



Diese Broschüre soll Rauchern und Nichtrauchern gleichermaßen helfen, im Alltag und am Arbeitsplatz, gegensätzliche Standpunkte zu verstehen. Darüber hinaus möchten wir aufklären, anregen und unterstützen, um so zu einem verständnisvollen Miteinander beizutragen.

Zug um Zug auf null ...

(Nicht-)Rauchen im Alltag und am Arbeitsplatz

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen.

Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen.

www.dak.de

DAK

Unternehmen Leben



Unsere Themen im Überblick.

Vorwort zu dieser Broschüre	04
Rauchen ist out	06
Warum beginnen Jugendliche mit dem Rauchen?	08
Die Raucherkarriere	12
Stadien des Rauchens	16
Warum sollte ich mit dem Rauchen aufhören?	21
Die DAK hilft	24
Das Verhältnis von Nichtrauchern und Rauchern	28
Fakten zum Passivrauchen	30
Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz	32
Betriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz	36
Fakten zum Rauchen	38

Herausgeber: DAK
 Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
 Internet: www.dak.de
DAKdirekt: 01801-325 325

Autor: Dr. Christoph Kröger
 Gestaltung: Studio Szczesny, Hamburg



Körperliche Unversehrtheit. Freie Persönlichkeitsentfaltung.

Nichtraucher und Raucher* berufen sich auf elementare Grundrechte. Die einen auf das Recht der körperlichen Unversehrtheit, die anderen auf das Recht der freien Persönlichkeitsentfaltung. Aggressive Konfrontation und Intoleranz sind keineswegs geeignet, diese Problematik zu lösen. Ein Verständnis der gegensätzlichen Standpunkte ist notwendig.

Mit dieser Broschüre wenden wir uns an Raucher. Wir wollen ihr Verständnis für die Nichtraucher verbessern. Auch wollen wir sie ermuntern, sich einmal kritisch mit ihren Rauchgewohnheiten auseinanderzusetzen. Darüber hinaus möchten wir Anregungen und Unterstützung für eine Veränderung geben.

Mit dieser Broschüre wollen wir aber auch Nichtraucher ansprechen. Wir wollen sie über das Passivrauchen aufklären und sie ermutigen, bei Regelungen zum Nichtraucherschutz mitzuwirken. Sie sollen sich aktiv an gemeinsamen Lösungen beteiligen, um so zu einem verständnisvollen Miteinander von Nichtrauchern und Rauchern beizutragen.

Ihre



Unternehmen Leben



* Wegen der häufigen Verwendung der Begriffe „Raucher“ und „Nichtraucher“ wird in dieser Broschüre ausnahmsweise auf die Nennung der weiblichen Anrede verzichtet, um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten.



Rauchen ist out.

Rauchen ist immer noch ein gesellschaftlich akzeptiertes Verhalten. Bis vor wenigen Jahren waren Rauchverbote oder -einschränkungen eher die Ausnahme. Rauchen galt als fortschrittlich, in der Gesellschaft rauchende Frauen galten als emanzipiert.

Das Image des individuellen, dynamischen, sportlichen, abenteuerlustigen, erfolgreichen Rauchers, das die Zigarettenindustrie in ihrer Werbung aufgebaut hat, wurde von der Bevölkerung akzeptiert. Kein Wunder, denn hierfür werden allein in Deutschland jährlich über € 50 Mio. ausgegeben.

Aber dennoch: Rauchen ist out.

Die Nichtraucher befinden sich eindeutig in der Mehrzahl. Mit dem gestiegenen Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung werden die lange schon bekannten Fakten zur Gesundheitsschädigung durch das Rauchen und der Passivrauchen ernst genommen. Nichtraucher sind selbstbewusster geworden und vertreten ihre Interessen aktiv. Nichtrauchen ist anerkannt, und das Image der Nichtraucher steigt kontinuierlich.

Rauchfrei leben ist:

- sportlich
- unabhängig
- natürlich
- umweltbewusst
- rücksichtsvoll
- kinderfreundlich
- kostenlos

Immer mehr Menschen, gerade jüngere, lehnen das Rauchen strikt ab. Sie sind NIE-Raucher. Das Unverständnis gegenüber Rauchern wächst.

Fast alle Raucher und Nichtraucher sind sich einig, dass Rauchen der Gesundheit schadet und eine Sucht ist. Dennoch rauchen die meisten Raucher weiter. Sie schaffen es nicht, mit dem Rauchen aufzuhören. Viele Jugendliche beginnen wider besseres Wissen mit dem Rauchen.

Es muss also gewichtige Gründe geben, warum Menschen auf ihren Rauchgenuss nicht verzichten wollen und Jugendliche mit dem Rauchen beginnen.



