

## Kurzgespräch mit Lernenden

### zur Überprüfung der Rauchfreiheit

Der Leitfaden und die Checkliste auf der nächsten Seite ist als Anregung gedacht. Es muss nicht alles abgefragt werden. Es soll nicht eine Befragung sein, sondern viel mehr ein Gespräch.

Wichtige Punkte zu beachten:

- Den Lernenden deutlich machen, dass diese kein Nachteil im Betrieb befürchten muss, falls die Vereinbarung nicht eingehalten wird, sondern diese dann einfach aufgelöst wird.
- Jeweils langsam befragen und auf das Bauchgefühl hören. Bei Unsicherheiten nachhaken.
- Bedanken für die Offenheit, falls geantwortet wird.

### Was tun, wenn ein:e Lernende:r mit Rauchen begonnen hat?

Wenn ein:e Lernende:r sagt, dass diese:r mit dem Rauchen begonnen hat oder einige Male geraucht hat in den letzten Wochen, lohnt es sich weiter zu fragen:

### Möchtest Du wieder mit dem Rauchen aufhören? Rauchfrei werden?

#### **Wenn Nein**

- Entscheid akzeptieren, jedoch klar zum Rauchstopp raten
- auf Vorteile vom Nichtrauchen verweisen (Geld, Gesundheit, Fitness, etc.)
- auf Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam machen.

#### **Wenn Jein**

- Ambivalenz fördern, Pro und Contra für Rauchstopp aufzählen lassen
- Zusammenfassen, Schluss daraus ziehen lassen, Hindernisse besprechen
- auf Unterstützung hinweisen

#### **Wenn Ja**

- Zum Entscheid gratulieren
- klären, wie man weiter verbleibt auch mit der Vereinbarung (von „Vereinbarung wird aufgelöst“ bis „alle zwei Wochen wird in einem kurzen persönlichen Gespräch festgehalten, wo die Person steht“ ist alles sinnvoll und im Ermessen der Verantwortlichen Person im Betrieb)
- auf weiterführende Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam machen und Adressen abgeben:

## Rauchstopp-Angebote für Jugendliche

### Rauchstoppberatung der Lungenliga Aargau

Beratung von Jugendlichen durch die Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau, 067 832 40 14, [rauchstopp@llag.ch](mailto:rauchstopp@llag.ch)

### [www.feel-ok.ch/tabak-stopp](http://www.feel-ok.ch/tabak-stopp)

Das Rauchstoppprogramm von [www.feel-ok.ch/tabak-stopp](http://www.feel-ok.ch/tabak-stopp) begleitet rauchende Jugendliche in vier Schritten zum Rauchstopp.

### Nationale Rauchstopp-Linie

0848 000 181 (8 Rappen/Min. ab Festnetz), [www.rauchstopplinie.ch](http://www.rauchstopplinie.ch)

# Checkliste - Kurzgespräch mit Lernenden

## zur Überprüfung der Rauchfreiheit

Frage	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> Wie geht es dir in der Lehre, aktuelle Herausforderungen?	_____
<input type="checkbox"/> [Wertschätzung ausdrücken, für Teilnahme am Projekt] Weshalb hast du dich dafür entschieden?	_____
<input type="checkbox"/> Bist du immer noch rauchfrei? Das heisst, verzichtest du auf Zigaretten, Shisha, E-Zigaretten, Snus und andere Tabakprodukte?	_____
<input type="checkbox"/> Ist es für dich eher einfach oder eher schwierig, rauchfrei zu bleiben?	_____
<input type="checkbox"/> Warum? Was macht es einfach, was schwierig? (z.B. Umfeld, Stress, Gruppenzugehörigkeit, Ausgang,...)	_____
<input type="checkbox"/> <i>Nur wenn schwierig:</i> Weshalb rauchst du trotzdem nicht, obwohl es schwierig ist? Was hilft dir dabei? Was würde dir helfen, beim nächsten Mal einfacher nein zu sagen?	_____
<input type="checkbox"/> Wie sieht es aus mit: (nur notwendiges abfragen) Zigaretten / Shisha / Wasserpfeife / E-Zigaretten / E-Shisha / Schnupftabak / evtl. Cannabis	_____

**Bestätigung Rauch- und Nikotinfreiheit**

Ja

Nein

Betrieb \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift Ausbilder:in \_\_\_\_\_

Unterschrift Lernende:r \_\_\_\_\_