtpräventionsfachstelle West Brandenburg

Was Sie erwartet?

- 1 Vorstellung Chill out e.V. / ÜSPF
- 2 Definition Vapes
- 3 Inhaltsstoffe von Vapes
- 4 Basics: Sucht & Abhängigkeit
- 5 Statistik
- 6 Was Eltern tun können - Gesprächsführung & Tools
- 7 Offene Fragerunde
- 8 Kontakt

1 Vorstellung Chill out e.V.

INFORMATION

MEDIATHEK

- Literatur, Filme & Ausstellungen

MATERIALIEN

- Methoden, Flyer/ Broschüren & Safer-Use-Kits

INTERNET

- www.chillout-pdm.de,
chillout@chillout-pdm.de,
www.facebook.com/chillout.potsdam

Prävention

FAMILIE

- Eltern-Kind-/Familien-Zentren

KITA / HORT

- Kitas & Horte

SCHULE

- Grundschule, Sekundarst. I & II

JUGEND

- Jugend(sozial)-arbeit, Freizeit, Kultur, Nachleben

AUSBILDUNG

- Berufsschulen & Betriebe

Beratung & Fortbildung

BERATUNG

- Drogen- / Medienberatung, Angehörige & Vermittlung

FORTBILDUNG

- Fachberatung, Seminare & Workshops

Strukturelle Entwicklung & Vernetzung

FREIWILLIGE

- COOP Stoffgemenge & Verein

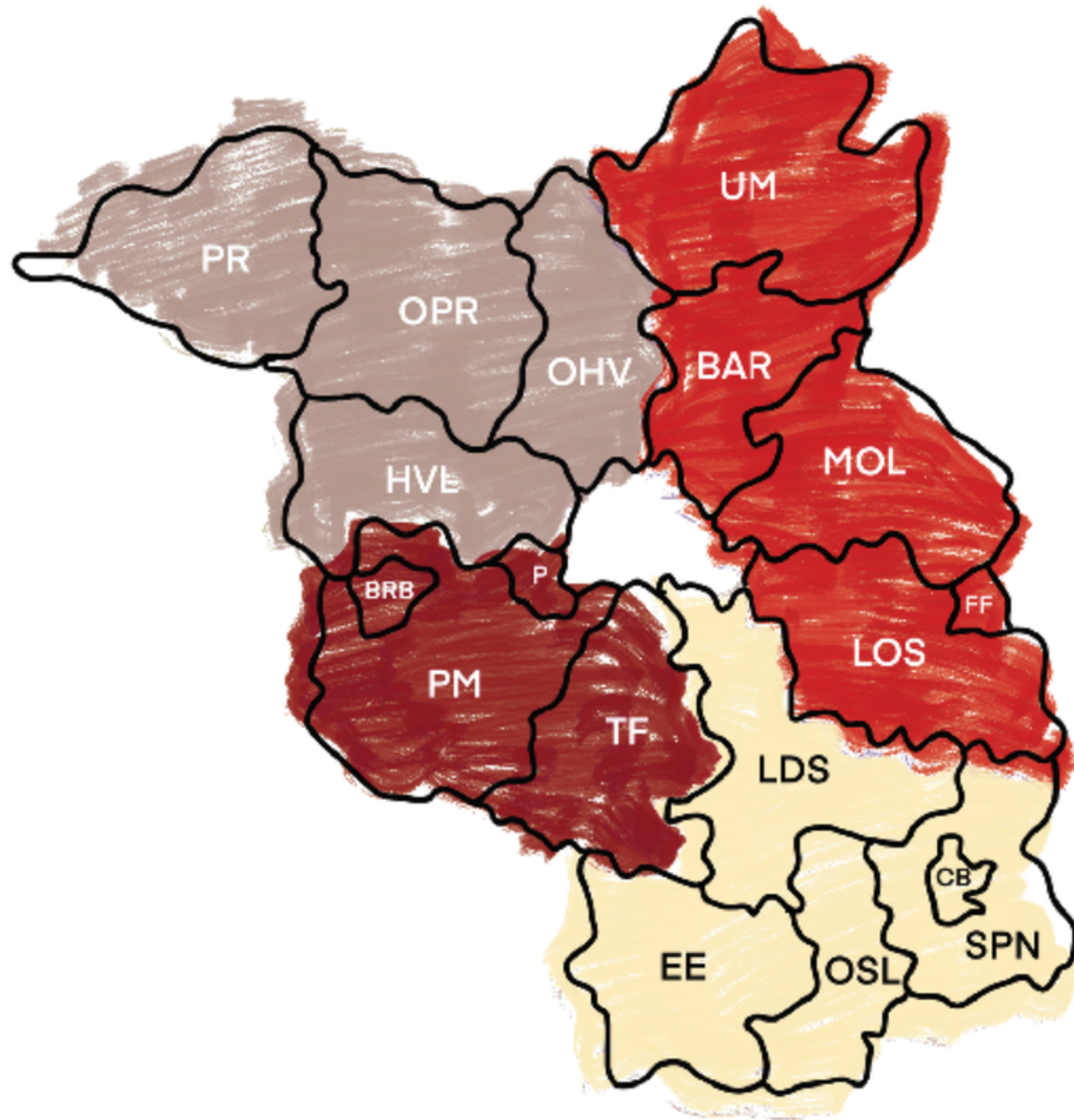
PRAKTIKUM

- Student*innen & Schüler*innen

NETZWERK

- Kooperationen, Arbeitskreise & Gremien

FACHSTELLE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT



ÜSPF Nordwestbrandenburg:

Havelland (HVL), Oberhavel (OHV), Ostprignitz-Ruppin (OPR), Prignitz (PR)
praevention@salus-lindow.de

ÜSPF Nordostbrandenburg:

Barnim (BAR), Frankfurt (Oder) (FF), Märkisch-Oderland (MOL), Oder-Spree (LOS), Uckermark (UM)
fischbach@salus-praevention.de

ÜSPF Westbrandenburg:

Brandenburg an der Havel (BRB), Potsdam (P), Potsdam-Mittelmark (PM), Teltow-Fläming (TF)
westbrandenburg@chillout-pdm.de