Warum beginnen Jugendliche mit dem Rauchen?

Niemand wird als Raucher geboren. Rauchen muss gelernt werden. Dies geschieht meist zwischen dem 14. und 20. Lebensjahr. Hier werden die Weichen gestellt, ob eine Person nach einer Probierphase zum Raucher oder Nichtraucher wird.

3 Motive

sind für das Erlernen des Rauchens entscheidend:

- Vorbild der Erwachsenen
- Einflüsse der Gleichaltrigen
- Belastungen

Das wichtigste Lernprinzip in Bezug auf das Rauchen ist Lernen am Modell. Mit anderen Worten:

Rauchen steckt an.

Heranwachsende ahmen die Verhaltensweisen der Erwachsenen nach, um sich so auf die Übernahme der Erwachsenenrolle vorzubereiten. Viele Raucher sind sich dieser Modellfunktion nur unzureichend bewusst.

Als rauchende Mutter oder als rauchender Vater haben Sie also eine wichtige Vorbildfunktion für Ihr Kind. Das Rauchen der Eltern wird auch dann nachgeahmt, wenn diese das Rauchen bei ihrem Kind nicht wünschen oder verbieten.

Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Jugendlicher mit dem Rauchen beginnt, ist um ein Vielfaches erhöht, wenn beide Elternteile rauchen.

Das wirksamste Mittel, das Rauchen bei Jugendlichen zu verhindern, ist das Vorbild von Eltern, die selbst nicht rauchen.

Rauchende Jugendliche erhalten Zuwendung und Anerkennung von Gleichaltrigen und erleben häufig einen Imagegewinn.

Diese Faktoren sind weitere wichtige Motive, warum Jugendliche mit dem Rauchen beginnen. Die Förderung des Gemeinschaftserlebens ist eine häufig genannte Begründung für das Rauchen.



Auch im Kreis der Jugendlichen spielt die Nachahmung eine Rolle. So haben rauchende Jugendliche meistens rauchende Freunde und Freundinnen, nichtrauchende Jugendliche haben mehr Kontakt zu Nichtrauchern.

Schon bei Jugendlichen lässt sich ein Zusammenhang zwischen Rauchverhalten und psychosozialen Belastungen herstellen. Rauchende Jugendliche sind mehr allgemeinen Problemen und Belastungen ausgesetzt. Sie rauchen bei Ärger, Problemen und aus Nervosität. Rauchen stellt für diese Heranwachsenden eine Art der Lebens- und Problembewältigung dar.

Die besten Möglichkeiten zur Reduzierung der gesundheitlichen Schäden durch das Rauchen und zum Nichtraucherschutz bietet die Prävention, also das Verhindern des Beginns des Rauchens.

Im Hinblick auf die drei genannten Motive für das Rauchen bei Jugendlichen lassen sich drei Wege aufzeigen, um den Beginn des Rauchens zu verhindern:

- Modellwirkung durch nicht-rauchende Eltern, Erzieher und Personen, die Jugendlichen als Ideale dienen
- Förderung des positiven Images des Nichtrauchens
- Erziehungsverhalten, das das Selbstwertgefühl von Jugendlichen stärkt und die allgemeine Problemlösefähigkeit verbessert

Zur Umsetzung dieser Forderungen kann jeder seinen Teil beitragen.



Die Raucherkarriere.

Ein Mensch verhält sich im Allgemeinen so, dass sein Verhalten ihm mehr Vorteile als Nachteile bringt. Er wägt die positiven und negativen Effekte, den möglichen Nutzen und den erwarteten Schaden gegeneinander ab. Genauso ist es beim Rauchen. Ohne Zweifel hat es eine Vielzahl von positiven Wirkungen. Eine Zigarette schmeckt, sie regt an, sie beruhigt, sie entspannt, sie ist eine kleine, allgegenwärtige Belohnung.

Auf der anderen Seite sind die möglichen negativen Folgen wie gesundheitliche Schädigungen und Verringerung der Leistungsfähigkeit nicht zu leugnen. Im Verlauf eines Raucherlebens kommt den verschiedenen Vor- und Nachteilen jeweils eine unterschiedliche Bedeutung zu. Obwohl jede Raucherkarriere anders ist, lassen sich viele Gemeinsamkeiten ausmachen.

Die erste Zigarette

Die erste Zigarette wird meist von Heranwachsenden im Alter von 10 bis 14 Jahren mit einem Freund oder in einer Gruppe probiert. Dies geschieht oft heimlich, aus Neugierde und mit dem Gefühl, etwas Verbotenes zu tun. Der junge Mensch macht diese Mutprobe, um mitreden zu können, um sich erwachsen zu fühlen.

