

«Ich brauche  
keine, um  
entspannt zu  
sein.»



**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre

**Fabienne Hartmann, MSc ETH**, Projektleitung Tabakprävention  
**Silvia Loosli**, Bereichsleitung Gesundheitsförderung und Prävention

4.12.2019

Deutsche Konferenz für Tabakkontrolle 2019



KANTON AARGAU



LUNGENLIGA AARGAU



## 17. Deutsche Konferenz für Tabakkontrolle

Bitte kreuzen Sie die für Sie zutreffenden Antworten an:	Interessenskonflikt /Ja – Nein (Wenn ja, welche)
Haben Sie in den letzten 5 Jahren Vortragshonorare von der Pharma-, Tabak- oder E-Zigarettenindustrie oder deren Lobby-Organisationen bezogen?	Nein
Haben Sie in den letzten 5 Jahren Beratungshonorare von der Pharma-, Tabak- oder E-Zigarettenindustrie oder deren Lobby-Organisationen bezogen (Advisory Boards)?	Nein
Haben Sie in den letzten 5 Jahren von der Pharma-, Tabak- oder E-Zigarettenindustrie oder deren Lobby-Organisationen finanzielle Unterstützung für Projekte bezogen?	Nein
Haben Sie kommerzielle Verbindungen zu den Herstellern oder den Vertriebsorganisationen für Tabakprodukte, Nikotinersatzprodukte oder E-Inhalationsprodukte, die im Rahmen der 16. Deutschen Konferenz für Tabakkontrolle erwähnt werden (soweit vorhanden)?	Nein
Haben Sie kommerzielle Verbindungen zu Konkurrenten von Herstellern oder den Vertriebsorganisationen für Tabakprodukte, Nikotinersatzprodukte oder E-Inhalationsprodukte, die im Rahmen der 16. Deutschen Konferenz für Tabakkontrolle erwähnt werden (soweit vorhanden)?	Nein
Haben Sie sonstige Verbindungen zur Pharma-, Tabak- oder E-Zigarettenindustrie oder deren Lobby-Organisationen?	Nein
Bitte beschreiben Sie hier potentielle andere Interessenskonflikte:	



Ich deklariere hiermit, keine Interessenskonflikte im Rahmen der 17. Deutschen Konferenz für Tabakkontrolle zu haben.

NACHNAME, VORNAME (BLOCKBUCHSTABEN)

Hartmann, Fabienne

Datum und Unterschrift

01. 12. 2019

«Ich brauche  
keine, um  
entspannt zu  
sein.»



**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre

**Fabienne Hartmann, MSc ETH**, Projektleitung Tabakprävention  
**Silvia Loosli**, Bereichsleitung Gesundheitsförderung und Prävention

4.12.2019

Deutsche Konferenz für Tabakkontrolle 2019



KANTON AARGAU



LUNGENLIGA AARGAU

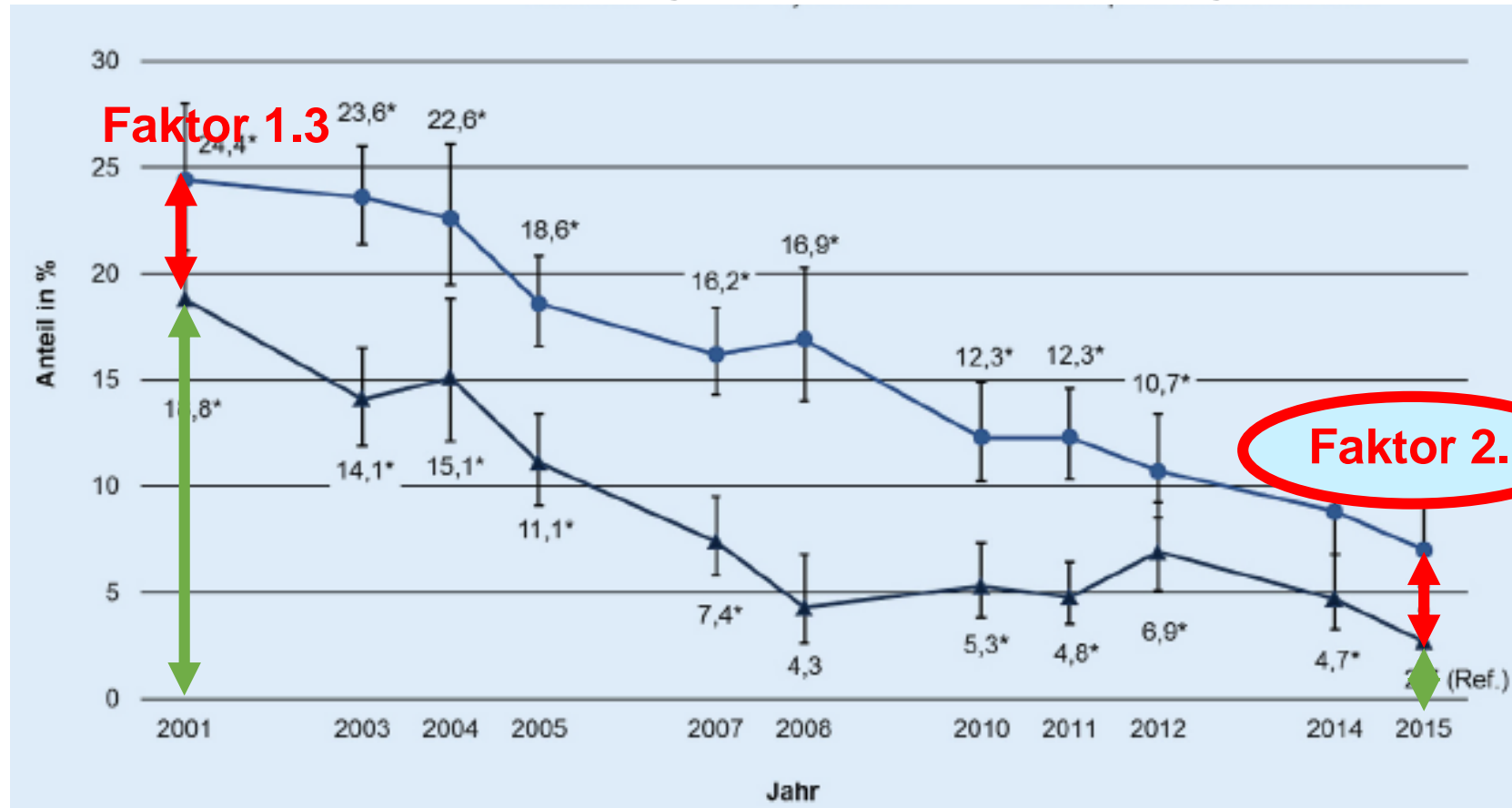
# Ausgangslage



**Hier setzt das Projekt «zackstark» an und hat als Hauptziel den Einstieg ins Rauchen bei Jugendlichen zu verhindern.**

# Hintergrund

Zeitliche Entwicklung von Bildungsunterschieden im Rauchverhalten von Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse aus vier bevölkerungsweiten Studien

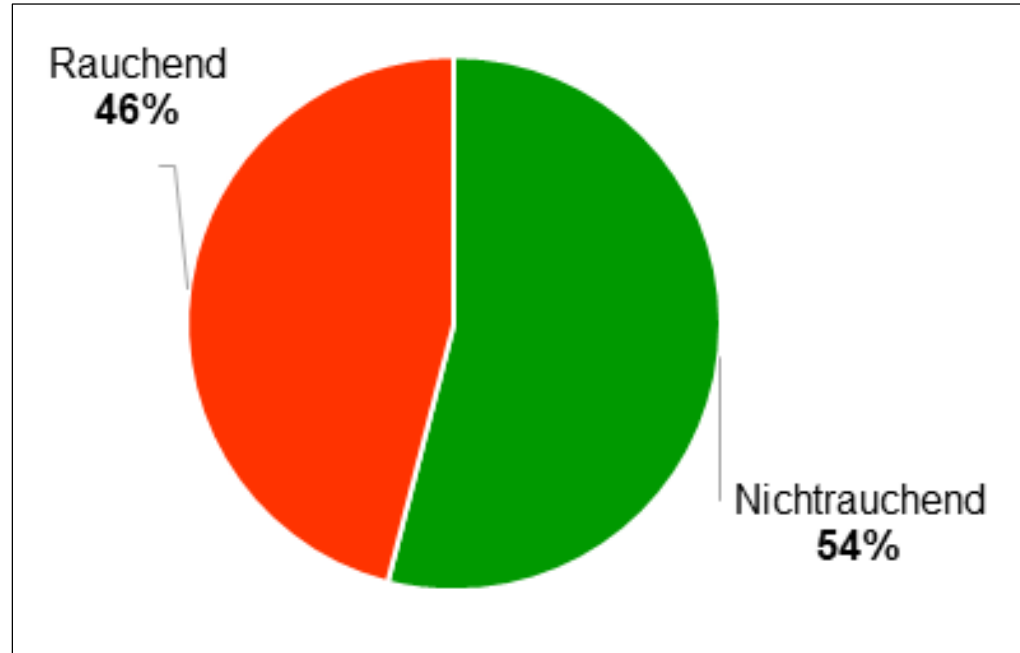


# Situation Berufs- und Mittelschulen

Kanton Aargau, 2016

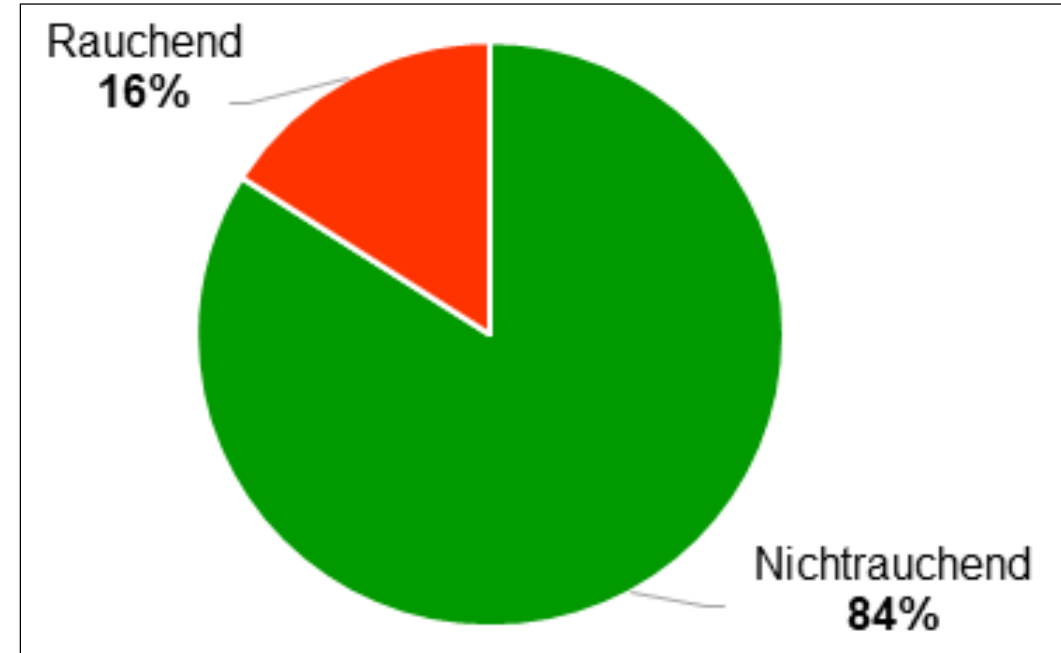
**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre

## Berufsschulen



Anteil rauchender und nichtrauchender Lernender an Aargauer Berufsschulen (n=12), 2016

## Mittelschulen



Anteil rauchender und nichtrauchender Schüler\*innen an Aargauer Mittelschulen (n=5), 2016

# Wer steht hinter dem Projekt?

Trägerschaft:



Operative Leitung:

**Gesundheitsförderung & Prävention,  
Lungenliga Aargau**  
Fabienne Hartmann, Silvia Loosli



# Setting Betrieb



## SO MACHT ES KÄUFELER AG

**Herr Devaux, wie setzen Sie «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» in Ihrem Betrieb um?**

Beim Selektionsverfahren der neuen Lernenden sprechen wir das Thema Rauchen an. Wir informieren über das Projekt «zackstark» und dass es Lernenden nicht gestattet ist, während der Arbeit zu rauchen. Noch vor Lehrbeginn erhalten sie den «zackstark»-Vertrag. Wer die Vereinbarung bis zum Lehrbeginn nicht retourniert, wird nochmals angefragt. Die Prämie Ende Lehrjahr wird im Rahmen einer Mitarbeiter-Info überreicht. Der Lernende wird dann vor der Belegschaft gefragt, ob er noch rauchfrei ist - die Mitarbeiter können das bestätigen oder Einspruch erheben.

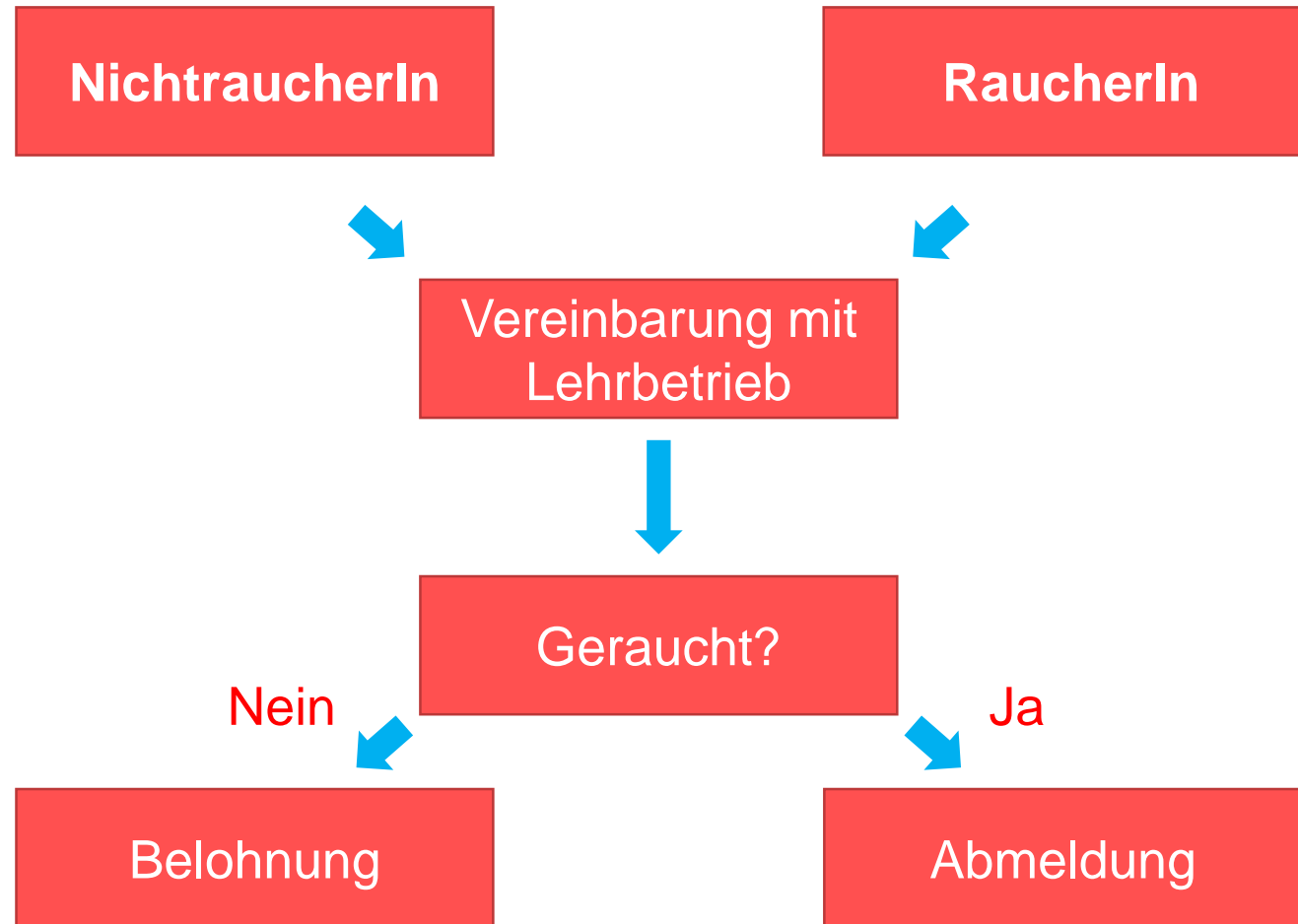


# «zackstark» Projektinhalte



- **Kernstück: Vertragssystem**
- **Unterstützung / Zusatzdienstleistungen** durch Fachstelle
- Kommunikation: [www.zackstark.ch](http://www.zackstark.ch), Newsletter

# Vereinbarung



# Vereinbarung zwischen Lehrbetrieb und Lernenden

**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre

## Verzicht auf Tabakwaren und E-Produkte

- am Arbeitsplatz und in der Freizeit
- ab Vertragsbeginn bis Ende Lehre

Vertrag  
eingehalten?

Belohnung

Vertrag nicht  
eingehalten?

Vertragsauflösung



# Vereinbarung zwischen Lehrbetrieb und Lernenden

## Verzicht auf Tabakwaren und E-Produkte

- am Arbeitsplatz und in der Freizeit
- ab Vertragsbeginn bis Ende Lehre

Vertrag  
eingehalten?

Belohnung

Vertrag nicht  
eingehalten?

Vertragsauflösung



# Ablauf

**April / Mai**

## **Lancierung**

- Infobrief und Flyerversand
- Anmeldung ab sofort möglich

**August /  
September**

## **Projektanmeldung** (empfohlen anfangs Lehrjahr, jedoch jederzeit möglich)

- Elektronische Anmeldung via Website
- Erfassen von Betrieb und teilnehmenden Lernenden

**Januar**

## **Halbzeit – Wie läuft's?**

Lungenliga schickt Kinogutscheine  
als Projekterinnerung

**Januar bis Mai**

## **Kontrolle durch Kohlenmonoxidtest**

Auf Wunsch von Betrieben werden  
während dem Lehrjahr Kohlen-  
monoxidtests zur Überprüfung der  
Rauchfreiheit durchgeführt.

**Juni / Juli**

## **Abschluss des aktuellen Lehrjahres**

Erfolgreiche Lernende erhalten vom  
Betrieb die abgemachte Belohnung plus  
ein Geschenk von der Lungenliga

**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre

# Vorteile



## Vorteile für Ihre Lernenden

Nichtrauchen spart viel Geld und wird sogar belohnt

Wer nicht raucht, lebt gesünder

Lernende erfüllen eine Vorbildfunktion

Das Projekt stärkt die Eigenverantwortung



## Vorteile für Ihren Betrieb

Imagegewinn als gesundheitsbewusster  
Ausbildungsbetrieb

Mehr Produktivität aufgrund weniger  
Arbeitsabsenzen

Weniger Ausfall wegen Krankheit

Kunden fühlen sich nicht durch Rauch oder  
Rauchgeruch belästigt

# Aktuelle Zahlen

## Aargau:

- 232 Betriebe
- 1082 Lernende

## Zürich:

- 87 Betriebe
- 373 Lernende

4 Brennerer Bezirksanzeiger

PUBLIREPORTAGE

Freitag, 3. Mai 2019

## Bald 1000 Lernende rauchfrei

«zackstark» ist ein Erfolgsrezept



Gesundheit spart jeder in die Tabakprävention investierte Franken 41 Franken an Folgekosten ein.

**Was bringt die Teilnahme?**

Gemäss dem Suchtmonitoring Schweiz 2016 beginnt die Hälfte aller Raucherinnen und Raucher bereits unter 18 Jahren mit dem Konsum. Eine wichtige Rolle spielt der Wechsel von der Schule in den Lehrbetrieb und die Orientierung an anderen Mitarbeitern. Der Anteil Raucher/innen in der Schweiz (zirka ein Viertel der Bevölkerung) hat sich in den letzten zehn Jahren kaum verändert. Neu haben sich zudem E-Zigaretten etabliert. Die Folgeschäden von E-Zigaretten sind noch weitgehend unbekannt, gesund sind sie aber nicht. Nikotinsucht bleibt somit ein Thema.

**Grosser Nutzen bei wenig Aufwand**

Lehrbetriebe etablieren mit dem Projekt «zackstark» eine Nichtraucherkultur, was längerfristig ihre Produktivität steigert und Absenzen durch tabakbedingte Folgeerkrankungen verringert. Dazu kommt der Imagegewinn. Sabrina Wicki von Eichholzer Haustechnik in Oberwil-Lieli ist vom Nutzen von «zackstark» überzeugt: «Die Investition lohnt sich. Es ist ein gutes Projekt und wir werden es weiterführen». Sandra Wüst vom Haus Eigenamt, dem Kompetenzzentrum fürs Alter in Lufli, das ebenfalls bei «zackstark» mitmacht, sieht weitere Vorteile: «Das Projekt ist für uns nicht aufwendig. Und wir bekommen von der Lungenliga Aargau guten Support und Infos, die wir an die Lernenden weitergeben können.» Die Berufsbildnerin motiviert ihre Lernenden dabei nicht nur zur Projektteilnahme, sondern fungiert auch als deren Coach. Dabei führt sie Gespräche und fragt nach, wie die Lernenden mit dem rauchfreien Leben zurechtkommen. Eichholzer Haustechnik und das Haus Eigenamt sind im Aargau nur zwei von bald 200 Betrieben, die bei «zackstark» mitmachen. Die Lungenliga Aargau bietet ihnen neben regelmässigen Projektterminen auch Workshops und Infos zum Thema Tabak an.