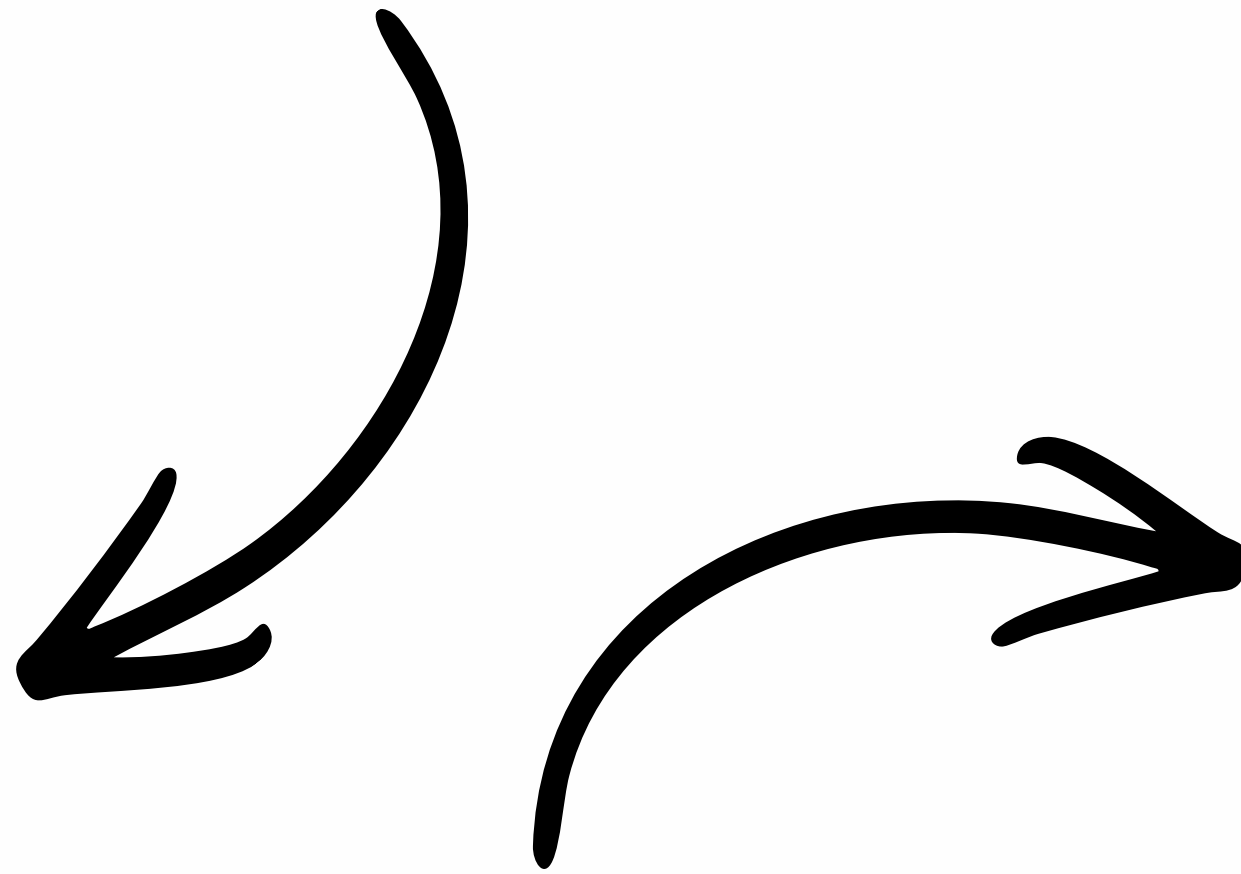
ÜSPF Südbrandenburg:

Cottbus (CB), Dahme-Spreewald (LDS), Elbe-Elster (EE), Oberspreewald-Lausitz (OSL), Spree-Neiße (SPN)
katja.seidel@tannenhof.de

Verschiedene Arten von Vapes



E Zigarette



Tabakerhitzer



Verschiedene Arten von Vapes

Mods / Tanks

Große Tanks, Liquid kann selbst befüllt werden

Einzelne Bauteile austauschbar (= modular → Mods)
z. B. Heizspirale, Tank, Mundstück

Mögliche Gefahr: selbst gemischt
Liquids verunreinigt oder Zu viel Nikotin



Vapes / Pods

Schlankeres Design, kleinere
Tanks

Oft Einweggeräte (werden nach ca.
600 Zügen entsorgt)



Glycerin (VG)

- Flüssigkeit aus pflanzlichen Ölen und Fetten
- Farb- und geruchlos
- Süßlicher Geschmack
- Bindet Feuchtigkeit (= hygroskop)
- Für dichten Dampf und dicke Wolken



Augenreizung möglich

Hautreizung bei Kontakt möglich

Propylenglykol (PG)

- Gehört chemisch betrachtet zu den Alkoholen
- Geruchs- und geschmacklos
- Bindet Feuchtigkeit zur Verneblung (Dichte des Dampfes)

Gewolltes Kratzen im Hals (Throat Hit)

Atemwegsreizung

Entzündungsreaktionen

Beeinträchtigung der Lungenfunktion

Trockener Husten

Erhöhtes Asthmarisiko



Nikotin

- Starkes Nervengift
- Dockt im Belohnungssystem an, Dopamin wird ausgeschüttet
 - Glücks- / Entspannungsgefühle, lassen aber schnell nach

