

# Rauchfrei durch die Lehrzeit

**BÜLACH.** Lehrlinge aus zehn Betrieben blieben ein Jahr lang rauchfrei. Sie wurden mit einer kleinen Feier im Rathausaal geehrt.

LIVIO LIECHTI

Ein ganzes Jahr lang nicht zu einer Zigarette greifen, obwohl gerade in der Lehrzeit Stress und neue, schwierige Herausforderungen an der Tagesordnung sind, und die Versuchung, sich mit einem Glimmstängel zu beruhigen, gross ist. Das fordert das Projekt «Rauchfreie Lehre» von den Teilnehmenden. Mittels unangekündigten Tests soll sichergestellt werden, dass die Lehrlinge auch tatsächlich rauchfrei bleiben.

Am Donnerstag wurden diejenigen, die durchgehalten hatten und nicht wie über 20 Prozent ihrer Altersgruppe mit dem Rauchen begonnen hatten, im alt-ehrwürdigen Bülacher Rathausaal mit einer kleinen Feier geehrt.

## Mehr Leistung ohne Rauch

Der 21-jährige Simon aus Niederweningen konnte sich selbst an diesem Tag besonders feiern. Er war einer der wenigen gewesen, die vor dem Projekt regelmässig rauchten. «Ich habe bis dahin sieben Jahre lang geraucht. Mit der Zeit fühlte ich mich körperlich immer weniger fit und hatte auch oft Husten», erzählt der Kochlehrling bei der Pigna Stiftung. Am wichtigsten für den Erfolg sei jedoch der persönliche Durchhaltewille gewesen, obwohl er auch drei Mal bei einem Psychiater war. Der grossgewachsene 21-Jährige ist überzeugt davon, nie mehr mit dem Rauchen zu beginnen: «Die Nachteile überwiegen. Ich treibe jetzt viel Sport, und meine Leistung würde mit dem Rauchen wieder massiv abnehmen.»

## Belohnung für Lebensstil

Zum grossen Anteil an Nichtraucher, welche das Projekt vor allem absolviert



**Heidi Zimmermann Heinrich, Suchtprävention Zürcher Unterland; Kochlehrling Simon, Stadtrat Mark Eberli, FaGe-Lehrtochter Anna, FaBe-Lernende Salome (von links).** Bild: mas

hatten, um schon gar nicht mit dem Rauchen anzufangen, gehörte die 19-jährige Anna aus Zürich-Oerlikon. «Ich fand Rauchen schon immer eklig und habe

deshalb noch nie regelmässig geraucht. Nur probiert habe ich es einmal», sagt die Lernende vom Spital Bülach. Anna macht dort eine Lehre als Fachfrau Ge-

sundheit. Sie findet es gut, dass beim Projekt gezielt Nichtraucher für ihren gesunden Lebensstil belohnt werden. Auch der Kontakt zu anderen Lehrlingen des Spitals habe sich durch das Projekt vertieft: «Vom Spital haben neun Lehrlinge von verschiedenen Abteilungen mitgemacht. Als Belohnung konnten wir selber auf Kosten des Spitals einen Erlebnistag organisieren, an dem wir uns näher kennengelernt haben.»

Auch die 18-jährige Salome aus Tagelswangen war in ihrem Leben bis jetzt weitgehend rauchfrei geblieben – als das Projekt begann, hatte sie jedoch vorher etwa ein Jahr lang geraucht. «Ich hatte mich schon vorher entschieden, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Druck durch das Projekt half mir, nicht wieder vereinzelt im Ausgang zur Zigarette zu greifen», berichtet die angehende Fachfrau Betreuung von der Pigna Stiftung. Auch sie ist überzeugt davon, in Zukunft rauchfrei zu bleiben.

## PREISE UND FERIEN

79 Lehrlinge aus 10 verschiedenen Bülacher Betrieben (Spital Bülach, Pigna Stiftung, Stadtverwaltung, Bachofen Meier AG, Rau AG, Mageba AG, Landert Motoren AG, Oertli AG, Kantonalbank, Raiffeisenbank) haben am Projekt teilgenommen. Nur zwei Jugendliche sind an der Herausforderung gescheitert. Initiiert wurde das Projekt vor zwei Jahren von der Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland unter der Schirmherrschaft von BülIGsund. Mittlerweile arbeitet man mit der Lungenliga St. Gallen zusammen, welche das Projekt gesamtschweizerisch in 19 Kantonen koordiniert. Der Fokus richtet sich im Sinne einer Primärprävention vor allem an Nichtraucher, die dafür belohnt werden sollen, dass sie gesund leben. Als Belohnung winken verschiedene Sachpreise und ein zusätzlicher Ferientag im Lehrbetrieb. (liv)