



Tobacco Harm Reduction

**Ein Praxisbericht
Der vista gGmbH Berlin**

Ausgangslage

Akzept Kongress 2023 und Erfahrungen im Träger:

- Substitution und Harm Reduction führen zu Steigerung der Lebensqualität und -dauer – Klient*innen erkranken/sterben an Folgen des (Tabak) Rauchens
- (fast) ausschließlich abstinenzorientierte Angebote d. Suchthilfe
- Datenlage zu Tabak im Kontext Substanzkonsum unzureichend
- Akzeptanz Tobacco Harm Reduction???

Rahmenbedingungen

- Bereitstellung von Starterkits
- Lebenswelt- und Praxisorientierte Kurzintervention
- „Dampfübungen“
- Sachliche Information
- Psychoedukation
- Ein- und Ausgangsbefragung
- Bewerbung bei Klient*innen und Sozialarbeiter*innen (Poster, Flyer, Manual, Tagebücher)
- Fortbildungsangebote für MA*innen!

Setting und Eingangsbefragung

- Mai/Juni 2024
 - 2 Gruppen
 - 14 substanzgebrauchende Personen im Betreuungskontext (SGB IX) aus PSB und BEW
- Alle Personen Tabak-Raucher*innen
 - Θ 20 Zigaretten tägl.
 - Θ Rauchzeit ~25 Jahre
- 2/3 der Teilnehmer*innen versuchten bereits Tabakgebrauch zu verändern
- 50% haben Hilfsmittel genutzt (Kaugummis, Pflaster,...)
- 50% Erfahrungen mit E-Zigaretten
- Durchschnittsmotivation den Tabakkonsum zu verändern > 6 von 10

Durchführung

- 4 Gruppensitzungen á 90 Minuten
 - Information und Epidemiologie Tabak/ Nikotin/ E-Zigaretten et al.
 - Eingangs-/Ausgangs- Motivationsklärung
 - Umgang mit Rauchprotokollen
 - Anmischen der Liquids - Hardwareausgabe und „how to vape“
 - Praktische Übungen!!!
 - Gebrauchsreflexion (z.B. Protokollanalysen)
 - Analyse Risikosituationen und Alternativen
 - Kostenrechnung
 - Information zu Dampfshops
- Vorgespräche (Motivation, Ausschlusskriterien)
- Eingangs- und Ausgangsbefragung

Durchführung

Erste Gruppensitzung / 90 Minuten + 15 Minuten Pause

- Begrüßung und Vorstellungsrunde 10 Minuten
- Epidemiologische Informationen zum Tabakkonsum 10 Minuten
- Epidemiologische Informationen zu Nikotin 10 Minuten
- Epidemiologische Informationen zu E-Zigaretten Konsum 10 Minuten
- **Pause** 15 Minuten
- Vor- und Nachteile des Tabakkonsums anhand einer 4-Felder-Tafel 30 Minuten
 - *Alle Teilnehmenden erhalten eine 4-Felder-Tafel und sollen diese individuell ausfüllen, anschließend werden die Ergebnisse in der Gruppe besprochen*
 - *Vgl. Kontrolliertes Rauchen S. 59ff.*
- Ausgabe und Erklärung des Rauchprotokolls 15 Minuten
 - *Alle Teilnehmenden erhalten ein Rauchprotokoll und werden gebeten, ihren Tabakkonsum (Anzahl Zigaretten) in den nächsten Wochen zu protokollieren*
 - *Vgl. Kontrolliertes Rauchen S. 43ff.*
- In der Zwischenzeit wird von den Gruppenleiter*innen für alle Teilnehmenden ein Liquid fertig gemischt!

Durchführung

Zweite Gruppensitzung / 90 Minuten + 15 Minuten Pause

- Begrüßung und „Wer möchte etwas sagen?“ 10 Minuten
 - *Inkl. kurzer Nachfrage bzgl. Rauchprotokollen und Hinweis, dass diese in der nächsten Woche besprochen werden*
- Ausgabe E-Zigaretten und „How to vape“ 30 Minuten
 - Funktionsweise Verdampferkopf (Draht, Watte, Liquid)
 - Befüllen des Pods (Mundstück abknicken, Einfüllen, Warten bis Watte feucht ist!!!)
 - Bedienung des Knopfes (Ein/Aus, Feuern, Sperren)
 - Inhalieren (Per Knopf oder Zugautomatik, Rechtzeitig Liquid nachfüllen!!!)
 - Aufladen (Bedeutung der Ladeanzeige)
 - Wechseln des Pods (Zeitpunkt abpassen, Geschmacksveränderung, Verbrannte Watte, Liquids Mischen im Pod)
 - Nachfragen?
- Pause 15 Minuten
 - Während der Pause müssen die E-Zigaretten laden und die Watte mit Liquid einziehen
- Gemeinsames Mischen der zweiten Aromaflasche 15 Minuten
 - Unterschied Aroma, Base, Nikotinshots, Nikotindosierung und Liquidrechner, Schütteln und reifen lassen
- Dampf Together 15 Minuten
 - Gemeinsames Rausgehen und Dampfen
 - Hinweise zur Zugtechnik
- Open Space für Fragen, Anmerkungen, Kommentare 15 Minuten

Learnings

- Informationsstand zu Folgen/ Epidemiologie des Tabakkonsums geringer als erwartet (wird unterschätzt)
- Informationsstand zu Folgen/ Epidemiologie E Zigaretten/ HNB Systeme geringer als erwartet (Mythen)
- Hoher Unterstützungsbedarf hinsichtlich Technik/Dampfpraxis!!
- Diskussionsbedarf durch Kolleg*innen, Ärzt*innen, Klient*innen
- Entsprechende (zeitl.) Anpassung der Themen im Manual

Die E-Zigarette



Bedienen des Knopfes



Aufladen der E-Zigarette



2. Mischen des Liquids



Was wir benötigen?!

- Aroma nach Wahl
- Nikotin (3 Fläschchen á 10ml)
- Base

Schritt 1:

Gewünschtes Aroma Liquid nehmen
und Deckel öffnen.



Schritt 2:

Spitze abmachen



(Geduld)



So sollte das Ganze dann
aussehen!

Schritt 3:

3 Fläschchen á 10ml Nikotin in die
Aroma Flasche füllen.



Schritt 4:

Die Aromaflasche bis unter die
Bindung mit der Base befüllen
(siehe Abbildung)



Schritt 5:

Spitze draufdrücken
(klickt kurz)



Letzter Schritt:

- Flasche schließen und gut schütteln
- Aroma für ca. 3 Tage stehen und ziehen lassen
- In der Zwischenzeit noch einmal kräftig durchschütteln



Ausgangsbefragung

- 14 TN im Programm, 10 in der Nachbefragung
- Bis auf eine Person nutzen alle die E-Zigarette tägl. (1=regelmäßig/nicht täglich)
 - Zufriedenheit 8 von 10
- 3 haben ganz mit dem (Tabak) Rauchen aufgehört
- 5 nutzen E Zigarette in mehr als 50% d. Konsumsituationen
- 9 TN sehen E-Zigaretten für sich als dauerhafte Alternative (zum Tabakgebrauch)
- 10 TN würden E-Zigarette weiterempfehlen
- 10 TN bewerten Setting, Durchführung und Gruppendynamik als positiv
- (weitere) Veränderungsmotivation bzgl. Rauchen/Dampfen von 6 auf 8 gestiegen

Veränderungsmotivation

Vorteile:

- Ich spare Geld
- Ich fühle mich gesünder (Husten, gesundheitl. Ängste)
- Ich schmecke/ rieche besser
- Ich fühle mich fitter
- Besser dosierbar

Nachteile:

- Technik
- Infrastruktur/ Verfügbarkeit
- Geschmack/ Wirkung gewöhnungsbedürftig

Schlussfolgerungen

- Programm zur „Tobacco Harm Reduction“ muss:
 - Hardware bereitstellen
 - praktisch unterstützen
 - Lebensweltangepasst/kurz gestaltet sein
- Finanzielle Vorteile müssen erfahrbar gemacht werden
- Drogengebrauchende sind an Verbesserung ihrer Gesundheit interessiert! Steigerung des „Wohlbefindens“ muss erfahrbar gemacht werden (Exploration, Tagebücher,...)
- Mehr Forschung bzw. vertiefte Auswertung von Programmen
- Versachlichung der Diskussion (Jugendschutz,...)
- Sozialarbeiter*innen, Ärzt*innen müssen mitgenommen werden
- Thema in (PSB/BEW) Gruppen / Selbsthilfe weiterführen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!


vista

Gemeinsam für gute Aussichten

vista gGmbH
Donaustraße 83, 12043 Berlin

Tel.: 030 / 400 370 - 100
Fax: 030 / 400 370 -199

Mail: vista@vistaberlin.de | www.vistaberlin.de

 **DER PARITÄTISCHE**
BERLIN