**Erfahrungen mit „Aufklärung gegen Tabak“**

„Hallo, ich bin Damaris und studiere Medizin in Gießen. Ich möchte, dass ihr versteht, was durch Rauchen in eurem Körper passiert und ihr dann eine gute Entscheidung treffen könnt.“ – so ähnlich begann mein Unterrichtsbesuch Anfang des Jahres in einer 8. Klasse der Gesamtschule Weilmünster. Ich muss ehrlich sagen, dass ich mich am Anfang ziemlich unsicher gefühlt habe. Wie werden die Schüler mitmachen? Sind sie überhaupt interessiert und kann ich mein Wissen verständlich und interessant weitergeben? Gut, dass ich den Anfang nicht alleine gestalten musste, sondern ein anderer Medizinstudent dabei war. Im Lauf der Stunde begann das Unterrichten dann richtig Spaß zu machen…

Von AgT hörte ich das erste Mal am Anfang des ersten Semesters und war erstaunt, dass man sein Wissen schon als Student an andere weitergeben kann und damit mithilft, Schüler vor gesundheitsschädlichem Verhalten zu warnen. Doch durch das große Lernpensum und generell wenig Freizeit beschloss ich, nicht mitzumachen. AgT als Wahlpflichtfach war dann eine gute Möglichkeit, doch dabei zu sein. Es war im Gegensatz zu den anderen Wahlmöglichkeiten eine Veranstaltung, die nicht nur an der Uni stattfand. Man erlernt theoretisches Wissen, dass man dann gleich weitergeben kann und damit wirklich gute Prävention für eine Vielzahl an Krankheiten leistet. Außerdem arbeite ich gerne mit der Zielgruppe von AgT – Kinder zwischen 12 und 16 Jahren.

Für den Schulbesuch fühlte ich mich dann allerdings nicht so gut vorbereitet, obwohl wir Seminarteilnehmer über die Termine, den Ablauf und die Hilfsmittel gut informiert worden waren. Dies lag jedoch eher daran, dass ich noch keinen Überblick über die Reaktion der Schüler hatte. Im Voraus erhielten wir die Aula-Präsentation mit dem Teil, den man selbst referieren musste und ein anschaulich geschriebenes Skript für den Seminarteil im Klassenverband. In der Schule angekommen wurde unser Team freundlich von der zuständigen Lehrerin begrüßt und dann begann auch schon der erste gemeinsame Teil in der Aula mit den Siebt- und Achtklässlern. Interessant wurde es für die Schüler und Schülerinnen meiner Ansicht nach, weil das Thema einen wirklich praktischen Bezug zu ihrem Leben hatte, sie die Informationen über das Rauchen von Leuten bekamen, die keinen großen Altersabstand zu ihnen hatten und es schülergerecht vermittelt wurde. Besonders anschaulich war aber vor allem der Bericht eines COPD-Patienten, der ein lebendes Beispiel für die Folgen des Tabakkonsums darstellte. Er berichtete von seinem Leben und warum er geraucht hat. Dann kam er aber auch auf seine Krankheit zu sprechen und die vielen damit verbundenen Einschränkungen. Er zeigte seine Medikamentendosen, Sauerstoffmaske und einige weitere Hilfsmittel seiner Therapie. Während dem Vortrag herrschte in dem Raum konzentrierte Stille, obwohl der Bericht doch einige Zeit in Anspruch nahm. Die Schüler schienen wirklich Interesse zu haben. Sinnvoll war meines Erachtens, dass die Präsentation von mehreren Studenten moderiert wurde und es so abwechslungsreich blieb.

