



MIT WENIG AUFWAND ZUM GESUNDHEITSBEWUSSTEN AUSBILDUNGSBETRIEB

ZACKSTARK – RAUCHFREI DURCH DIE LEHRE

Jeder weiss, dass Rauchen schädlich ist. Trotzdem können viele nicht damit aufhören. Rauchen ist eine Sucht und macht ähnlich schnell abhängig wie Kokain und andere «harte Drogen».

JANA AFFOLTER, PROJEKTLEITERIN
TABAKPRÄVENTION, LUNGENLIGA
AARGAU

Wer nicht raucht lebt länger, ist deutlich fitter und macht nebenbei auch noch etwas für die Umwelt. Weshalb also überhaupt damit beginnen?

Genau dort setzt das Projekt «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» an. Es beginnt ganz von vorne und verhindert dadurch den Einstieg. Ein schwieriger Ausstieg ist dadurch gar

nicht erst notwendig. 90% aller teilnehmenden Lernenden bleiben rauchfrei. Im Gegensatz dazu sind in der Schweiz nur 68% der Jugendlichen und jungen Erwachsenen rauchfrei¹.

Und das Beste? Wer mit 18 Jahren noch rauchfrei ist, wird mit 90%iger Wahrscheinlichkeit immer rauchfrei bleiben².

Bereits 2'500 Lernende und 350 Betriebe aus verschiedenen Kantonen machen beim Projekt «zackstark» mit. Melden auch Sie ihren Betrieb am besten gleich an.

¹ Bundesamt für Statistik, 2017
² Suchtmonitoring, 2014
³ unfairtobacco.org

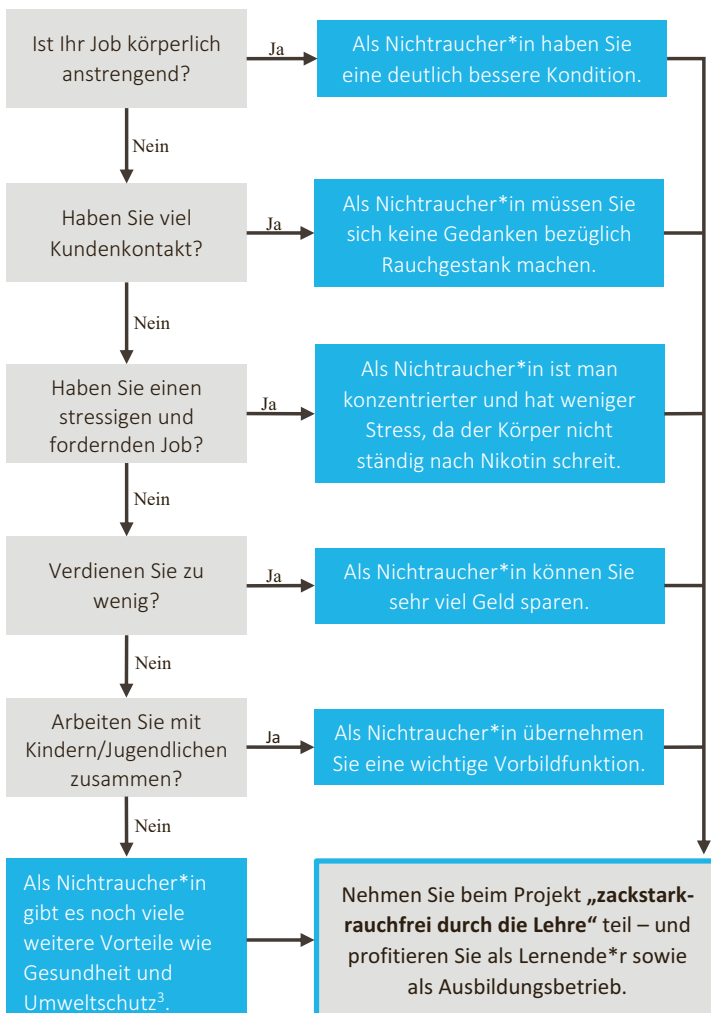
zackstark
rauchfrei durch die Lehre

2'500 Lernende	350 Betriebe	90% Rauchfrei
--------------------------	------------------------	-------------------------

Teilnehmende «zackstark»



Welche Vorteile als Nichtraucher*in haben Sie bei der Arbeit? Lohnt sich «zackstark» für Sie?



«Die jungen Leute sind in einer Phase, in der positive Signale wichtig sind. Ich finde es eine sehr gute Sache, dass es dafür das Projekt gibt.»
(René Sandmeier, Ausbildungsverantwortlicher Gemeindeverwaltung Suhr)

«Die Belohnung ist für mich etwas Nebensächliches. In erster Linie geht es mir um die Gesundheit. Eine Belohnung zeigt aber, dass sich jemand für uns Jugendliche interessiert.»
(Lenny Ortis, Lernender Gemeindeverwaltung Suhr)

Das Projekt «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» der Lungenliga Aargau sowie des Kantons Aargau richtet sich an alle Ausbildungsbetriebe und Lernenden. Dabei gehen die Lernenden eine Vereinbarung mit dem Lehrbetrieb ein, nach welcher sie sich verpflichten, nicht zu rauchen sowohl in der Freizeit als auch bei der Arbeit. Als Motivation werden die rauchfreien Lernenden vom Lehrbetrieb und der Lungenliga Aargau belohnt. Auch Betriebe aus anderen Kantonen sind herzlich willkommen.
Infos und Anmeldung unter: www.ag.zackstark.ch