

Informationen für rauchende und nichtrauchende Beschäftigte

~~rauch~~ frei!

am Arbeitsplatz



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Inhalt

Informationen
für rauchende und
nichtrauchende
Beschäftigte

rauchfrei!
am Arbeitsplatz

BZgA-Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung:

0 800 8 31 31 31
(kostenfreie Servicenummer)

Bestelladresse:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
50819 Köln

Fax-Bestellung:

02 21/89 92-257

Weitere Informationen im Internet unter:

www.bzga.de

Rauchen

- 2 Es geht alle an
- 4 Alle rauchen mit
- 6 Die Folgen des Passivrauchens
- 8 Nicht angeboren
- 10 Macht abhängig
- 12 Sie auch ...?
- 14 Rauchertypen
- 16 Typische Situationen
- 22 Wie schädlich ist es wirklich?

Nichtraucherschutz

- 30 Gesetzliche Grundlagen
- 32 Die Arbeitsstättenverordnung
- 34 Wichtig für die Beschäftigten
- 36 Muster einer Betriebsvereinbarung
- 42 Rechtsprechung
- 44 Grundsatzurteile

Kommunikation

- 46 Über das Rauchen reden
- 48 Gespräch und Brief
- 50 Musterbrief
- 52 Initiativen
- 54 Musterfragebogen
- 56 Informationstag
- 58 Ihr gutes Recht

Nicht rauchen

- 60 Rauchstopp
- 62 Kleine Hilfen
- 64 Verschiedene Methoden
- 66 Beratung
- 68 Unterstützung geben

Anhang

- 70 Adressen und Kontakte

Es geht alle an

Beschäftigte verbringen in der Regel viel Zeit am Arbeitsplatz. Die Bedingungen dort können sie nur begrenzt beeinflussen. Darum sind gesetzliche Regelungen zum Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz so wichtig und schon lange selbstverständlicher Teil des Rechtssystems.



Die Gefahren des Rauchens sind in den letzten Jahren stärker in den Blick der Öffentlichkeit gerückt. Wissenschaftlich eindeutig belegt ist: **Rauchen und Passivrauchen schaden der Gesundheit!** Rauchende können also auch die Gesundheit anderer beeinträchtigen. Obwohl es doch weitgehend eine persönliche Entscheidung ist, ob ein Mensch raucht oder nicht.

Gerade am Arbeitsplatz ist es von großer Bedeutung für viele Nichtraucher, wo und wann geraucht wird. Zwischen drei und vier Millionen Nichtrauchende sind in Deutschland an ihrem Arbeitsplatz zum Mitrauchen gezwungen. Damit wird ihre Gesundheit erheblich beeinträchtigt.

Die Mehrzahl der Nichtraucher und auch viele Rauchende begrüßen einen rauchfreien Arbeitsplatz. Das geht aus zahlreichen Umfragen hervor.

Der Gesetzgeber hat dem Trend zu mehr Gesundheit am Arbeitsplatz entsprochen. Im Oktober 2002 ist die geänderte Arbeitsstättenverordnung in Kraft getreten. Sie schreibt den Rechtsanspruch auf rauchfreie Luft am Arbeitsplatz fest.

Die Arbeitgeber – zusammen mit den Personal- und Betriebsräten – sind seitdem aufgefordert, geeignete Regeln zum Nichtraucherschutz umzusetzen.

Rauchen oder Nichtrauchen am Arbeitsplatz: Auch mit dem neuen Paragraphen zum Nichtraucherschutz wird das kein konfliktfreies Thema sein. Die vorliegende Broschüre bietet Informationen zu allen praktischen Fragen, die das Rauchen, den Nichtraucherschutz und den Rauchstopp betreffen. Sie richtet sich an nichtrauchende ebenso wie an rauchende Beschäftigte.



Alle rauchen mit

Ist Tabakqualm in der Luft nur lästig, weil er stinkt oder die Augen davon brennen? Nein, an dieses Märchen glauben mittlerweile nur noch wenige Menschen. Passivrauchen ist eine nicht zu unterschätzende Gesundheitsgefahr, das belegen wissenschaftliche Studien eindeutig.

