Viktor Alexander Kaiser

**Erfahrungsbericht zum Wahlfach „Aufklärung gegen Tabak“**

1. Motivation

Das Wahlfach „Aufklärung gegen Tabak“ ist in vieler Hinsicht interessant und weiterzuempfehlen. Nach Alkohol ist Rauchen unter der Bevölkerung die zweit- häufigste Sucht.
Da der Anteil an Rauchern in Deutschland, trotz einer guten medizinischen Versorgung, einem steigendem Bewusstsein für gesunde Lebensweisen (Health Care) und Maßnahmen, Krankheiten vorbeugend entgegenzuwirken, noch immer hoch ist, mangelt es an Aufklärung und einer gezielten und fundierten Darlegung möglicher gesundheitlicher Folgen des Risikofaktors Rauchen. Um einen Teil dieser Aufklärung zu leisten, habe ich mich als Medizinstudent neben anderen Gründen für das Wahlfach „Aufklärung gegen Tabak“ entschieden.
Des Weiteren zählen zu meinem Freundeskreis auch einige wenige, die rauchen, sodass die Gefahren bestehen, dies zum einen als normal und selbstverständlich einzuordnen und zum anderen in bestimmten Situationen auf das Angebot mitzurauchen einzugehen. Damit mir dies auch in Zukunft nicht passiert, besuche ich dieses Wahlfach. Dementsprechend kann ich mir gleichzeitig selbst die Folgen des Rauchens vor Augen führen und dann später, nachdem ich mir durch die Inhalte des Seminars und die praktischen Teile des Wahlfachs eine fundierte Position gegenüber dem Rauchen verschafft habe, anderen, eventuell auch Rauchern in meinem Freundeskreis, überzeugend von dem Rauchen abraten. Hinzu kommt, dass die Inhalte des Seminars mit zum Teil klinischen Aspekten die eher theoretisch orientierte Vorklinik etwas auflockern und man durch die Thematisierung möglicher Folgekrankheiten und deren Systematik fächerübergreifende Verknüpfungen des schon Erlernten erstellen kann. Die möglichen Folgen sind den meisten Rauchern in jungen Jahren, in denen sich eine gewisse Abhängigkeit erst ausbildet bzw. die meisten mit dem Rauchen anfangen oder eine Zigarette probieren, weitgehend nicht bewusst, da die Spätfolgen des Rauchens sehr viel schwerwiegender sind. Deshalb richten wir uns mit diesem Wahlfach auch eher an junge Leute, bei denen meist noch keine starke Abhängigkeit vorhanden ist und die bei früher Entwöhnung fast keine Folgeerkrankungen im Alter davontragen.
Ein super Konzept und deshalb auch ein weiterer Grund für mich, an dem Wahlfach teilzunehmen. Schließlich werde ich mit diesem Wahlfach meinem Vorhaben, mich in einem sozialen Projekt zu engagieren, gerecht.

2. Lerninhalte

Im Seminar hat man mit Hilfe unterschiedlicher Lernkonzepte neben dem Erlernen von interessanten, grundlegenden Fakten auch in verschiedenen Gruppenarbeiten sein Wissen festigen können und Informationen ausgetauscht. Darauf aufbauend wurden Vorgehensweisen vermittelt, wie man erst mit Patienten ins Gespräch kommt und dann systematisch dem Patienten offenbart, wie schädlich das Rauchen sein kann und mit welcher Therapieform er am besten gegen die Sucht vorgehen kann (5 A-Strategie). Das Seminar war gut strukturiert und die einzelnen Teile bauten sehr gut aufeinander auf. In einem Gespräch mit einer Schauspielpatientin am Ende des Seminars konnte ich das Erlernte anwenden und mich mit meinen Kompetenzen als „Aufklärer“ unter Beweis stellen. Zudem war dies auch eine gute Möglichkeit Lerninhalte des gesamten Tages Revue passieren zu lassen und zu erkennen, auf was es beim Patientengespräch am meisten ankommt. Somit war man schließlich perfekt für den folgenden Schulbesuch gerüstet.

3. Erfahrungen

Meine bisherigen Erfahrungen zeigen, dass wenn man Raucher auf deren Verhalten anspricht, sie entweder sehr abweisend reagieren oder sich schnell in eine Diskussion involvieren lassen. Um in solchen Situationen schlagkräftig reagieren zu können, helfen die vermittelten Inhalte des Wahlfachs. Eine direkte Einsicht zum eigenen Risikoverhalten zeigen nur sehr wenige. Weiterhin mache ich häufig die Erfahrung, dass gesetzliche Regelungen wie zum Beispiel das Rauchverbot in Gaststätten und bestimmte Raucherzonen an öffentlichen Plätzen zum Teil nicht eingehalten werden und unzureichend kontrolliert bzw. sanktioniert werden. Demzufolge bietet man den Rauchern in diesen Situationen wenig Paroli und erhöht gewisse Nebeneffekte wie das „Passiv-Rauchen“. Zudem bestätigt sich gehäuft meine Beobachtung, dass Raucher den finanziell belastenden Aspekt des Rauchens verdrängen oder oft dann an anderen wichtigeren Dingen (z.B. gesunde und ausgewogene Ernährung) sparen bzw. Abstriche machen müssen, anstatt annähernd Einsicht in die Sucht zu zeigen und mit Hilfe zur Entwöhnung zu gelangen.
Im gleichen Zug könnten sie folglich auch finanziell einen besseren Standpunkt erlangen. Dieses Phänomen mit Hinsicht auf den finanziellen Aspekt ist vorwiegend in der Unterschicht der Bevölkerung vorzufinden, in der, laut einer Studie, der Anteil der Raucher auch deutlich höher als in der Oberschicht ist.
Zusätzlich nimmt der Trend zur E-Zigarette, neben herkömmlichen Alternativen zur klassischen Zigarette wie Shisha, Pfeife oder Zigarre, gerade unter Jugendlichen stark zu. Ein wichtiger Prozess, auf dem besonders das Augenmerk liegt, da die
E-Zigarette von den Befürwortern als Chance gesehen wird, den Tabakkonsum zu reduzieren. Im Gegensatz dazu wird die E-Zigarette aber auch als potenzielle Einstiegsdroge gesehen, die den Übergang zu anderen -weitaus schlimmeren- Drogen erleichtert. Auf diesem Aspekt sollte, gerade bei der Arbeit mit Jugendlichen, ein Schwerpunkt liegen.
Direkten Kontakt zu Patienten mit Krankheiten wie zum Beispiel COPD oder Lungenkarzinome, die durch langjähriges Rauchen mitverursacht wurden, hatte ich während meines Pflegepraktikums in der Inneren Medizin. Meine dortigen Erfahrungen wurden durch das Wahlfach in vieler Hinsicht bereichert. Demzufolge habe ich nun einen vielseitigen Eindruck über die Folgen langjährigen Rauchens.

4. Fazit

Das Wahlfach „Aufklärung gegen Tabak“ hat mir sehr geholfen meinen eigenen Standpunkt, weiterhin das Angebot einer Zigarette dankend abzulehnen, zu festigen. Außerdem bin ich nun in der Lage, anderen aktiv mit einem breiten Wissens-Background vom Rauchen abzuraten bzw. sie dazu zu bewegen, mit dem Rauchen aufzuhören. Mir scheint es bei Patienten mit dem Willen gegen die Sucht vorzugehen vor allem darauf anzukommen, Gewohnheiten, die mit dem Rauchen einhergehen, zu durchbrechen und das Bewusstsein für das definitiv sehr erhöhte Risiko für Folgeerkrankungen (COPD, KHK, Krebserkrankungen) zu stärken. Zusammenfassend werden mir die erlernten Inhalte und vermittelten Kompetenzen in meiner späteren Tätigkeit als Arzt helfen, richtig mit Patienten, die rauchen oder bereits negative Auswirkungen des Rauchens verspüren, umzugehen. Besonders Kombinationsmöglichkeiten von Medikamenten und das Beachten individueller Besonderheiten der Patienten wurden im Wahlfach deutlich gemacht und sind für den späteren Patientenkontakt von großer Bedeutung.