

Rauchfrei durch die Lehre

Projekt «zackstark» in Ausbildungsbetrieben

samowar

Jugendberatung
Suchtprävention
Bezirk Meilen



Der Übertritt in eine Berufslehre spielt beim Einstieg in den Tabakkonsum eine wichtige Rolle. Zahlen zeigen, dass wer mit 20 Jahren nicht raucht, mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht mehr beginnen wird.

Für Lernende ist der Betrieb ein bedeutendes Umfeld, wo nicht nur für den Beruf, sondern auch fürs Leben gelernt wird. Das Tabakpräventionsprojekt «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» setzt hier an. Es animiert Lernende, tabak- und nikotinfrei zu bleiben oder es wieder zu werden.

Die Lernenden unterzeichnen eine Vereinbarung mit dem Ausbildungsbetrieb, in welcher sie sich verpflichten, über die gesamte Lehrzeit rauch- und dampffrei zu bleiben – sowohl während der Arbeit als auch in der Freizeit. Die Berufsbildenden begleiten und motivieren die Jugendlichen dabei. Bei Erfolg erhalten die Lernenden jeweils Ende Lehrjahr eine Belohnung vom Betrieb. Diese kann in Form von Geld, Gutscheinen oder mindestens zwei zusätzlichen Ferientagen pro

Jahr sein. Die Belohnung ist wichtig, denn sie schafft für die Lernenden einen Anreiz zur Projektteilnahme. Zudem bestätigt die Auszahlung der Belohnung die Ernsthaftigkeit des Projekts und das Engagement des Betriebs; die Gesundheit hat einen Wert, deren Erhalt einen Einsatz erfordert.

Das Projekt richtet sich, unabhängig vom Kanton, an alle Lehrbetriebe und ist für jede Branche sinnvoll. Die Teilnahme am Projekt bietet den Ausbildungsbetrieben eine gute Möglichkeit, das eigene Unternehmen als gesundheitsbewusst zu präsentieren. Unter www.zackstark.ch können sich Betriebe anmelden.

Für die Projektumsetzung verantwortlich ist die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS). Um die Betriebe aus dem Bezirk Meilen zu beraten und begleiten, stehen Fachpersonen der Suchtprävention Samowar Meilen unterstützend zur Seite. Im Rahmen von «zackstark» führen sie kostenlose Workshops durch, in welchen den Lernenden Wissen über Sucht, Tabak und Nikotin sowie Informationen über das Projekt vermittelt werden. Neben der Projektbegleitung bietet die Suchtpräventionsstelle Meilen zahlreiche weitere Dienstleistungen für Betriebe an.