«zackstark» ist seit der Lancierung ein Erfolgsrezept. Das zeigt auch anderswo Wirkung: Im Sommer 2019 fällt der «zackstark»-Startschuss im Kanton Zürich. Auch dort werden sich die Betriebe immer mehr ihrer Verantwortung bewusst, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden aktiv zu unterstützen.

**So einfach melden Sie Ihren Betrieb bei «zackstark» an:**

- Gehen Sie auf [www.zackstark.ch](http://www.zackstark.ch) und registrieren Sie Ihren Betrieb
- Erlassen Sie Ihre rauchfreien Lernenden, drucken Sie den Vertrag aus und unterschreiben Sie ihn zusammen mit den Lernenden
- Bei Fragen: Tel. 062 832 40 14 oder E-Mail an [zackstark@lag.ch](mailto:zackstark@lag.ch). Wir freuen uns auf Sie!

**Vorteile für den Betrieb**

- Imagegewinn als gesundheitsbewusster Ausbildungsbetrieb
- Attraktivität als Arbeitgeber
- Mehr Produktivität aufgrund weniger Arbeitsabsenzen
- Weniger Ausfall wegen Krankheit
- Kunden fühlen sich nicht durch Rauch oder Rauchgeruch belastigt

**Vorteile für die Lernenden**

- Wer nicht raucht, lebt gesünder
- Lernende erfüllen eine Vorbildfunktion
- Das Projekt stärkt die Eigenverantwortung
- Nichtrauchen spart viel Geld und wird sogar belohnt

**Eine gute Sache für Lernende und Betriebe**

Das Projekt «zackstark» leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und Eigenverantwortung von Lernenden in Unternehmen. Gleichzeitig bietet es den Unternehmen messbaren Nutzen. Die Lernenden unterzeichnen dabei eine Vereinbarung mit ihrem Lehrbetrieb. Darin versprechen sie sich, während der gesamten Lehre rauchfrei zu sein – bei der Arbeit wie auch in der Freizeit. Die Betriebe haben dabei eine Schlüsselrolle, werden jedoch aktiv von der Lungenliga Aargau begleitet und unterstützt. Bei Erfolg erhalten die Lernenden eine Bezahlung von mindestens 100 Franken oder zwei zusätzlichen Ferientagen pro Jahr vom Lehrbetrieb. In der Projektjahr-Hälfte gibt es von der Lungenliga Aargau zusätzlich Kinogutscheine und zum Abschluss des Lehrjahres ein kleines Geschenk für die teilnehmenden Lernenden. «Diese Bezahlung ist wichtig als Anerkennung und als Zeichen der Wertschätzung», sagt Birrene Hartmann, Projektleiterin Tabakprävention bei der Lungenliga Aargau. Die Investition zahlt sich für den Betrieb und die Gesellschaft mehrfach aus. Laut dem Bundesamt für

«Luca braucht keine, um cool zu sein: Mit solchen – auf den zweiten Blick – rauchfreien Portraits wickelt «zackstark» für dieses sinnvolle Projekt.

Foto: Renate Schärer

# Evaluation 2019

- Externe Evaluation durch Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF)



Ein assoziiertes Institut  
der Universität Zürich



Dr.  
Raquel Paz Castro



PD Dr. Dr. Dipl.-Psych.  
Severin Haug

- Auftraggeber:





# Ziele der Evaluation

- **Bewertung von «zackstark – rauchfrei durch die Lehre»**
- Wichtige Einflussfaktoren für Teilnahme und Erfolg der Lernenden
- Einbettung und Umsetzung des Projekts

