

**zack
stark**
rauchfrei durch
die Lehre

**«Ich brauche
keine, um
spontan zu
sein.»**



Um was geht's?

Projektvorstellung «zackstark»



KANTON AARGAU



LUNGENLIGA AARGAU

Wer steht hinter dem Projekt?

Trägerschaft:



Operative Leitung:

**Gesundheitsförderung und
Prävention, Lungenliga Aargau**
Jana Affolter

Ausgangslage

- Der Tabakkonsum ist das grösste Gesundheitsrisiko und die bedeutendste Ursache frühzeitiger Sterblichkeit.
- Zwischen dem 15. und 18. Lebensjahr steigt der Anteil der Rauchenden sprunghaft an.
- Wer mit 18 Jahren nicht raucht, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht mehr beginnen. (Suchtmonitoring 2015)



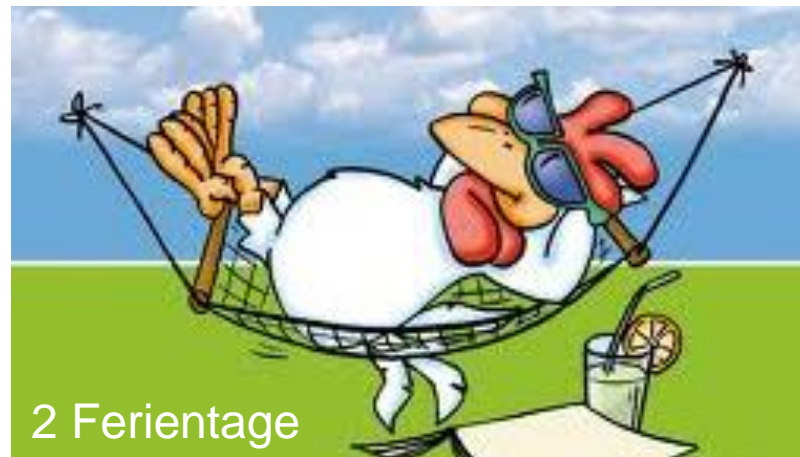
Hier setzt das Projekt «zackstark» an und hat als Hauptziel den Einstieg ins Rauchen bei Jugendlichen zu verhindern.

Umsetzung

- Lernende werden durch den Ausbildungsverantwortlichen im Betrieb über das Projekt informiert.
- Eine Vereinbarung wird bei Lehrbeginn im August ausgefüllt, wenn gewünscht persönlich unterzeichnet.
- Bei Einhalten der Vereinbarung gibt es jährlich oder am Ende der Lehre eine Belohnung.

Belohnung

Wird vom Betrieb festgelegt und übernommen



...oder eigene Ideen.

Gegenstand der Vereinbarung

- Der/die Lernende verpflichtet sich, sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Freizeit nicht zu rauchen (Zigaretten, Shishas, Tabakwaren) und keine E-Produkte (z.B. E-Zigaretten) zu konsumieren. Weitere Produkte wie z.B. Cannabis können der Vereinbarung hinzugefügt werden.
- Die Vereinbarung gilt über die gesamte Lehre hinweg. Werden die genannten Bedingungen nicht eingehalten, gilt die Vereinbarung als aufgelöst. Der/die Lernende meldet dies der verantwortlichen Person des Lehrbetriebes.
- Jede/r erfolgreich/e Lernende erhält eine Belohnung, die der Betrieb dem Lernenden auszahlt. Die Belohnungsart sowie der Belohnungszeitpunkt wird vom Betrieb festgelegt. Der Wert der Belohnung muss zwingend mindestens CHF 100.- pro Lehrjahr betragen (Bargeld, Gutscheine) oder mindestens zwei zusätzliche Ferientage beinhalten.
- Die oben genannte Belohnung wird vom Lehrbetrieb übernommen. Von der Lungenliga erhalten alle angemeldeten Lernenden zusätzlich einen Kinogutschein.

