Warum habe ich mich für das Wahlfach entschieden?

Als ich hörte, dass die Uni Gießen die AG „Aufklärung gegen Tabak“ auch als Wahlfach anbot, fiel die Entscheidung nicht schwer dieses Wahlfach zu absolvieren. Das liegt zum einen daran, dass ich ein Wahlfach belegen wollte, wo ich etwas für meine Zukunft mitnehmen kann, was bei AGT der Fall ist, da ich die erlernten Aufklärungsmaßnahmen auch in der Klinik noch gut gebrauchen kann. Auf der anderen Seite hatten mich auch persönliche Motive dazu getrieben, dieses Wahlfach zu belegen. Denn schon während meiner Schulzeit fingen viele meiner Mitschüler an Tabak und auch andere Substanzen zu konsumieren. Das hat sich bis heute leider nicht geändert. An meiner Schule hielten sich die Raucher einige Meter entfernt vom Haupteingang auf. Ich hatte aber auch einige Kurse an einer anderen Schule, wo alle Schüler über eine enge Brücke gehen mussten, die von den Rauchern in Beschlag genommen wurde. So habe ich zweimal in der Woche gesehen, wie eine ganze Schule durch den Zigarettenqualm gehen musste. Damals fand ich es sehr verantwortungslos, dass die nicht-rauchenden Schüler da durch laufen mussten, heute weiß ich aber auch wie viele Gefahren damit verbunden sind. Den meisten war noch nicht bewusst, welchen Auswirkungen sie sich und ihrer Umwelt aussetzten. Außerdem sind sie schlechte Vorbilder für jüngere Generationen, sodass der Nikotinabusus in einen Teufelskreis führt.

Deshalb wollte ich dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche frühzeitig aufgeklärt werden, damit diese rechtzeitig eine bewusste Entscheidung gegen den Tabak treffen können.

2) Wie habe ich den Schulbesuch wahrgenommen?

Der Schulbesuch hat mir persönlich sehr gut gefallen. Die Kinder waren voller Eifer dabei und haben sehr gut mitgemacht. Sie haben auch viele Fragen gestellt, was mir gezeigt hat, dass sie an dem Thema interessiert sind, obwohl sie auch schon sehr viel wussten. Die meiste Zeit war ich jedoch gar nicht im Klassenraum, weil ich die Schüler gemorpht habe. Hierbei fand ich es überraschend zu sehen, dass obwohl Fotos gemacht wurden, was normalerweise nicht jeder so toll findet, alle mitgemacht haben und auch alle sehr viel Spaß dabei hatten. Es hat die Kinder sehr beeindruckt zu sehen, wie unterschiedlich sie in 15 Jahren als Raucher oder eben als Nicht-Raucher aussehen werden. Das Highlight hierbei war immer, wenn ein Lehrer vorbeigekommen ist und er sich auch hat morphen lassen. Trotz der vielen lustigen Momente ist meiner Meinung nach, den Schüler dennoch etwas im Kopf hängen geblieben, sodass das Morphing seinem Zweck gut gedient hat. Die Stimmung war insgesamt sehr aufgelockert, sodass auch Fragen aufkamen, die mit einem gewissen Witz gestellt worden sind, aber im Kern auch auf die wesentlichen Aspekte der Stunde anstoßen sollten.

2.1) Was habe ich bei dem Schulbesuch lernen können?

Ich habe beim Schulbesuch Vieles mitgenommen. Zum einen sicherlich, dass man immer flexibel sein muss, um so eine Veranstaltung durchzuziehen, weil nie etwas perfekt läuft und zu anderen auch, dass es gar nicht so schwer ist die Aufmerksamkeit zu bekommen, wenn man den Schülern die Möglichkeit gibt eigene Gedanken hinzufügen zu können. Dazu fand ich es auch sehr interessant zu beobachten, wie unterschiedliche Kinder und Jugendliche auf diese Art und Weise der Aufklärung reagieren. Zudem sollte man manchmal strenger und manchmal lockerer an die Tätigkeit heran gehen, um das Interesse aufrechtzuhalten aber gleichzeitig nicht zu aufdringlich wirken. Allein durch die eigene Einstellung und Motivation lässt sich also schon viel bewirken, zumal dann die Intention des Schulbesuches viel besser zum Ausdruck kommt.

3) Was konnte ich aus dem Seminar für mich mitnehmen?