Passivrauchen ist das unfreiwillige Einatmen von Tabakrauch. Eine brennende Zigarette produziert giftige und Krebs erregende Stoffe. Sie sind enthalten

- im Hauptstromrauch, den der Raucher/die Raucherin einatmet,
> **und im Nebstromrauch, der vom Glutkegel der Zigarette in die Luft entweicht.**

Die Konzentration von Schadstoffen ist im Nebstromrauch teilweise sogar noch höher als im Hauptstromrauch.



Hochgiftige Stoffe gelangen also auch über den Glutkegel der Zigarette in die Raumluft. Nichtraucher werden so gezwungenermaßen zu Mitrauchenden, insbesondere in kleinen Arbeitsräumen oder im Auto. Sie nehmen diese Substanzen in teilweise hohen Konzentrationen auf. In verräuchten Räumen atmen sie an einem Tag Mengen an Krebs erregenden Stoffen ein, die denen mehrerer selbst gerauchter Zigaretten entsprechen.

Nichtrauchende, die regelmäßig mitrauchen müssen, riskieren grundsätzlich die gleichen akuten und chronischen Gesundheitsschäden wie Rauchende. Geringer sind nur Ausmaß und Häufigkeit der Schäden. Zu den unmittelbaren Folgen zählen Augenreizungen, Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Passivrauchen kann Lungenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen oder begünstigen.

Die Folgen des Passivrauchens



- Als Folge des Passivrauchens erkranken in Deutschland jährlich etwa 400 Nichtraucher an Lungenkrebs. (Schätzung des Deutschen Krebsforschungszentrums [DKFZ] aus dem Jahre 1992.)

Die Experten sind sich über die gesundheitsschädliche und Krebs erregende Wirkung des Passivrauchens einig.

- Deshalb wurde Tabakrauch in der Raumluft als Stoff eingeordnet, der beim Menschen eindeutig Krebs erzeugt.
- Er wurde sogar in die oberste der fünf Gefährdungsstufen gesundheitsschädlicher Arbeitsstoffe eingestuft.
- Für Krebs erregende Substanzen existieren keine Schwellenwerte, unterhalb derer sie als nicht gesundheitsschädigend betrachtet werden können.
(MAK-Kommission der Deutschen Forschungsgemeinschaft)¹
- **Tabakrauch gilt als der mit Abstand gefährlichste und am weitesten verbreitete Innenraumschadstoff. In Deutschland sind vermutlich zwischen drei und vier Millionen Nichtraucher an ihrem Arbeitsplatz unfreiwillig dem Tabakrauch ausgesetzt.**

Wege zu rauchfreier Luft am Arbeitsplatz werden daher zu Recht vom Staat gefördert und mit rechtlicher Regelung eingefordert. Hierbei geht es um den Schutz der Gesundheit. Mit der neuen Arbeitsstättenverordnung wird durch den Gesetzgeber Passivrauchen als grundsätzlich gesundheitsschädlich eingestuft.



¹ Maximale Arbeitsplatz-Konzentrationen (MAK)- und Biologische Arbeitsstoff-Toleranzwert-Liste 1998 der Senatskommission zur Prüfung gesundheitsschädlicher Arbeitsstoffe bei der Deutschen Forschungsgemeinschaft, Mitteilung 34, S. 114 f.

Nicht angeboren

Warum schaden Menschen gegen besseres Wissen ihrer Gesundheit?

Warum bezahlen sie viel Geld für das Inhalieren von Qualm, für den schlechten Geschmack im Mund?

Warum rauchen Menschen überhaupt?



Das könnten sich Außerirdische fragen, die auf der Erde landen und Rauchende bei ihrem Tun beobachten. Klar ist auf jeden Fall: **Menschen werden als Nichtraucher geboren.**

Die Gründe und Motive für das Rauchen sind unterschiedlich. Jugendliche greifen aus anderen Gründen zur Zigarette als gewohnheitsmäßig rauchende Erwachsene. Während für sie die empfundene angenehme Wirkung des Rauchens im Vordergrund steht, zählen für Jugendliche Gründe, die mit dem Image des Rauchens zusammenhängen.

