**Erfahrungsbericht im Wahlfach "Aufklärung gegen Tabak"**

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

Das Thema Rauchen verfolgt mich schon seit meiner Kindheit: Sowohl meine Eltern als auch meine Großeltern rauchten, meine Mutter hat mittlerweile vor über 17 Jahren und zum Glück damit aufgehört. Schon als Kind mochte ich den Zigaretten-rauch nicht, er stank und wenn ich in eine Rauchwolke gelangte, hustete ich sofort. Vor einigen Jahren musste meinem Großvater ein Bein amputiert werden. Er verstarb schließlich an weiteren Folgeerkrankungen. Als unwissender Jugendlicher bringt man das Ganze nicht unbedingt mit dem Rauchen in Verbindung, doch meine Mutter klärte mich auf und erzählte mir vom sogenannten "Raucherbein". Dieses einschneidende Ereignis beeinflusste meine Einstellung zum Rauchen erheblich: Bloß die Finger davon lassen!

Zum dritten Semester (WS 14/15) wechselte ich von Göttingen an die JLU Gießen. Zuvor hatte ich noch nichts von dem Projekt AGT gehört. Als dann unser Leiter, Herr Titus Brinker, am Anfang des Semesters in den Hörsaal stürmte und das Projekt AGT vorstellte, war mir klar: Das könnte etwas für mich sein. Kinder und Jugendliche über das Rauchen und die damit verbundenen Gefahren aufzuklären, soziales Engagement zu zeigen und das in einer lockeren und freundschaftlichen Arbeitsatmosphäre, das erschien mir genau richtig. So kam es, dass ich mich für das Wahlfach AGT entschied!

 **Was konnte ich aus dem Seminar für mich mitnehmen?**

Mir war zwar bewusst, dass das Rauchen ein ernstes Thema in unserer Gesellschaft ist und dass es der Gesundheit schadet, doch wie viel wirklich dahinter steckt, hätte ich nicht gedacht. Rauchen ist die Nummer Eins der vermeidbaren Todesursachen. Hört man frühzeitig mit dem Rauchen auf, bzw. fängt man gar nicht erst an, kann man z.B. bis zu 10 Jahre länger leben. Tabakkonsum ist ein extrem hoher Risiko-faktor für diverse Krebskrankheiten ( z. B. Bronchialkarzinome) und auch oftmals die Ursache der typischen Raucherkrankheit COPD. Besonders interessant fand ich das Thema Sucht und wie sich die Nikotinsucht manifestiert. Das Nikotin wirkt an sogenannten nicotinergen Rezeptoren und führt zur Ausschüttung von Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns (Ncl. accumbens). Es gelangt schon nach wenigen Sekunden ins Gehirn. Beim ersten Zigarettenzug gibt es einen Nikotin - "Peak". Dieser Peak ist die Hauptursache der Sucht. Er führt dazu, dass sich immer mehr nicotinerge Rezeptoren ausbilden.

Des weiteren lernten wir die 5A aus den Leitlinien zur Tabakentwöhnung kennen: ASK, ADVISE, ASSES, ASSIST, ARRANGE. Anhand dieser Leitlinien wird der Raucherstatus des Patienten erhoben und auf seine gesundheitliche Situation eingegangen. Der Wille, mit dem Rauchen aufzuhören soll hinterfragt werden. Ihm werden Unterstützung und Hilfe im weiteren Behandlungsverlauf zugesichert und verschiedene Therapiemöglichkeiten vorgestellt.. Leider findet diese Heran-gehensweise in der Praxis nur selten Anwendung. Zwar wird nachgefragt und dokumentiert, ob ein Patient raucht oder nicht, aber der Sucht wird oftmals keine weitere Beachtung geschenkt.