Tabakwaren

Rauchwaren:

- Zigaretten
- Wasserpfeifen /Shishas
- Zigarren (Stumpfen)
- Pfeifen
- Handgerollte Zigaretten

Rauchloser Tabak:

- Schnupftabak
- Kautabak
- Mundtabak (Snus)

Erhitzter Tabak:

- iQOS, Ploom, etc.

E-Zigaretten, E-Shisha



Zusatzangebote

- Bei Fragen und Anregungen steht das Projektteam gerne per Telefon oder Mail zur Verfügung. – Auch wenn z.B. weitere Tabakpräventionsmassnahmen im Betrieb umgesetzt werden wollen.
- Newsletter (4mal jährlich) – was gerade beim Projekt ansteht, spannende Infos zum Thema Tabak und Nikotin, Änderungen im Projekt
- Lernende können sich kostenlos bei der Coaching-App «ready4life» zwischen August und Februar anmelden.
- Gratis Workshop zum Thema Tabak und Nikotin, wenn mind. 8 Lernende teilnehmen
- Um die Tabakabstinenz zu überprüfen, können auf Wunsch vom Betrieb Stichproben (CO-Blastests) durchgeführt werden. – *aufgrund von Covid zurzeit nicht möglich!*

Voraussetzung

A Ich bin und bleibe NichtraucherIn

B Ich werde wieder NichtraucherIn

A

Ich bin NichtraucherIn



Ich will rauchfrei durch die Lehre



Ich unterzeichne zusammen mit meinem Lehrbetrieb die Vereinbarung



Ich habe während des Lehrjahrs....

geraucht



Ich bin draussen und melde es meinem Berufsbildner

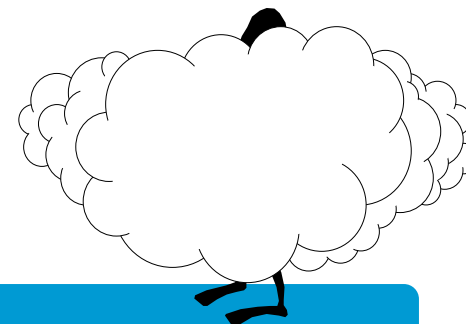


**nicht
geraucht**

Ich freue mich über die Belohnung



**zack
stark**
rauchfrei durch
die Lehre



B

**zack
stark**
rauchfrei durch
die Lehre

Ich bin RaucherIn



Ich höre auf zu rauchen und
will rauchfrei durch die
Lehre



Ich unterzeichne zusammen
mit meinem Lehrbetrieb die
Vereinbarung

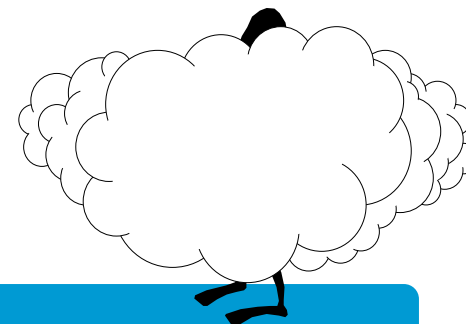


Ich habe während des
Lehrjahrs....

geraucht



Ich bin draussen und melde
es meinem Berufsbildner



**nicht
geraucht**



Ich freue mich über die
Belohnung



Zigarette und Gesundheit



Kurzfilm mit den wichtigsten Infos zum Thema
Rauchen (SRF, Sendung Puls, 2014) ➤

Auskunft gibt gerne...



Jana Affolter, Projektleiterin „zackstark“

Lungenliga Aargau
Hintere Bahnhofstrasse 6
5001 Aarau
062 832 40 14
zackstark@llag.ch

www.zackstark.ch

**zack
stark**
rauchfrei durch
die Lehre



**«Ich brauche
keine, um
cool zu sein.»**

Herzlichen Dank für das Interesse!

Projektvorstellung «zackstark»



KANTON AARGAU



LUNGENLIGA AARGAU