



LUNGENLIGA ZÜRICH

# Rauchstopptraining Lungenliga



Rauchfrei leben





# Rauchstopp fördern: Nutzen für Ihren Betrieb

## ■ Imagegewinn

- Beweisen Sie Ihr Engagement bei der Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter
- Attraktive Arbeitgeber sind rauchfrei

## ■ Besseres Betriebsklima

- Konfliktpotential durch Rauchen vermindern
- Rauchende Mitarbeiter professionell begleiten

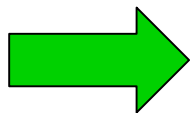




# Rauchstopp fördern: Nutzen für Ihren Betrieb

## ■ Kostenersparnis

- Weniger krankheitsbedingte Ausfälle durch Rauchen
- Weniger Rauchpausen auf Kosten der Arbeitszeit
- Geringere Reinigungskosten



Jeder Raucher kann seinen Betrieb bis zu Fr. 2500 pro Jahr kosten



# Rauchstopp umsetzen: Nutzen für Ihre Mitarbeiter

## Ein Rauchstopp lohnt sich:

- Das Erkrankungsrisiko wird bedeutend kleiner
- Bessere Leistungsfähigkeit (Arbeit, Sport, Freizeit)
- Verbessertes Geruchs- und Geschmackssinn
- Mehr Geld
- Umfeld profitiert: Familie, Arbeitskollegen

USW.



