

Niendeklassinger er sannsynligvis de som er lettest å påvirke når det gjelder holdninger til røyking. Kristel Knudsen er en av medisinstudentene som har tatt konsekvensen av dette. Hun viser ungdommene hvordan lungene blir seende ut etter mange år med sneipen i munnviken.

Intervjuet: Kristel Knudsen

Redder ungdom fra røyken

Seks av ti ungdomsskoleelever har forsøkt å røyke, det viser en undersøkelse utført av Tobakksskaderådet i 2000. Nåværende helseminister Dagfinn Høybråten la ved den første nasjonale tobakkskonferansen i 2002 frem et mål om at «andelen unge som røyker skal halveres i løpet av fem år». Ingen voksne kan med hånden på hjertet påstå at de ikke vet at røyking er skadelig, og det har vært mye diskusjon om hvordan man skal hjelpe røykerne å slutte.

I den senere tid har man konsentrert seg om hvordan man kan påvirke ungdom i den retning at færre begynner å røyke. Det ungdomstiltaket som er best evaluert, er VÆR røykFRI – et undervisningsprogram laget av Den Norske Kreftforening for ungdomsskoleelever. Blant dem som fikk slik undervisning, var det 20 % færre som begynte å røyke i løpet av ungdomsskolen. Men selv etter at dette opplegget er gjennomført i mange av landets niendeklasser, røyker fortsatt 15 % av elevene på dette klassetrinnet. Man kan spørre seg hva som skal til for å forhindre at ungdom skal ta den første røyken. Dette spørsmålet stilte noen medisinstudenter i Bergen seg, og de dannet MARK.

Studentinitiativ

MARK står for medisinstudentenes alternative røykfrikampanje. Foreningen driver med opplysningsarbeid rettet mot niendeklassinger i Bergen og ledes for tiden av Kristel Knudsen, sisteårs medisinstudent ved Universitetet i Bergen.

– Det var noen på kullet over meg som tok initiativet, sier Kristel. – I Norge er det mange som jobber med opplysningsarbeid om røyking, men disse studentene følte at det manglet noe som virkelig traff ungdommen. Noen av dem hadde selv yngre søsken og ønsket å gjøre et arbeid rettet mot denne målgruppen. De laget et forslag til hvordan dette kunne gjøres, i samarbeid med lungeavdelingen ved Haukeland Universitetssykehus.

MARK har eksistert siden våren 2001. Tilbudet er blitt populært, og etterspørselen er for tiden større enn tilbudet. Studentene får lønn for timene de underviser, og det er foreløpig ikke økonomiske rammer til å ta imot elever hver uke.

En dag ved Haukeland Universitetssykehus

– Hva viser dere niendeklassingene som kommer på besøk?

– Vi tar imot to klasser om gangen, og deler elevene i fem grupper. Det er fem poster som elevene ruller imellom. Det legges vekt på at de skal være aktive i løpet av dagen, og opplegget omfatter både praktiske oppgaver, samtaler og undervisning, der blant annet videofilmer og patologipreparater inngår. Vi vil forklare at det ikke bare er lungekreft som er en konsekvens av røyking, og ønsker å gi dem flere grunner til ikke å røyke.

Mange ungdommer har et enkelt forhold til årsakssammenhengen, og en del tenker at røyking gir kreft som du dør av. De vet lite om røykens skadelige effekter, plager de kan få i ung alder og andre sykdommer, som kronisk obstruktiv lungesykdom og hjertesykdom, som kan ramme dem senere i livet. Vi viser dem patologipreparater på Gades Institutt og tar dem med på hjerteavdelingen, hvor de får observere utblokkning av koronarkar. De får på seg hvite frakker og presenteres for en akutt sykehistorie der pasienten har brystmerter og er kommet inn med luftambulans. De tar det veldig seriøst og synes det er spennende å være med på en «operasjon».

Ved en av postene løper de stafett i trappene på sykehuset. De får bare lov til å puste gjennom et sugerør og har nese-klype på nesen, for å få demonstrert hvordan det er å ha trange luftveier. Heseblesende etter endt stafetttrunde forstår de sammenhengen mellom det å ha trange luftør, være andpusten og være lungesyk. Mange har sett klassekamerater med astma-anfall, og vi forklarer at noen av dem

opplever det på samme måte som øvelsen med sugerøret og nese-klypen. Denne posten er en av dagens mest populære aktiviteter. I tillegg får både elever og lærere sjekket CO i utåndingsluft og får tatt enkle spirometriøvelser. Det har vist seg at aktivisering av både elever og lærere gir flere spørsmål, større forståelse og bedre læringseffekt.