Max. 20 mg Nikotin pro ml Liquid

Hohe Abhängigkeitsgefahr

Verengung der Blutgefäße, Herz-Kreislauf-erkrankungen

- u.a. durch erhöhten Cholesterin- Fettsäuregehalt im Blut

beeinträchtigt Wachstum

- besonders kritisch in Jugend: Hirnwachstum

Evtl. krebserregend

- wird in der Wissenschaft diskutiert
- Nikotin hilft Krebszellen beim Wachstum

Vergiftungsgefahr bei großen Mengen

Akute Gefahr vor allem bei Kindern (Verschlucken)



Aromen und Geschmacksstoffe

Natürliche oder künstlich hergestellte Aromen

→ **Natürlich ≠ ungefährlich!**

Angenehmer Geruch & Geschmack

Überdeckt bitteren Nikotingeschmack



Kontaktallergien

Entzündungen der Atemwege

z. B. Diacetyl: Zusammenhang mit
"Popcornlunge" wird diskutiert

In hoher Konzentration immer giftig!

Verunreinigungen & weitere Schadstoffe

- Entstehen bei Erhitzung
- Sind teilweise in Aromen enthalten
- Geraten bei der Produktion ins Liquid

z. B.: Metalle (Chrom, Nickel, Blei)

U. a. Formaldehyd,
Nitrosamine
(aus Nikotingewinnung)



Krebserregend

Chronische Entzündungen

Stoffwechselstörungen in den Zellen

Bluthochdruck

Sucht / Abhängigkeit ist...

- ein **zwanghaftes Verlangen**
- nach **bestimmten Substanzen** oder **Verhaltensweisen**, die **erwünschte Empfindungen** auslösen oder
- **Missempfindungen** vorübergehend lindern und
- die **weiter konsumiert** oder **beibehalten** werden,
- **trotz negativer Konsequenzen** für sich oder andere.

Stufen des Konsums

AUSPROBIEREN

GENUSS

GEWÖHNUNG

MISSBRAUCH

SUCHT

Erstkonsum / Gelegentlicher Konsum.
Wird nicht benötigt, aber als
angenehm empfunden

Seelische Bindung “Immer wenn...”

Körperlich, seelischer oder sozial
schädlicher Konsum

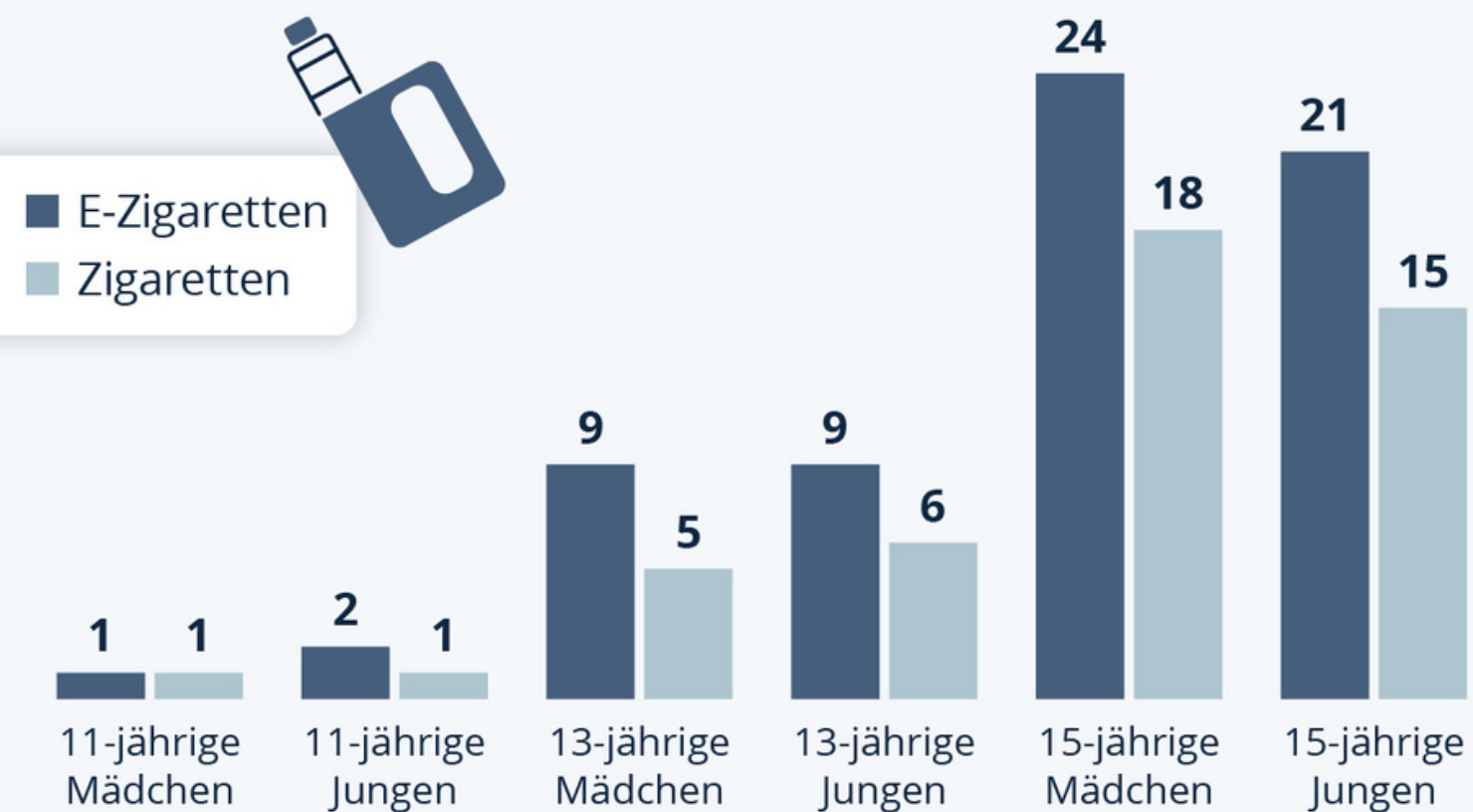
Craving, Kontrollverlust,
Entzugerscheinungen

