



## **Mit dem Gesundheitsworkshop zum rauchfreien Betrieb**

Die Arbeit in Zirkeln, Workshops oder Projektgruppen ist der Kern betrieblicher Gesundheitsförderung. Hier ist die Gesundheit direktes Thema der Beschäftigten, sie reflektieren über Probleme und Chancen, die Bedingungen der eigenen Gesundheit werden analysiert und verbessert.

Ein spezielles Thema ist Rauchen oder Nichtrauchen - genau wie Essen oder Bewegung hängt Rauchen stark vom Verhalten des Einzelnen ab. Verhalten tun wir uns aber in den Verhältnissen - beides muss verändert werden.

Der hier vorgestellte Ansatz ist eine Mischung aus Gesundheitszirkel, Verhaltenstraining und den Ideen Allen Carrs:

- Zirkelarbeit: Der Zirkel hat zuerst den Auftrag, einen rauchfreien Betrieb/ Abteilung zu ermöglichen. Diejenigen, die vermeintlich das „Problem“ sind, kommen in die Verantwortung; sie sollen die notwendigen betrieblichen Rahmenbedingungen zum Nichtrauchen schaffen.

Ziel für die bisher Rauchenden ist, "hier nicht mehr" zu rauchen. Dieses positive Verhalten kann dann in andere Lebenswelten mitgenommen und (später) zu einem generellen Nichtrauchen werden.

- Verhaltenstraining und therapeutischer Ansatz: Die Teilnehmenden am Raucherzirkel werden motiviert, sich in die Situationen zu expedieren, in denen Sie "ohne" nicht klarkommen. Es soll permanent probiert, und anschließend in der Gruppe den damit verbundenen Gefühlen nachgegangen werden. Die Gruppe reflektiert gemeinsam die Situation des Erlebens, validiert oder sanktioniert.

- Allen Carr: Er macht gar nicht erst den Versuch, Rauchen durch Wissen anzugehen. Statt dessen bietet er vorwissenschaftliche Bilder und Erklärungen an, die den emotionalen und psychologischen Aspekten entsprechen. Rauchen ist kein Problem des Stoffes, der Körperlichkeit oder des Wissens, sondern der Emotion und menschlicher Verhaltensmuster.

Einzelne Teilnehmerinnen oder Teilnehmer, die eine medizinische Betreuung zum Ausstieg aus ihrer Sucht benötigen, werden in eine ärztliche Begleitung vermittelt. Dies ergibt sich wiederum gut aus der Gruppe. Denn es ist erstaunlich, wieviel Fachwissen ausstiegsbereite Beschäftigte schon haben und wie versiert sie anderen im Ausstieg behilflich sein können.



Folgende Schritte können modellhaft die Arbeitsweise erläutern:

1. Beauftragung bzw. Entscheidung in einem Leitungskreis
3. Information an alle Mitarbeitenden schriftlich und mündlich, Einladung bevorzugt an rauchende Beschäftigte
4. Durchführung der Workshops mit externer Moderation
  - in einem ungestörten Raum
  - Dauer: ca. 90 Minuten pro Sitzung
  - mind. 5 Sitzungen (während oder nach der Arbeitszeit)
5. Dokumentation durch die Teilnehmenden und den Moderator
6. Vorstellen der Vorschläge zum rauchfreien Betrieb/Abteilung im Leitungskreis
6. Beschluss und zeitnahe Information an den Zirkel und alle Mitarbeitenden
7. Laufende Umsetzung der Maßnahmen
8. dazwischen Einzeltermine mit Zirkelteilnehmenden und dem Moderator möglich
9. Überprüfung / Evaluation in einer nachgeschalteten Zirkel-Sitzung nach ca. 6 Monaten

Rauchentwöhnung als Zirkel schlägt den Bogen der Gesundheitsförderung zur Organisationsentwicklung. Durch die Beteiligung der Beschäftigten und die Erarbeitung konkreter Vorschläge auch zur Veränderung der betrieblichen Gegebenheiten sind die Zirkel das optimale Instrument, Betriebliche Gesundheitsförderung um das Thema „Rauchfrei“ zu ergänzen - ohne das „Fehlverhalten“ einiger Weniger zu sanktionieren und anzuklagen.

Sie werden vielmehr zu Experten in eigener Sache und kommen in die Verantwortung, gesetzliche Regelungen und die Vorgaben des Arbeitsschutzes eigenständig umzusetzen.

Über die Reflektion der Bedingungen ihres Rauchverhaltens bekommen die Teilnehmenden Motivation, „hier nicht mehr“ zu rauchen. Sie gewinnen darüber hinaus die Chance, dieses gesundheitsgerechte Verhalten später auch in andere Situationen (Restaurant, Wohnung, PKW etc.) mit zu nehmen.