Elevene møter også pasienter, og det kan være veldig gripende. Det hender at de sitter med tårer i øynene når de snakker med en dårlig pasient med kronisk obstruktiv lungesykdom eller en som er alvorlig syk av lungekreft. Det er ikke mange niendeklassinger som har tenkt over at røyking kan gi deg så dårlig pust at du ikke kan gå på toalettet ved egen hjelp. Det gjør også inntrykk at vi ikke legger fingrene imellom. «Halvparten av dere som røyker, vil komme til å dø av det, og mange av dere som ikke dør av det, får redusert livskvaliteten betraktelig,» forteller vi. Det er ikke meningen å skremme dem, men å gi dem klar og tydelig informasjon. Vi snakker også om røyking og graviditet, samt konkret hvilke giftstoffer sigaretter inneholder.

En av postene er en oppsamlingspost, hvor vi først og fremst diskuterer hvorfor vi i dagens samfunn røyker. Vi snakker om positive og negative sider ved røyk sett fra ungdommens synsvinkel, og hva vi kan gjøre for å forhindre at så mange røyker. Mange er bevisst på at tobakksindustrien driver med mye lureri, og dette er de veldig opptatt av. Elevene stiller mange krevende spørsmål, og det er ikke alltid like lett å svare. Jeg lærer mye av å gjøre dette, man blir stilt til veggis hele tiden.

Kristel mener det er et poeng at elevene kommer til sykehuset og får undervisning der.

– Når jeg tenker tilbake på grunnskolene, er det særlig klasseutfluktene som har satt spor. Jeg husker aller best det vi lærte på ekskursjonene. Jeg har tro på at et miljøskifte bedrer læringseffekten. For at det ikke skal bli kjedelig med mer prat om røyking, er det viktig at elevene ikke sitter i det samme klasserommet som de alltid har



Kristel Knudsen

Født 22. mai 1977

- Studerer medisin ved Universitetet i Bergen
- Leder av MARK, medisinstudentenes alternative røykfrikampanje

Foto Marit Tveito

sittet i og hører de samme vante stemmene. Jeg tror unge folk som oss i større grad kan nå frem til ungdommen.

Forskning med MARK

Nå skal det evalueres om undervisningen har effekt i den forstand at færre har begynt å røyke ett år etter besøket på Haukeland Universitetssykehus. Det er satt i gang et prosjekt med professor Per Bakke ved Institutt for indremedisin, Universitetet i Bergen, som veileder. MARK sender ut invitasjon til niendeklasser i Bergen og omegn. Klassene som melder seg på, randomiseres i to grupper, en kontrollgruppe og en intervensjonsgruppe. Intervensjonen er å være med på undervisningsopplegget. Begge gruppene svarer på spørreskjemaet, og skal så gjøre det igjen ved en senere anledning. Skjemaet er omfattende, og tanken er å samle såpass mye data at det kan danne grunnlag for flere studentoppgaver og artikler. Dersom undervisningen viser seg å være effektiv i å gi færre unge røykere, håper de å kunne utvide virksomheten.

MARK skreddersyr også tilbud når de har anledning til det. De har holdt foredrag ved ungdomsskoler og videregående skoler. En gruppe jenter i alderen 17–25 år hadde gått sammen om å slutte å røyke, men var bekymret for at de ikke skulle klare det. De kontaktet MARK og fikk en egen dag med skreddersydd undervisning. Organisasjonen var også med på et stort arrangement 1. juni 2004 for å markere verdens røykfrie dag, og 1 500 skoleelever deltok. Her var det både nøktern informasjon og underholdning, med sketsjer fra medisinstudentenes revy.

– Hvordan rekrutterer dere studenter til å undervise?

