Erfahrungsbericht zum Seminar Aufklärung gegen Tabak

Der Erfahrungsbericht soll meine Erfahrungen zu diesem Seminar schildern. Zunächst werde ich auf meine Motivation eingehen, dieses Wahlfach zu belegen. Anschließend werde ich die mir wichtigen Lerninhalte kurz beschreiben und über meine Erfahrungen im Schulbesuch berichten. Der Bericht endet mit einem abschließenden Fazit.

Die Entscheidung, dieses Wahlfach zu belegen, hatte für mich mehrere Gründe. Zum einen arbeite ich gerne mit Kindern, um ihnen Wissen zu vermitteln. Dies konnte ich schon während meiner Tätigkeiten als Jugendleiterin in der Kirche und einer Kinderfreizeit der Caritas erleben. Spielerisches Heranführen an schwierige Themen erleichtert den Kindern das Verständnis und den Umgang mit schweren Sachveralten. Dies wird bei den Schulbesuchen die Aufklärung gegen Tabak durchführt noch einmal sehr deutlich. Die Kinder bekommen die giftigen Inhaltsstoffe der Zigarette verdeutlicht an alltäglichen Dingen, die diese Inhaltsstoffe ebenfalls enthalten.

Desweiteren habe ich in meiner Ausbildung zur Medizinisch-Technischen- Radiologieassistentin und im Pflegepraktikum die Folgen von jahrelangem Rauchen erleben können. Viele Patienten spüren die schwerwiegenden Folgen, wie starker Husten, Lungenkrebs oder COPD. Trotzdem können viele nicht mit dem Rauchen aufhören, weil sie zum Beispiel schon in ihrer Jugend begonnen haben.

Aus diesem Grund halte ich eine Primärprävention und Aufklärung für eine sehr wichtige Möglichkeit, um Kindern frühzeitig die Folgen und Gefahren der Tabaksucht zu erklären, damit es gar nicht erst zu einer Sucht kommt. Aufklärung gegen Tabak schafft dies u.a. durch die Schulbesuche.

Laut Statistik ist die Zahl der Raucher zwischen 12 und 17 Jahren um die Hälfte gesunken. 2001 haben noch 27,5% der 12-17 Jährigen geraucht. 2012 waren es nur noch 12%.1 Trotzdem sterben jährlich noch 110.000 Menschen an direkten Folgen des Rauchens und 3.300 Menschen an Folgen des Passivrauchens.2 70% er Raucher möchten mit dem Rauchen aufhören.3 Deshalb ist es wichtig die Patienten beim Aufhören so gut wie möglich zu unterstützen. Daher ist mir die die 5 A-Strategie aus dem Seminar besonders im Gedächtnis geblieben. 1. „Ask“: Als Arzt sollte man den Raucherstatus der Patienten erheben. 2. „Advice“: Dem Patienten wird eine individuelle Beratung bezüglich seiner Krankheitsrisiken gegeben. 3. „Assess“: Möchte der Patient mit dem Rauchen aufhören? 4. „Assist“: Dem Patienten wird Unterstützung durch den Arzt oder andere Stellen angeboten. 5. „Arrange“: Der Arzt macht mit dem Patienten Folgetermine aus, um eine fortlaufende Unterstützung zu sichern. Desweiteren ist es wichtig, dass der Patient sich einen Termin setzt, ab dem er mit dem Rauchen aufhören möchte. Ab diesem Termin darf keine Zigarette geraucht werden. Man bezeichnet dies als „No-puff“-Regel. Ich bin der festen Überzeugung, dass mir diese Techniken schon in der Famulatur helfen können, Patienten zu entwöhnen.

Durch den Schulbesuch konnte ich viele wertvolle Erfahrungen sammeln. Besonders gefallen hat mir die alltagsnahe Herangehensweise, mit der Kindern die Folgen des Rauchens klar gemacht werden. Vielen Kindern war nicht bewusst, welche vielfältigen Auswirkungen das Rauchen auf den ganzen Körper hat. Dies konnte durch die zur Verfügung gestellten Materialien (z.B. Körperskizze und Katheterbeutel) deutlich vermittelt werden. Auch durch die „Smoker-Face-App“, die zeigt, wie die Kinder in ein paar Jahren aussehen, wenn sie rauchen, verdeutlicht die Auswirkungen. Am besten haben mir die Sportübungen gefallen. Anschließend an die Übungen mussten die Kinder durch einen Strohhalm atmen. So konnten sie selbst erfahren, wie sich das Atmen mit einer erkrankten Lunge anfühlt. Man hatte das Gefühl, dass die Kinder wirklich verstanden haben, wie schlimm die Folgen des Rauchens sind. Durch die Schulbesuche haben die Kinder die Möglichkeit objektiv Informationen über das Rauchen zu erhalten.

Abschließend hat mir das Wahlfach sehr wertvolle Erfahrungen gebracht. Ich habe viel über die Tabaksucht erfahren und Anleitung zum Entwöhnen von Patienten bekommen. Diese ermöglichen es mir schon in der Famulatur Patienten das Aufhören des Rauchens zu erleichtern. Auch die Aufklärung von Kindern über das Rauchen hat mir gezeigt, dass es wichtig ist Aufklärung zu betreiben, um eine Sucht zu verhindern.

1. Vgl. „Infoblatt Rauchen-Nichtrauchen\_BZgA\_2013“ online abrufbar unter: <http://www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/>
2. Webseite der Drogenbeauftragten der Bundesregierung: <http://www.drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/tabak/situation-in-deutschland.html>; abgerufen: 24.5.2015
3. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen: Jahrbuch Sucht 2014; abrufbar unter: http://www.dhs.de/fileadmin/user\_upload/pdf/news/2014-04-16\_PM\_Daten\_und\_Fakten.pdf