

ABC

# Nichtrauchen kann man lernen

Professionelle Rauchstopp-Angebote für Unternehmen



# Rauchstopp-Trainings

## Professionell, nachhaltig und geprüft

Unternehmen profitieren direkt von professionell durchgeführten Rauchstopp-Trainings: Nichtrauchernde Mitarbeitende sind gesünder, zufriedener, haben geringere Fehlzeiten und eine höhere Produktivität.

Wir begleiten Unternehmen professionell, von Info-Events über die Ausarbeitung erfolgreicher Rauchregelungen bis zur Integration in das betriebliche Gesundheitsmanagement.

Ihre Mitarbeitenden durchlaufen am Arbeitsplatz ein erprobtes, verständliches, interessantes und vor allem wirksames Rauchstopp-Training.

Nach einem Jahr ist ein Drittel der Teilnehmenden rauchfrei.

Wir machen keine unrealistischen Versprechungen. Der erfolgreiche Rauchstopp Ihrer Mitarbeitenden basiert auf jahrelanger Erfahrung und einem professionellen Ansatz.

- Professionelle Aus- und Fortbildung der Rauchstopp-Trainerinnen und -Trainer am Institut für Therapieforschung München
- Wissenschaftlich fundierte Rauchstopp-Trainings mit transparenten Methoden und durchdachter Didaktik
- Kontinuierliche Evaluation unserer Arbeit von einer unabhängigen wissenschaftlichen Institution

Die Bewertungen unserer Rauchstopp-Trainings sind ausgezeichnet.

## An den Info-Events

- lernen die Teilnehmenden den Suchtmechanismus des Nikotins kennen,
- erfahren den genauen Ablauf des Rauchstopp-Trainings und
- werden über Inhalt und Methodeneinsatz informiert.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Mitarbeitenden (inkl. Nicht-rauchende). Ein Info-Event kann entweder als Vortrag oder als Workshop mit einem Quizduell durchgeführt werden.

## In den Rauchstopp-Trainings

- erlernen und üben die Teilnehmenden Motivationstechniken,
- sie lernen Alternativen zum Rauchverhalten kennen,
- üben Stressbewältigungsmethoden,
- organisieren und nutzen gezielt soziale Unterstützung,
- wissen, wie Selbstkontrolle gelingt,
- sind fit für eine funktionierende Rückfall-Prophylaxe,
- sind informiert über Medikation bei Rauchentwöhnung,
- kennen die Besonderheiten von Ernährung beim Rauchstopp und
- machen vor und nach dem Training einen Kohlenmonoxyd-Test.

Unternehmen können zwischen zwei Trainingsmodellen wählen. Die Modelle sind zeitlich unterschiedlich gestaffelt und jeweils für Kleingruppen von 6–12 Personen geeignet. Wir beraten Sie dabei, welches Modell für Ihr Unternehmen optimal ist.

### Rauchstopp-Training «Kompakt»

Modul	Woche	Schwerpunkt	Aktion
Info-Event (60–90 Min.) 1–2 Wochen vor Trainingsbeginn		Vorbereiten	Informieren, motivieren, Entscheidungshilfen geben
1. Training (2–3 Std.)	1		Analysieren, konkret planen
2. Training (3 Std.)	2		Alternativen entwickeln
Telefoncoaching 1 von 2 (10 Min.)	2	Stabilisieren	Individuelle Beratung, stützen, motivieren
3. Training (3 Std.)	3		Rauchfreies Leben aufrechterhalten, Zuversicht stärken, Rückfallprophylaxe
Telefoncoaching 2 von 2 (10 Min.)	4		Individuelle Beratung, stützen, motivieren

### Rauchstopp-Training «Standard»

Modul	Woche	Schwerpunkt	Aktion
Info-Event (60–90 Min.) 1–2 Wochen vor Trainingsbeginn		Vorbereiten	Informieren, motivieren, Entscheidungshilfen geben
1. Training (90 Min.)	1		Analysieren
2. Training (90 Min.)	2		Alternativen entwickeln
3. Training (90 Min.)			Konkret planen
4. Training (90 Min.)	3	Stabilisieren	Rauchfreies Leben aufrechterhalten, Zuversicht stärken
5. Training (90 Min.)			
Bis zu 3 Telefon-Coachings (à 10 Min.)	4 und 5		Individuelle Beratung, stützen, motivieren
6. Training (90 Min.)	6		Rückfallprophylaxe

## Kosten

Info-Event «Let's talk about smoking»	CHF 550.– pauschal exkl. Reisespesen (unbegrenzte Teilnehmerzahl)
Rauchstopp-Training Modell 1 oder 2	CHF 550.–/Person exkl. Reisespesen (6–12 Personen pro Kurs, unbegrenzte Kursanzahl)
Prozessbegleitung & Beratung	Zusätzlich zu Info-Events und Rauchstopp-Trainings; im Stundensatz nach Aufwand und Bedarf (CHF 110.–/Stunde)

**Wir beraten Sie gerne in einem unverbindlichen Gespräch und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.**

---

## Kontakt

Lungenliga beider Basel  
Kanonengasse 33 | Postfach 387  
4410 Liestal

061 927 91 22  
[www.unternehmenrauchfrei.ch](http://www.unternehmenrauchfrei.ch)  
[info@unternehmenrauchfrei.ch](mailto:info@unternehmenrauchfrei.ch)

## Unsere Partner

Das nationale Projekt  
**Unternehmen rauchfrei**  
der Lungenliga beider Basel  
wird vom Tabakpräventionsfonds  
finanziell unterstützt.

