

## Rauchen

# Rauchpausen sorgen für dicke Luft

Rauchpausen sorgen in vielen Unternehmen für Diskussionsstoff, da die Raucher Pause machen, während die Nichtraucher weiterarbeiten. Mit dem Projekt Unternehmen rauchfrei unterstützt die Lungenliga Firmen bei der Planung und der Durchführung professioneller Rauchstopp-Trainings.

Von Marlis Waser

Mit der Einführung des Bundesgesetzes zum Schutz vor Passivrauchen kam es zu einem Paradigmenwechsel: Rauchfreie öffentliche Räume wurden als Norm anerkannt. Auch Arbeitsplätze werden seither als öffentlich zugängliche Räume verstanden und die Unternehmen mussten entsprechende Massnahmen ergreifen. Seither haben Raucherzonen und Nichtrauchercaffeeräume für eine gesellschaftliche Spaltung am Arbeitsplatz gesorgt. Gleichzeitig entspannten sich durch die neue Regelung auch die endlosen Diskussionen zwischen Rauchenden und Nichtrauchenden – so schien es zumindest.

## Arbeitszeit löst sich in Rauch auf

Fast vier Jahre später zeigt sich, dass das Rauchen am Arbeitsplatz nach wie vor ein umstrittenes Thema ist. Präziser gesagt: Das Rauchen während der Arbeitszeit sorgt jetzt für dicke Luft. Zigarettenpausen und krankheitsbedingte Fehltag der rauchenden Angestellten sind ein bedeutender Kostenfaktor für die Firma. Rauchen zählt zweifelsohne zur Privatsphäre – allerdings endet die persönliche Freiheit, sobald das Unternehmen dafür bezahlen muss. Tatsache ist, dass von 200 rauchenden Mitarbeitenden im Unternehmen zwei Mitarbeitende pro Jahr ihre Arbeitstage ausschliesslich mit Rauchen verbringen. Dieser erstaunliche Befund beruht auf folgender Rechnung: Ein Unternehmer zählte vor dem Wochenende die Zigarettenstummel in den Aschenbechern auf dem Firmengelände. Das Ergebnis belief sich auf 7900 Stummel in einer Woche bei 200 Mitarbeitenden. Ausgehend von 4114 Arbeitstagen für seine Belegschaft und einer Rauchzeit von fünf Minuten pro Zigarette kam der Unternehmer zum Schluss: Wären alle 200 rauchenden



Der Arbeitgeber als Passivraucher – mit jeder Kippe verpuffen rund fünf Minuten Arbeitszeit.

Mitarbeitenden Nichtraucher, könnte er zwei Personen weniger anstellen.

## 3,8 Milliarden Erwerbsausfallkosten

Dass der Tabakkonsum die Volkswirtschaft und das Gesundheitswesen belastet, machen auch die Zahlen des Bundesamtes für Gesundheit deutlich. Die Erwerbsausfallkosten betragen 3,8 Milliarden Franken. Die Kosten für medizinische Behandlungen belaufen sich auf 1,2 Milliarden Franken. Und die Kosten für den Lebensqualitätsverlust werden mit 5 Milliarden Franken aufgelistet. Gleichzeitig wird betont, dass der Tabakkonsum als wichtigste Einzelursache für den Verlust an Lebensqualität und Lebensjahren zählt. In der Schweiz sterben jedes Jahr mehr als 9000 Personen vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums, das sind rund 25 frühzeitige Todesfälle pro Tag. 41 Prozent dieser Todesfälle wurden 2007 durch tabakbedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht, 27 Prozent durch Lungenkrebs, 18 Prozent durch Atemwegserkrankungen und 14 Prozent durch andere Krebsarten.

## Grosse Herausforderung für das HR

Nichtrauchen am Arbeitsplatz bringt viele Vorteile: Höhere Produktivität und Arbeitsqualität sowie weniger krankheitsbedingte Ausfälle. Ein betriebliches Gesundheitsmanagement, das Mitarbeitende bei ihrem Rauchstopp unterstützt, zahlt sich deshalb mehrfach aus.

