

Unternehmen rauchfrei

Das VZ VermögensZentrum engagiert sich für die Gesundheit der Mitarbeitenden. Deshalb hiess es Anfang Jahr an der Infoveranstaltung des Rauchstopp-Trainings «Unternehmen rauchfrei» der Lungenliga «Let's talk about smoking» für Mitarbeitende.

Text und Interviews

Iris Walter, Regionalleiterin
Unternehmen rauchfrei

Mit dem Programm «Unternehmen rauchfrei» unterstützt die Lungenliga Mitarbeitende von Unternehmen in der ganzen Schweiz dabei, mit dem Rauchen aufzuhören. Ein Projekt, das sich für Firmen in mehrerer Hinsicht auszahlt: Mitarbeitende, die nicht rauchen, leben gesünder und haben so deutlich weniger krankheitsbedingte Fehltagel. Durch professionelle, vielfach bewährte Rauchstopp-Trainings direkt in der Firma können nachhaltige Erfolge erzielt werden. Das Rauchstopp-Angebot umfasst die Firmen-Prozessbegleitung, den Info-Event «Let's talk about smoking» sowie die mehrtägigen Rauchstopp-Trainings.

Das VZ VermögensZentrum hat vom Angebot Gebrauch gemacht: «Das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierende Vorgehen und die Gruppendynamik, mit der im Training gearbeitet wird, entspricht unserer Unternehmenskultur», so Daniela Gubler, Leiterin Human Resources beim VZ VermögensZentrum. Zudem betont sie die Erfolgsquote und den professionellen Ansatz dieses Rauchstopp-Trainings als überzeugend. Verschiedene Fragen beschäftigte die 15 Teilnehmenden während der 90-minütigen Infoveranstaltung: Warum beginnen Menschen überhaupt zu rauchen? Wie wirkt sich der Zigarettenkonsum auf Psyche und Körper aus?

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für einen Rauchstopp? Nach der Infoveranstaltung entschieden sich unmittelbar neun für das Rauchstopp-Training. Für die Trainings investierten sie einen Teil ihrer Freizeit und bezahlten die Hälfte der Trainingskosten. Die andere Hälfte der Kosten übernahm das VZ, das auch die Räumlichkeiten zur Verfügung stellte.

Das Rauchstopp-Training von «Unternehmen rauchfrei» basiert auf der Vorbereitung und Begleitung der Verhaltensänderung. In drei Trainingseinheiten von je drei

Stunden innerhalb eines Monats wird das persönliche Rauchverhalten analysiert, und es werden individuelle Strategien für den Rauchstopp erarbeitet. Für die Sicherung des langfristig erfolgreichen Rauchstopps sorgen zwei telefonische Beratungsgespräche. Motivierend wirkt zudem, dass der Rauchstopp gemeinsam in der Gruppe mit den Arbeitskollegen angegangen wird. Die Aufhörquote aufgrund der Rauchstopp-Trainings beträgt über 30 Prozent, im Vergleich zu fünf Prozent bei denjenigen, die ohne professionelle Unterstützung aufhören wollen.

Daniela Gubler ist mit dem Rauchstopp-Erfolg ihrer Mitarbeitenden sehr zufrieden: «Besonders gefreut haben mich die positiven Rückmeldungen. Die Trainingsteilnehmenden haben sich persönlich dafür bedankt, dass das VZ ihnen dieses Rauchstopp-Angebot ermöglicht hat.» Sobald es eine ausreichende Anzahl von weiteren Aufhörwilligen gibt, wird die Leiterin Human Resources ein neues Rauchstopp-Training für ihre Mitarbeitenden buchen. →



Interview mit Christian Bünter, Leiter Portfolio Management VZ VermögensZentrum, Teilnehmer Rauchstopp-Training «Unternehmen rauchfrei»

Was war Ihre Motivation für das Rauchstopp-Training?