Die Anerkennung von Gleichaltrigen ist dem Probierer gewiss. Die ersten Zigaretten schmecken meist nicht. Negative Nebeneffekte wie Übelkeit, Husten oder Durchfall treten auf. Bei vielen Probierern endet in diesem Stadium bereits die Raucherkarriere. Wird jedoch weitergeraucht, verschwinden bald die negativen Nebeneffekte.

Die Einstiegsphase

Rauchende Erwachsene dienen als Vorbild und als Rechtfertigung für rauchende Jugendliche. Die positive Reaktion der Umwelt auf das Rauchen ist ein weiterer wichtiger Grund, warum nach der ersten Zigarette weitergeraucht wird.

Raucher erhalten Anerkennung durch Gleichaltrige in ihrer Clique. Rauchen fördert nach Ansicht der Jugendlichen die Kommunikation, es stärkt das Selbstbewusstsein. Wenn Zigaretten angeboten werden, muss man sich als Nichtraucher verteidigen, sozialem Druck standhalten können.



Regelmäßiger Konsum.

Mögliche negative Effekte spielen in diesem Abschnitt keine Rolle. Obwohl auch die Heranwachsenden wissen, dass Rauchen ungesund ist, hat dies keinen Einfluss auf das Rauchverhalten. Gesundheitliche Folgen liegen für Jugendliche zeitlich zu weit weg. Bestenfalls können Aspekte wie schlechter Atem, gelbe Zähne und stinkende Kleidung als negative Begleiterscheinungen akzeptiert werden.

Gewöhnung und Abhängigkeit

Erst später, wenn bereits regelmäßig geraucht wird, werden die positiven körperlichen und psychischen Effekte des Nikotins wichtig, wie z. B. Genuss, Ablenkung, Anregung, Beruhigung, Abbau von Stress und Nervosität. Die sozialen Faktoren nehmen an Bedeutung ab.

Mit zunehmender Dauer des regelmäßigen Zigarettenkonsums tritt häufig die Abhängigkeit ein. Rauchen wird zur Sucht, d. h., der Raucher ist nicht mehr in der Lage, ohne starke Anstrengung auf das Rauchen zu verzichten. Geraucht wird auch, um Entzugssymptome zu vermeiden.

Mit zunehmender Abhängigkeit und zunehmendem Alter werden auch die negativen Folgen des Rauchens offensichtlich: die Verringerung der Leistungsfähigkeit, gesundheitliche Schäden bzw. die Angst davor und die finanzielle Belastung.

Vorteile

(aus Sicht des Rauchers)

- Neugierde stillen
- Erwachsen sein
- Mitreden können
- Soziale Faktoren (Anerkennung, Förderung der Kommunikation, Stärkung des Selbstbewusstseins)
- Kontrolle von Erregung und Stimmungen (Beruhigung, Abbau von Stress/Nervosität)

Nachteile

- Nebeneffekte (Übelkeit, Durchfall, Husten)
- Angst vor gesundheitlichen Gefahren
- Gesundheitliche Auswirkungen
- Kosten



Die Entwicklung des Rauchens

Erste Zigarette



Zunehmender Zigarettenkonsum



Regelmäßiges, abhängiges Rauchen

Frage an die Raucher:

Wie ist Ihre Raucherkarriere verlaufen?

Wo stehen Sie heute?

Welche Vorteile und Nachteile des Rauchens sind für Sie zurzeit wichtig?

Stadien des Rauchens.

Unabhängig davon, in welchem Abschnitt einer Raucherkarriere sich ein Raucher befindet, durchlebt er verschiedene Stadien, in denen er mehr oder weniger mit seinem Rauchverhalten zufrieden ist. Die Stadien sind großteils unabhängig von der Raucherkarriere. Es gibt keine Weiterentwicklung von einem Stadium zum nächsten, vielmehr kann der Raucher in einem Stadium verharren, in das vorherige oder das nächste Stadium wechseln.

■ Stadium 1: stabiles Rauchen

In diesem Stadium hat der Raucher kein Interesse, mit dem Rauchen aufzuhören. Er sieht keine Gründe, etwas an seinem Rauchverhalten zu ändern. Aber hier finden sich auch Raucher, die keine Möglichkeit sehen und sich selbst keine Chance geben, mit dem Rauchen aufzuhören. Erstaunlicherweise

befindet sich nur ein Drittel aller Raucher in diesem Stadium. Alle übrigen Raucher – die überwiegende Mehrheit – wollen gerne mit dem Rauchen aufhören.