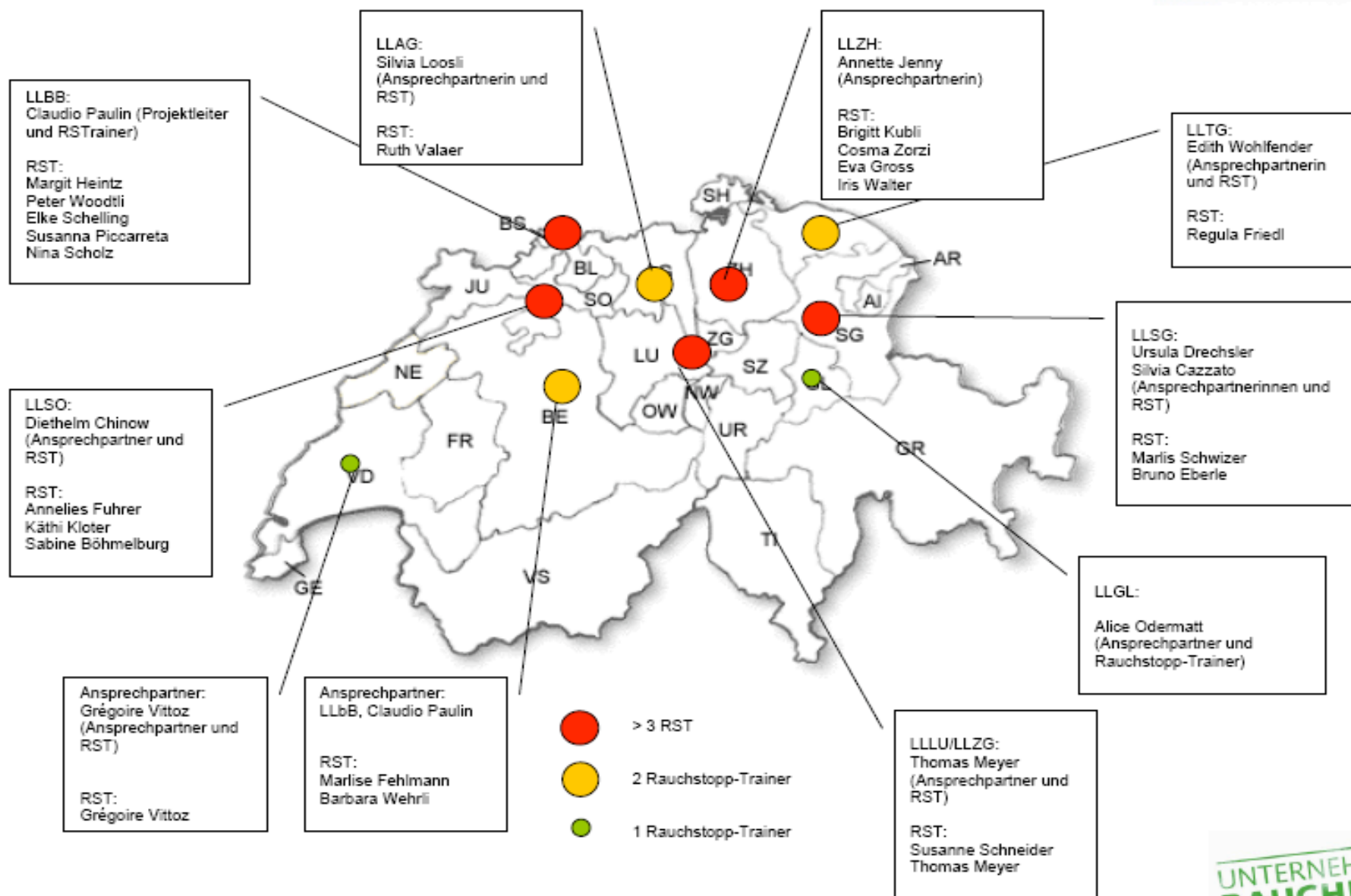


# Rauchstopp mit der Lungenliga

## Unternehmen Rauchfrei

- Projektleitung Lungenliga beider Basel
- Umsetzung in kantonalen Ligen
- 30 Rauchstopptrainer in der ganzen Schweiz







# Rauchstoppangebot Lungenliga

- Informationsveranstaltung „Rauchstopp“
- Rauchstopp-Gruppentraining



# Infoveranstaltung „Rauchstopp“

- Vermittlung von Fachwissen über das Rauchen, das Passivrauchen und verschiedene Rauchstopp-Methoden
- Eine möglichst grosse Anzahl der Raucher/-innen für ein Rauchstopp-Training motivieren.

Dauer: 1.5h

Preis: kostenlos (Kt. ZH)

Ort und Termin: nach Absprache





# Rauchstopp-Gruppentraining

- Kognitive-Verhaltenstherapie in einer Gruppe
- Unterstützung durch Fachperson (Rauchstopptrainer)
- Wissenschaftliche Methodik (IFT / ISPM)



# Wie sieht das Training aus?

- 6 Sitzungen à 90 Minuten
- 3 Telefonberatungen
- 1 bis 2mal pro Woche
- 6-12 Teilnehmer/innen



# Ablauf und Inhalte des Trainings

Modul		Zeitl. Ablauf	Schwer-punkt	Aktion
Ein-führung		Woche 1	Vorbereiten	Informieren Entscheidungshilfe
Sitzung	1. Modul	Woche 1		Analysieren
Sitzung	2. Modul	Woche 2		Alternativen entwickeln
Sitzung	3. Modul	Woche 2		Konkret planen
<b>Rauchstopp: Samstag der selben Woche</b>				
Sitzung	4. Modul	Woche 3	Stabilisieren	Abstinenz aufrecht erhalten
Sitzung	5. Modul	Woche 3		Zuversicht stärken
<b>Telefon</b>	6. Modul	Woche 4		Stützen, motivieren
<b>Telefon</b>	7. Modul	Woche 5		Stützen, motivieren
<b>Telefon</b>	8. Modul	Woche 6		Stützen, motivieren
Sitzung	9. Modul	Woche 7		Rückfallprophylaxe



# Organisation Rauchstopptraining

Preis: 400.- Franken pro Person, bei vollständiger Teilnahme 200.- Franken

Mindestteilnehmerzahl: 6

Ort und Termine: nach Absprache

- Koordination durch Lungenliga Zürich:
  - Vermittlung Rauchstopptrainer
  - Vereinbarung Termine
  - Abrechnung



## Referenzen – ein Auszug

- Alters- und Pflegeheim Hofmatt, Münchenstein
- Amt für Wirtschaft und Arbeit, Basel
- Bacher AG, Reinach BL
- Basellandschaftliche Kantonalbank, Liestal
- BLT Baselland Transport AG, Oberwil BL
- Bron Elektronik, Allschwil
- Gemeindeverwaltung, Muttenz
- Genzyme Pharmaceuticals, Liestal
- Gribi Theurillat AG, Basel
- Kantonale Verwaltung Graubünden, Chur
- Kantonale Verwaltung St. Gallen, St. Gallen
- Klinik Schloss Mammern, Mammern
- Mepha AG, Aesch
- Nationale Suisse, Basel, Bern, Zürich, Füllinsdorf
- Neoperl AG, Reinach BL
- PostAuto Schweiz AG, Basel
- Rauscher & Stöcklin AG, Sissach
- Settelen AG, Basel
- Skyepharma AG, Muttenz
- Stihl & Co., Wil
- SWICA, Basel
- Tiba AG, Bubendorf





# Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

## Weitere Informationen:

LUNGENLIGA Zürich  
**Annette Jenny**  
Projektverantwortliche Tabakprävention  
Wilfriedstrasse 7  
8032 Zürich  
Tel. 044 268 20 72  
[www.lungenliga-zh.ch](http://www.lungenliga-zh.ch)

LUNGENLIGA beider Basel  
**Claudio Paulin**  
Projektleiter UNTERNEHMEN  
RAUCHFREI  
Kanonengasse 33 / Postfach  
4410 Liestal  
Tel. 061 927 91 28  
[www.lungenliga-bl-bs.ch](http://www.lungenliga-bl-bs.ch)