HR-Verantwortliche haben innerhalb ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements das Thema Tabak aus diesen Gründen meistens integriert. Diskutiert werden gegenwärtig Fragen wie: Soll bei Rauchpausen ausserhalb der offiziellen Pausen ausgestempelt werden? Oder vertrauen wir den Mitarbeitenden bei der Verwaltung ihrer persönlichen Arbeitszeit? Darf man in Einzelbüros weiter rauchen? Die Herausforderung für das HR-Management liegt einerseits darin, dafür zu sorgen, dass Rauchende nicht stigmatisiert werden. Andererseits gilt es mit dem möglichen Widerstand der Mitarbeitenden bei der Einführung von Raucherregelungen und Rauchstopp-Angeboten umzugehen.



## Aufhören, aber wie?

Unterstützung gibt es von der Lungenliga. Mit ihrem Projekt Unternehmen rauchfrei bietet sie seit 2006 Firmen an, gemeinsam möglichst gute Rauchregelungen zu finden und zum Rauchstopp zu motivieren. Auch allfällige Ängste gegenüber einem Rauchstopp werden thematisiert. Mittels Informationsveranstaltungen werden primär rauchende und sekundär nicht rauchende Mitarbeitende sachlich über Rauchen, Passivrauchen und RauchstoppMethoden informiert. Dadurch wird ein expliziter Beitrag zur Informierung der Bevölkerung über die Gefahren des Rauchens geleistet. Die Entscheidung für ein Rauchstopp-Training soll ein persönlicher und freiwilliger Entscheid jedes Einzelnen sein.

Der grosse Vorteil der Firmen, ein Rauchstopp-Training in Zusammenarbeit mit der Lungenliga durchzuführen, liegt vor allem darin, dass mit dem Ja zum Auftrag die ganze Organisation, Koordination und Kommunikation rund um die geplanten Trainings von der Lungenliga übernommen werden. Eine Entlastung, welche die Betriebe zu schätzen wissen. Das Dienstleistungsangebot von Unternehmen rauchfrei umfasst vier Bereiche:

- Beratung von Unternehmen bei der Optimierung der Rauchregelungen und deren Anpassung an das Bundesgesetz zum Schutz vor Passivrauchen.
- Info-Events für rauchende und nicht rauchende Mitarbeitende zur Erhöhung der Akzeptanz der neuen Rauchregelungen und die Motivation von Rauchern für die Teilnahme an RauchstoppTrainings.

- Rauchstopp-Trainings für Raucher mit einer wissenschaftlich fundierten, kognitiv-verhaltenstherapeutischen Methode.
- Kommunikationsdienstleistungen, um Rauchregelungen und Rauchstopp-Angebote positiv zu kommunizieren.

Gilt es die Geschäftsleitung für dieses Angebot der Lungenliga zu überzeugen, ist Unternehmen rauchfrei bei Bedarf gerne bereit, die individuellen Kosten infolge rauchender Mitarbeitender für das eigene Unternehmen auszurechnen.

## Sechsmal so grosse Erfolgchancen

Das Angebot der Lungenliga ist das einzige wissenschaftliche fundierte Rauchstopp-Training in der Schweiz. Studien belegen, dass es sechsmal erfolgreicher und nachhaltiger ist mit der Methode der Lungenliga aufzuhören, als im Alleingang. Die Rauchstopp-Trainings finden in Kleingruppen statt. Das gemeinsame Ziel erleichtert den Weg zum rauchfreien Leben.

Doch so individuell das eigene Rauchverhalten ist, so persönlich ist auch das Trainingsprogramm zur Nichtraucherin oder zum Nichtraucher. Deshalb coachen und begleiten die Rauchstopp-Trainer die Teilnehmenden auf ihrem ganz individuellen Lösungsweg und bieten Unterstützung bei allfälligen Durststrecken an.

