

ABC

Nichtrauchen kann man lernen

Das Rauchstopp-Training der Lungenliga

UNTERNEHMEN
RAUCHFREI
LUNGENLIGA



Nichtrauchen kann man lernen

«Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft.» Mark Twain

Kurzzeitig mit dem Rauchen aufzuhören mag einfach sein. Sich dauerhaft von der Tabaksucht zu befreien, bereitet den meisten Raucherinnen und Rauchern hingegen mehr Mühe. Doch die bereits in vielen Schweizer Unternehmen durchgeführten Rauchstopp-Trainings der Lungenliga zeigen: Mit ausreichender Motivation und professioneller Unterstützung stehen die Chancen auf ein rauchfreies Leben sehr gut. Beim Rauchen handelt es sich nämlich um eine angelernte Verhaltensweise, die durch den Einsatz verschiedener nachhaltiger Methoden wieder abgewöhnt werden kann. Aus Befragungen der letzten 3 Jahre geht hervor, dass 33 %¹ der Teilnehmer an einem Rauchstopp-Training der Lungenliga nicht mehr rückfällig geworden sind. Zudem würden 94% der Teilnehmer unser Programm weiterempfehlen.

Was Sie vom Rauchstopp-Training erwarten können

- **Nachhaltigkeit:** Langfristige Stabilisierung von Anfangserfolgen.
- **Seriosität:** Keine unrealistischen Versprechungen, wissenschaftlich gut untersuchtes, evidenzbasiertes Programm.
- **Professionalität:** Gut ausgebildete, zertifizierte Rauchstopp-Trainerinnen und -Trainer.
- **Dokumentation:** Ein gebundenes Manual (Workbook) wird an alle Teilnehmenden abgegeben.
- **Vielseitigkeit:** verschiedene wirkungsvolle Methoden der Tabakentwöhnung werden kombiniert.

¹ Die Erfolgsquote wurde durch das Swiss TPH (Tropical and Public Health Institute) mittels der konservativen Intention to treat-Methode erhoben. Alle bei der Nachbefragung nicht erreichten Teilnehmer/-innen des Trainings wurden als Raucher/in gewertet. Bezogen auf die eingegangenen Fragebogen liegt die Erfolgsquote deutlich höher.

Rauchstopp-Training standard (6 Wochen)

6 Trainingseinheiten in der Firma à 90 Minuten, selbständiger Rauchstopp-Tag zu Hause, bis zu 3 Telefoncoachings à 10 Minuten

Ablaufplan Rauchstopp-Training standard

Modul	Zeitlicher Ablauf	Schwerpunkt	Aktion
Informationsveranstaltung (60-90 Min.)	Rund 1-2 Wochen vor Trainingsbeginn	Vorbereiten	Informieren, Entscheidungshilfe
1. Training (90 Min.)	Woche 1		Analysieren
2. Training (90 Min.)	Woche 2		Alternativen entwickeln
3. Training (90 Min.)	Woche 2		Konkret planen
Rauchstopp: Samstag Woche 2 (selbständig, zu Hause)			
4. Training (90 Min.)	Woche 3	Stabilisieren	Rauchfreies Leben aufrecht erhalten, Zuversicht stärken
5. Training (90 Min.)	Woche 3		Stützen, motivieren
bis 3 Telefon-Coachings (à 10 Min.)	Wochen 4/5		Rückfallprophylaxe
6. Training (90 Min.)	Woche 6		

Rauchstopp-Training kompakt (4 Wochen)

3 Trainingseinheiten in der Firma à je 2 bis 3 Stunden, Rauchstopp während der 2. Trainingsstunde, 2 Telefoncoachings à 10 Minuten

