

Erfahrungsbericht

Warum habe ich mich für das Wahlfach entschieden?

Die Folgen des Rauchens sind eines der größten gesundheitlichen Probleme der heutigen Gesellschaft. Für mich persönlich, stand zum Glück schon seit meiner Kindheit fest, dass ich nicht mit dem Rauchen beginnen möchte.

Ich weiß noch, wie ich mit meinen Eltern im Restaurant war, meine Augen von dem vielen Rauch trünten und nachdem wir wieder zu Hause waren, die komplette Kleidung nach Rauch gerochen hat. Von da an habe ich ein Unverständnis für Raucher und eine Abneigung gegen das Rauchen entwickelt. Als ich älter wurde und Freunde mit dem Rauchen begonnen haben, hatte ich nie das Bedürfnis diese Droge selbst auszuprobieren. Auch konnte ich nicht verstehen, warum man mit dem heutigen Wissen um die Folgen des langjährigen Tabakkonsums anfängt zu Rauchen und habe schon damals versucht darauf hinzuwirken, dass diejenigen es doch sein lassen, da Rauchen doch nicht gut für einen ist und man damit viel Geld dafür ausgibt seinen Körper zu schädigen.

Mit dem Beginn des Medizinstudiums entwickelte ich ein Interesse daran, wie genau der Tabakkonsum den Körper schädigt. Insbesondere während meines Pflegepraktikums in der Pneumologie lernte ich viele Patienten kennen, die die langjährigen Folgen des Rauchens in Form einer chronischen Bronchitis, COPD und einer dauerhaften Einschränkung der Lebensqualität durch die ständige Atemnot oder sogar eine dauerhafte Sauerstofftherapie zu spüren bekommen hatten. In Unterhaltungen stellte sich heraus, dass Sie es bereuten das Rauchen begonnen zu haben, es aber nicht schaffen konnten damit aufzuhören. Das stellte mich vor die Frage, wie man einen Menschen davon abhalten kann das Rauchen zu beginnen oder einen Patienten wirklich davon überzeugen kann damit aufzuhören.

Als ich mich dann nach dem Physikum mit der Liste der Wahlfächer beschäftigt habe und auf das Wahlfach „Aufklärung gegen Tabak“ gestoßen bin, war für mich klar, dass sich damit nicht nur die mir aufdrängenden Fragen beantworten lassen, sondern ich dabei schon während der Frühphase meines Studiums dabei helfen kann, Schülern einen der größten Faktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verständlich zu machen und sie dazu zu bringen dieses Laster nie zu beginnen. Gerade da viele spätere Raucher schon im jugendlichen Alter das erste Mal eine Zigarette probieren, dabei aber noch nicht wissen, welche Folgen das Rauchen für sie haben wird, was genau die Folgen des Zigarettenkonsums sind und welche Vorteile es hat Nichtraucher zu bleiben sehe ich den Schulbesuch als extrem wichtig und sinnvoll an. Ich stand in diesem Alter vor derselben Situation und hatte das Glück, dass ich zu diesem Zeitpunkt für mich schon eine Entscheidung getroffen hatte.

Das Wahlfach hat mir nun die Möglichkeit geboten, die Schüler über diese Dinge aufzuklären und hoffentlich einigen bei der Entscheidung geholfen, nicht mit dem Rauchen anzufangen oder gegebenenfalls sogar schon aufzuhören.



Wie habe ich den Schulbesuch erlebt?

Den Schulbesuch habe ich als sehr positiv und durchweg erfolgreich wahrgenommen. Während der Präsentation zeigte sich zwar ein Teil der Schüler noch passiv und teils uninteressiert, spätestens als die Schüler mit Tablets und der App „Smokerface“ selbst ausprobieren konnten, wie sie nach mehreren Jahren Rauchen aussehen werden, stieg die Aufmerksamkeit und es wurden Fragen gestellt.

Im Klassenraum fühlte ich mich anfangs noch sehr unsicher und fragte mich, ob die Schüler mitmachen würden. Doch nach einiger Zeit merkte ich, dass es mir sehr viel Spaß machte und die Schüler sehr gut mitmachten. Auch aufgrund des geringen Altersunterschiedes konnten wir eine gute Beziehung zu den Jugendlichen aufbauen und es wurden auch Dinge angesprochen und Fragen gestellt, über die man mit seinen Eltern oder dem Lehrer nicht sprechen würde. Die Schüler hatten großen Spaß an den Gruppenarbeiten und selbst die zuerst eher uninteressierten Schüler fingen an mitzuarbeiten. Vor allem bei dem Versuch mit der Zigarette, die in die Flasche gesogen wurde, wollte jeder Schüler eine Aufgabe übernehmen und alle waren beeindruckt, wie verfärbt das Taschentuch danach war.

Insgesamt hatte ich im Verlauf des Besuchs das Gefühl, dass gerade die praktischen Beispiele vielen Schülern die Augen öffneten und ihnen verständlich gemacht haben, wie schädlich Rauchen ist und wie schwer es ist, wenn man einmal damit angefangen hat, wieder damit aufzuhören.

Ein persönliches Highlight war für mich, als nach der Stunde ein Schüler zu mir kam und mich gefragt hat, wie er seine Mutter dazu bringen kann, dass sie mit dem Rauchen aufhört. Durch das Wahlfach konnte ich ihm erklären, welche Therapiemöglichkeiten es bei der Tabakentwöhnung gibt und ihm die App „Smokerstop“ empfehlen.

Was habe ich im Seminar für mich und meinen späteren Beruf als Arzt gelernt?

Das Seminar kann man in drei Abschnitte einteilen:

Im ersten Teil wurden uns verschiedene Aspekte zum Thema Rauchen vorgestellt: Welche Krankheiten resultieren aus dem Rauchen und wie wirkt sich das Rauchen negativ auf die Lebenszeit aus? Auch wurde genau erklärt, wie es zur Entstehung der Tabakabhängigkeit kommt, also welche Veränderungen am Belohnungssystem des Gehirns ein regelmäßiger Nikotinkonsum hervorruft. Außerdem wurde auch auf die Probleme bei der Tabakentwöhnung und die leider damit verbundene hohe Rückfallquote eingegangen.

Der zweite Teil des Seminars befasste sich dann hauptsächlich genau damit, wie man als Arzt einen Patienten bei der Tabakentwöhnung unterstützen kann. Auch wenn es besser ist, sich ohne Medikamente das Rauchen abzugewöhnen, schaffen es viele Patienten nicht. Oft liegt dies an den starken Entzugserscheinungen, die Nikotin hervorruft. Im Seminar wurden deshalb die Wirkungsweise und die Vor- und Nachteile der einzelnen Nikotinersatztherapie, sowie der Therapie mit Bupropion oder Vareniclin in Gruppenarbeit ausgearbeitet und danach präsentiert.

Zum Ende konnten wir unser erlerntes Wissen an einigen Fallbeispielen, wie zum Beispiel wann welche Therapie am sinnvollsten einzusetzen ist und wie die 5-A-Strategie angewendet wird, üben. Anschließend konnten wir uns selbst - mit [REDACTED] als Schauspielpatienten - auf die Probe stellen, ihn über die Folgen des Rauchens aufklären und ihn dazu bringen mit dem Rauchen aufzuhören.

Persönliches Resümee

Rauchen ist die Nummer Eins der vermeidbaren Todesursachen in Deutschland. Das Wahlfach "Aufklärung gegen Tabak" hat mir die Möglichkeit geboten, selbst etwas dafür zu tun, dass sich diese Situation ändert.

Ich habe einiges über die Entstehung der Nikotinsucht, die Folgeerkrankungen des Rauchens und mögliche Entwöhnungsmethoden erfahren können, die ich vorher nicht kannte. Vor dem Wahlfach habe ich mich bei der Frage, wie man mit dem Rauchen aufhören kann sehr unsicher gefühlt.

Das Wahlfach hat mir auch verdeutlicht, welcher Suchtmechanismus hinter dem Rauchen steht. Ein an Patienten gerichtetes: "Sie sollten besser mit dem Rauchen aufhören!", wird keinen dauerhaften Erfolg erzielen. Vielmehr ist eine individuelle Beratung zielführend. Nun habe ich das Gefühl, dass mir durch Hintergrundwissen und die 5-A-Strategie (Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange) das Rüstzeug dafür gegeben wurde, auf diese Frage angemessen zu reagieren und später einen Patienten adäquat aufklären zu können.

Insgesamt war das Wahlfach eine tolle und lehrreiche Erfahrung, die ich jedem nur weiterempfehlen kann.