**Der Schulbesuch:**

Am 20.02.15 besuchte ich mit dem AGT-Team die Weiltalschule in Weilmünster. Einige Wochen zuvor fand ein Treffen, bei dem wir Informationen über den Schulbesuch und ein Skript zu Vorbereitung der Klassenraumseminare erhielten, statt Das Skript war gut strukturiert und verständlich geschrieben, sodass die Vorbereitung kein Problem darstellte. In der Schule wurden wir freundlich empfangen, der Besuch begann mit einer Aula-Präsentation vor mehreren versammelten 7. und 8. Klassen. Jeder von uns Referenten stellte 4-5 Folien vor, die Kinder wurden interaktiv in den Vortrag eingebunden. Weiterhin begleitete uns ein COPD Patient, der im weiteren Verlauf die Krankheit vorstellte, über sein Leben berichtete und wie er im Alltag mit seiner Krankheit zu kämpfen hat. Diese Krankengeschichte hat auch mich sehr betroffen gemacht. Ich hatte vorher noch nie einen COPD Patienten gesehen und kannte das Ausmaß dieser Erkrankung nicht. Als Gesunder kann man es sich nicht vorstellen, unter schweren Atemproblemen zu leiden, den ganzen Tag auf zusätzlichen Sauerstoff angewiesen zu sein und eine Gasflasche mit sich zu tragen, schnell zu ermüden und kaum belastbar zu sein.

Nach der Präsentation gingen wir jeweils zu zweit in die Klassenräume. Damit sich die wichtigsten Punkte zum Thema Rauchen bei den Kindern besser einprägten, sprachen wir diese noch einmal an und ließen die Kinder die Schäden noch einmal aufzählen, die das Rauchen mit sich bringt und zeigten ihnen an Lungenmodellen, wie sich Tabakkonsum insbesondere auf die Lunge auswirken kann.

Highlight des Klassenraumseminars war zum Einen das Strohhalmspiel, bei dem die Kinder nach 1-2 Minuten körperlicher Belastung (Kniebeugen, Hampelmänner etc.) durch einen Strohhalm atmen mussten, um die Atmung eines Rauchers nachzuempfinden; zum Anderen die Smokerface - App, bei der man ein Bild aufnimmt und dann sehen kann, wie sich das Gesicht nach 10 und dann nach 30 Jahren als Raucher verändern würde

Die Kinder arbeiteten alle sehr gut mit und es machte eine Menge Spaß, ihnen auf spielerische Art und Weise die negativen Folgen des Rauchens aufzuzeigen und (hoffentlich erfolgreiche) Präventionsarbeit geleistet zu haben. Auch von den Lehrkräften erhielten wir positives Feedback, sodass wir guten Gewissens die Heimreise antreten konnten.

**Mein Fazit:**

Das Wahlfach wurde meinen Erwartungen gerecht. Im Seminar habe ich sehr viel über Tabaksucht und auch Therapiemöglichkeiten gelernt. Ich denke, dass mir die 5A in der späteren praktischen Tätigkeit und auch schon bei Famulaturen zu Gute kommen werden und ich dazu beitragen kann, Raucher zu entwöhnen, um dadurch den Patienten mehr Lebensqualität und vor allem Lebenszeit geben zu können.

Auch beim Schulbesuch hatte ich viel Freude und ich denke, dass wir durchaus einige Kinder davon haben überzeugen können, den Griff zur Zigarette nicht zu wagen. Es war eine interessante didaktische Erfahrung, ein Seminar vor einer Schulklasse abzuhalten. Besonders gefallen hat mir auch die lockere und freundschaftliche, aber dennoch zielstrebige Arbeitsatmosphäre. Zu keiner Zeit hatte ich das Gefühl, dass jemand seine Aufgabe nicht ernst nahm, alle waren mit Elan bei der Sache.

Bei der Gestaltung und Durchführung des Wahlfaches hat meines Erachtens die zeitliche Flexibilität erheblich zum Gelingen des Projektes beigetragen. Die Termine und Treffen wurden jeweils in Absprache mit allen Teilnehmern getroffen und so gelegt, dass sich möglichst viele beteiligen konnten.

Alles in allem halte ich Aufklärung gegen Tabak für ein sehr gutes Projekt! So stellt jeder Mensch, der durch Aufklärung zum Nichtraucher wird oder aber weiterhin Nichtraucher bleibt, eine Bestätigung zur Fortführung des Projektes dar.