



# Vaping: Gesprächstipps für Eltern

## Mein Kind vapet – wie spreche ich darüber?

Ein Gespräch über Vapes kann herausfordernd sein, aber auch eine Chance, mehr über Ihr Kind und seine Haltungen zu erfahren. Dieser Guide hilft Ihnen, das Thema anzusprechen und Ihr Kind verständnisvoll zu begleiten. Wichtig dabei ist zuzuhören, gemeinsam nachzudenken und Informationen zu vermitteln.

Ihr Kind vapet nicht? Bestärken Sie es und sprechen Sie trotzdem über das Thema. Ihr Kind vapet? Suchen Sie regelmässig das Gespräch.

- Gehen Sie auf die Gründe des Vapens ein: Wie geht es Ihrem Kind? Warum vapet Ihr Kind? Was braucht Ihr Kind, um mit Belastungen und Stress umzugehen?
- Zeigen Sie eine klare Haltung («Ich will nicht, dass du vapest.»), setzen Sie klare Regeln und ermutigen Sie Ihr Kind zum Aufhören.

Dos	Don'ts
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Offen sein und Fragen stellen.</li><li>✓ Zuhören, ohne sofort zu bewerten.</li><li>✓ Ruhig bleiben, auch wenn Sie besorgt sind.</li><li>✓ Nach den Gründen Ihres Kindes fragen.</li><li>✓ Informationen mitteilen, ohne zu belehren.</li><li>✓ Das Gespräch kann in mehreren Etappen stattfinden, wählen Sie den geeigneten Zeitpunkt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✗ Das Gespräch nicht mit Anschuldigungen oder Verboten beginnen.</li><li>✗ Nicht mit Druck oder Schuldgefühlen arbeiten.</li><li>✗ Schockbilder oder Horrorgeschichten vermeiden.</li><li>✗ Keinen Monolog halten – machen Sie das Gespräch zu einem Dialog.</li></ul>

## Tipps für die Gesprächsführung

### 1. Das Gespräch beginnen – ohne Druck

Sprechen Sie das Thema in alltäglichen Situationen an. Zum Beispiel anhand einer konkreten Situation, einem Bild oder einer Filmszene, in der jemand vapet.

Steigen Sie über Ihre eigene Neugier ins Thema ein.

- «Ich habe gehört, dass Vapes bei Jugendlichen gerade ein Thema sind. Wie ist das in deinem Freundeskreis oder bei dir in der Schule?»
- «Kennst du viele, die vapen? Was denkst du darüber?»

## 2. Zuhören und verstehen

Versuchen Sie herauszufinden, was Ihr Kind bewegt. Fragen Sie nach. Sprechen Sie über Gefühle und nehmen Sie sie ernst. Hören Sie zu, ohne zu bewerten. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.

- «Ist es schwer für dich, nicht mitzumachen, wenn andere vapen?»
- «Aus welchem Grund vapest du?»
- «Gibt es andere Möglichkeiten, wie du mit Stress / Müdigkeit / Trauer umgehen kannst? Z.B. Durch Sport oder Musik?»

## 3. Über Fakten sprechen

Sprechen Sie sachlich über Inhaltsstoffe und Gesundheitsrisiken – ohne Schreckensszenarien, sprechen Sie falsche Annahmen an. Sprechen Sie über die Vorteile, wenn man *nicht* vapet.

### Falsche Annahmen

- Vapen ist ungefährlich.
- Vapen ist trendy.
- Nur wer täglich vapet wird abhängig.

### Wirklichkeit

- Es gibt keine Deklarationspflicht für Vapes. Es ist unklar, welche Substanzen enthalten sind – oftmals sind es viele unbekannte Chemikalien, Metalle und grosse Mengen an Nikotin.
- Vapen ist nicht «normal». Die Hersteller richten sich mit ihrem Marketing, attraktiven Designs und Geschmacksvariationen gezielt an Jugendliche.
- Vapes enthalten oftmals viel und/oder synthetisches Nikotin, das sehr schnell abhängig macht – auch bei nicht regelmässigem Konsum.
- Vapen hilft nicht bei Stress oder Müdigkeit, gibt keine Sicherheit und löst keine Gruppenzugehörigkeit aus.

- «Ich habe gelesen, dass ein Vape so viel Nikotin enthalten kann wie 45 Zigaretten – wusstest du das?»
- «Es gibt kaum Vorschriften, was da alles drin sein darf – wie findest du das?»
- «Was ist dir wichtig in Bezug auf deine Gesundheit oder deinen Körper?»
- «Ich mache mir Gedanken über die gesundheitlichen Auswirkungen – vor allem, weil dein Körper noch in der Entwicklung ist. Wie denkst du darüber?»
- «Wer nicht vapet, hat keinen schlechten Atem und reinere Haut.»

## 4. Unterstützung anbieten

Signalisieren Sie, dass sich Ihr Kind Ihnen anvertrauen darf. Vermeiden Sie Schuldzuweisungen und bieten Sie Unterstützung an.

- «Wenn du unter Druck stehst – sag es mir. Wir schauen das gemeinsam an.»
- «Wenn du nicht weiterweisst oder unsicher bist – was würde dir helfen?»

### Fakten & Informationen

Weitere Infos und Fakten zum Thema Vapen finden Sie auf [bernergesundheit.ch/vapes](http://bernergesundheit.ch/vapes).

### Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

Im Auftrag von:



Kanton Bern  
Canton de Berne