Die Trainings sind national wie international bewährt und werden wissenschaftlich ausgewertet. Im Trainingsprogramm sind neueste Konzepte der Motivationsforschung und der Verhaltenstherapie vereint und bieten eine grosse Erfolgswahr-

scheinlichkeit. In wenigen Stunden – drei mal drei oder sechs mal anderthalb Stunden – ist das Ziel Rauchstopp erreicht. Die Lebensqualität der Mitarbeitenden und auch die Produktivität lassen sich durch erfolgreiche Rauchstopp-Trainings sofort signifikant steigern.

### Projekt Rauchfreie Lehre

Von den 15- bis 19-Jährigen zogen im vergangenen Jahr 24,5 Prozent an der Zigarette. Tatsache ist: Wer mit 18 Jahren noch rauchfrei ist, wird mit 90-prozentiger Wahrscheinlichkeit immer rauchfrei bleiben. Hier setzt ein weiteres Tabakpräventionsprojekt der Lungenliga für junge Erwachsene an – Rauchfreie Lehre. Das Projekt richtet sich an Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren. Das Risiko, mit dem Rauchen anzufangen, ist in diesem Lebensabschnitt am höchsten. Wer bis zum Ende der Lehre nicht zu rauchen anfängt, wird es mit grosser Wahrscheinlichkeit auch später nicht tun. Am Projekt Rauchfreie Lehre beteiligen sich Firmen wie UBS, Suva, Swisscom und Migros Ostschweiz. Das Projekt unterstützt Lernende in der ganzen Schweiz, rauchfrei zu bleiben oder zu werden. Die Anmeldeplattform für 2014/2015 ist ab Frühjahr 2014 wieder geöffnet.

[www.rauchfreielehre.ch](http://www.rauchfreielehre.ch)

## Raucheranteil ist rückläufig

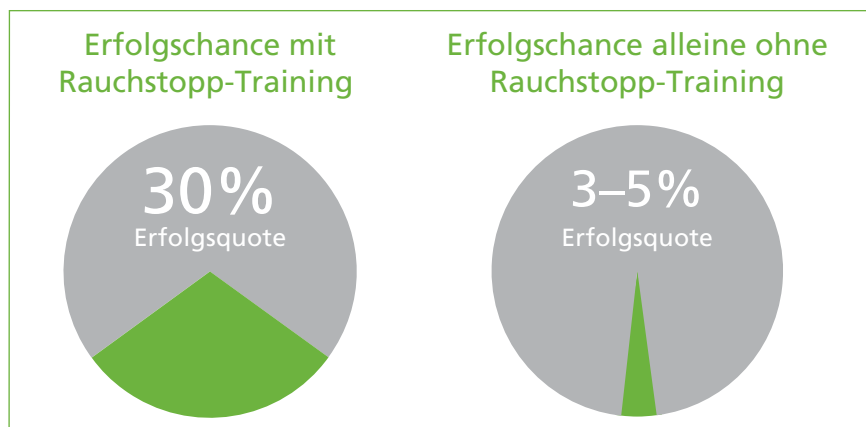
Übrigens, Nichtrauchen liegt im Trend. Die neusten Zahlen des Bundesamtes für Gesundheit zeigen deutlich: Der Raucheranteil ist seit Mitte der 90er-Jahre rückläufig. 2012 rauchte «nur» noch ein Viertel der Schweizer Bevölkerung (25,9 Prozent). Bis vor wenigen Jahren rauchte ein Drittel der Bevölkerung in der Schweiz. Gut zu wissen, dass die Hälfte der rauchenden Bevölkerung aufhören möchte – und wiederum die Hälfte davon in den nächsten sechs Monaten. Grund genug für Unternehmen, ihre zum Nichtrauchen entschlossene Belegschaft beim Rauchstopp zu unterstützen.



### Autorin

**Marlis Waser** ist Regionalleiterin von Unternehmen rauchfrei in der Nordwestschweiz, in Bern und im Wallis. Ansprechpersonen in anderen Regionen der Schweiz finden Sie unter

[www.unternehmenrauchfrei.ch](http://www.unternehmenrauchfrei.ch).



Das Rauchstopp-Training der Lungenliga ist mit einer Erfolgsquote von 30 Prozent sehr effektiv.