■ Stadium 2: Veränderungsbereitschaft

In diesem Stadium besteht eine Unzufriedenheit mit den eigenen Rauchgewohnheiten. Es wird in Erwägung gezogen, innerhalb der nächsten Monate mit dem Rauchen aufzuhören. Aber es ist noch unklar, wann und wie man das Rauchen beenden möchte. Eine endgültige Entscheidung ist noch nicht getroffen. Die meisten Raucher befinden sich im Zustand der Veränderungsbereitschaft.

■ Stadium 3: Änderungsphase

Personen, die sich in der Änderungsphase befinden, haben fest vor, in Kürze das Rauchen zu beenden. Sie haben einen bestimmten Termin, an dem sie aufhören wollen, sind gerade dabei, das Rauchen zu reduzieren, oder sind bereits seit wenigen Tagen oder Wochen Nichtraucher.

Fast jeder zehnte Raucher befindet sich zu einem bestimmten Zeitpunkt in dieser Phase – zu Silvester allerdings deutlich mehr. Die meisten Raucher kennen diese Phase, denn sie haben mindestens einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Viele haben leider wieder damit angefangen, sind also in das 1. oder 2. Stadium zurückgewechselt. Andere haben dieses Stadium erfolgreich durchlaufen und das Nichtraucherstadium erreicht.

■ Stadium 4: Nichtraucher

Personen, die vor mehreren Wochen das Rauchen erfolgreich aufgegeben haben, befinden sich in der Nichtraucherphase. Sie sind Exraucher geworden. Leider kann man auch aus diesem Stadium wieder in das 1. oder 2. zurückfallen. Besonders am Anfang dieser Phase besteht eine große Rückfallgefahr.





Frage an alle Raucher: „In welchem Stadium befinden Sie sich?“

Welche der vier folgenden Aussagen können Sie mit ja beantworten?

STADIUM 1 **Stabiles Rauchen**

„Ich bin zufrieden mit meinem Rauchen, ich will daran nichts ändern, ich werde in einem Jahr sicher noch genauso rauchen wie heute!“

STADIUM 2 **Veränderungsbereitschaft**

„Ich bin mit meinem Rauchen unzufrieden, ich würde am liebsten in den nächsten 6 Monaten das Rauchen einschränken oder ganz damit aufhören!“

Wir freuen uns, dass Sie diese Broschüre zur Hand genommen haben und sie lesen. Vielleicht erhalten Sie einige nützliche Informationen zum Rauchen, die Sie zum Nachdenken anregen.

Für Sie ist es wichtig, zu einer Entscheidung zu kommen. Vielleicht bringen Ihnen die folgenden Kapitel etwas mehr Sicherheit für Ihre Entscheidung. Zuvor denken Sie einmal über die Frage nach: Was müsste passieren bzw. was fehlt noch, damit Sie eine klare Entscheidung gegen das Rauchen treffen?



Warum sollte ich mit dem Rauchen aufhören?

STADIUM 3 Änderungsphase

„Ich habe meine Entscheidung gegen das Rauchen getroffen, ich versuche gerade, das Rauchen aufzugeben, und werde in Kürze das Rauchen beenden!“

Vielleicht kann Ihnen diese Broschüre helfen, Ihre Entscheidung weiter zu festigen. Sie gibt einige Tipps und Hilfsangebote, die in der Phase des Aufhörens wichtig sein können und Sie auf Ihrem Weg unterstützen.

STADIUM 4 Nichtraucher

„Ich habe bis vor kurzem geraucht, habe aber im letzten halben Jahr mit dem Rauchen aufgehört.“

In dieser kritischen Phase müssen Sie einen Rückfall vermeiden und dürfen nicht schwach werden. Besonders gefährlich sind starke Belastungen sowie Situationen und Stimmungen, in denen Sie früher gerne geraucht haben. Wichtig ist, dass Sie sich immer wieder klarmachen, warum es sich lohnt, Nichtraucher zu bleiben.

Die meisten Raucher befinden sich in einem inneren Konflikt zwischen Rauchen und Nichtrauchen. Sie spielen mit dem Gedanken, irgendwann mit dem Rauchen aufzuhören. Die Entscheidung für oder gegen das Nichtrauchen muss jeder Raucher selbst treffen. Dazu muss er sich darüber klarwerden, welche Gründe für oder gegen das Rauchen für ihn wichtig sind.