Ich wollte schon lange mit Rauchen aufhören. In meiner Abteilung rauchten viele. So war das Training eine gute Gelegenheit, den Rauchstopp gemeinsam anzupacken.

Wie gross ist Ihre Zuversicht, rauchfrei zu bleiben?

In den ersten Tagen war es für mich schwerer als ich gedacht hatte. Trotzdem ging ich in den Ausgang – sozusagen ein Probelauf. Und: Es ging erstaunlich gut ohne Zigarette. Im Geschäft motivieren wir uns gegenseitig, so ist es einfacher, in schwierigen Augenblicken rauchfrei zu bleiben. An meinem Arbeitsplatz habe ich zudem ein Sparschwein aufgestellt, das nun fleissig mit dem ersparten Geld gefüttert wird. Last but not least: Ich fühle mich bereits viel wohler und fitter

in meiner Haut. Ich freue mich sehr, dass ich es geschafft habe!

Interview mit Markus Marthaler, Coach «Unternehmen rauchfrei»

Markus Marthaler arbeitet seit 20 Jahren als Coach, Berater und Therapeut. Er ist in der Wirtschaft sowie in der Erwachsenenbildung tätig. Seine Schwerpunkte liegen in den Bereichen Führung, Persönlichkeitsbildung und Gesundheit.

Was hat Sie motiviert, sich als Rauchstopp-Trainer zu engagieren?

In den letzten Jahren habe ich viele Burn-out-Patienten im Wiedereingliederungsprozess unterstützt. Themen wie Sucht und Stressbewältigung kamen dabei oft zur Sprache. Ein Rauchstopp geht selten stressfrei über die Bühne. Menschen dabei zu unterstützen empfinde ich als eine sehr sinnvolle Aufgabe. Der Rauchstopp ist oft verbunden mit einer Persönlichkeitsentwicklung – sich und sein Verhalten besser kennen zu lernen.

Was ist für Sie die grösste Herausforderung während des Trainings?

Rückfälligen Teilnehmenden, die sich als «Versager» fühlen, Wege aufzuzeigen, es nochmals zu versuchen. Jeder Rauchstopp-Teilnehmende ist bereits ein Sieger, denn er hat sich dazu entschlossen, sich mit seiner Sucht auseinander zu setzen und etwas dagegen zu tun.

An welches Erfolgserlebnis denken Sie gerne zurück?

Wenn die Teilnehmenden erzählen, dass sie von sich selbst positiv überrascht seien, es geschafft zu haben.



Online

www.unternehmenrauchfrei.ch

Rauchverbot wirkt auch zuhause

[Eine internationale Studie, die Anfang 2012 in der Fachzeitschrift «Tobacco Control» veröffentlicht wurde, zeigt die positiven Effekte von Rauchverboten in Gastronomiebetrieben auf.](#)

Das von den Gegnern von Rauchverboten oft vorgebrachte Argument, nach der Einführung von Rauchverboten in Restaurants und öffentlichen Räumen werde einfach mehr zuhause geraucht, wird damit widerlegt: Vielmehr haben sich die Rauchenden nach dem Inkrafttreten von Rauchverboten

zuhause selbst freiwillige «Rauchverbote» auferlegt. Die Zahl der rauchfreien Haushalte stieg je nach untersuchtem Land – beteiligt waren Deutschland, Frankreich, Irland und die Niederlande – um 30 bis 50%. Somit ist auch die Befürchtung, dass durch Rauchverbote mehr Kinder zuhause von Passivrauchen betroffen sind, nicht berechtigt. Die Studie hat weiter aufgezeigt, dass der Gesamtkonsum von Zigaretten durchschnittlich um eine Zigarette täglich pro Raucher abgenommen hat. Dieser eher geringe

Rückgang, verbunden mit der gestiegenen Zahl von rauchfreien Haushalten, lässt den Schluss zu, dass Raucher vermehrt draussen statt drinnen rauchen.



Online

www.lunge-zuerich.ch/passivrauchen