

# RAUCHFREI IST DAS ZIEL

In Gesundheits- und Pflegeberufen wird besonders viel geraucht. Ein motivierendes Programm unterstützt dabei, Wege aus der Sucht zu finden und dauerhaft am Ball zu bleiben.

**K**rebs, Lungen- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schädigungen an Augen, Zähnen und Knochen sowie Unfruchtbarkeit: Die gesundheitlichen Folgen des Rauchens sind enorm. Nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit sterben jährlich rund 127.000 Menschen in Deutschland an den Folgen von Tabakkonsum. Allein von den etwa 500.000 Krebserkrankungen, die in Deutschland jedes Jahr neu registriert werden, sind 19 Prozent auf das Rauchen zurückzuführen. Und obwohl die meisten Menschen die gesundheitlichen Risiken kennen, schaffen es die meisten nicht, ohne professionelle Hilfe wieder rauchfrei zu werden. Laut der Deutschen Befragung zum Rauchverhalten rauchen in Deutschland derzeit rund 34 Prozent der Menschen. In der Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen sind es sogar 37,6 Prozent.

*„Ich habe mich noch in der Woche wieder beim Sport angemeldet, nachdem wir durch das ‚astra plus‘-Programm über gesunden Lebensstil gesprochen haben.“*

*Ehemalige Auszubildende Juliana F.*

*„Das Programm gibt den Auszubildenden Instrumente und Ideen an die Hand, um für sich selbst bessere Bedingungen für gesundes Arbeiten zu schaffen.“*

*Barbara Driescher, Akademie für Gesundheitsberufe im Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz, Standort Konstanz, „astra plus“-Trainerin seit 2016*

## VIELE JUNGE RAUCHENDE

Besonders am Arbeitsplatz kommen viele Faktoren zusammen, die das Rauchen begünstigen, allen voran körperlicher und psychischer Stress. In Pflegeberufen sind diese beiden Faktoren besonders ausgeprägt. Hier dient das Rauchen für viele Beschäftigte zudem als Rückzugsmöglichkeit und zur Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen. Besorgniserregend ist, dass rund 50 Prozent der Pflegeauszubildenden Nikotin konsumieren – ein Suchtmittel, das schnell und stark abhängig macht. „Viele von ihnen rauchen schon, wenn sie in die Ausbildung kommen, oder beginnen in der Pflegeausbildung mit dem Rauchen“, berichtet Christa Rustler, Geschäftsführerin des Programms „astra plus: Gesundheitskompetenz – Rauchfrei in der Pflege“, das seit 2016 vom Deutschen Netz Rauchfreier Krankenhäuser & Gesundheitseinrichtungen e.V. angeboten und in Pflegeschulen umgesetzt wird.



### UMGANG MIT STRESS

Das Programm klärt im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung die Pflegeauszubildenden unter anderem über das Rauchen und die Möglichkeiten zum Rauchstopp auf. Die Azubis lernen von Beginn an, wie sie ihre Gesundheit erhalten und fördern können – insbesondere, wie sie besser mit Stress umgehen können. Das Bewusstsein für die eigene Gesundheit muss häufig erst geweckt werden. Angesichts der vielen belastenden Arbeitssituationen, die in der Pflege schon fast zur Tagesordnung gehören, kann mit der Prävention und Resilienzförderung nicht früh genug begonnen werden.

### UNTERSTÜTZUNG BEI BELASTUNGEN

Die Resonanz auf das Programm „astra plus“ ist auch bei den Lehrenden positiv. Grit Berger, „astra plus“-Trainerin vom Regionalen Beruflichen Bildungszentrum der Landeshauptstadt Schwerin, ist begeistert: „Wir machen ‚astra plus‘, weil es wirklich Spaß macht. Der Mehrwert für die Azubis ist super. Wir haben zum Beispiel Bewegungsimpulse etabliert, wenn das Sitzen zu viel wird und die Konzentration nachlässt.“ Wirklich gut sei es, „dass bei der Bewältigung von Belastungen die Suchtprävention professionell unterstützt wird.“ Auch Marko Cannivé, der an der Akademie für Gesundheitsberufe im Gesundheitsverband Landkreis Konstanz in mehr als 20 Ausbildungskursen das

Programm durchgeführt hat, schätzt das Angebot von „astra plus“: „Neben der fachlichen Kompetenz unterstützt das Programm auch die persönliche Entwicklung der Auszubildenden, indem es auf die Bedeutung von Selbstfürsorge und gesundheitsbewusstem Verhalten eingeht.“

### GESTÄRKTE MOTIVATION

Wie wichtig es ist, sich zunächst einmal der gesundheitlichen Risiken des Rauchens bewusst zu sein, weiß die ehemalige Auszubildende Yvonne K.: „Ich wusste natürlich schon vor dem Unterricht, dass Rauchen schädlich ist. Doch jetzt ist mir erst richtig klar geworden, was ich da eigentlich mit meiner Gesundheit anstelle, und ich bin froh, dass ich den Rauch-Stopp-Kurs machen konnte.“ Daten der vergangenen Jahre zeigen, dass die Rauch-Stopp-Kurse sowohl von Pflegefachkräften als auch von Auszubildenden gut angenommen werden. Und nicht nur die Motivation teilzunehmen ist groß, sondern auch die, mit dem Rauchen anschließend wirklich aufzuhören.

*Justine Holzwarth*

25   
JAHRE

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

Bereits seit Jahrzehnten unterstützt die DAK-Gesundheit Raucherinnen und Raucher in ihrem Ziel, wieder rauchfrei zu werden.



DAK-Magazin von 1972

### Rauchfrei-Programme

- **Für die Pflegeausbildung:** Die kostenfreie Mitgliedschaft im Netzwerk und Implementierung des Programms „astra plus“ fördert die professionelle Gesundheitskompetenz in der Ausbildung, insbesondere in der Prävention und Reduktion des Tabak- und Nikotinkonsums. [www.astra-plus.de](http://www.astra-plus.de)
- **Für Angestellte außerhalb der Pflege:** Das Programm „Nichtraucherhelden“ unterstützt den Rauchausstieg mit Online-Coachings. Die DAK-Gesundheit übernimmt die Kurskosten. [www.dak.de/nichtraucherhelden](http://www.dak.de/nichtraucherhelden)
- **Für Jugendliche und junge Erwachsene:** Mit dem Rauchen aufhören, aber wie? Mit „Just be smokefree“ bekommen junge Leute kostenlos die richtigen Antworten. [www.dak.de/smokefree](http://www.dak.de/smokefree)

Weitere Informationen unter: [www.dak.de/sucht](http://www.dak.de/sucht) und [www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)