**Erfahrungsbericht Wahlfach: Aufklärung gegen Tabak**

* 1. *Warum habe ich mich für das Wahlfach entschieden?*

Ich habe mich ganz bewusst für das Wahlfach „Aufklärung gegen Tabak“ entschieden, da dieses Wahlfach einerseits die Möglichkeit bietet sich selbst weiterzubilden und andererseits etwas Gutes zu tuen. Gutes tut man indem man andere Menschen über die gravierenden Folgen des Rauchens aufklärt und somit versucht sie davon abzuhalten mit dem Rauchen anzufangen bzw. es im besten Falle schafft, sie zu überzeugen das Rauchen aufzuhören. Ich fand es schon immer schockierend wie viele Menschen eigentlich rauchen und vor allem auch wie viele Kinder schon rauchen. Insbesondere die große Anzahl an Patienten, mit denen man im Krankenhaus in Kontakt kommt, welche wegen den Folgen des Rauchens im Krankenhaus liegen bzw. deshalb operiert werden müssen, hat mich dazu gebracht an diesem Wahlfach teilzunehmen. Auch wollte ich mehr erfahren über Krankheiten wie COPD, von der jeder schon ein mal gehört hat, niemand aber sicher weiß, was es eigentlich bedeutet daran erkrankt zu sein. Außerdem kann man mit diesem Wahlfach nicht nur den Rauchern sondern auch ihren Mitmenschen und Familienangehörigen etwas Gutes tuen.

* 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 natürlich gelernt, was das Rauchen überhaupt alles im Körper anrichtet und wie diese Schäden auch dauerhaft Einfluss auf das Leben und den Alltag der Raucher haben. Da diese Folgen natürlich gravierend sind, wurde auch vermittelt, dass das Rauchen das Leben deutlich verkürzt. Im Schnitt leben Raucher nämlich 10 Jahre kürzer als Nichtraucher. Durch ein frühzeitiges Entwöhnen vom Rauchen, kann man diese Zeit aber wieder zurückgewinnen. Jedoch verringert sich die zurückgewonnen Lebenszeit mit dem Alter stark (aber immerhin besteht die Chance noch). Durch das Rauchen verursachte tödliche Erkrankungen sind folglich vermeidbar.

In diesem Zusammenhang habe ich auch gelernt, wie man mit Hilfe der „5A-Stragegie“ (*Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange*) den Patienten bei der Rauchentwöhnung unterstützen kann und ihm so helfen kann sein Leben zu verlängert. Wichtig hierbei sind die Zeitspanne, die Intensität des Rauchens und das Alter des Patienten von großer Bedeutung bei der Begutachtung. Dieses theoretische Durchsprechen, sowie das praktische Umsetzen der 5A an einer Schauspielpatientin, hat eine gute Basis für das Umsetzen im Arzt-Alltag bzw. auch in Famulaturen gebildet. Somit habe ich schon einmal erlernt, wie man richtig mit dem Patienten spricht und auf ihn und seine Situation eingeht.

Des Weiteren habe ich vieles über die verschiedenen Behandlungsmethoden gelernt. Dazu zählen einerseits Nikotinersatz-Therapien (z.B. Nikotinpflaster, Nikotinkaugummis etc.) aber auch zwei unterschiedliche Medikamente, welche zum Einsatz kommen. Da in diesem Kontext auch Wirkungsmechanismen und Nebenwirkungen der Therapien besprochen wurde, habe ich also auch eine medizinisch-wissenschaftliche Grundlage erlangten können.

Vermittelt wurde also eine Mischung aus dem korrekten medizinischen Vorgehen, sowie die richtige Kommunikationsweise mit dem Patienten. Zusammenfassend also die perfekte Grundlage für den Kontakt mit Patienten in der Klinik oder in der Praxis.

* 1. *Videoprojekt: „Smoking Kid“*

Als Nebenprojekt habe ich mich beim Projekt „Smoking Kid“ engagiert. Dabei handelt es sich um ein soziales Experiment in dem 10 jährige Kinder mit einer Zigarette zu Rauchern gehen und nach Feuer fragen. Ziel ist es die Reaktionen der Raucher aufzufangen und zu analysieren. Es war sehr spannend zu sehen wie schockiert selbst langjährige Raucher sind, wenn sie sehen, dass ein kleines Mädchen mit einer Zigarette auf sie zu kommt und nach Feuer fragt. Ausnahmslos alle Versuchspersonen haben versucht die Kinder vom Rauchen abzuhalten und ihnen zu erklären wie schädlich das Rauchen ist, obwohl sie selbst in dem Moment geraucht haben. Ziel des Projektes ist es einerseits den Rauchern vor Augen zu halten, dass sie sich auch um ihre eigene Gesundheit kümmern sollten, wenn sie sich um die der Kinder kümmern, aber auch zu zeigen wie viele Menschen in Deutschland eigentlich rauchen (34% der Männer & 26% der Frauen). Tatsächlich ist es so, dass die meisten Raucher schon im Jugendalter den ersten Kontakt zu Zigaretten habe.

* 1. *Mein persönliches Fazit*

Im Rahmen des Wahlfaches wurde mir erst richtig bewusst vor Augen geführt, dass die Folgen des Rauchens noch viel schlimmer sind, als ich gedacht habe und wie wichtig es ist zu versuchen jeden Patienten vom Rauchen abzuhalten. Die Gesundheit ist das größte und wichtigste Gut des Menschen und diese wird durch das Rauchen enorm bedroht.

Besonders beeindruckend fand ich auch das Videoprojekt „Smoking Kid“, da dieses Projekt gezeigt hat, dass die Raucher eigentlich wissen wie Gefährlich und Schädlich das Rauchen ist und dass man nicht anfangen sollte, jedoch selbst nicht damit aufhören. Dies zeigt, wie wichtig die Arbeit von „Aufklärung gegen Tabak“ ist um einerseits die Jugendlichen aufzuklären, dass sie nicht mit dem Rauchen anfangen, andererseits aber auch Raucher dabei zu unterstützen mit dem Rauchen aufzuhören.

Das Wahlfach hat mich auf jeden fall darin bestätigt, dass ich mich auch weiterhin für „Aufklärung gegen Tabak“ engagieren will.