Für die Raucher:

Die folgende Liste enthält Gründe, das Rauchen aufzugeben und Nichtraucher zu werden. Bitte gehen Sie die Liste durch und streichen Sie an, welche Gründe für Sie zutreffen:

Meine Gesundheit fördern

- Das Rauchen hat einen negativen Einfluss auf meine Gesundheit.
- Durch das Zigarettenrauchen könnte ich eine ernsthafte Krankheit bekommen.
- Als Nichtraucher würde ich mich gesünder und fitter fühlen.
- Als Nichtraucher würde ich seltener eine Erkältung oder Grippe bekommen.

Ein gutes Beispiel geben

- Durch das Rauchen gebe ich anderen ein schlechtes Beispiel.
- Durch das Rauchen beeinflusse ich andere, mit dem Rauchen anzufangen oder weiterzurauchen.
- Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, könnte das auch andere beeinflussen aufzuhören.
- Als Nichtraucher würde ich die Wahrscheinlichkeit, dass meine Kinder mit dem Rauchen anfangen, verringern oder die Gesundheit meines Babys während der Schwangerschaft nicht gefährden.

Ästhetische Gründe

- Zigarettenrauch, der an der Kleidung und persönlichen Gegenständen haften bleibt, ist für andere unangenehm.
- Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, verbessert sich mein Geschmacks- und Geruchssinn.
- Als Nichtraucher würde ich attraktiver sein: klare Augen, kein schlechter Geruch, keine gelben Zähne oder Finger.

Die Herausforderung annehmen

- Die Vorstellung, vom Rauchen abhängig zu sein, gefällt mir nicht.
- Es ist eine Herausforderung für mich, meine Rauchgewohnheit zu kontrollieren.
- Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, würde das meine Willenskraft beweisen.

- Als Nichtraucher hätte ich mehr Selbstachtung.

Die Umwelt schützen, Rücksicht nehmen

- Rauchen ist Umweltverschmutzung.
- Andere Menschen werden durch mein Rauchen gestört.
- Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, würde ich mit Nichtrauchern besser zurechtkommen und meiner Familie und anderen einen Gefallen tun, die möchten, dass ich das Rauchen aufgebe.
- Als Nichtraucher würde ich die Gesundheit meiner Kinder und Mitmenschen verbessern.

Jeder Raucher hat seine Gründe, warum er raucht. Warum sollte er mit dieser Gewohnheit aufhören? Nicht-rauchen bedeutet Verzicht! Verzicht auf eine liebgewordene Gewohnheit. Verzicht auf Genuss. Verzicht auf den kleinen „Kick“. Welche Gründe haben Sie, weiterhin zu rauchen? Was hält Sie davon ab, Nichtraucher zu werden? Bitte kreuzen Sie Ihre Gründe an!

Warum sollte ich auf das Rauchen verzichten?

- Ich fühle mich gesundheitlich nicht beeinträchtigt, und nicht jeder Raucher stirbt an Lungenkrebs.
- Rauchen ist für mich ein Genuss, mir schmeckt's, und ich gönne mir ja sonst nichts.
- Ich rauche zu wenig, um mich gesundheitlich zu gefährden.
- Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, werde ich zu viel Gewicht zunehmen. Jetzt ist nicht die richtige Zeit zum Aufhören.
- Mein Partner/meine Freunde rauchen auch und es würde mir schwerfallen, als Nichtraucher zwischen so vielen Rauchern zu leben.
- Ich schaffe es ja doch nicht, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Ich bin körperlich und psychisch abhängig vom Rauchen. Ich habe Angst vor dem Entzug.

Sie haben sicher einige Argumente gefunden, warum Sie weiterräumen werden. Doch für jedes Argument gibt es Gegenargumente. Bitte gehen Sie deshalb Ihre Argumente nochmals durch und prüfen Sie, wie überzeugend sie wirklich sind und welche Gegenargumente Ihnen einfallen.



Die DAK hilft.

Irgendwann unternehmen fast alle Raucher den Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören. Es gibt viele Arten, wie man das Nichtrauchen vorbereitet und wie man den erreichten Erfolg sichert.

Eine Gruppe von Gleichgesinnten kann z. B. auf diesem schwierigen Weg eine Hilfe darstellen. In solchen Gruppen bereitet man sich mit professioneller Anleitung auf das Nichtrauchen vor, erlernt Techniken, die das Aufhören erleichtern und das Risiko eines Rückfalls verringern. Die Teilnahme an einer Gruppe ist insbesondere für solche Personen ratsam, die bereits mehrfach erfolglos versucht haben aufzuhören, die sich unsicher sind, ob sie es tatsächlich schaffen werden, die schon sehr lange und sehr stark rauchen und die aufgrund gesundheitlicher Probleme mit dem Rauchen aufhören wollen.