Die meisten Rauchenden gewöhnen sich das Rauchen bereits in der Jugend an. Häufig spielt der Wunsch nach Zugehörigkeit und Anerkennung eine große Rolle. Rauchen Eltern, Geschwister und Gleichaltrige in der Gruppe? Dann ist die Gefahr groß, dass ihr Verhalten nachgeahmt wird.

Der Wunsch, sich erwachsen und sicher zu fühlen, ist im Jugendalter sehr stark. Das macht sich manche Zigarettenwerbung zunutze: Sie transportiert das Image der „coolen“ und „attraktiven“ Rauchenden.

Es wird eine Menge in Kauf genommen, um sich das Rauchen regelrecht anzugewöhnen, es zu „erlernen“: Übelkeit, Husten, Benommenheit, unangenehmer Geschmack im Mund und natürlich ein erheblicher finanzieller Aufwand. Aus der einmal angenommenen Rauchgewohnheit entwickelt sich dann bei etwa einem Drittel der Rauchenden eine Nikotinabhängigkeit.



Macht abhängig

Nur wenigen Rauchenden ist bewusst: Das im Tabak enthaltene Nikotin ist eine hochwirksame Droge. Eine Droge, die so stark ist, dass sie eine Abhängigkeit erzeugt.



Mit der Zeit wird die Wirkung der Droge Nikotin nämlich zunehmend als angenehm empfunden. Immer tiefer wird inhaliert. Der tägliche Konsum an Zigaretten steigt. So entsteht fast unmerklich eine Abhängigkeit vom Nikotin.

Es hängt von vielen Faktoren ab, ob Rauchende abhängig werden oder nicht. Sogenannte Genussraucher oder langjährige Gelegenheitsraucher zeigen, ein kontrollierter Umgang mit der Droge ist einigen Menschen durchaus möglich.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Kriterien für Tabakabhängigkeit entwickelt. Danach sind vermutlich 60 bis 80 Prozent aller gewohnheitsmäßig Rauchenden nikotinabhängig. Kinder und Jugendliche werden besonders schnell abhängig. Oft genügen dafür wenige Wochen, manchmal auch nur wenige Tage.

Erhält der Körper kein Nikotin mehr, stellt sich bald ein unangenehmer körperlicher Zustand ein: Die Entzugssymptome. Typische Beschwerden können dabei Reizbarkeit, depressive Stimmung, Herzklopfen, niedriger Blutdruck, Müdigkeit, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, vermehrter Appetit, Unruhe, Ärger, Angst und Nervosität sein.

Rauchen dient dann nur noch dem Vermeiden der körperlichen Entzugssymptome. Der automatische Griff zur Zigarette ist damit zu einer festen Gewohnheit geworden. Auch wer es eigentlich will und versucht, kann nicht mehr spontan von der Zigarette lassen.

Sie auch ...?

Fagerström-Fragebogen zur Nikotinabhängigkeit

<p>> Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?</p>	Innerhalb von 5 min	3
	Nach 6 bis 30 min	2
	Nach 31 bis 60 min	1
	Nach 60 min	0
<p>> Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z. B. Kirche, Bücherei, Kino usw.), das Rauchen zu unterlassen?</p>	Ja	1
	Nein	0
<p>> Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?</p>	Die erste am Morgen	1
	Andere	0
<p>> Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?</p>	Bis 10	0
	11 bis 20	1
	21 bis 30	2
	31 und mehr	3
<p>> Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?</p>	Ja	1
	Nein	0
<p>> Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?</p>	Ja	1
	Nein	0
Gesamtpunktzahl:		



Auswertung

- 0 bis 4 Punkte:** geringe Tabakabhängigkeit
- 5 bis 6 Punkte:** mittlere Tabakabhängigkeit
- 7 bis 10 Punkte:** starke Tabakabhängigkeit

Rauchertypen

Es gibt verschiedene Typen von Rauchenden mit unterschiedlichen Gründen für das Rauchen.

15 Millionen Deutsche im Alter von 15 bis 59 Jahren bezeichnen sich als regelmäßig oder stark rauchend. Dabei rauchen mit 9 Millionen noch immer mehr Männer als Frauen (5,9 Millionen). Hinzu kommen noch die vielen Gelegenheitsrauchenden. (Angaben der letzten großen Befragung im Jahr 1999 durch das Statistische Bundesamt.)



