

Erfahrungsbericht

Seminar:

Auf der Suche nach einem Wahlfach habe ich die AGT für mich entdeckt. Das Wahlfach bestand aus einem Wochenendseminar und einem Schulbesuch an einer Gesamtschule, bei dem wir die Möglichkeit hatten, Siebtklässler über die Folgen des Rauchens aufzuklären. Zu Beginn des Seminars war ich etwas skeptisch was man denn konkret lernt, außer das Rauchen schädlich für den Körper ist. In einer sehr angenehmen Runde beim Wochenendseminar wurden die Themen Rauchen, Sucht und Entwöhnung besprochen. Sehr gut fand ich das die Auswirkungen von Rauchen konkret an Studien aufgezeigt wurde und auch konkrete Zahlen genannt wurden. Dies hat mir die Schädlichkeit des Rauchens noch einmal ganz anders verdeutlicht. Gerade die Informationen wieviel Jahre man länger lebt, wenn man aufhört zu rauchen, egal in welchem Alter, waren sehr eindrucksvoll. Ich hätte nicht gedacht das wir so genau über die Nikotinersatztherapien aufgeklärt werden. Ich weiß nun nicht nur mehr über die üblichen Nikotinersatztherapien, wie Nikotinpflaster und –kaugummi, sondern vor allem auch über die medikamentöse Behandlung mit Vareniclin und Bupropion. Ich habe gelernt, wann welche Therapie am sinnvollsten ist, und was zum Beispiel gegen eine Therapie mit einem bestimmten Medikament spricht. Der medizinische Hintergrund aus konkreten Zahlen, Therapiemöglichkeiten sowie der "5A-Strategie" gibt einem eine ganz andere Diskussionsgrundlage wenn man mit jemandem über das Rauchen spricht. Sehr gut fand ich auch die Möglichkeit ein Beratungsgespräch nachzuspielen. Da ich Mund- Kiefer- und Gesichtschirurg werden möchte, werde ich oft mit den Folgen des Rauchens zu tun haben. Ein großer Anteil aller Patienten raucht, bzw. hat jahrelang geraucht. Bei deren Behandlung ist Wissen über die schädigende Wirkung des Zigarettenkonsums und die daraus resultierenden Folgeerkrankungen notwendig. Das Wahlfach hat mir auch verdeutlicht, welcher Suchtmechanismus hinter dem Rauchen steht und wie schwer es für viele ist trotz sichtbarer Folgen aufzuhören.

Schulbesuch:

Auf den Schulbesuch wurden wir in einem kurzen gesonderten Seminar vorbereitet. Neben einer Aulapräsentation wurden uns 4 Stationen erklärt, welche die Kinder in Gruppen durchlaufen und etwas über das Thema Rauchen lernen.

Station 1: Es werden den Kindern verschiedene Arten von Tabakkonsum erklärt. Anschließend wird in dem Versuch "Lunge aus Plastik" die sichtbaren Bestandteile des Tabakrauchs extrahiert indem er durch ein Taschentuch geleitet wird.

Station 2: Auswirkung des Rauchens auf das Gesicht anhand der Raucherstop App

Station 3: In der eigenen Lebensrealität vorkommende gesundheitliche Vorteile des nicht Rauchen

Station 4: Sucht-Memory zum verdeutlichen der vier Stadien der Sucht

Wir haben die Schule mit sechs Mentoren besucht und sollten drei siebte Klassen aufklären. Während der Aulapräsentation war es teilweise etwas unruhig, da zu Anfang des Vortrages "Hitze frei" bekanntgegeben wurde. Trotzdem haben die Kinder erstaunlich gut mitgearbeitet. Gerade beim analysieren von Tabakwerbung kamen sehr gute Beiträge. Auch die Anwendung der Raucherstop App hat die Kinder dazu motiviert gut mitzuarbeiten.

Im Anschluss haben wir uns auf die Klassenräume verteilt und sind die Stationen in Kleingruppen durchlaufen. Ich war erstaunt wie viele von den 12-14 jährigen schon Erfahrungen mit Rauchen gemacht haben. Beim besprechen der verschiedenen Tabakprodukte waren die meisten Kinder erstaunlich erfahren. Gerade im Bereich E-Zigarette und Shisha kannten sich einige sehr gut aus und haben zum Teil auch schon regelmäßig konsumiert. Hier besteht meiner Meinung nach noch Nachholbedarf seitens der Forschung, da die Folgen unzureichend bekannt sind und das Einstiegsalter durch die Geschmacksstoffe deutlich niedriger ist als bei normalen Zigaretten.

Sehr interessant war der Versuch "Lunge aus Plastik" da die Kinder gut mitgemacht haben und der entstandene braune, stinkende Fleck im Taschentuch auch für mich sehr eindrücklich war.

Fazit:

Das Wahlfach "Aufklärung gegen Tabak" hat meine Erwartungen übertroffen. Ich habe interessante und neue Dinge über das Thema Rauchen und die Nikotinersatztherapie gelernt. Den Schulbesuch finde ich außerordentlich wichtig, da durch diese Form der Primärprävention die Kinder sich bewusst ein eigenes Bild machen können und gar nicht erst mit dem Rauchen anfangen.