Einflussfaktoren



E-Zigaretten bei Jugendlichen beliebter als normale

Anteil der Befragten, die in den vergangenen 30 Tagen (E-)Zigaretten konsumiert haben (in %)



Basis: 6.475 Befragte (11, 13 und 15 Jahre) in Deutschland; Okt 2021-Jun 2022

Quelle: WHO Health Behaviour in School-Aged Children

TABELLE 2: Verbreitung des Konsums von Wasserpfeifen, Mehrweg-E-Zigaretten, Einweg-E-Zigaretten, Tabakerhitzern und Nikotinbeuteln im Jahr 2023

				Wasserpfeife		Mehrweg E-Zigarette		Einweg E-Zigarette		Tabak-erhitzer		Ni- kotin beu- tel
				LZ ^d	30T ^e	LZ ^d	30T ^e	LZ ^d	30T ^e	LZ ^d	30T ^e	LZ ^d
12- bis 17-jährige Jugendliche												
Insgesamt				13,0	3,9	12,2	3,9	17,0	6,7	1,0	0,3	4,1
Geschlecht	Männlich			15,4*	4,5*	13,7	4,0	18,5	7,0	1,3	0,5	5,7*
	Weiblich ^a			10,5	3,3	10,5	3,9	15,4	6,5	0,8	0,1	2,4
Alter	12 und 13			2,4*	0,7*	3,9*	0,5*	5,2*	1,5*	0,1*	0,0*	0,4*
	14 und 15 ^a			8,5*	2,6*	11,1*	4,3*	15,4*	5,3*	0,6*	0,2*	2,2*
Schultyp	16 und 17			28,0	8,4	21,6	6,9	30,2	13,3	2,3	0,7	9,6
				11,6	2,7	10,9	3,7	15,3	6,2	0,9	0,3	3,4
Migrations- hintergrund				13,9*	4,7	13,0*	4,1	18,1*	7,1	1,1	0,3	4,5*
	Jahre			12,3	3,4	11,9	3,9	16,1	6,2	0,9	0,2	3,8
	Gymnasium ^a			12,1	4,1	13,0	4,6	13,0	6,1	1,1	0,0	4,4
	Sonstige ^b			14,3	3,7	12,2	4,5	24,0	9,5	1,9	1,7	4,3
	Keiner ^a			24,8	15,7*	15,4	4,8	22,1	13,4	0,0	0,0	8,8
Westeuropa				17,0	5,8	15,9	2,0	20,3	7,6	2,8	0,5	5,5
18- bis 25-jährige Erwachsene												
Osteuropa												
Türkei/Asien												
Sonstige				56,2	10,2	32,6	7,8	33,7	12,0	11,7	3,4	14,8
Insgesamt												
Geschlecht	Männlich			64,4*	13,0*	41,6*	10,3*	39,8*	13,0	15,9*	4,3	21,5*
	Weiblich ^a			47,2	7,2	22,8	5,1	27,1	11,0	7,1	2,3	7,7
Alter	18 und 19 Jahre			45,3*	11,6	33,6	11,3*	39,4*	15,2*	6,3*	2,4	13,1
	20 und 21 Jahre			56,6*	10,9	33,4	7,0	36,8	13,6	12,0	2,1	15,4
	22 und 23 Jahre			56,7*	9,7	30,3	7,3	30,0	11,4	11,1*	3,2	14,9
	24 und 25 Jahre ^a			64,4	8,9	33,3	6,2	29,8	8,8	16,3	5,4	15,8
