

Skript Vape

Die bunten Einweg-E-Zigaretten mit fruchtigem Geschmack - auch Vapes genannt - sind mittlerweile an vielen Orten zu sehen.

Was wissen wir darüber und wie können Sie als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Fachperson der Jugendarbeit das Thema mit den Jugendlichen aufgreifen?

Hintergrundinformationen

Gesundheit

Vapes werden oft als weniger schädliche Alternative zu den herkömmlichen Zigaretten angesehen. Der Grund dafür ist, dass viele der giftigen und krebserregenden Stoffe, die mit dem Zigarettenrauch eingeatmet werden, im Dampf von Vapes nicht oder nur in geringen Mengen enthalten sind.

Es ist jedoch zu beachten, dass beim Erhitzen der Flüssigkeiten durchaus gesundheitsschädliche und krebserregende Stoffe entstehen können. Fast 50 Substanzen wurden nachgewiesen, darunter Stoffe wie Formaldehyd, Acetaldehyd, Acrolein, freie Radikale, flüchtige organische Verbindungen und giftige Metalle wie Blei, Chrom, Nickel und Cadmium.¹

Im Dampf von Vapes kommen Substanzen vor, die im Rauch von Zigaretten nicht zu finden sind. Dazu gehören künstliche Aromastoffe, Glycerin und Propylenglykol². Welche gesundheitlichen Auswirkungen diese Stoffe haben, wenn sie über Jahre hinweg eingeatmet werden, ist kaum bekannt.

In der Tat wissen wir wenig über die Gesundheitsrisiken durch den Gebrauch von E-Zigaretten. Die bisherigen Studien sind aufgrund unterschiedlicher Methoden nur schwer miteinander vergleichbar und Ergebnisse aus Tier- und Zellversuchen sind nur bedingt auf den Menschen übertragbar.

Was allerdings bisher beobachtet wurde, ist, dass der Konsum von E-Zigaretten zu Lungenschäden führen kann. Bekannt ist auch, dass es Jugendliche gibt, die das Vapen wegen Atemwegsreizungen und Allergien aufgeben mussten³. Und sicher ist, dass Vapes süchtig machen.

Sucht

Der Grund dafür ist, dass Vapes fast immer grosse Mengen an Nikotin enthalten. Dazu werden Nikotinsalze verwendet, um das lästige Kratzen im Hals beim Dampfen zu mildern. Das erleichtert die Aufnahme grosser Nikotinmengen. E-Zigaretten mit Nikotinsalzen liefern nachweislich mehr Nikotin als herkömmliche Zigaretten.⁴

Und warum ist es ein Problem, wenn Kinder und Jugendliche Nikotin dampfen, rauchen, kauen oder schnupfen?

Weil sich ihr Gehirn noch in der Entwicklung befindet. Deshalb reagieren Kinder und Jugendliche anders auf Nikotin als Erwachsene.

Insbesondere brauchen Jugendliche weniger Nikotin als Erwachsene, um süchtig zu werden⁵.

¹ https://www.dkfz.de/de/krebspraevention/Downloads/pdf/Buecher_und_Berichte/2023_Risiken-von-E-Zigaretten-und-Tabakerhitzern.pdf

² https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/chem/themen-a-z/factsheet-e-liquid.pdf.download.pdf/Factsheet_e-Liquid_DE.pdf

³ <https://www.youtube.com/watch?v=Nd5rr37kHVg>

⁴ <https://www.at-schweiz.ch/wissen/produkte/e-zigaretten>

⁵ <https://www.rauch-frei.info/wissen/news/nikotin-veraendert-das-gehirn/>

Einige Studien weisen auch darauf hin, dass Jugendliche, die Nikotin konsumieren, eine verminderte Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit sowie eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für psychische Auffälligkeiten aufweisen⁶.

Auch wenn es schwierig ist, zu klären, was Ursache und was Wirkung ist, deuten diese Hinweise darauf hin, dass der Nikotinkonsum im Kindes- und Jugendalter nicht verharmlost werden sollte.