Ablaufplan Rauchstopp-Training kompakt

Modul	Zeitlicher Ablauf	Schwerpunkt	Aktion
Informationsveranstaltung (60-90 Min.)	Rund 1-2 Wochen vor Trainingsbeginn	Vorbereiten	Informieren, Entscheidungshilfe
1. Training (2-3 Std.)	Woche 1		Informationen, Ambivalenz des Rauchenden
2. Training (3 Std.)	Woche 2		Denkfehler des Rauchenden, Alternativen für den Rauchenden, Vorbereitung rauchfreies Leben
Rauchstopp während der 2. Trainingsstunde			
		Stabilisieren	
1. Telefoncoaching (à 10 Min.)	Woche 2		Individuelle Beratung
3. Training (3 Std.)	Woche 3		Rückfallprophylaxe, Identität als rauchfreie Person, Rückschau und Vorschau
2. Telefoncoaching (à 10 Min.)	Woche 4		Individuelle Beratung, Zuversicht stärken

«Unternehmen rauchfrei» – mehrtägiges Programm in der Firma

Die Idee von «Unternehmen rauchfrei» ist es, die Diskussion rund um das Thema (Nicht-)Rauchen mit einem entsprechenden Rauchstopp-Programm gezielt und professionell auf Unternehmensebene zu führen. Die Kurse sind mehrtägig – und dies nicht ohne Grund: Forschungsergebnisse unseres Partners, dem Institut für Therapieforschung in München (IFT), zeigen, dass in mehrtägigen Kursen bedeutend grössere Erfolge erzielt werden können, als in eintägigen Seminaren. In Letzteren können nebst der Motivation und der Entscheidung für den Rauchstopp auch eine gründliche Vorbereitung und Stabilisierung des rauchfreien Lebens erfolgen. Mehrere intensive Trainings direkt in der Firma bieten genügend Zeit, um die verschiedenen Phasen der Tabakentwöhnung gründlich zu thematisieren und individuell auf alle Teilnehmenden einzugehen. In kleinen Gruppen von 6 bis 12 Personen wird mit den international erfolgreichsten wissenschaftlichen Methoden gearbeitet.

Unsere Therapieansätze und Techniken

- Erlernen von Motivationstechniken
- Erstellung und Analyse eines individuellen Rauchprotokolls
- Aufbau von Alternativverhalten
- Stressbewältigung
- Soziale Unterstützung
- Selbstkontrolle
- Rückfall-Prophylaxe
- Medikation²

Rauchfrei in 9 Stunden

Speziell auf die unterschiedlichen Firmen-Bedürfnisse abgestimmt hat die Lungenliga zwei zeitlich verschieden gestaffelte Trainingsmodelle im Angebot, die jedoch ans gleiche Ziel führen: «Unternehmen rauchfrei». Beide Modelle sind so angelegt, dass sie möglichst gut in den Firmenalltag integriert werden können.

² Bei Bedarf können in ärztlicher Absprache Medikamente eingesetzt werden. Mehr dazu erfahren Sie am Info-Event «Let's talk about smoking».

«Let's talk about smoking»

Beide Trainings-Modelle beinhalten zum Einstieg die rund 90-minütige Info- und Diskussionsveranstaltung «Let's talk about smoking». Sie dient dazu, Basiswissen, Zahlen & Fakten zu vermitteln und für das Rauchstopp-Training zu motivieren. Die Veranstaltung richtet sich sowohl an rauchende als auch nichtrauchende Mitarbeitende.

Kosten – eine lohnende Investition

«Let's talk about smoking» CHF 550.– (Pauschaltarif exkl. Reisespesen, Teilnehmerzahl unbegrenzt)

Rauchstopp-Training
Modelle 1 oder 2

CHF 550.–/Person (exkl. Reisespesen, Gruppen von 6–12 Personen)

Wünschen Sie mehr Informationen zu den Rauchstopp-Trainings oder anderen Angeboten der Lungenliga? Kontaktieren Sie uns!

Projektleitung Schweiz
Lungenliga
Kanonengasse 33
Postfach
4410 Liestal

Claudio Paulin
claudio.paulin@lbb.ch
Telefon 061 927 91 28
Mobile 079 267 69 75
Telefax 061 927 91 29
www.unternehmenrauchfrei.ch



Mehr Infos: www.unternehmenrauchfrei.ch

Ihre regionale Ansprechperson finden Sie auf
www.unternehmenrauchfrei.ch/kontakte