Identitätsrauchende

Sie rauchen, um sich sicher zu fühlen und Selbstbewusstsein auszustrahlen. Vor allem Jugendliche und Frauen gehören zu diesem Typ.

Genussrauchende

Sie rauchen nur zu besonderen Gelegenheiten, z.B. bei Festen oder Erfolgserlebnissen. Sie rauchen, weil es ihnen Spaß macht und genießen es.

Gewohnheitsrauchende

Sie greifen bei vielen Gelegenheiten automatisch zur Zigarette: beim Fernsehen, nach dem Essen, zur Tasse Kaffee, beim Warten. Das Rauchen ist mit vielen täglichen Gewohnheiten verknüpft. Gewohnheitsrauchende rauchen häufig viel. Meist sind sie körperlich und psychisch abhängig.

Entlastungs- oder Stressrauchende

Sie rauchen, um mit ihren Gefühlen in unangenehmen Situationen besser fertig zu werden. Sie rauchen vor allem dann, wenn Schwierigkeiten oder Konflikte auftauchen. Sie halten das Rauchen für hilfreich, um kurzfristig besser mit Stress, Angst oder Anspannung umgehen zu können. Das führt häufig zu einer starken Abhängigkeit.

Typische Situationen



Wenn sich Rauchende bewusst sind, was den Griff zur Zigarette auslöst, in welchen Situationen das Rauchverlangen besonders groß ist und zu welchem Typ sie gehören, ist bereits ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Rauchstopp getan. Sie können dann lernen, das Rauchverlangen in den Griff zu bekommen, Alternativen zum Rauchen zu finden und letztlich ganz auf Zigaretten zu verzichten.

Folgende Situationen sind typisch für großes Rauchverlangen – Alternativen zum Rauchen gibt es immer.

Überforderung

Bei Stress steigt für viele Rauchende das Bedürfnis zu rauchen. Doch hilft das Rauchen wirklich bei Belastung oder Überforderung? Macht es nicht vielmehr noch nervöser? Ein Teufelskreis beginnt: Mehr Stress führt zu mehr Zigaretten, mehr Zigaretten führen zu mehr Stress. Das ist also keine Lösung. Und eins ist auch klar: Rauchen beseitigt die Schwierigkeiten nicht. Sinnvoller ist es, Spannungen und Konflikte rechtzeitig zu erkennen, sie direkt und konstruktiv anzugehen. Bitten Sie zum Beispiel Vorgesetzte um ein Gespräch, wenn die Arbeitsbelastung zu hoch wird oder machen Sie in regelmäßigen kurzen Abständen kleine Erholungspausen. Aktiv nach konkreten Lösungen suchen und eigene Stärken entwickeln – das ist in jedem Fall besser als pausenlos zu rauchen.

Unzufriedenheit und Ärger

Viele Rauchende hoffen, mit dem Rauchen die eigenen Gefühle in den Griff zu bekommen. Streit und Konflikt, Enttäuschung, Depressionen, Stress oder eine emotionale Krise aufgrund eines Schicksalsschlages – solche Situationen verleiten zum starken Rauchen. Aber auch hier hilft Rauchen nur vordergründig. Es löst die Konflikte ja nicht und beseitigt auch keine Probleme. Mut und Offenheit bei der Ansprache von Problemen helfen da in der Regel nachhaltiger.



Geselligkeit

Gesellige Situationen, in denen geraucht wird – das sind für viele Rauchende Anlässe, mehr zu rauchen als üblich. Rauchen ist dabei häufig ein soziales Ritual. Es erleichtert den Kontakt. Sich da abzugrenzen, fällt vielen schwer. Doch Rauchen verliert auch hier die gesellschaftliche Funktion mehr und mehr. Wer nicht mehr mit- raucht, kann für andere Vorbildfunktion haben und sie ermutigen, es ebenso zu tun. Wer es schafft, ganz aufzuhören, wird vielleicht sogar bewundert: Es beweist Willensstärke und Selbstvertrauen. Beobachten Sie Ihr Verhalten und suchen Sie nach Alternativen zum Rauchen. Einfach einmal anders reagieren als üblich – das kann der erste Schritt zum Rauchstopp sein.