→ **Wirkungsmodell**

→ Handlungsempfehlungen

# Methodik

## Mit Angaben von

- Schlüsselpersonen und Lernenden
- Teilnehmend und nicht teilnehmend

## aus

- «zackstark»-Plattform
- Online-Umfrage
- 2 Fokusgruppen



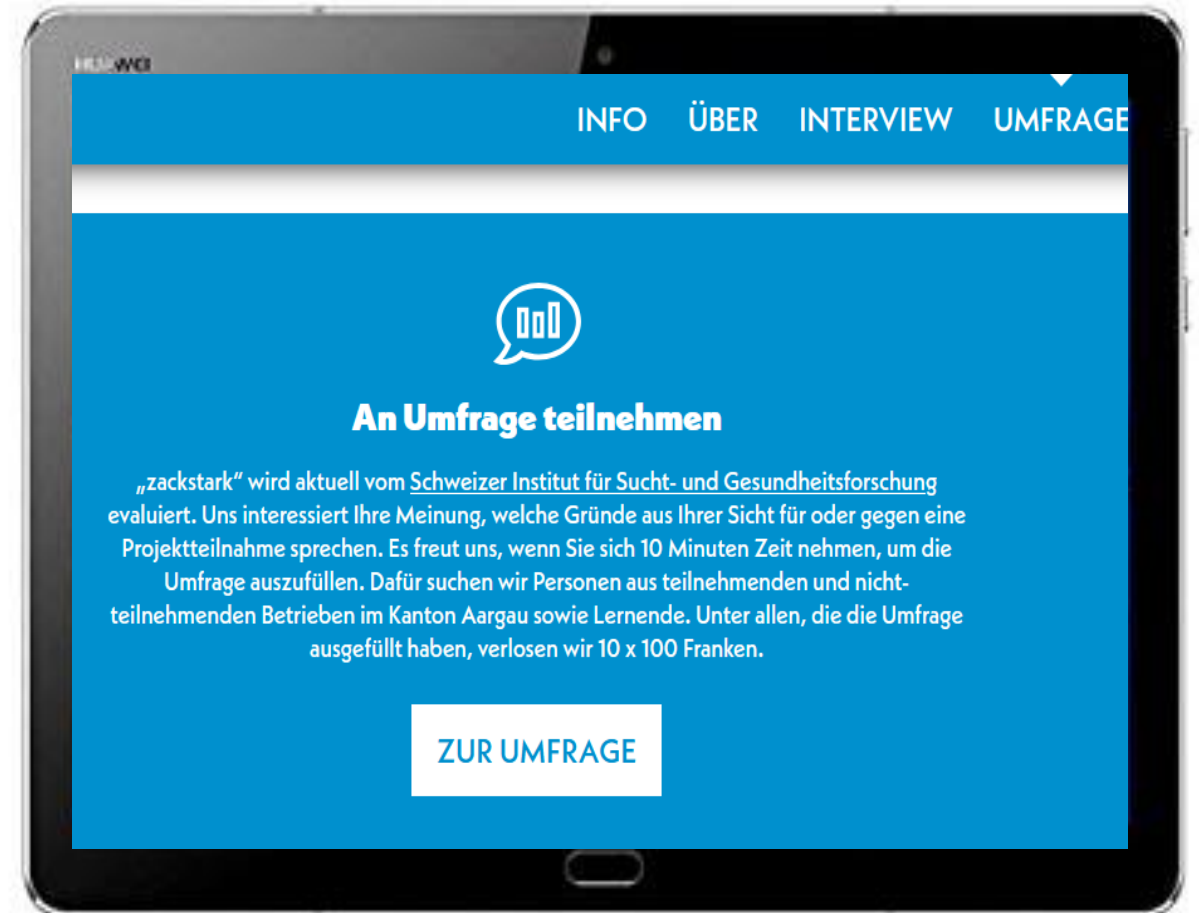
# Methodik

## Mit Angaben von

- Schlüsselpersonen und Lernenden
- Teilnehmend und nicht teilnehmend

## aus

- «zackstark»-Plattform
- Online-Umfrage
- 2 Fokusgruppen



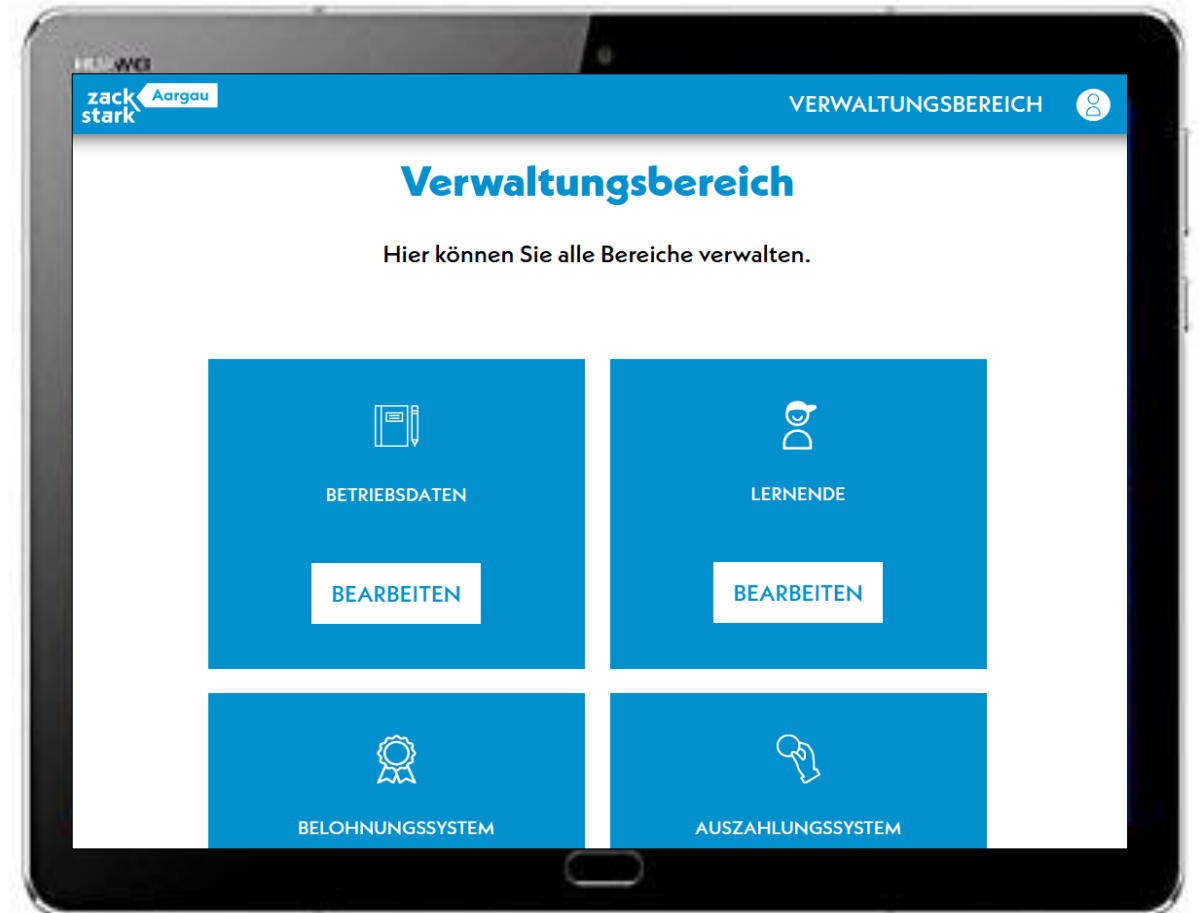
# Methodik

## Mit Angaben von

- Schlüsselpersonen und Lernenden
- Teilnehmend und nicht teilnehmend

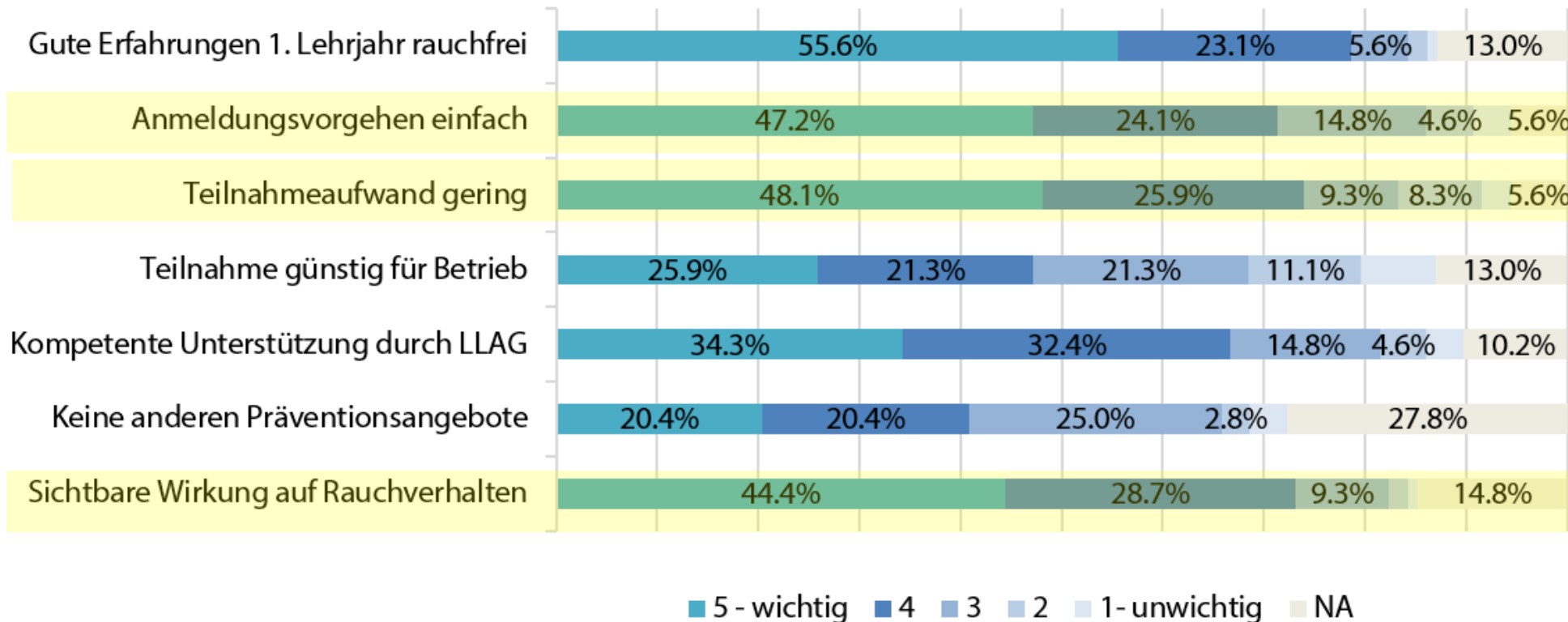
## aus

- «zackstark»-Plattform
- Online-Umfrage
- 2 Fokusgruppen



# Bewertung: Betriebe

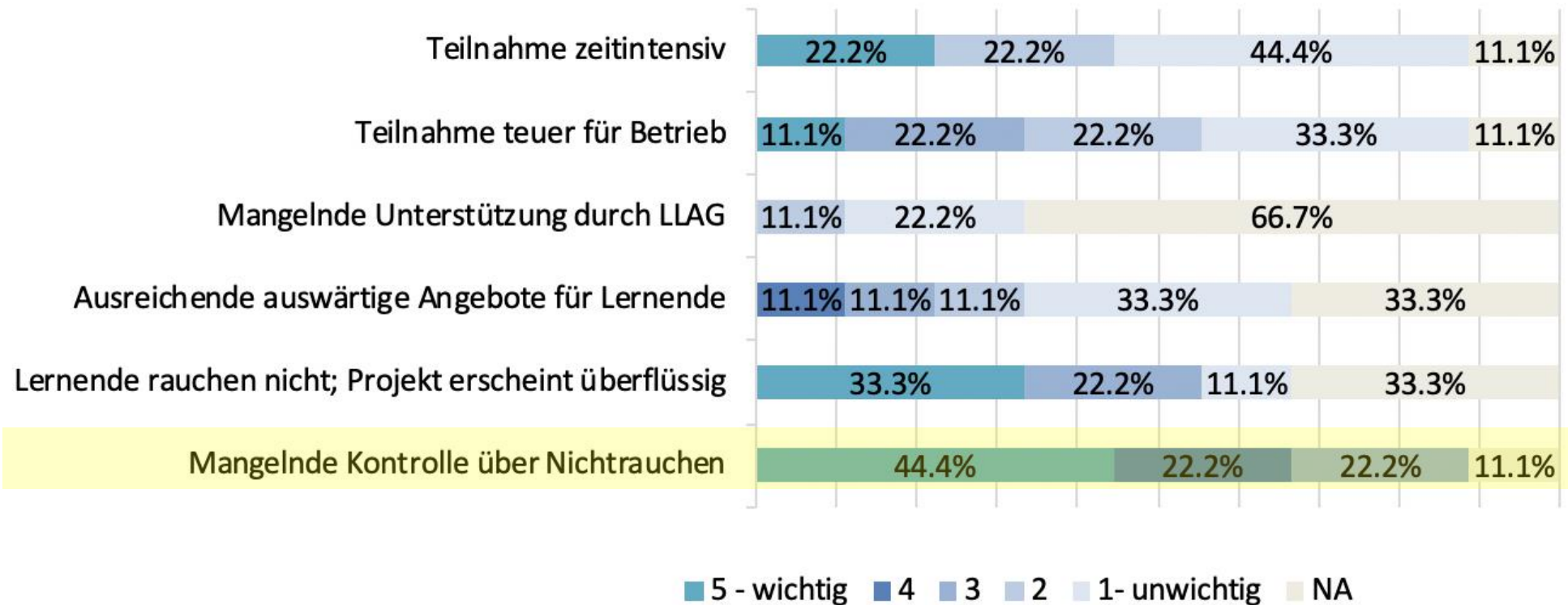
Bewertung von Gründen für Teilnahme an "zackstark"



Bewertungen von Gründen, die für eine Teilnahme an "zackstark" sprechen könnten durch Schlüsselpersonen in Betrieben (n=108). NA = keine Antwort.

# Bewertung: Betriebe

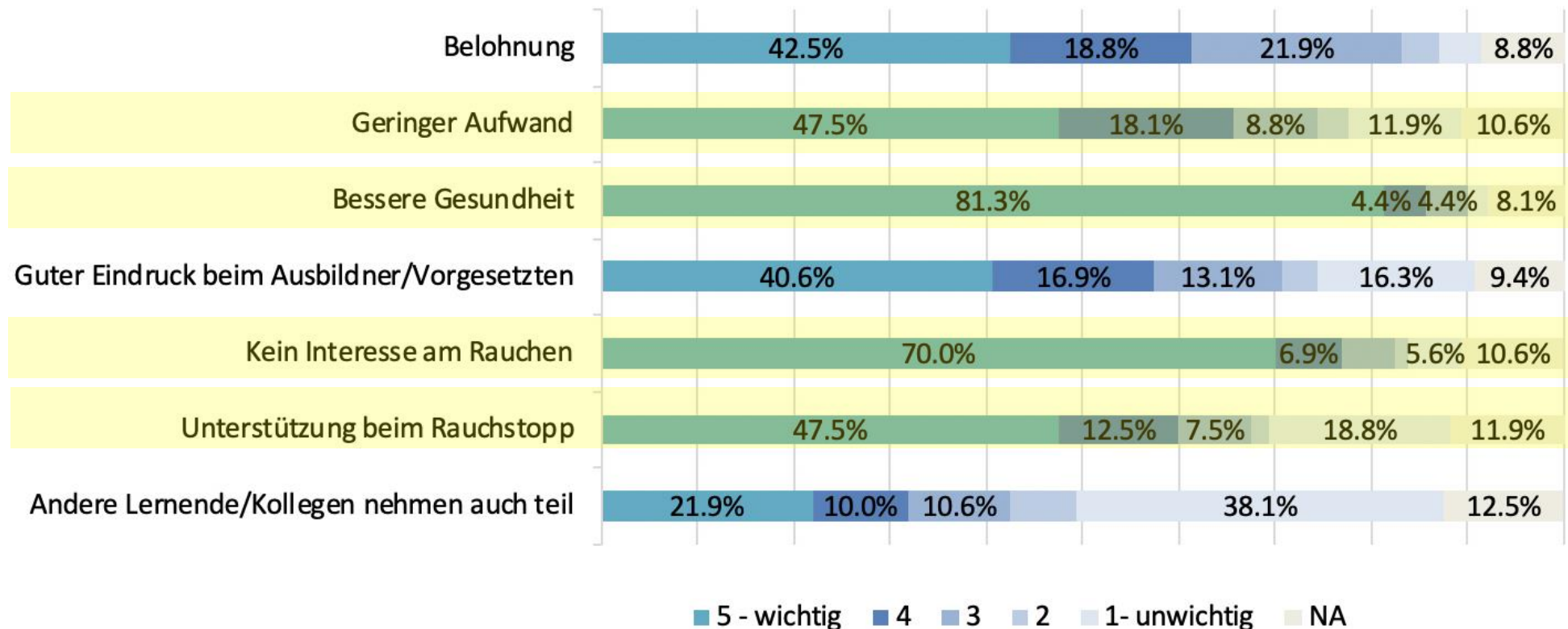
## Bewertung von Gründen für Abmeldung von "zackstark"



Bewertungen von Gründen, die für eine Abmeldung von "zackstark" sprechen könnten durch Schlüsselpersonen in Betrieben (n=9). NA = keine Antwort.