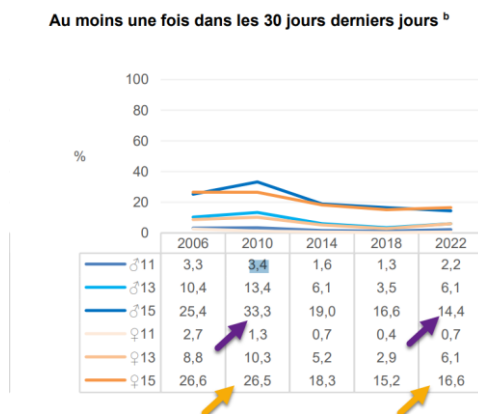
Ebenso gibt es Hinweise darauf, dass Jugendliche, die dampfen, ein höheres Risiko haben, später mit dem Konsum von herkömmlichen Zigaretten und von Cannabis⁷ zu beginnen, als diejenigen, die keine E-Zigaretten konsumieren.⁸ Dies ist ein ernst zu nehmendes Risiko, weil der Zigarettenrauch bereits im Jugendalter die Lebensqualität einschränkt und später das Leben vieler Menschen verkürzt.

Verbreitung

Der Konsum von nikotinhaltigen Produkten ist bei den 15-Jährigen verbreitet. Diese Erkenntnis entnehmen wir aus der Studie «Health Behaviour in School-aged Children»⁹, an der im Jahr 2022 mehr als 9'000 Schüler*innen in der Schweiz teilgenommen haben.

Die gute Nachricht zuerst: Der Konsum einer oder mehrerer Zigaretten pro Monat hat sich bei den 15-Jährigen zwischen 2010 und 2022 halbiert, und auch der Konsum von Wasserpfeifen ist in den letzten 5 Jahren zurückgegangen.

cigarette conventionnelle chez les 11, 13 et 15 ans,



Leider hat der Konsum von E-Zigaretten, Snus und Tabakerhitzern zugenommen.

Was die E-Zigaretten betrifft, so haben 2018 bereits fast 21% der 15-jährigen Jungen mindestens einmal im Monat E-Zigaretten gedampft. Vier Jahre später waren es bereits 25%.

⁶ <https://www.who.int/europe/de/news/item/05-06-2020-smoking-still-a-core-challenge-for-child-and-adolescent-health-reveals-who-report>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3543069/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19426718/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99242/>
https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html

⁷ <https://www.at-schweiz.ch/news-medien/news?id=144&Konsum-von-Zigaretten-E-Zigaretten-und-Cannabis-begnstigen-sich-gegenseitig>

⁸ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28654986/>

⁹ https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_382.pdf
https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_384.pdf

Bei den 15-jährigen Mädchen ist der Anstieg des E-Zigarettenkonsums noch dramatischer: Von fast 13% auf 25% in vier Jahren, was beinahe einer Verdoppelung entspricht.

Besorgniserregend ist auch, dass der duale Konsum, also der Konsum von Zigaretten UND E-Zigaretten, bei den 15-Jährigen von rund 8% auf etwa 12% gestiegen ist.

Insgesamt zeigen die Kennzahlen dieser repräsentativen Studie, dass rund 36% der 15-Jährigen in den vergangenen 30 Tagen mindestens einmal ein nikotinhaltiges Produkt konsumiert hatten.

Aus der Forschung wissen wir, dass von drei Personen, die eine Zigarette probieren, zwei ihre Rauchkarriere fortsetzen¹⁰. Dies belegt eindrucksvoll die Suchtgefahr des Nikotinkonsums.

Es ist daher damit zu rechnen, dass auch viele der 15-Jährigen, die E-Zigaretten konsumieren, eine Nikotinsucht entwickeln werden.

Marketing

Die Verbreitung des Vape-Konsums kann auf verschiedene Marketingstrategien zurückgeführt werden.

- Die Nikotinindustrie setzt den Vapes fruchtige Aromen zu, weil fruchtige und süsse Aromen bei vielen Jugendlichen beliebt sind.
- Ausserdem verleiht sie den Vapes durch Farben, Grafiken und Formen eine einzigartige Coolness. Denn viele Jugendliche mögen Produkte, die cool, lustig, kreativ oder auffällig aussehen.
- Für die Kommunikation setzt die Nikotinindustrie auf Influencer*innen, weil diese modernen Idole für viele Jugendliche Vorbilder sind.
- Darüber hinaus macht sich die Nikotinindustrie das soziale Bedürfnis der Jugendlichen nach gemeinsamen Erlebnissen zunutze. Denn: Wenn jemand in der Gruppe einen Vape hat, wollen andere in der Gruppe auch vaper, aus Neugier oder aus dem Bedürfnis heraus, Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu teilen.

Didaktik

Wir danken Ihnen für Ihren aktiven Beitrag zur Nikotinprävention bei Jugendlichen.

Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir auf [feel-ok.ch/+vape](https://www.feel-ok.ch/+vape) verschiedene Angebote und Unterrichtsideen zusammengestellt.

Video-Arbeitsblatt

Sie können ein Arbeitsblatt herunterladen und in der Klasse verteilen.

In einer ersten Runde versuchen die Jugendlichen alleine oder in Kleingruppen die Lücken in diesem Arbeitsblatt auszufüllen.

In einer zweiten Runde spielen Sie das Video ab, das den Text des Arbeitsblattes vorliest und die Lösung der Textfelder zeigt. Auf diese Weise können auch Jugendliche erreicht werden, die Schwierigkeiten beim Lesen von Texten haben.

In der dritten Runde beantworten die Jugendlichen in Kleingruppen die Fragen auf Seite 2, die sich auf die zuvor erarbeiteten Inhalte beziehen.

¹⁰ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21145178/>
<https://www.feel-ok.ch/files/themen/diplomarbeit-weiterrachen.pdf>

Gruppenspiel 1.2.3

Für lebhaftere Schulklassen, aber auch für die Jugendarbeit ist das Gruppenspiel 1.2.3! eine spannende Möglichkeit, Jugendliche für verschiedene Aspekte des Vape-Konsums zu sensibilisieren.

Für das Gruppenspiel 1.2.3. benötigen Sie einen Computer und ein Gerät zur Projektion der Bildschirmhalte. Die Jugendlichen brauchen keine technische Infrastruktur.

Und so funktioniert es: Sie starten das Spiel der Einheit «Vape». Auf der linken Seite werden die Fragen des Spiels für die Jugendlichen projiziert. Rechts erscheint die Anleitung für Sie. Wie in diesem Fall: Die Jugendlichen diskutieren, was Vapes sind.

Dann blenden Sie die Antworten ein, die zu dieser Frage passen. Die Jugendlichen verteilen sich im Raum zur Antwort, die sie für richtig halten.

Sobald Sie auf «Lösung einblenden» klicken, wird den Jugendlichen angezeigt, welche Antwort richtig ist. Wer die richtige Antwort gewählt hat, erhält Punkte.

Mit der Punktevergabe geben Sie zusätzliche Informationen zum Thema. Diese liefert das Gruppenspiel 1.2.3. Danach geht es mit der nächsten Frage weiter.

Mehr Informationen zum Gruppenspiel 1.2.3! finden Sie in einer Videoanleitung.

SPRINT

Sie können mit SPRINT eine Umfrage realisieren.

Dazu wurde der SPRINT-Katalog mit Fragen zum Thema Vape erweitert, die Sie per Mausclick auswählen können, damit diese in einem Online-Fragebogen erscheinen. Der Online-Fragebogen wird anschliessend von den Jugendlichen ausgefüllt.

Die Ergebnisse der Umfrage können Sie entweder nutzen, um eine spannende Diskussion mit den Jugendlichen anzuregen oder um sich im Schulgremium über die aktuelle Verbreitung des Vape-Konsums in der Schule zu informieren und bei Bedarf evidenzbasierte Massnahmen zu beschliessen.

Weitere Informationen zu SPRINT finden Sie in einer Videoanleitung.

Selbstständige Arbeit

Wenn Sie möchten, dass sich die Jugendlichen selbstständig mit dem Thema Vape auseinandersetzen, bietet unser Quiz eine interaktive Möglichkeit dazu.

Sie können auch unsere Visitenkarte mit dem Motiv «Vape: Harmloser Spass?» bestellen. Jugendliche, die den QR-Code auf dieser Visitenkarte einlesen, gelangen auf eine Landingpage mit Kurzinformationen zum Vape-Konsum.

befreelance, vapefree.info und ZFPS

Mittlerweile gibt es einige empfehlenswerte didaktische Hilfsmittel, um die Vape-Thematik mit Jugendlichen zu vertiefen. Zu erwähnen sind unter anderem das Lehrmittel befreelance, das neue, umfangreiche und gut strukturierte Aufgaben und Materialien zu den Themen Vape und Nikotin enthält, sowie die Arbeitsinstrumente der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs.

Empfehlenswert ist auch die neue Website der AT Schweiz vapefree.info. Hier finden Sie spannende Videos und Erklärungen zum Thema E-Zigaretten, die Sie für Ihre Arbeit mit Jugendlichen nutzen können.