**Erfahrungsbericht Wahlfach: Aufklärung gegen Tabak**

1. Warum habe ich mich für das Wahlfach entschieden?

Morgens die Erste nach dem Aufstehen, zum Kaffee, nach dem Essen etc.....das war mein Alltag für ca. 4 Jahre. Ja ich war früher selbst Raucher und habe nach einigen Anlaufen schließlich erfolgreich damit aufgehört. Leicht fiel es mir nicht. Von diesem Standpunkt aus kommend, war mein Interesse recht schnell geweckt, als ein guter Freund mir von der „Aufklärung gegen Tabak“ erzählte. Aufgrund meiner Vergangenheit war ich zuerst zögerlich. Dann habe ich mir gedacht, gerade weil ich selbst geraucht habe, kann ich dem ein oder anderen eventuell die Seite des Rauchens näher bringen bzw. mit mehr Empathie auf die Raucher selbst zugehen.

Neben der „Aufklärung gegen Tabak“, habe ich wenig über Aktionen gehört, die aktiv versuchen Leute vom Rauchen abzubringen oder auch vorsorglich dagegen aufzuklären. Also habe ich mein Wahlfach mit einer guten Sache kombiniert, praktisch win-win....

1. Was konnte ich aus dem Seminar für mich mitnehmen? Wie hilft mir das später als Arzt oder auch schon auf Famulaturen?

Zunächst einmal habe ich gelernt was das Rauchen mit uns Menschen macht. Wie schädlich es wirklich ist. Ich kann mich erinnern, dass ich selbst früher dachte „es ist doch gar nicht so schlimm“; frei nach dem Motto jeder hat so seine Laster. Falsch gedacht! Mir war nicht bewusst welche massiven Schäden das rauchen in uns verursacht. Von Husten und Durchblutungsstörung, über COPD und Krebs, zu verkürzter Lebenserwartung und Tod...

Interessant zu hören war, dass frühzeitige Entwöhnung die Auswirkungen drastisch verringern kann-> umso wichtiger die Mission der AGT.

Während des Seminares wurde uns die 5A-Strategie nahegebracht, bestehend aus (Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange). Welche später als Arzt, aber auch schon in künftigen Famulaturen angewandt werden kann, um Pateinten bei der Rauch-Entwöhnung zu unterstützen.

In diesem Zusammenhang wurden mögliche Behandlungstherapien besprochen. Wir erhielten Informationen über Nikotinersatz-Therapien (wie zum Beispiel: Pflaster, Inhaler, Kaugummi und Lutschtabletten), sowie verschiedenste Medikamente, deren Anwendung, Wirkmechanismus, Nebenwirkungen und Therapieformen.

Es wurde das medizinische Grundwissen geschaffen und mit einer Schauspiel Patientin die Arzt-Patienten Kommunikation geschult. Alles in allem eine perfekte Vorbereitung auf die Realität.

1. Videoprojekt: „Smoking Kid“

Neben dem Wahlfach habe ich am Dreh des „smoking kid“ Videos mitgewirkt. Für mich persönlich eine schöne Erfahrung. Es handelt sich um ein Experiment nach dem Vorbild der „Thai Health Promotion Foundation“. 10 jährige Kinder sollten mit einer Zigarette ausgestattet zu Ranchern gehen und nach Feuer fragen. Ziel war es die Reaktionen der Erwachsenen gegenüber der Kinder einzufangen. Alle Befragten verweigerten den Kindern das Feuer, mit der Begründung es sei zu schädlich und sie seien zu jung. Die Kinder waren angewiesen den Rauchern, nach dieser Reaktion, einen Flyer zu geben der in etwa folgenden Satz beinhaltete:

„Du sorgst dich um mich, was ist mit deiner Gesundheit?“; zusammen mit Adressen zur Informations-Beschaffung zur Rauchentwöhunug.

Es hat wahnsinnig Spaß gemacht den Kindern zu drehen. Und am Ende des Tages war ich mir sicher den ein oder anderen Raucher zum nachdenken angeregt zu haben....

1. Persönliches Fazit

Das Wahlfach hat einem die Schädlichkeit des Rauchens nochmals deutlich vor Augen geführt und ein Bewusstsein dahingehend geschaffen, dass durch Aufklärung jedem Patienten geholfen werden könnte!

Insgesamt war das Wahlfach sehr informativ, es wurden medizinische Grundlagen vermittelt, und hat Spaß gemacht. Allen Beteiligten lag die Thematik sehr am Herzen, was äußerst ansteckend war...

Definitiv weiter zu empfehlen!