Ich konnte aus dem Seminar für mich auf jeden Falle mitnehmen zu wissen, wie das Nikotin überhaupt wirkt und sein Suchtpotential entfaltet:

Nikotin wirkt beruhigend und dient meist als Einstiegsdroge. Die Wirkung als Antidepressiva behelligt die Stimmung beim Nikotinkonsum. Zudem führt der Nikotinkonsum zu Beginn der Einnahme zum Ausschütten von Glückshormonen, sodass man natürlich weiterhin Nikotin konsumieren möchte.

Zudem habe ich gelernt wie ich einen Raucherstatus aufnehmen (z.B. die Angaben in Packyears). Den Raucherstatus aufnehmen allein reicht natürlich nicht aus. Deshalb fand ich es sehr gut, die verschiedenen Motivationen kennenzulernen, die helfen mit dem Rauchen aufzuhören. Vor allem die Lebensjahre, die man nach dem Rauchstopp dazugewinnt, haben mich sehr beeindruckt. Auch die verschiedenen Methoden zur Rauchentwöhnung fand ich sowohl sehr interessant kennenzulernen als auch sehr wichtig für mein späteres Berufsleben. Denn ein Rauchstopp wirkt vielen Krankheiten (z.B. COPD, Arteriosklerose) entgegen und auch bei einem Fehlgeschlagenen Rauchstopp gibt es immer wieder neue andere Ansätze und Begleitmedikamente, die den ganzen Prozess unterstützen.

Als Therapiemöglichkeiten haben wir die Nikotinersatztherapie, das Bupropion und das Vareniclin genauer besprochen.

Die Nikotinersatztherapie wirkt über das Besetzten der Acetylcholinrezeptoren an die auch das Nikotin aus der Zigarette binden würde. Das Nikotin kann in Form von Kaugummis, Tabletten, Pflastern, Inhalatoren und Nasenspray eingenommen werden, wobei auch unterschiedlich Dosierungen möglich sind. In der Schwangerschaft oder der Stillzeit ist von der Nikotinersatztherapie abzuraten und als Nebenwirkungen treten ein trockener Mund, Übelkeit, Sodbrennen und Schluckauf auf.

Das Bupropion wird oral verabreicht und hemmt die Aufnahme von Dopamin bzw. Noradrenalin, sodass es auch als Antidepressiva wirkt. Bei Essstörungen, Epilepsie und bei der Einnahme von anderen Antidepressiva sollte Bupropion nicht verschrieben werden. Als Nebenwirkungen können Schlafstörungen auftreten.

Das Vareniclin ist ein partieller Agonist von den Nikotinrezeptoren des Subtyps α4β2 und wird wie das Bupropion oral verabreicht. Das Vareniclin kann Depressionen, Übelkeit und Schlafstörungen auslösen und sollte vor allem bei einer terminalen Niereninsuffiziens nicht verabreicht werden, genauso bei einer Schwangerschaft.

4) Mein persönliches Fazit zu dem Wahlfach

Am besten an dem Wahlfach hat mir der Schulbesuch gefallen und das war auch der Hauptgrund für die Wahl dieses Wahlfaches. Natürlich ist es als zukünftiger Arzt extrem wichtig Raucher herausfiltern und entwöhnen zu können, allerdings ist es mir noch wichtiger die Menschen und vor allem die Kinder und Jugendlichen aufzuklären, sodass sie gar nicht erst mit dem Rauchen anfangen und anschließend einen langen Weg vor sich haben, um wieder von dem Tabakkonsum loszukommen. Das Wahlfach ist wirklich ein Erlebnis. Ich hätte vorher auch nicht gedacht, dass die Schüler so interessiert an der Thematik sind und so gut mitarbeiten. Das hat mir gezeigt, dass der Besuch in der Schule sinnvoll war. Durch die Schauspielpatienten wurden auch die Ängste und Wünsche aus Patientensicht deutlich und wir haben beispielhaft gelernt, wie die Rauchentwöhnung ablaufen könnte, was mir auch sehr gut gefallen hat.

Neben den didaktischen Kompetenzen in den Schulbesuchen werden auch die fachlichen Kompetenzen, durch die Vorlesungseinheit gestärkt. Ich kann AGT uneingeschränkt als Wahlfach weiter empfehlen, für alle, die gerne mehr über das Rauchen erfahren wollen und ihr Wissen weiter an Kinder und Jugendliche aus Überzeugung weiter geben möchten.