Schul- abschluss	(Fach-)			52,7	7,8	27,2	5,5	29,4	10,3	8,9	2,1	12,7
				64,5*	14,9*	39,0*	11,5*	39,9*	13,9	16,5*	4,3	19,0
Migrations- hintergrund	Hochschulreife ^a			56,7	12,0	42,9*	10,8*	40,1	15,7	14,5	6,9*	16,4
	Mittlere Reife			55,9	9,5	32,4	7,7	33,3	12,0	10,5	3,1	14,3
	Sonstige ^c			49,0	7,4	35,3	10,6	33,8	4,5*	18,2	2,4	20,1
	Keiner ^a Westeuropa			63,3	13,3	31,2	5,0	25,0	12,4	15,1	5,0	20,2
	Osteuropa			64,4	13,9	39,4	14,1	40,0	18,9	12,5	3,9	9,5
Türkei/Asien Sonstige				45,8	17,6	29,5	7,0	33,0	12,8	20,7*	6,1	13,4

Angaben in Prozent. Ergebnisse der Dual-Frame-Stichprobe mit Gewichtung nach Region, Geschlecht, Alter und Bildung. ^{*)} Statistisch signifikanter Unterschied zur jeweiligen Referenzgruppe mit p < 0,05 (binär logistische Regressionsmodelle mit den Kovariaten Geschlecht, Alter, Schultyp/Schulabschluss und Migrationshintergrund, wenn die Prävalenz in jeder Kategorie der einzelnen Kovariaten > 0,0 % und < 100,0 %, ansonsten ohne die jeweilige Kovariate). ^{a)} Referenzgruppe im Regressionsmodell. ^{b)} Haupt-, Real-, Gesamt-, andere Schulen/Ausbildung. ^{c)} Maximal Hauptschulabschluss/keine Angabe. ^{d)} Lebenszeitprävalenz. ^{e)} 30-Tage-Prävalenz.

Motive für Konsum

- Verfügbarkeit
- Anlässe für den Erstgebrauch bzw. Einstieg ...
 - ..Starke Gruppenzugehörigkeit / Sozialer Druck
 - ..Positive Bewertung im sozialen Umfeld > Mitreden können
 - ..Negative Bewertung im sozialen Umfeld > Konsum um aufzufallen
 - ..Erwartung & Einstellen positiver Effekte durch den Gebrauch, wie Kontaktfindung, Anerkennung, Spaß, Entspannung, Leistungsfähigkeit, Bewusstseinerweiterung, Rausch, Kick, ..
 - ..Ausprobieren, Befriedigung von Neugierde
 - ..Positive Veränderungen („... ich bin super drauf ...“)
 - ..Negatives Erleben vorübergehend mildern, kurzzeitige Alltagsflucht, Anspannungen abbauen, Hemmungen & Langeweile entgegenwirken, Problemen & Stress ausweichen

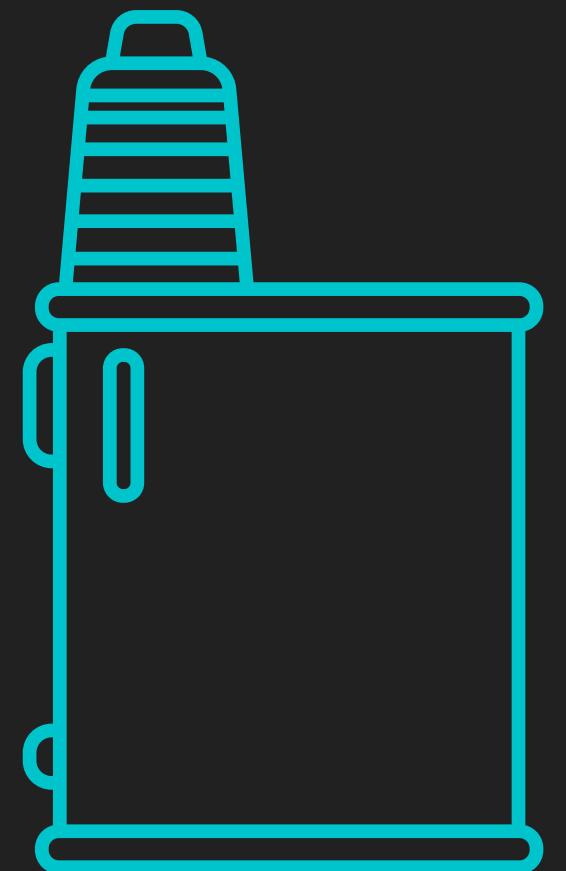
Mögliche Signale für eine (Sucht-) gefährdung

- Unruhe & Konzentrationsschwierigkeiten
- Ausweichen, Nichtaushalten in Problem- bzw. Konfliktsituationen, Mutlosigkeit diese offensiv anzugehen, Perspektivlosigkeit
- Rückzug & Kontaktschwierigkeiten, mögliche Isolation
- Aggressives / gewalttätiges Verhalten gegenüber anderen
- Mangelndes Selbstwertgefühl / -vertrauen, Resignation & Depression
- Überzogene Anforderungen / Ansprüche an sich oder andere > bei Nichterfüllung folgt Frustration
- Passivität, Antriebsarmut & Unselbstständigkeit
- Leistungsschwankungen bis zu drastischem Abfall
- Ständiger Geldmangel
- Häufiger Wechsel in Bezug auf Interessen (z.B. beruflich) oder Freundeskreis, Bedeutungslosigkeit
- Extreme Stimmungsschwankungen



Funktionen des Konsums

- Experimentieren, Sammeln von Erfahrungen, Testen von Grenzen
- Erlernen eines selbstkontrollierten Umgangs
- Ausdruck eigenen (Lebens-) Stils
- Zugang zu Peers
- Demonstration von Unabhängigkeit
- Rebellion gegen etablierte Kultur
- Bewältigung (alltäglicher & besonderer) Lebensprobleme & -herausforderungen



Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

- Ablösung von den Eltern
- Ausbildung eigener Geschlechterrolle & Sexualität
- Aufnahme partner*innenschaftlicher Beziehungen
- Entwicklung eines eigenen Werte- und Normensystems (ethisches & politisches Bewusstsein)
- Entfaltung eines eigenen Lebensstilmusters



Hurrelmann, K. 2002: Einführung in die Sozialisationstheorie;
Pinquart, M., Silbereisen, R. K. 2002: Entwicklungspsychologische Ansätze

Weitere Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

- Mit körperlichen Veränderungen umgehen & sie annehmen
- Eigene sexuelle Identität & eigene Einstellungen zu Liebe, Partnerschaft & Sex entwickeln
- Soziales Bindungsverhalten zu Gleichaltrigen & emotionale Ablösung von den Eltern und anderen erwachsenen Bezugspersonen eingehen
- Ausbildung einer eigenen Persönlichkeit & stabilen Identität
- Auseinandersetzung mit Sinn- & Wertfragen (Rolle in der Gesellschaft, Abgrenzung / soziale Verantwortung) – soziale Kompetenz
- Vorstellungen für das Berufsleben entwickeln (Einstieg ins Berufsleben & damit Unabhängigkeit oder höhere Schulqualifikation)
- Entwicklung von Handlungsmustern für den Umgang mit Konsum (nicht nur, aber auch Medien- / Drogenkonsum!)

Mögliche Risikofaktoren für Jugendliche

- Früher Pubertätsbeginn
- Geringe soziale Unterstützung z. B. durch die Familie
- Psychische Vorerkrankungen
- Verhaltensprobleme in der Kindheit
- Medienmissbrauch der Eltern oder Geschwister
- Familiäre Konflikte, Scheidung
- Häufung von Stressfaktoren wie Misserfolg oder Verlust einer Bezugsperson
- Inkonsistente oder unklare Regeln der Eltern im Erziehungsverhalten
- Zurückweisungen durch Eltern oder durch Gleichaltrige
- Frühe Kombination von Schüchternheit und Aggressivität
- Bindung an aggressive und stark konsumierende Jugendliche



Was Eltern tun können - Gesprächsführung - Handlung

- Perspektivwechsel in die Lage des Teenagers > überlegen, wie Ihre Reaktion ankommt > neugierig Haltung einnehmen
- Versuchen Sie, Hinweise mit pädagogischer Absicht zu vermeiden
- Fähigkeiten Ihres Kindes vertrauen > Lob & Bestätigung der persönlichen Stärken > Selbstbewusstsein fördern
- Gespräch über eigene Ängste, Sorgen, Erfahrungen
> Vertrautheit & Verständnis
- Nachvollziehbare, gemeinsam vereinbarte, verständliche Regeln schaffen
Klarheit & sicheren Rahmen

Was Eltern tun können - Gesprächsführung - Handlung



- Jugendliche verändern sich ständig – passen Sie vereinbarte Regeln stets an Veränderungen an & überprüfen Sie Einhaltung gemeinsam
- Sind Sie nicht einverstanden, was getan wurde, bewerten Sie Verhalten & nicht die Person. Bsp.: “Ich mache mir Sorgen um deine Gesundheit, wenn du vapeest”, anstatt “Vapen macht dich krank.”
- Nach einem klärenden Gespräch helfen gemeinsame Aktivitäten, das Familienklima zu entspannen
- Austausch mit anderen Eltern, Freund:innen oder in Beratungsstellen hilft

7 goldene Regeln, um über Konsum im Gespräch zu bleiben

1. Eine gute Gesprächssituation schaffen
2. Die eigenen Sorgen klar formulieren
3. Die Situation klären ohne „Geständnisse“ zu erzwingen
4. Nicht provozieren lassen!
5. Den eigenen Umgang mit Medien offen ansprechen
6. Informationen einfließen lassen, ohne ein „Expert:innengespräch“ zu beginnen
7. Ein gemeinsames Ziel ansteuern

Offene Fragerunde

...

Kontakt



E-Mail:

Chillout@chillout-pdm.de

I.laubvogel@chillout-pdm.de

Homepage: chillout-pdm.de

Facebook: [@chillout.potsdam](https://www.facebook.com/chillout.potsdam)

Instagram: [@chill_out_potsdam](https://www.instagram.com/chill_out_potsdam)

Adresse: freiLand Potsdam

Friedrich-Engels-Straße 22, 14473 Potsdam

Telefon: 0159 070 20 854