Entsprechende Kurse finden Sie z. B. bei Volkshochschulen und Familienbildungsstätten. Sofern bestimmte Qualitätskriterien erfüllt sind, übernimmt die DAK einen Teil der Kosten. Ihre DAK-Geschäftsstelle berät Sie gerne.

Viele Menschen benutzen Selbsthilfebroschüren und Ratgeber, um mit dem Rauchen aufzuhören. Diese Hilfsmittel sind bei Personen erfolgreich, die weniger stark rauchen, die noch nicht so lange rauchen, oder die keine Abhängigkeit entwickelt haben.

Für Menschen, die es ohne Unterstützung schaffen wollen, sind hier einige Tipps zusammengestellt:

- Malen Sie sich in Ihrer Fantasie aus, wie das rauchfreie Leben aussehen wird.

- Suchen Sie sich eine Person, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützt und mit der Sie eventuelle Probleme besprechen können.
- Rauchen Sie Ihre Zigaretten nur zur Hälfte.
- Rauchen Sie nach jeder Schachtel eine andere Zigarettenmarke mit immer weniger Nikotingehalt.
- Lernen Sie, angebotene Zigaretten abzulehnen.
- Tragen Sie ca. eine Woche im Voraus in Ihrem Kalender den Tag ein, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören werden.
- Belohnen Sie sich für das Nichtrauchen.



- Nutzen Sie ggf. Nikotinsubstitution (Nikotinkaugummi, Nikotinpflaster), wenn Sie abhängig sind.
- Vermeiden Sie Situationen, in denen Sie in Versuchung geführt werden.
- Vermeiden Sie, wenn Sie aufgehört haben, eine Zeit lang Kaffee und Alkohol.
- Achten Sie auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.
- Atmen Sie bewusst frische Luft ein.
- Beobachten Sie Ihr Rauchverhalten, und notieren Sie die drei wichtigsten Zigaretten des Tages in dem Protokoll. Überlegen Sie sich Alternativen anstelle des Rauchens in diesen Situationen.

	1. Zigarette	2. Zigarette	3. Zigarette
Wann? Welche Uhrzeit?			
Wo? An welchem Ort?			
Wie? In welcher Stimmung/Situation?			
Welche Alternative habe ich für diese Zigarette?			



Das Verhältnis von Nichtrauchern und Rauchern.

Jeder erwachsene Mensch kann grundsätzlich über seine Lebensgewohnheiten selbst bestimmen und muss die Entscheidung für oder gegen das Nichtrauchen selbst treffen.

Wichtig bei dieser Entscheidung ist, dass die Belange anderer beachtet werden. Dazu gehören die Rücksichtnahme auf Nichtraucher und die Respektierung des Anspruchs von Nichtrauchern, durch Tabakrauch nicht belästigt oder gefährdet zu werden.

Die Rücksichtnahme der Raucher gegenüber den Nichtrauchern ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen.

Viele Raucher akzeptieren Rauchverbote, sie begrüßen Regelungen zum Nichtraucherschutz. Andere Raucher hingegen sehen den Tabakgenuss immer noch als einen Ausdruck ihrer Persönlichkeitsentfaltung, in der sie sich durch Rauchverbote eingeschränkt fühlen.

Im Zuge des allgemein wachsenden Umwelt- und Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung wurde die Position der Nichtraucher deutlich gestärkt.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die gesundheitlichen Auswirkungen und die Rechtsprechung zum Passivrauchen bekräftigen die Forderung nach Nichtraucherschutz.



Fakten zum Passivrauchen.

Passivrauchen ist das Einatmen von Tabakrauch aus der Umgebungsluft. Dieser Rauch entsteht hauptsächlich durch den sogenannten Nebenstromrauch, der zwischen den Zügen durch das Weiterglimmen des ungefilterten Tabaks freigesetzt wird. Der Nebenstromrauch enthält einen um ein Vielfaches höheren Anteil an krebserregenden Wirkstoffen als der Hauptstromrauch, der vom Raucher direkt inhaliert wird. Dem Nebenstromrauch sind Aktiv- und Passivraucher gleichermaßen ausgesetzt.

Einige Personen empfinden die durch den Rauch produzierte Luft lediglich als lästig oder unangenehm. Bei anderen Personen treten Reizungen der Schleimhäute (z. B. in Augen, Hals und Nase), Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Husten, Schwindel und Übelkeit auf.

Aber auch für Menschen, die keine akuten körperlichen Beschwerden empfinden, besteht eine gesundheitliche Gefährdung. Bei Personen mit Vorerkrankungen, wie z. B. Angina Pectoris, Bronchitis, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Allergien, können Krankheitssymptome ausgelöst bzw. verstärkt werden.