# Bewertung: Lernende

Bewertung von Gründen für Teilnahme an "zackstark"



Bewertungen von Gründen, die für eine Teilnahme an "zackstark" sprechen könnten durch Lernende (n=160). NA = keine Antwort.

# Weitere Erkenntnisse

## Teilnehmende Betriebe

- Höherer **Stellenwert von Tabakprävention**
- Kein Zusammenhang mit Verankerung im BGM
- **sprechen Tabak häufiger an**

## Lernende

- Eindruck, dass **ihrem Betrieb ihre Rauchfreiheit wichtig** ist: **Signalwirkung**
- Wünschen sich **mehr Informationen zu Tabak**

### Teilnahmen:

**5%** Rauchstopp

**6.6%** rauchen gelegentlich

→ **denken in**

**Versuchungssituationen an Projekt**

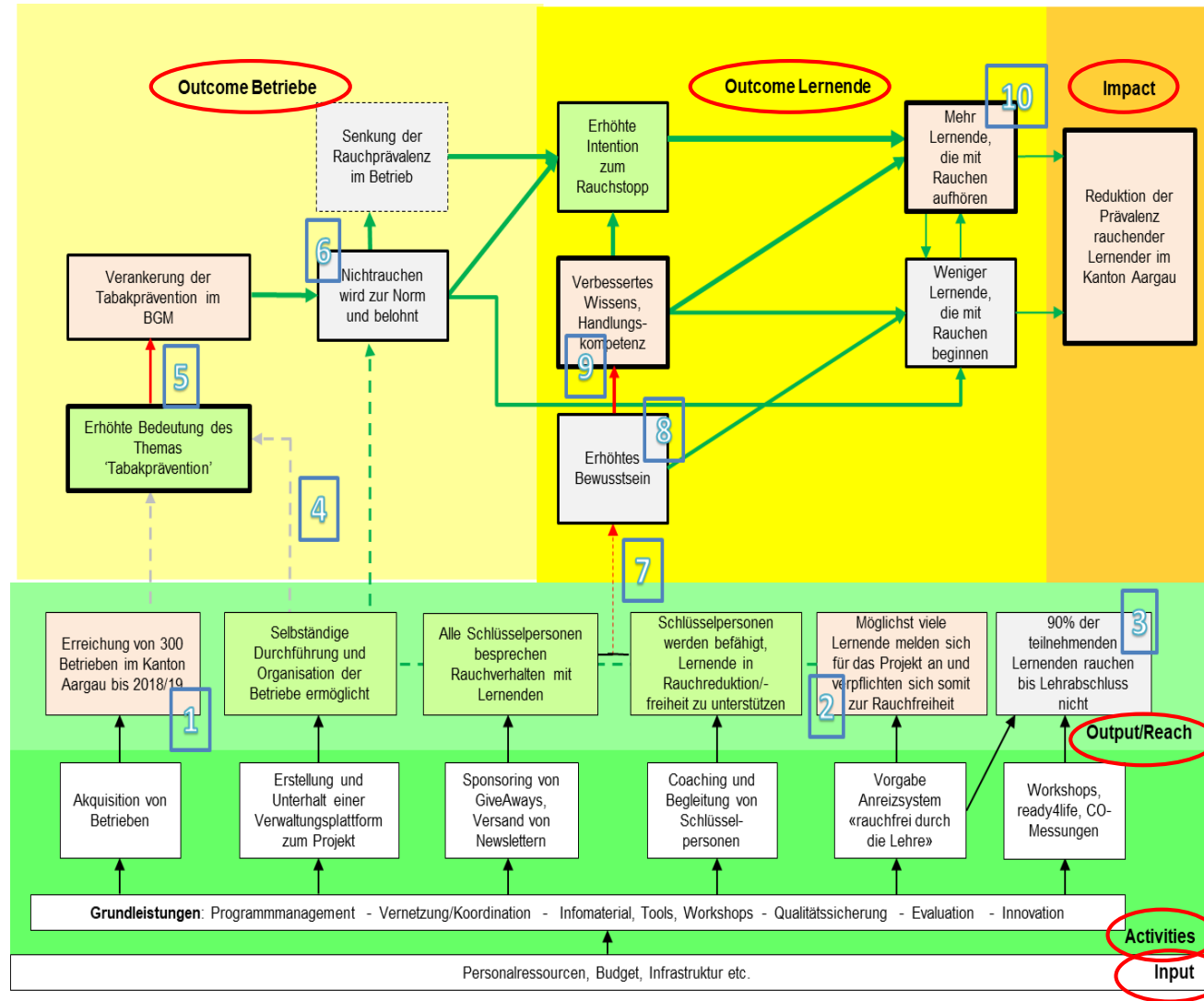
### Abmeldungen:

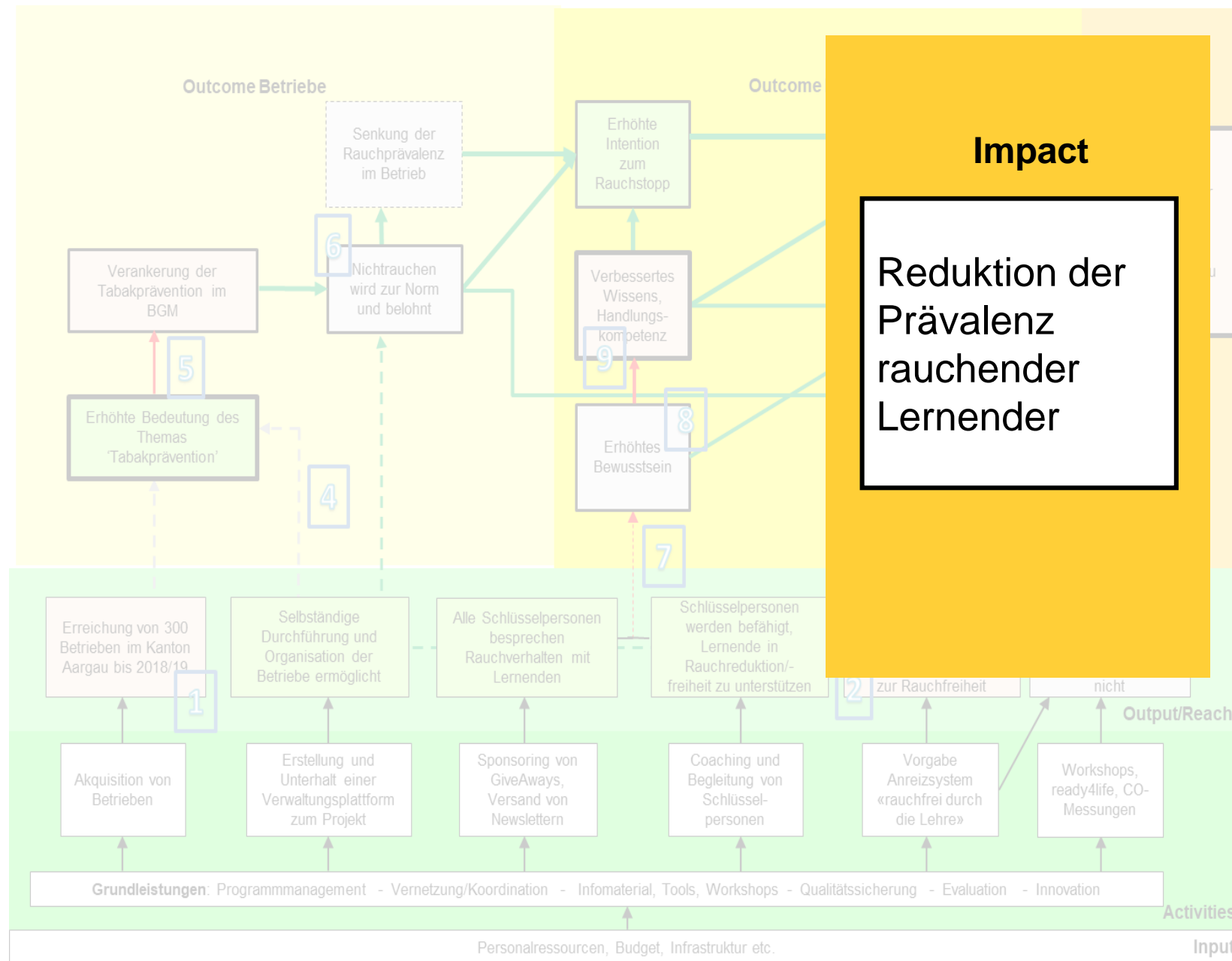
**2.6%** Wiedereinstieg

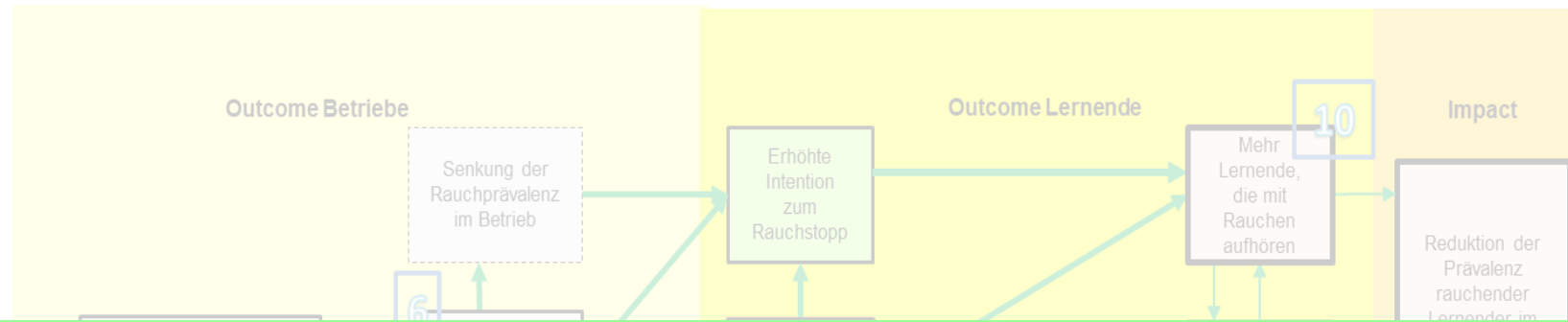
**4%** Neueinstieg



# Wirkungsmodell







## Output/Reach

Erreichung von 300 Betrieben im Kanton Aargau

Selbständige Durchführung der Betriebe ermöglicht

Akquisition von Betrieben

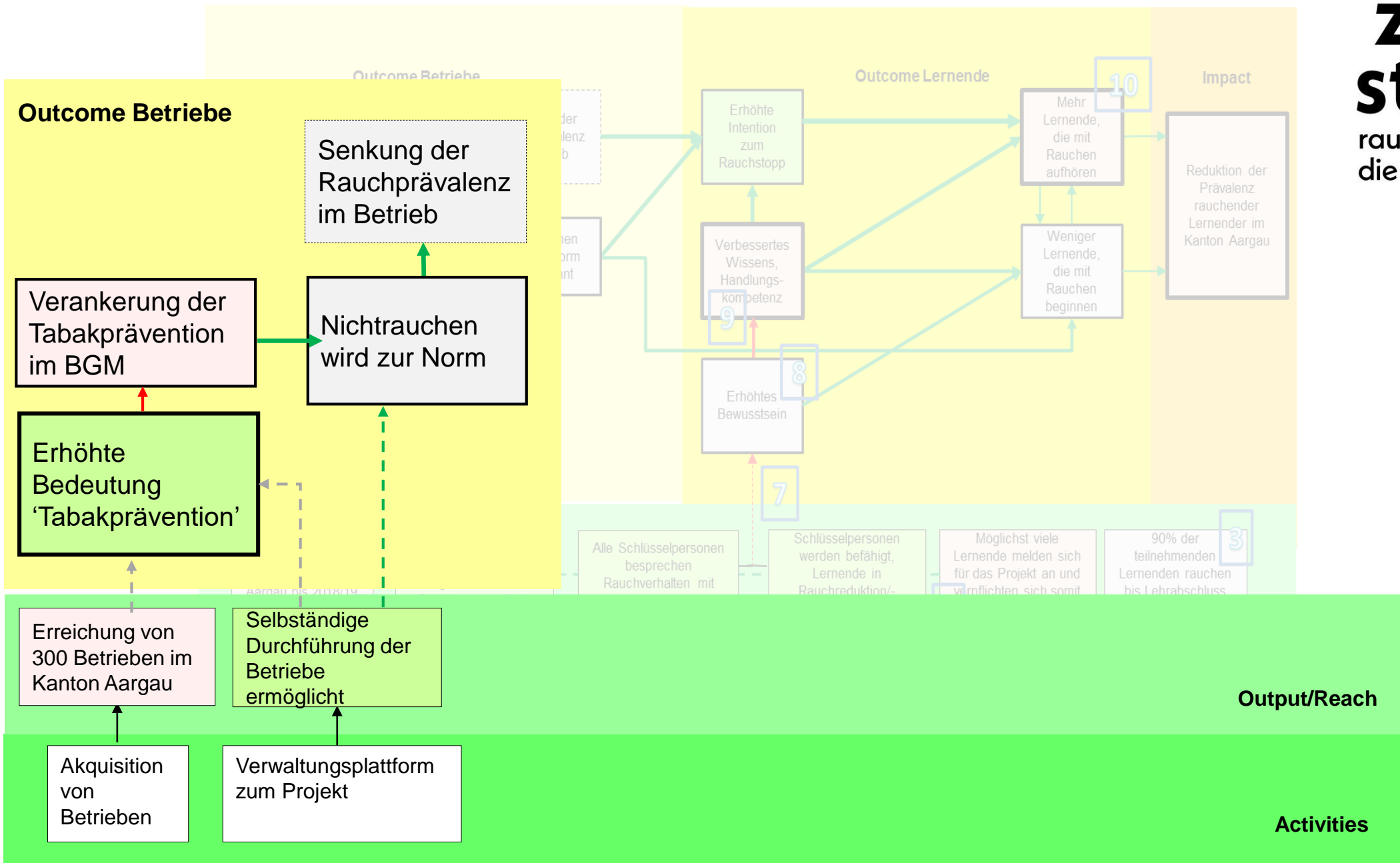
Verwaltungsplattform zum Projekt

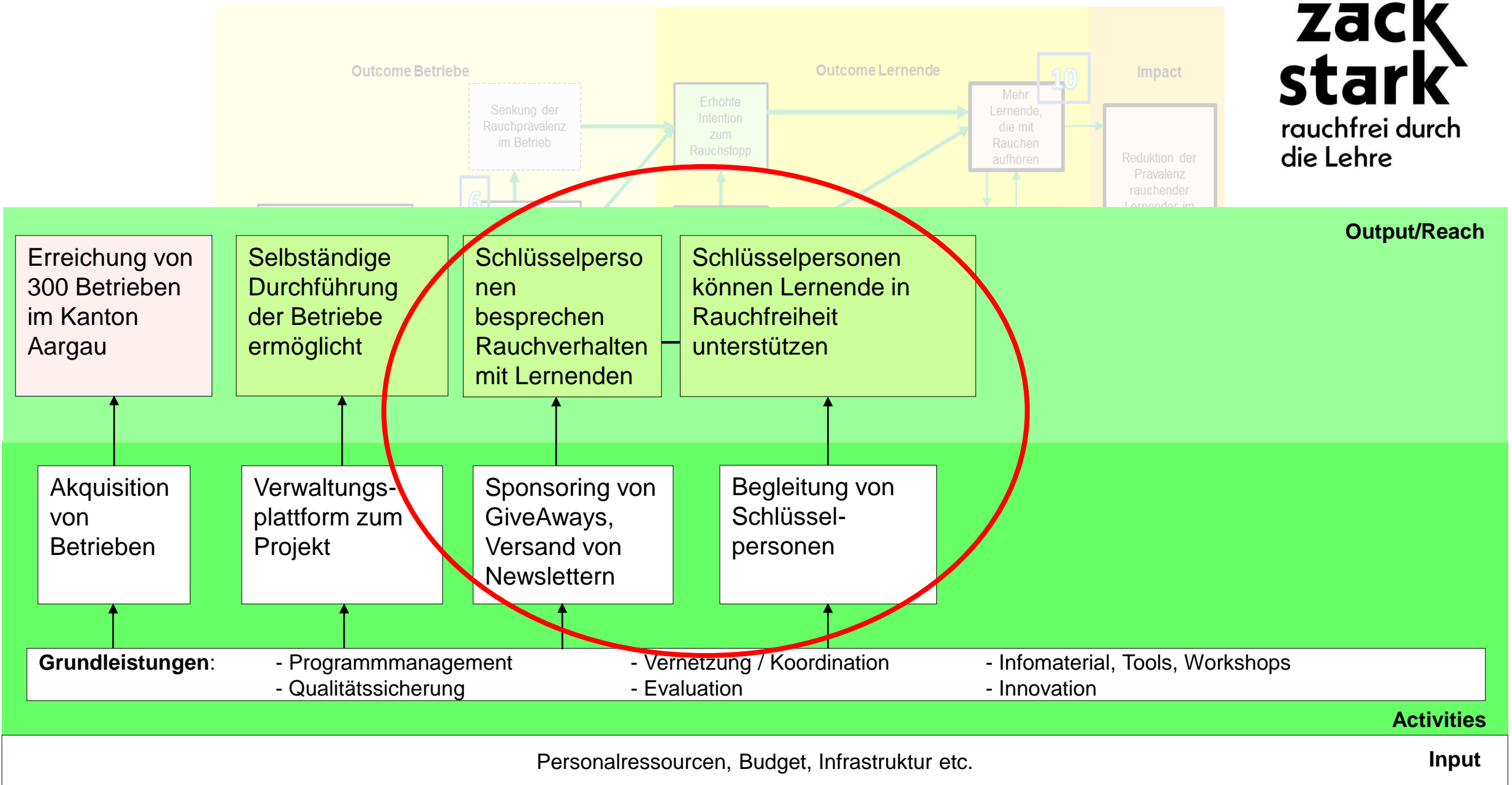
- Grundleistungen:**
- Programmmanagement
  - Vernetzung / Koordination
  - Infomaterial, Tools, Workshops
  - Qualitätssicherung
  - Evaluation
  - Innovation