**IFT** Institut für Therapieforchung

Parzivalstraße 25  
80804 München, Deutschland  
[www.ift.de](http://www.ift.de)  
[ift@ift.de](mailto:ift@ift.de)

«96% der Teilnehmenden haben das Rauchstopp-Training weiterempfohlen – die positiven Rückmeldungen waren zahlreich.»

UNTERNEHMEN  
RAUCHFREI   
LUNGENLIGA



Susanne Buri, Head of  
Case & Health Management

**Name:** Susanne Buri  
**Firma:** Swisscom AG  
**Position:** Head of Case & Health Management

#### **Ausgezeichnete Erfolgsquote**

Eine gesunde Arbeitsumgebung für alle Mitarbeitenden ist Swisscom wichtig. Ab 2011 sind alle Swisscom-Gebäude rauchfrei. Besonders stolz sind wir auf 138 Lernende, die sich für eine rauchfreie Lehre entschieden haben.

Das Programm «Unternehmen rauchfrei» hat uns wertvolle Inputs bei der Entwicklung unserer Rauchregelungen geliefert. Besonders geschätzt haben unsere Mitarbeitenden die flankierenden Rauchstopp-Trainings. Die wissenschaftlich fundierten Programme sind beliebt (96% Weiterempfehlungsquote und gute Rückmeldungen). Die positive Kommunikation und die Vielschichtigkeit der Methodik sorgen zudem für eine sehr gute Erfolgsquote. Wir sind mit der Zusammenarbeit sehr zufrieden und werden gerne auch in Zukunft die Dienstleistungen der Lungensliga in Anspruch nehmen.

«Die Zusammenarbeit mit Unternehmen rauchfrei war unkompliziert, der Aufwand für die Geschäftsleitung erstaunlich gering.»



Stephan Neumann, Mitglied der Geschäftsleitung

**Name:** Stephan Neumann  
**Firma:** Haeusler AG, Duggingen  
**Position:** Mitglied der Geschäftsleitung

#### **Rauchstopp-Trainings auch in Zukunft**

Unternehmen rauchfrei wählt einen positiven Ansatz, die Thematik Rauchen anzusprechen und verzichtet dabei auf den erhobenen Zeigefinger. Dank der unkomplizierten Zusammenarbeit und der guten Unterstützung fiel der Aufwand für die Implementierung des Projekts sehr gering aus. Der Aufbau des Programms, das Engagement des Trainers und sein Umgang mit den Teilnehmenden haben mich überzeugt. Ein Teilnehmer kam nach dem Training auf mich zu und bedankte sich für dieses Angebot. Wir werden unseren Mitarbeitenden auch zukünftig Rauchstopp-Trainings anbieten.

«Im Rauchstopp-Training hat jeder seine eigene Rauchergeschichte, aber alle haben ein gemeinsames Ziel.»

UNTERNEHMEN  
**RAUCHFREI**  
LUNGENLIGA



**Markus Schumacher**  
Key Account Manager

**Name:** Markus Schumacher

**Firma:** Swisscom IT Services AG

**Position:** Key Account Manager

#### **Zeit für den Rauchstopp**

Über Jahre hinweg war das Rauchen für mich eine berauschende, beruhigende Angewohnheit. Doch die Angewohnheit wurde bald zur Sucht. Durch meinen Sohn, der sich zunehmend über seinen rauchenden Papi beschwerte, merkte ich, dass für mich die Zeit gekommen war, damit aufzuhören – nur wie?

Da kam unsere Firma mit dem Rauchstopp-Angebot der Lungenliga. Im Rauchstopp-Training sind alle verschieden, jeder hat seine eigene Rauchergeschichte, aber alle haben ein gemeinsames Ziel. Der Austausch ist intensiv und offen. Ängste werden ausgesprochen, Tipps ausgetauscht. Gestützt von der Gruppe und dem Arbeitsbuch bereitete ich den Rauchstopp vor, hatte viel Spass, war aber auch nervös. Das Aufhören ist tatsächlich kein Problem, aber die ersten Stunden, Tage und Wochen danach sind die Herausforderung! Diese wurden im Kurs gezielt behandelt und so wurde der Rauchstopp zu einem Erlebnis. Während den Vorbereitungen entstand auch eine ganz persönliche Postkarte. Sie erinnert mich jeden Tag an mein erreichtes Ziel und dessen Vorteile – ich liebe meine Karte und mein rauchfreies Leben.