– Det er ikke noe problem å få folk til å være med. Det er mange som har hørt om oss, og vi får god respons når vi sender ut e-post om ledige stillinger. Nå er vi 30 stykker som jobber med dette, og vi legger vekt på å representere alle kullene. Vi inviterer alle nye søkere til et informasjonsmøte, og deretter hender det at vi blir nødt til å trekke

lodd. Vi stiller ikke krav om spesielle kvalifikasjoner, men det er klart at man er nødt til å like å undervise. Undervisningen er den viktigste delen av det vi driver med.

Engasjert i mye

– Hvor lenge har du vært med i MARK?

Kristel må tenke seg om før hun svarer. – Jeg har vært med i to og et halvt år, og har vært leder siden i fjor høst. Det tar mye tid, men jeg synes det er verdt det. For øyeblikket er det lesingen det går mest utover.

Jeg har vært med på mye i medisinstudentmiljøet, både revyen, humanitæraksjonen og Norsk medisinstudentforening. Kullet vårt er veldig engasjert, og mange gjør en innsats for fellesskapet. MARK er arbeid jeg synes er viktig, og det er fint å føle at man gir noe tilbake. Denne typen jobbing passer dessuten godt for meg. Jeg er veldig glad i å lære bort og liker å jobbe med ungdommer. Jeg har vært vikar ved en ungdomsskole, og det likte jeg veldig godt. Og så har jeg jo alltid vært antiroyker. Noe av motivasjonen for det frivillige arbeidet ligger i det sosiale. Jeg er et sosialt vesen, og synes det er morsomt å bli kjent med folk utenfor mitt eget kull. Det er gøyalt å gjøre noe sammen og bli kjent med folk andre steder enn i en klassesituasjon.

– Hvorfor begynte du å studere medisin?

– Fordi min mor sa at jeg måtte gjøre det, sier hun og ler. – Moren min er sykepleier og jobber i akuttmottak, og hun fortalte mye spennende derfra. Det var ikke noe veldig bevisst valg, men jeg har aldri angret. Jeg har stortrivdes hele tiden. Medisin er kjent for sitt gode studiemiljø, og mye av det skyldes nok alle aktivitetene som skapes for og av studentene. Det er så mye som skjer at det krever at en stor andel deltar.

Reiser gjerne

Før hun begynte på medisinstudiene har hun både studert, jobbet og reist.

– Jeg er utrolig glad i å reise. Du møter mange forskjellige mennesker og får revur-

dert noen meninger du har gjort deg opp etter å ha bodd samme sted hele livet. Med reising får du gode opplevelser som varer livet ut. I Bergen har vi en valgtermin, og jeg brukte den til å reise. Det var det mange av studentene som gjorde. Jeg reiste blant annet til Guatemala, og de første jeg så på gaten etter å ha landet, var to jenter fra kullet mitt. Verden er i grunnen ganske liten.

Hun har rullet å være innom de fleste kontinenter, men det er vanskelig å svare på hvilket reisemål hun har likt best.

– Jeg tror det må bli Afrika. Det var der jeg hadde de mest sanselige opplevelsene, det gjorde inntrykk. Hvis jeg skal velge meg et nytt sted å reise nå, må det bli Vietnam.

Selv om hun har fartet mye omkring, er hun ennå ikke blitt lei av å pakke kofferten. Da intervjuet ble gjort, var hun akkurat kommet hjem fra Italia-tur med kjæresten. Uken etter stod Italia igjen på programmet.

– Det er mest tilfeldig at det ble slik. Vi er en venninnegjeng fra medisin som drog på sydentur første året. Siden vi snart drar ut i turnus og har hatt en fantastisk studietid sammen, passet det bra med en avslutningstur til vakre Sicilia, mest for å ha startet en tradisjon som vi håper å kunne fortsette med.

Kristel synes det er vanskelig å legge planer, for det er så mange tilfeldigheter som spiller inn. Hvor hun ser seg selv om ti år, er det umulig å svare på.

– Mye kommer an på hvor du får jobb, hvilken jobb og kanskje til og med hvor du havner i turnus. Hun går allikevel med på en kvalifisert gjetning.

– Jeg tror nok jeg blir sykehuslege, og ser vel for meg at jeg ender opp som indremedisiner.

Spørsmålet tvinger seg frem.

– Kan det være at du blir lungelege?

– Jo da, smiler hun. – Det kan godt hende.

Marit Tveito

marittveito@hotmail.com
Universitetet i Oslo