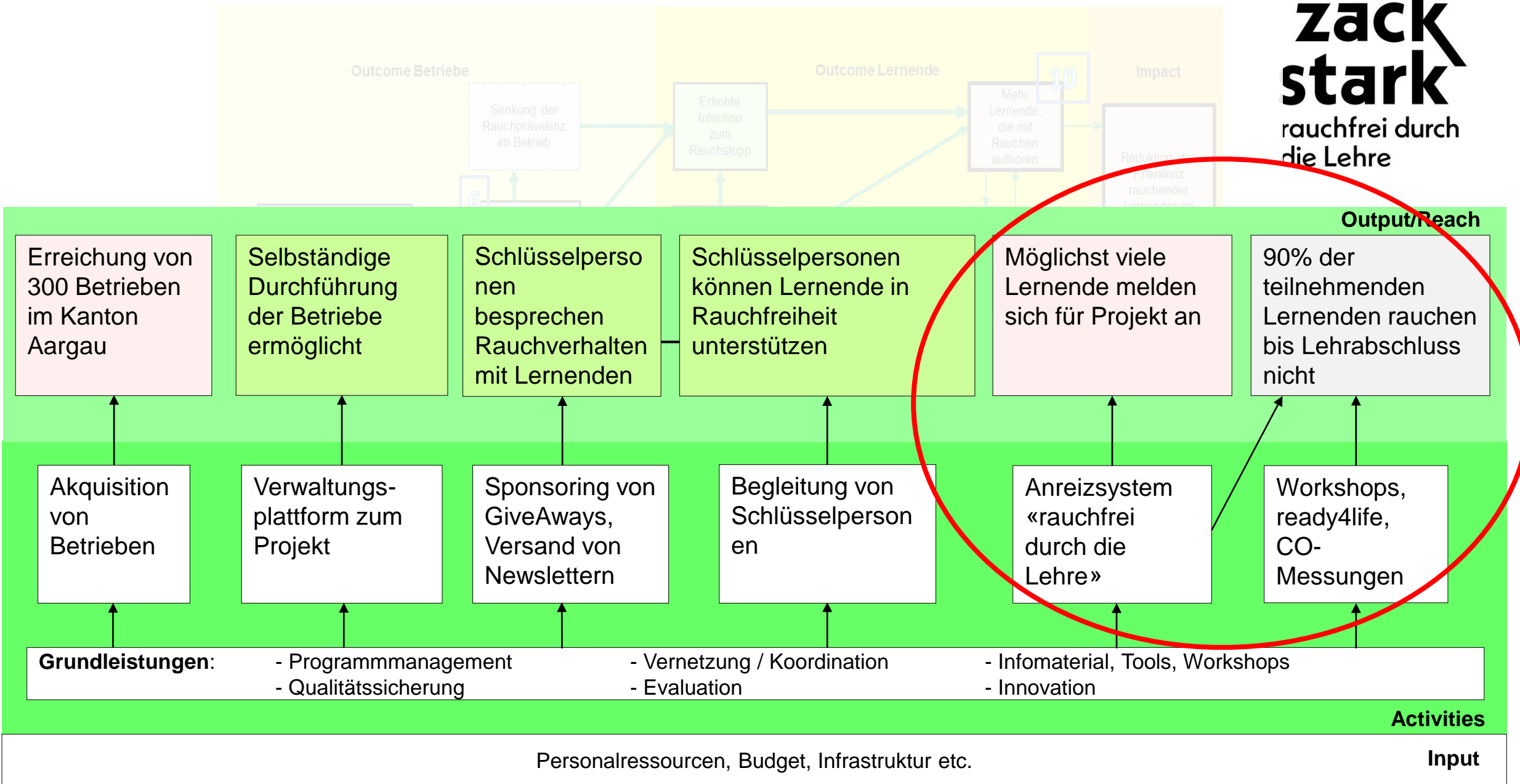
## Activities

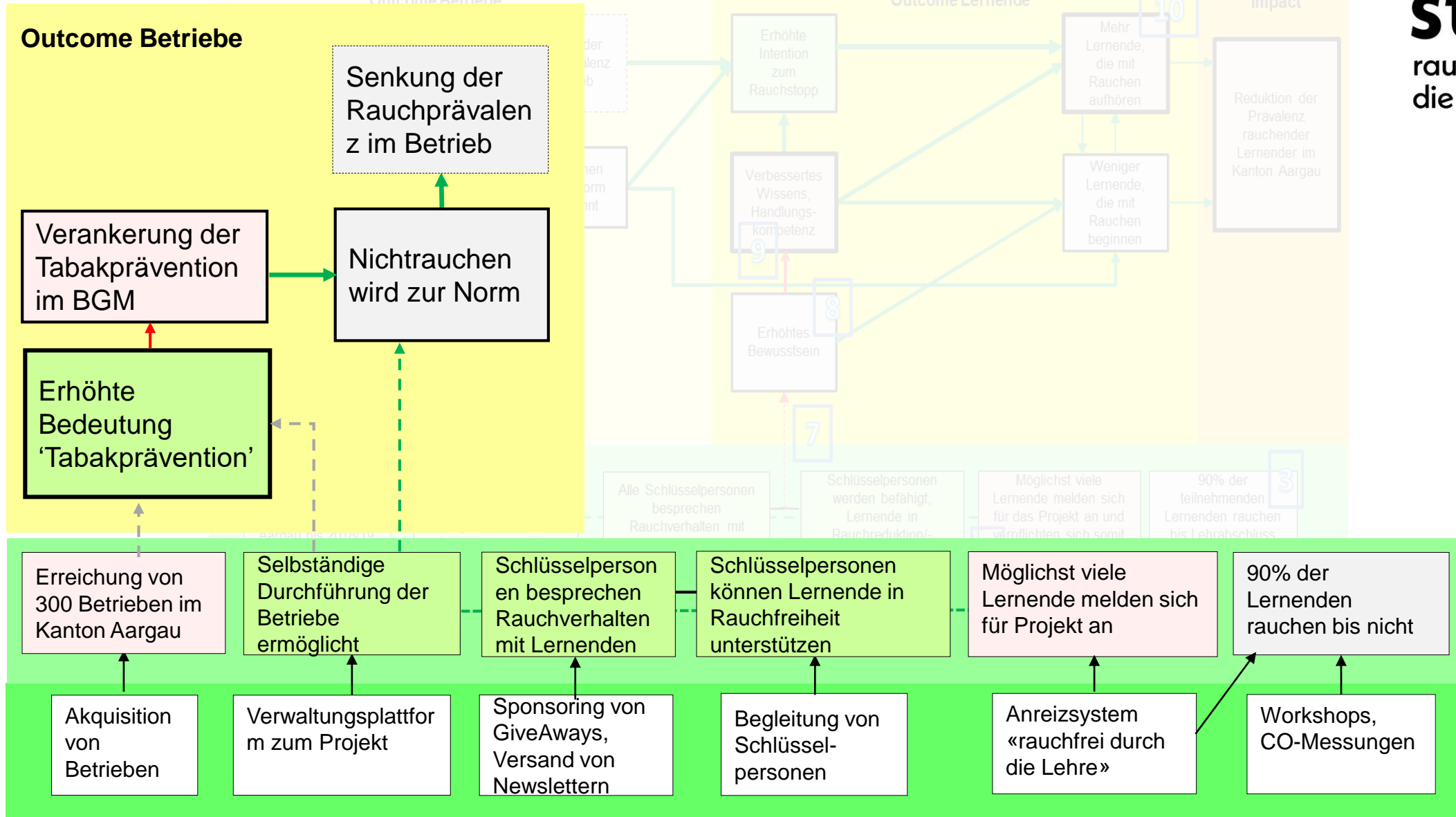
Personalressourcen, Budget, Infrastruktur etc.