Es kann als gesichert angesehen werden, dass Passivrauchen Lungenkrebs hervorrufen kann. Die gesundheitlichen Schäden hängen davon ab, in welcher Konzentration und über welchen Zeitraum eine Person den Schadstoffen ausgesetzt ist.

Neben Personen, die viel mit starken Rauchern auf engem Raum zusammen sind (z. B. Ehepartner und Arbeitskollegen von Rauchern, Bedienungspersonal in Gaststätt-

ten), sind insbesondere ungeborene Kinder und Kleinkinder durch das Passivrauchen gefährdet. So haben die Säuglinge von Raucherinnen ein geringeres Geburtsgewicht, es treten häufiger Frühgeburten und Missbildungen auf, die Säuglingssterblichkeit ist erhöht.

Das Risiko besteht auch für passiv rauchende Schwangere. Kinder, deren Eltern oder Erzieher in ihrem Beisein rauchen, sind insgesamt krankheitsanfälliger und erkranken häufiger, insbesondere an Entzündungen der Atemwege und der Lunge.

Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz.



Nichtraucher haben einen Anspruch auf Schutz vor Tabakrauch. Vor dem Hintergrund der Gesundheitsgefährdung durch das Passivrauchen ist dieses Recht nicht mehr in Frage zu stellen.

Die Rechtsprechung steht eindeutig auf Seiten des Passivrauchers und betont, dass niemand in der Öffentlichkeit oder am Arbeitsplatz gegen seinen Willen den gesundheitlichen Gefahren des Passivrauchens ausgesetzt werden darf. Doch auch eine gesetzliche Regelung zum Nichtraucherschutz löst nicht die Konflikte zwischen Rauchern und Nichtrauchern.

Recht haben allein genügt nicht. Nichtraucherschutz entsteht nicht von selbst. Nichtraucher müssen sich vielmehr aktiv für Schutzbestimmungen einsetzen. Ziel sollte

es sein, eine Einigung herbeizuführen, die beiden Seiten gerecht wird.

Die Chancen dafür sind gut, denn sowohl Nichtraucher als auch aktive Raucher wünschen sich klare Regelungen und verbindliche Absprachen zum Nichtraucherschutz.

Regelungen zum Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz sollten von der Mehrheit der Mitarbeiter eines Betriebs getragen werden. Meist sind die Nichtraucher in der Mehrzahl. Es sollte jedoch nicht das Ziel sein, mit dieser Mehrheit im Rücken rücksichtslos den Anspruch der Nichtraucher durchzusetzen.

So ist beispielsweise die Forderung nach einem generellen Rauchverbot wenig sinnvoll und zum Schutz der Nichtraucher nicht notwendig. Sicher kann Nichtraucherschutz

im Betrieb nicht von einem Tag auf den anderen umgesetzt werden, sondern die Umsetzung vollzieht sich in einem Prozess, in den alle Mitarbeiter, Nichtraucher sowie Raucher, der Arbeitgeber und der Betriebsrat einbezogen werden müssen.

Trotz der Unterstützung durch die Rechtsprechung ist es für den Nichtraucher keineswegs leicht, seine Position durchzusetzen. Schließlich möchte er eine bestehende Situation ändern und bestehende Vorrechte der Raucher einschränken.

Die DAK möchte Sie ermutigen, sich als Nichtraucher in Ihrem Betrieb für Ihre Rechte einzusetzen.

Ein Muster für eine Betriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz finden Sie auf Seite 37. Sollten Sie jedoch gleich aktiv werden wollen, berücksichtigen Sie die auf Seite 35 angesprochenen Punkte:



- Suchen Sie sich gleichgesinnte Nichtraucher innerhalb oder außerhalb des Betriebs, denn gemeinsam können Sie Ihre Rechte besser durchsetzen.
- Sprechen Sie mit Rauchern über das Problem des Passivrauchens. Auch aktive Raucher fühlen sich häufig durch andere Raucher gestört.
- Sammeln Sie Argumente für den Nichtraucherschutz, die für den Betrieb von Interesse sind (z. B. weniger krankheitsbedingte Ausfälle, imagefördernde Aspekte des Nichtraucherschutzes, geringere Reinigungskosten).
- Stimmen Sie Ihre Ziele und mögliche Aktionen mit der Geschäftsleitung und dem Betriebsrat/Personalrat ab, denn eine allgemein gültige schriftliche Regelung, die den Nichtraucherschutz festlegt, kann nur mit deren Zustimmung erfolgen.
- Organisieren Sie eine Befragungsaktion unter den Mitarbeitern, um deren Wünsche kennenzulernen, denn alle Mitarbeiter sollten die Möglichkeit haben, sich zu äußern.
- Benutzen Sie Broschüren, Nichtraucheraufkleber, Plakate und Tischschilder, um Ihrem Wunsch nach Rauchfreiheit Nachdruck zu verleihen.
- Diskutieren und initiieren Sie betriebsinterne Raucherentwöhnungsprogramme für entwöhnungswillige Raucher.

Betriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz.

Der folgende Text stellt einen Vorschlag für eine Betriebsvereinbarung dar, die natürlich an die spezifischen betrieblichen Bedingungen angepasst werden muss.

Präambel:

Die Gesundheit der Mitarbeiter und der Schutz der Gesundheit sind für den Betrieb von grundsätzlichem Interesse. Betriebsrat und Geschäftsleitung befürworten daher Regelungen, die die Gesundheit der Mitarbeiter fördern. Nach dem heutigen Kenntnisstand kann man davon ausgehen, dass das Einatmen von Tabakrauch nicht nur eine Belästigung, sondern eine Gesundheitsgefährdung darstellt. Um Mitarbeiter vor Beeinträchtigungen und Gesundheitsgefahren zu schützen, schließen die Geschäftsleitung und der Betriebsrat folgende Vereinbarung:

- Raucher und Nichtraucher sind nach Möglichkeit nicht in gemeinsamen Diensträumen unterzubringen. Sind die räumlichen und personellen Voraussetzungen hierfür nicht gegeben, kann Rauchen bestenfalls dort geduldet werden, wo Raucher und Nichtraucher sich einigen. Im Konfliktfall haben die Interessen des Nichtrauchers Vorrang.
- Bei Sitzungen und sonstigen dienstlichen Zusammenkünften hat der Schutz der Nichtraucher Vorrang. Geraucht werden darf in den Pausen in dafür ausgewiesenen Räumen oder Raucherecken. Bei der Planung von Pausen sollte den Bedürfnissen der Raucher Rechnung getragen werden.
- In Kantinen und Cafeterien ist das Rauchen grundsätzlich untersagt. In Aufenthalts- und Pausenbereichen darf nur in speziell für Raucher ausgewiesenen Räumen geraucht werden. Ist eine räumliche Aufteilung nicht möglich, ist das Rauchen in diesen Bereichen nicht gestattet.
- In Wartezonen für Besucher, Räumen mit Besucherverkehr, Aufzügen, Wasch- und Umkleieräumen, Toiletten und Dienstfahrzeugen ist das Rauchen nicht gestattet.
- Den Belangen der Raucher ist im Rahmen der Möglichkeiten Rechnung zu tragen.
- In den Bereichen, in denen das Rauchen nicht gestattet ist, sollte in geeigneter Form auf das Rauchverbot hingewiesen werden.
- Diese Vereinbarung tritt am ... in Kraft. Sie soll nach Ablauf von sechs Monaten überprüft werden.

Ort, Datum

Betriebsleitung/Geschäftsführung

Betriebsrat/Personalrat

Fakten zum Rauchen.



- Nikotin ist ein starkes Gefäßgift.
- Nikotin hat ebenso viel Suchtpotential wie Heroin und Kokain.
- Starkes Rauchen verkürzt die Lebenserwartung durchschnittlich um etwa 8 Jahre.
- Jeder 2. Raucher stirbt an den Folgen des Zigarettenkonsums.
- Zigarettenrauchen ist die Hauptursache für Tod durch Krebs bei Männern.
- Rauchen ist der wissenschaftlich am besten belegte Risikofaktor für Herzinfarkt, Gefäßverkalkung, Durchblutungsstörungen.
- Fast 90 % aller Personen mit Lungenkrebs sind Raucher.
- Raucher sind krankheitsanfälliger. Sie sind etwa 16 % häufiger bettlägerig krank und etwa 32 % mehr Tage abwesend von der Arbeit als Nichtraucher.
- Rauchen während der Schwangerschaft gefährdet das ungeborene Kind. Die normale Entwicklung des Embryos verzögert sich. Raucherinnen haben etwa doppelt so häufig Fehlgeburten und etwa zwei- bis dreimal so häufig Frühgeburten.
- Je früher das Rauchen aufgegeben wird, umso geringer sind die gesundheitlichen Folgeschäden.

Literaturhinweise:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
rauchfrei in der Schwangerschaft – Ich bekomme ein Baby, Köln
rauchfrei – Der Elternratgeber: Das Baby ist da, Köln
rauchfrei – Startpaket, Köln
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen:
Jahrbuch Sucht, Geesthacht
Tabakabhängigkeit, Hamm
- WHO – Weltgesundheitsorganisation
www.who-nichtrauchertag.de