Praktischer und interaktiver wurde es dann aber für die Kinder im zweiten Teil unseres Schulbesuchs: Das Seminar im Klassenverband. Zu zweit übernahmen wir eine 8.Klasse mit ca.10 Schülern und Schülerinnen. Um sie ein bisschen kennenzulernen und die Relevanz des Themas für sie abzuklären, begann die Stunde mit ein paar Fragen. Z.B. „Wer von euch hat ein Großeltern- oder Elternteil, das Tabak raucht?“, „Wem wurde je Tabak angeboten?“, „Wer mag keine nach Rauch stinkenden Klamotten?“ Dann antworteten die Schüler aber auch ehrlich auf die Frage, wer schon mal geraucht hat oder raucht (nachdem die Lehrerin sich abgewendet hatte). Negativ überrascht war ich, dass weit mehr als die Hälfte schon Tabak konsumiert hatte bzw. noch regelmäßig konsumierten. Diesen großen Anteil hätte ich nicht erwartet. So freute ich mich aber wirklich, dass sie dem Thema Interesse entgegen brachten, mitarbeiteten und Fragen zu dem Thema stellten. Verschiedene Bereiche wurden von uns thematisiert: Sucht, schädliche Substanzen in einer Zigarette, Werbung, Shisha, Kosten, optische Vorteile eines Nichtrauchergesichtes. Anhand eines Lungenmodells und eines Arbeitsblattes konnten wir den Kindern die schädigenden Folgen des Tabakkonsums näherbringen (Asthma Bronchiale, verschiedene Krebsarten, Gefäßerkrankungen, Herzerkrankungen, Makuladegeneration…). Sie kannten einige der Krankheiten aus ihrer Familie oder dem Freundeskreis und konnten so an ihr Vorwissen anknüpfen. Für großen Eindruck sorgte ein mitgebrachter Urinbeutel, der veranschaulichte, welche Folgen eine Entfernung der Harnblase auf Grund von Krebs mit sich bringen kann. Dieses Beispiel und auch die Stromhalmübung werden sich die Schüler meiner Ansicht nach in Erinnerung behalten. Bei Letzterem machten wir einige leichte Sportübungen in der Gruppe. Nachfolgend sollte dann jeder mit geschlossener Nase durch einen Strohhalm aus- und einatmen. Damit wurde das Atmen mit einer beschädigten Lunge verdeutlicht. Diese Übung bereitete jedem viel Freude, auch wenn nicht alle von Anfang an begeistert beim Sport mitmachten. Alle, die wollten, durften zum Schluss am „Facemorphen“ teilnehmen. Über die App „Smokerface“ wird das Gesicht eines jeden Kindes in einem Jahr als Raucher und in 15 Jahren als (Nicht)Raucher dargestellt. Es wurde viel gelacht, aber vor allem konnte man so nochmal jedem einzelnen die von außen sichtbaren Folgen des Tabakkonsums zeigen. Insgesamt war der Schulbesuch eine gute, lehrreiche und sinnvolle Aktion, bei der das Mitmachen echt Spaß bereitete!

Bei AgT wurde uns aber auch das theoretische Wissen zu dem Thema vermittelt. Gut ist z.B. die Anleitung zur Beratung bei Nikotinsucht nach der „5A-Strategie“.

**A**sk (fragen): Raucherstatus bei jedem Patienten erheben

**A**dvice (beraten): klare individuelle Beratung

**A**ssess (einschätzen): Möchte der Patient das Rauchen aufhören?

**A**ssist (unterstützten): Unterstützung anbieten

**A**rrange (vereinbaren): weitere Termine vereinbaren

Das ist eine wichtige Methode, da fast 70% der Raucher mit dem Rauchen aufhören möchten. Das nötige Hintergrundwissen wird bestimmt dazu beitragen, jetzt aber dann auch später im klinischen Alltag, Patienten kompetent zu beraten. Es stehen mindestens drei verschiedene pharmakologische Möglichkeiten für eine erleichterte Tabakentwöhnung zur Verfügung: Nikotinersatztherapie (NET), Bupropion, Vareniclin. Bei der ersten Therapie wird Nikotin in Reinform transcutan, oral (über Kaugummi, Tablette oder Spray) oder inhalativ appliziert. Die positive Wirkung besteht zum einen darin, dass die anderen kanzerogenen Substanzen des Tabaks nicht mehr zu sich genommen werden. Zum anderen ist der Konsum nicht mehr von anderen Faktoren abhängig wie z.B. sozialen Stimuli. Die Entzugserscheinungen werden gemindert. NET lässt sich relativ günstig rezeptfrei in Apotheken kaufen. Bupropion ist ein Dopamin- und Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer und Vareniclin wirkt als Agonist auf nikotinische Acetylchholinrezeptoren.Auch diese erleichtern die Entwöhnung.

Aufklärung gegen Tabak ist eine Initiative, die empfehlenswert sowohl für Studenten als auch für Schüler und ihre Zukunft ist!