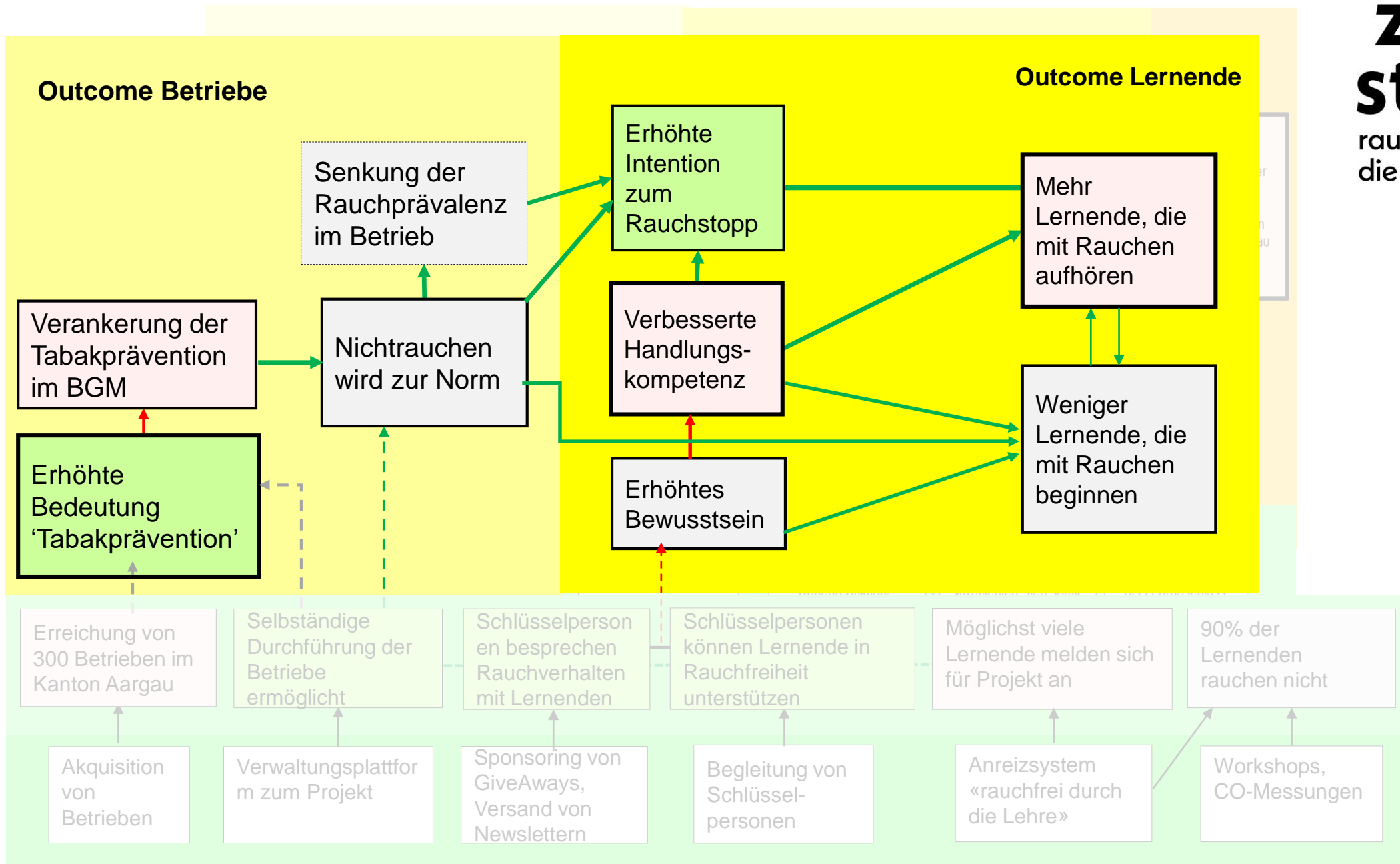
## Input



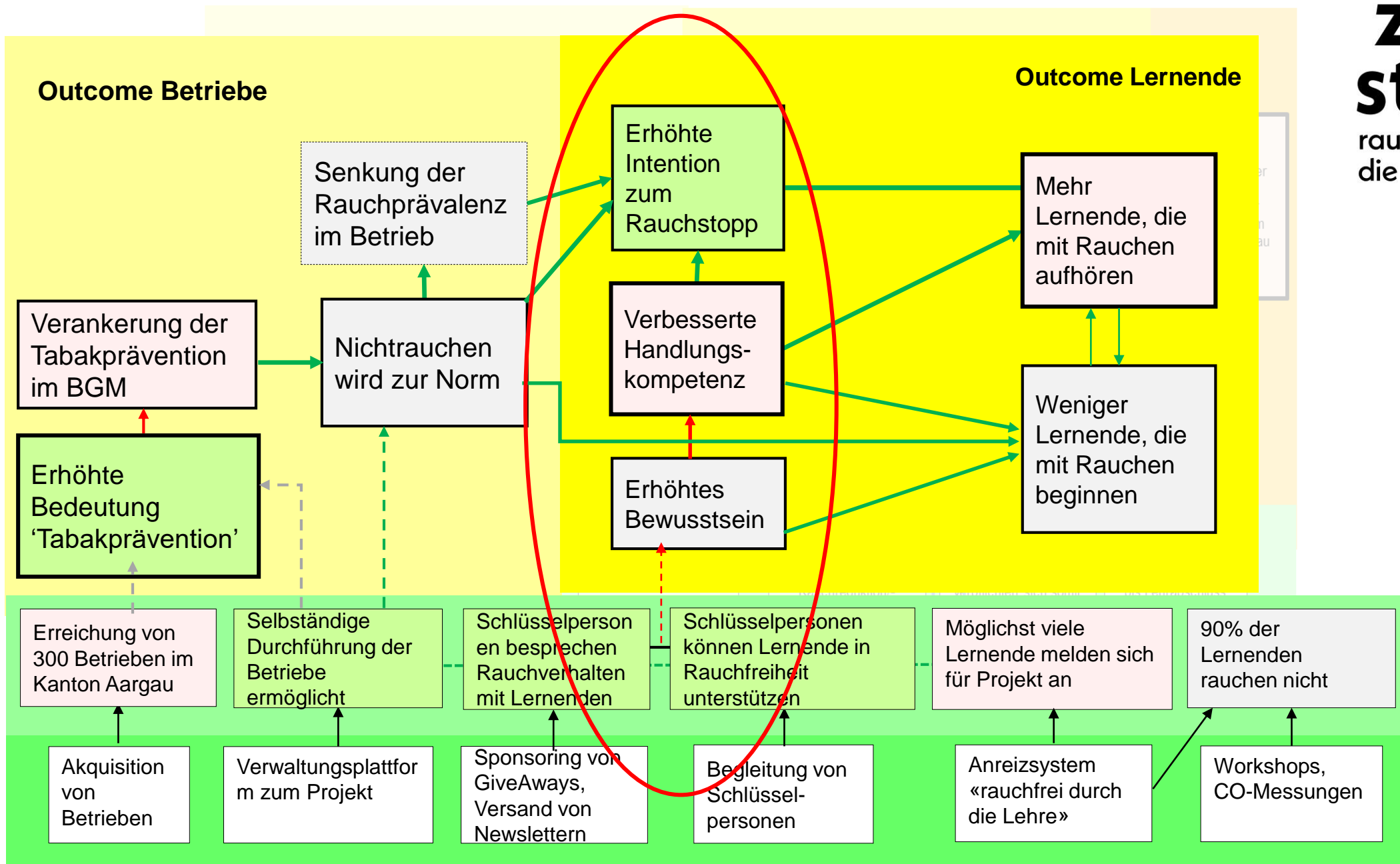


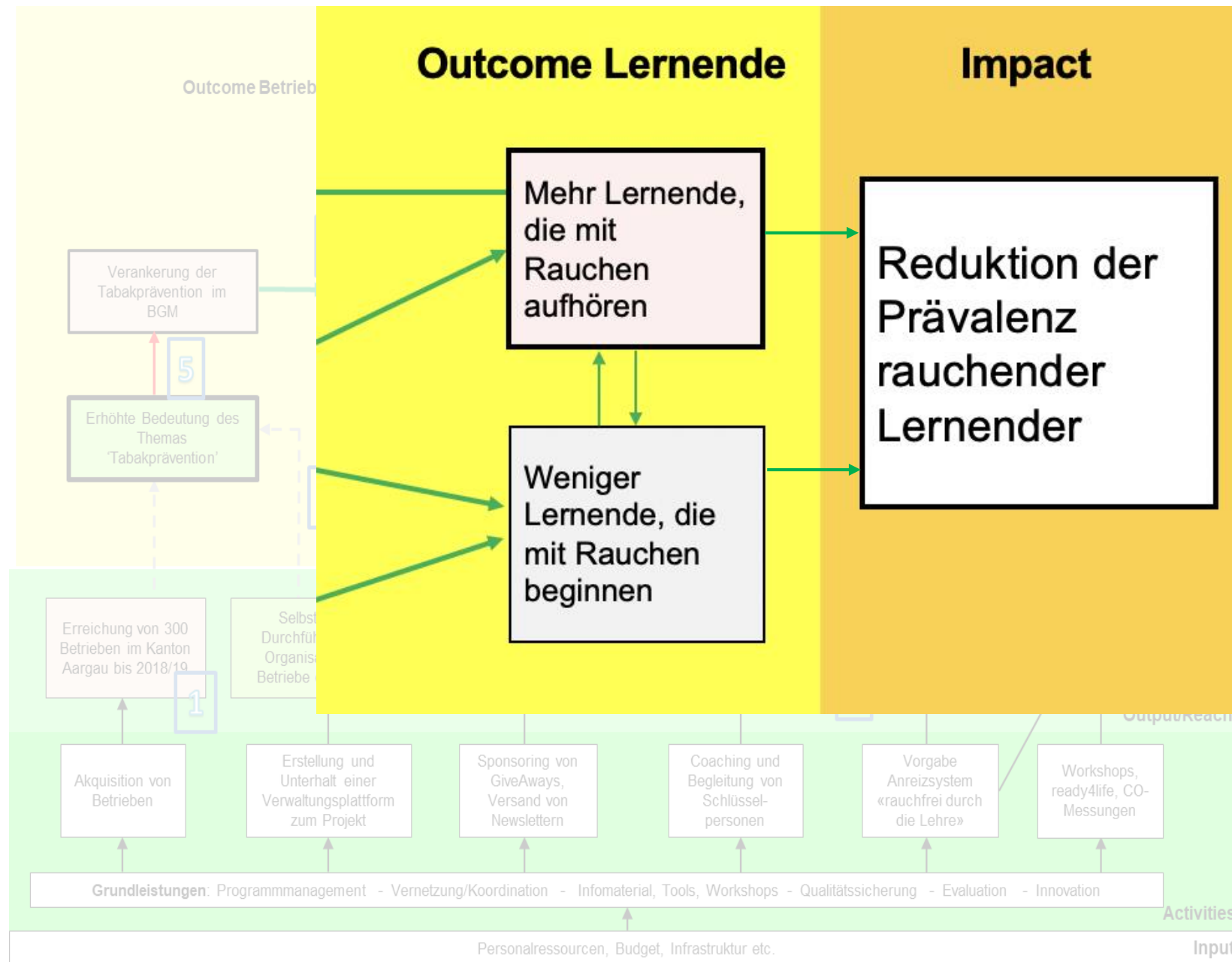






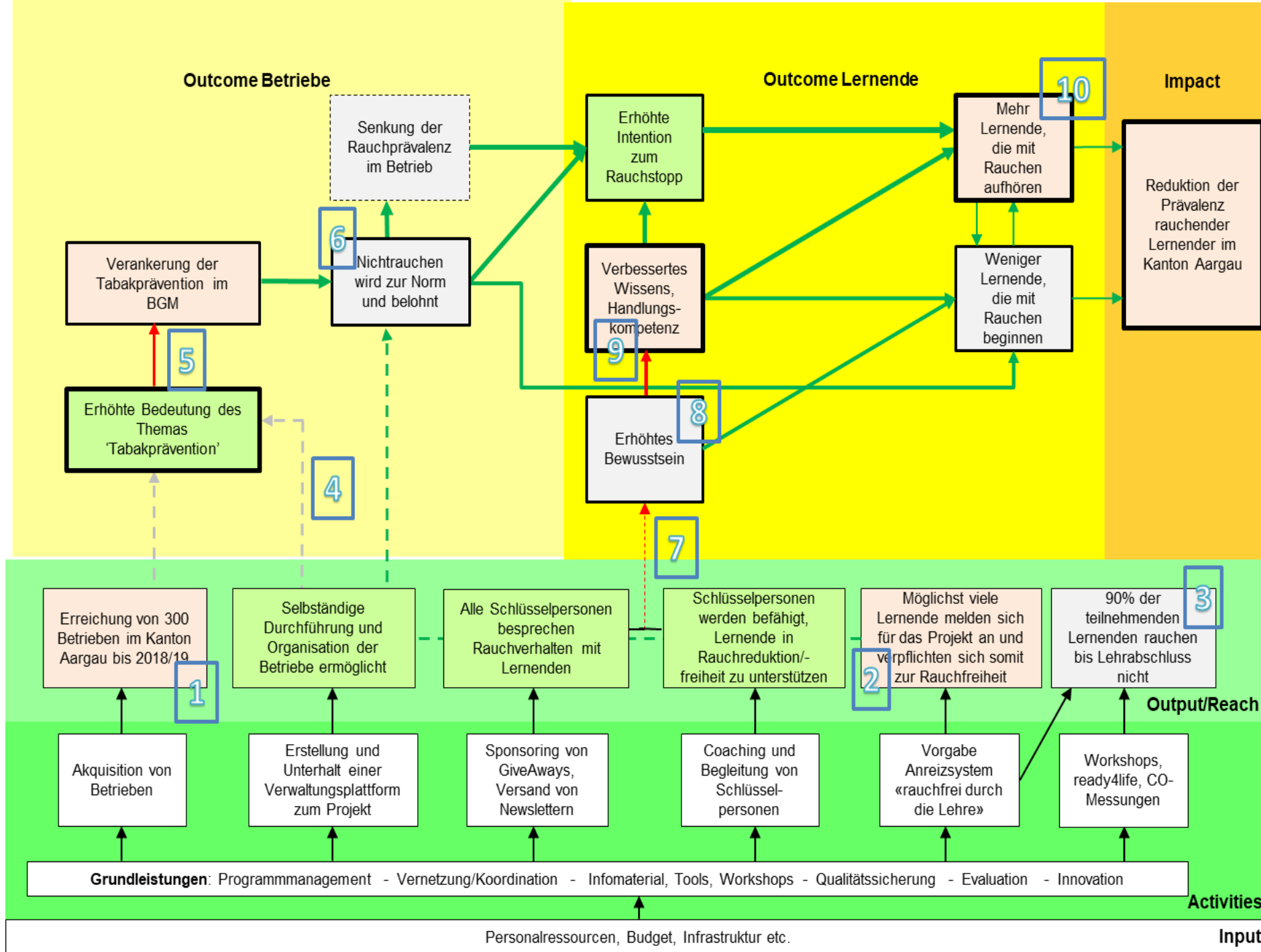






# zack stark

rauchfrei durch die Lehre



# ready4life



[www.r4l.swiss](http://www.r4l.swiss)

The screenshot shows the landing page of the 'ready4life' app. On the left, the 'ready4life' logo is displayed in white on a green background. Below it, the text reads: 'Die interaktive Coaching-App der Lungenliga'. A paragraph follows: 'ready4life unterstützt dich in deiner Gesundheit, im Umgang mit deinen Freunden und Arbeitskollegen. Die App hilft dir bei der Bewältigung von Stress, Konflikte zu lösen und deinen eigenen Weg zu gehen.' At the bottom left, there are two buttons for 'IOS' and 'ANDROID'. In the center, an illustration shows a man (Alex) and a woman (Laura) with speech bubbles. Alex says 'Hi, ich bin Alex!' and Laura replies 'Und ich bin Laura :)'. A large play button icon is overlaid on the man. In the top right corner, there are language options 'DE | FR | IT' and a hamburger menu icon.



**Sarah Eschmann**  
LUNGENLIGA BEIDER BASEL  
+41 61 269 99 73  
[sarah.eschmann@llbb.ch](mailto:sarah.eschmann@llbb.ch)

# Kontakt

[www.zackstark.ch](http://www.zackstark.ch)

**Silvia Loosli  
Fabienne Hartmann**

LUNGENLIGA AARGAU  
+41 62 832 40 14  
zackstark@llag.ch

Herzlichen Dank!



"Ich brauche keine, um  
spontan zu sein."

**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre