



«RAUCHSTOPP-PROGRAMM» BEI DER GROUPE MUTUEL

# Ein Projekt von einzigartigem Ausmass

Grosser Erfolg für das «Rauchstopp-Programm»: Viele Mitarbeitende haben mit dem Rauchen aufgehört. Interview mit Grégoire Vittoz, Kursverantwortlicher für die Westschweiz.

**Login: Über 130 Raucherinnen und Raucher wollten dank Ihrem Programm mit dem Rauchen aufhören. Wir erklären Sie sich diese grosse Teilnehmerzahl?**

**G.V.:** Einerseits durch den Ansporn, den Schritt zum Rauchstopp gemeinsam mit Kollegen zu machen. Andererseits natürlich durch das finanzielle Engagement des Unternehmens: Die Groupe Mutuel hat die Kursgebühren und die Kosten für den Nikotinersatz übernommen. Und nicht zu vergessen, dass der Kurs während der Arbeitszeit stattfand.

**Eine einzigartige Aktion?**

Aus Sicht der Lungenliga war das «Rauchstopp-Programm» bei der Groupe Mutuel vom Ausmass her in der Schweiz bisher einzigartig. Noch nie konnten wir in dieser Dimension in einem so grossen Unternehmen aktiv werden.

**Es gibt viele Methoden, um mit dem Rauchen aufzuhören. Welche Vorteile hat Ihre Methode?**

Das methodische Konzept wird seit 30 Jahren in Deutschland entwickelt und basiert auf Verhaltenstherapie. Der Hauptvorteil dieser Methode ist, dass

man die drei grossen Ursachen von Tabakabhängigkeit angeht, nämlich die physiologischen, psychologischen und verhaltenstechnischen Aspekte. In sechs Sitzungen à 90 Minuten und drei Telefoncoachings arbeiten wir an diesen drei Ursachen, können so den Ursprung der Abhängigkeit ausmachen und den Teilnehmenden zum Rauchstopp verhelfen.

**Hilft das Rauchverbot in öffentlichen Bereichen der Nachbarländer und einiger Schweizer Kantone beim Rauchstopp?**

Je weniger Möglichkeiten zum Rauchen bestehen, desto weniger verbreitet sich der Tabakkonsum. Hauptziel der Präventionskampagnen ist der Jugendschutz. Glücklicherweise ist die Tendenz momentan rückläufig: Früher war Rauchen die Norm, ein nachzuziehendes Modell, heute nicht mehr. Das macht Rauchen für die Jugendlichen auch weniger attraktiv. ●

**Mehr Informationen**

[www.unternehmenrauchfrei.ch](http://www.unternehmenrauchfrei.ch)  
[www.lung.ch](http://www.lung.ch)

**Überzeugende Ergebnisse**

Ein Unternehmensziel der Human Resources der Groupe Mutuel ist die Gesundheitsförderung der Mitarbeitenden. Dazu gehört auch die Senkung der Anzahl Raucherinnen und Raucher im Unternehmen. Dieses Ziel verfolgt das «Rauchstopp-Programm», das vom CIPRET Wallis in Zusammenarbeit mit der Lungenliga Waadt umgesetzt wird.

Die Ergebnisse sind vielversprechend: Einen Monat nach Kursende hatten 67% der Teilnehmenden mit dem Rauchen aufgehört und viele andere ihren Tabakkonsum gesenkt.

Wirklich aussagekräftig für den Erfolg ist das Ergebnis nach einem Jahr: Die Erfolgsquote des Programms liegt bei 40%. Und auch für die Teilnehmenden, die wieder mit dem Rauchen beginnen, war das Programm kein kompletter Misserfolg, denn sie haben im Kurs das nötige Handwerkzeug für einen neuen Versuch erhalten.

Zum Schluss noch einige Berichte von Kursteilnehmenden: «Ich rauche seit ich 17 bin und habe nie versucht, damit aufzuhören. Ein grosses Dankeschön an die Groupe Mutuel, dank der ich dieses Laster nun aufgeben konnte!» – «Ohne die positive Gruppendynamik hätte ich es nicht geschafft!» – «Es wird härter als ich gedacht habe.» – «Ein Leben ohne Zigaretten ist einfach Top!»