

Stark ohne Rauchzeichen.

Wer bis zum 20. Altersjahr nicht raucht, lässt es in der Regel auch danach bleiben. An diesem Fakt knüpft «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» an: ein Projekt der Lungenliga Aargau und Teil des kantonalen Tabakpräventionsprogramms. Rund 1200 Lernende aus 250 Betrieben beteiligen sich im Aargau daran. Auch die Süssbach Pflegezentrum AG in Brugg.

«Snus!» entgegen Beatriz und Anita blitzartig und einhellig auf die Frage, welches Tabakprodukt in ihrem Umfeld gerade angesagt ist. Jana Affolter hat an diesem Fakt keine Freude. Die Projektleiterin Tabakprävention bei der Lungenliga Aargau sagt: «Zwar gibt es im Gegensatz zur Zigarette beim Konsum des Oraltabaks Snus keinen Verbrennungsprozess. Allerdings ist der zugeführte Nikotinwert teilweise deutlich höher als bei Zigaretten, was schnell in eine Abhängigkeit führen kann.» Anita und Beatriz wissen genau, was das bedeutet. «Mein Grossvater rauchte viel. Sicher ein Grund für seinen Kehlkopfkrebs», erzählt Beatriz Andrade, Assistentin Gesundheit und Soziales im Pflegezentrum Süssbach. Fachfrau Gesundheit Anita Musliu sagt: «Mein Vater ist ebenfalls ein starker Raucher, mich stört vor allem der Geruch.»

Rauchfrei aus Überzeugung

Die beiden 18 beziehungsweise 20 Jahre jungen Fachfrauen haben eben ihre Lehre im *süssbach* mit Erfolg abgeschlossen. Ebenso das Projekt zackstark: Wer während der Ausbildung im Brugger

Pflegezentrum nicht raucht, erhält jährlich einen Einkaufsgutschein im Wert von 100 Franken. Hinzu kommt jährlich ein Kinogutschein von der Lungenliga Aargau. Diese überreicht zudem ein Willkommensgeschenk – Baumspende, Trinkflasche oder Lautsprecher stehen zur Auswahl – an alle, die zu Lehrbeginn den «zackstark»-Vertrag unterschreiben.

Anita sagt, dass sie überhaupt noch nie in Versuchung gekommen sei, obwohl ihre Kolleginnen und Kollegen dies tun. «Ich finde es nicht gut, es stinkt – mich gluscht es einfach nicht.» Auch Beatriz fiel es nicht schwer: «Meine Eltern ermunterten mich stets, es nicht hinter ihrem Rücken zu tun, sondern ihnen allenfalls davon zu erzählen. Bisher hatte ich aber nie den Drang zu rauchen.» Beide wissen sie von einer Kollegin, die überdies einen weiteren Motivationsschub brauchte: «Die Mutter versprach ihr, dass sie ein Tattoo stechen darf, sollte sie rauchfrei durch die Lehre kommen.»

Teil der Work-Life-Balance

Die Süssbach Pflegezentrum AG beteiligt sich seit Jahren an «zackstark».

Aktuell mit der Hälfte der 42 Auszubildenden in Pflege und Aktivierung, Hauswirtschaft, Betriebsunterhalt, Küche und KV. Ausbildungsverantwortliche Sara Cordeiro verweist auf die Zusammenhänge: «Die Haltung gegenüber den Mitarbeitenden ist generell wertschätzend. Aus- und Weiterbildung sind uns sehr wichtig und so auch im Süssbach-Leitbild verankert. Ebenso sind wir zukunftsorientiert, der Nachwuchs professioneller Fachkräfte liegt uns am Herzen.» Offene Ohren der Ausbildungsverantwortlichen, Berufsbildner, Workshops, ein World-Café zum Thema Zufriedenheit in der Ausbildung, Exkursionen oder die Lernwerkstatt bieten unter anderem Raum für Austausch, Wissenserweiterung und Achtsamkeit.

«Die Bildung des *süssbach* hat wirklich einen guten Ruf», betont Beatriz Andrade, die an ihre Ausbildung zur Assistentin Gesundheit und Soziales nun die dreijährige Lehre zur Fachfrau Gesundheit anhängt: «Inklusive Teilnahme am Projekt zackstark!» Auch Anita Musliu bleibt dem *süssbach* erhalten. Ihr Ziel: Diplomierte Pflegefachfrau HF.



Jana Affolter von der Lungenliga Aargau, Anita Musliu, Beatriz Andrade und Sara Cordeiro vom *süssbach* (v.l.).

Stress lass nach

So überzeugt wie Beatriz und Anita, auch weiterhin rauch- und nikotinfrei zu bleiben, sind längst nicht alle Jugendlichen. In der zackstark-Broschüre «Ich brauche keine, um gechillt zu sein» steht, dass für rund die Hälfte der Schweizer Jugendlichen die Zigarettenpause ein Mittel ist, dem Stress im Alltag zu begegnen. Oft entsteht dieser während der Schule, im Ausbildungsbetrieb oder in der Freizeit. Anita bestätigt: «Der Wechsel von der Ober-

stufe in die Lehre war happig. Prüfungszeiten, Personalmangel, Krankheitsausfälle, Schichtarbeit, Dienstwechsel oder Konflikte sind erhebliche Stressfaktoren.» Beatriz Andrade ergänzt: «Und viele rauchen wegen Stress.»

Jana Affolter von der Lungenliga Aargau weiss hingegen, dass Rauchen überhaupt nicht gegen Stress hilft, im Gegenteil: «Durch die Nikotinabhängigkeit entsteht ein weiterer Stressfaktor.» Anita Musliu nennt einen weite-

Anita Musliu und Beatriz Andrade kamen beide rauchfrei durch ihre Lehre im *süssbach*.

ren Grund, was Rauchen für zahlreiche attraktiv macht: «Rauchende wollen auch einfach zu einer Gruppe gehören.» Sara Cordeiro bestätigt: «Das gemeinsame Rauchen ist durchaus eine gute Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.»

Vergiss nicht zu lachen

Im Baugewerbe und in der Pflege ist der Anteil der Rauchenden besonders hoch. Was also hilft, um in diesem Umfeld gar nicht erst mit Rauchen zu beginnen? Sowohl Jana Affolter von der Lungenliga Aargau als auch Beatriz und Anita verweisen auf die präventive Bedeutung der im Februar 2022 angenommenen Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung». Letztlich ist es ihrer Meinung nach aber eine durch soziale und gesellschaftliche Gegebenheiten beeinflusste, individuelle Kopfsache, rauch- und nikotinfrei zu bleiben. Während die Lungenliga bei Stress als Alternative zum Rauchen fünf Strategien empfiehlt – Bewege dich!; Entspann dich!; Sprich darüber!; Schritt für Schritt!; Vergiss nicht zu lachen! –, schiebt Beatriz zum Schluss der Gesprächsrunde ihre persönlichen top drei nach: Musik hören, Shoppen, Joggen.

GNAO-PARTNER

Süssbach Pflegezentrum AG
T 056 462 61 11
info@suessbach.ch
suessbach.ch

süssbach
FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE



PRESENTING-PARTNER

Lungenliga Aargau
T 062 832 40 00
info@lag.ch
lungenliga-ag.ch
ag.zackstark.ch

LUNGENLIGA AARGAU