Routine und Gewohnheit

Die Macht der Gewohnheit kennen viele Rauchende. Bestimmte Situationen sind fast automatisch mit dem Rauchen verbunden. Nach dem Aufwachen, dem Frühstück oder Mittagessen, zur Tasse Kaffee oder zum Bier – der Griff zur Zigarette ist reflexartig. Was können Sie tun, wenn Sie daran etwas ändern wollen? Ändern Sie zum Beispiel den gewohnten Tagesablauf, bis sich ein neues Verhalten ohne Zigarette stabilisiert hat. Sie selbst wissen am besten, welche Verhaltensalternativen Ihnen am meisten liegen.

Anregung und Entspannung

Rauchende empfinden sowohl eine anregende als auch eine entspannende Wirkung, je nachdem wann sie rauchen. Einige sind der Meinung, dass sie durch das Rauchen ihre Konzentrationsleistung steigern können. Tatsächlich ist dies nicht zwangsläufig so. Legt man Rauchenden und Nichtraucher in einem Test dieselben Konzentrationsaufgaben vor, schneiden Nichtraucher eher besser ab. Was könnten also die Alternativen sein, um sich besser zu entspannen, zu konzentrieren oder neue Energie zu tanken? Bewegung und kleine Entspannungsübungen sind zum Beispiel immer eine gute Möglichkeit, auf kritische Situationen zu reagieren, in denen der Griff zur Zigarette nahe liegt.





Die „schlanke Linie“

Dem Idealbild der Frau aus den Medien – schön, schlank und erfolgreich – wollen viele gern entsprechen. Gerade jene, denen eine schlanke Figur besonders wichtig ist, rauchen häufig. Sie glauben, damit könnten sie ihr Gewicht kontrollieren – eine denkbar ungesunde Art der Gewichtskontrolle.

Es gibt viele gesunde Alternativen, das Gewicht zu kontrollieren – auch bei einem Rauchstopp. Ausreichende Bewegung und eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse sind die besten Garanten für Normalgewicht. Regelmäßige Spaziergänge in der Natur als körperliches Training können bereits ausreichend sein; sie tun zudem der Seele gut. Gegen auftauchende Hungergefühle helfen kalorienarme Snacks und viel trinken (Wasser, verdünnte Säfte). Essen Sie bewusst und mit Genuss, statt sich mit Diäten zu quälen, die zu Heißhunger führen. Das eine oder andere Kilo Gewichtszunahme ist nicht gleich eine Katastrophe. Zwei bis vier Monate nach dem Rauchstopp hat sich das Gewicht in der Regel wieder eingependelt.



Wie schädlich ist es wirklich?

„Rauchen schadet der Gesundheit.“ Diesen Satz kennen alle Raucher. Das tatsächliche Ausmaß der Gesundheitsgefahren und die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Rauchen und Krankheiten kennen aber nur die wenigsten. Wie schädlich ist Rauchen denn nun wirklich?



Tabakrauch: Ein gefährliches Schadstoffgemisch

Tabakrauch enthält neben Nikotin

- mehr als viertausend chemische Einzelsubstanzen.
- Mehr als vierzig davon sind Krebs erregend – dazu gehören polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, verschiedene Schwermetallverbindungen und Benzol.
- Auch zahlreiche giftige Substanzen wie Kohlenmonoxid, Stickoxid, Blausäure und schleimhautreizende Stoffe wie Phenole, Säuren und Ammoniak sind dabei.
- Nikotin selbst ist ein hochwirksames Gefäß- und Nervengift.

Die massive Konzentration von Schadstoffen, die Raucher inhalieren, mindert die Reinigungsfähigkeit der Flimmerhärchen in den Bronchien. Gleichzeitig wird dort immer mehr Schleim gebildet, den die geschädigten Flimmerhärchen nicht mehr abtransportieren können. Schleim ist ein Nährboden für Bakterien. Auch das Abwehrsystem in den Bronchien wird durch den Tabakrauch geschädigt. Ist es da ein Wunder, dass Raucher häufig an Atemwegsinfekten leiden – besonders im Herbst und in den Wintermonaten? Das Kohlenmonoxid im Tabakrauch führt zu einer Verringerung des Sauerstoffgehaltes im Blut. Sämtliche Organe werden schlechter durchblutet und leiden an Sauerstoffmangel.

Die unmittelbaren Folgen des Rauchens können sein:

Kopfschmerzen, Schwindel, Atemnot und Atemwegsinfekte, erhöhte Herzfrequenz und erhöhter Blutdruck, Nervosität, Zittern, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Gelenk- und Muskelschmerzen und andere Unwohlgefühle. Die langfristigen und chronischen Beschwerden und Krankheiten, die durch das Rauchen verursacht werden, sind aber noch schlimmer als die direkten Folgen:

Täglich sterben in Deutschland mehr als 350 Menschen an den Folgen des Rauchens. In den Industrieländern ist Rauchen die häufigste und am besten belegte Einzelursache für einen frühzeitigen Tod. Weltweit sterben täglich zehntausend Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs als Folge des Rauchens.

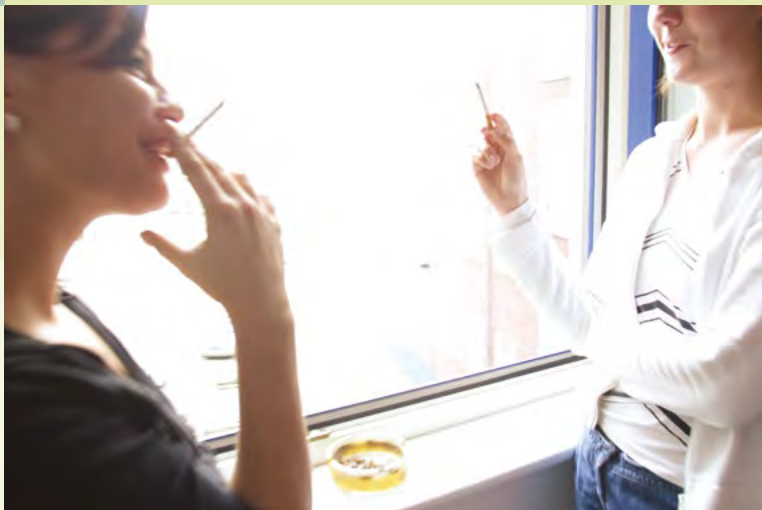


Allein in Deutschland sterben jährlich ungefähr 140.000 Menschen an tabakbedingten Erkrankungen. Das sind mehr Menschen als durch Verkehrsunfälle, Aids, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde umkommen.



Rauchen verursacht Lungenkrebs

Rauchen ist die wichtigste Ursache von Lungenkrebs. Neun von zehn Lungenkrebstoten haben stark geraucht. Lungenkrebs wird meist erst im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert. Die Heilungschancen sind dann ausgesprochen schlecht. Fünf Jahre nach der Diagnose leben nur noch 10 % der Erkrankten. Frauen sind dabei aufgrund ihrer Konstitution möglicherweise anfälliger. Da immer mehr Frauen rauchen, zeichnet sich ab, dass die Häufigkeit von Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anderen tabakbedingten Krankheiten bei ihnen steigen wird. Das Robert-Koch-Institut (RKI) in Berlin bestätigt diesen Trend für Lungenkrebs: Die Sterblichkeitsrate sank bei Männern – auf insgesamt hohem Level – dagegen stieg sie bei Frauen weiter an.



Neben Lungenkrebs verursacht Rauchen zahlreiche weitere Krebserkrankungen. Dies sind vor allem Krebserkrankungen des Kehlkopfes, der Mundhöhle und der Speiseröhre, der Verdauungsorgane (Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse), der ableitenden Harnwege (Nieren, Blase) und der Prostata und des Gebärmutterhalses sowie Leukämien. Zusammenhänge mit anderen Krebserkrankungen, zum Beispiel mit Brustkrebs, werden noch diskutiert.

Rauchen führt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Häufigste Folge des Tabakkonsums sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Rauchende leiden häufiger an Bluthochdruck, koronaren Herzkrankheiten und Arteriosklerose. Ihr relatives Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist gegenüber Nichtrauchenden deutlich erhöht. Das so genannte Raucherbein oder auch Impotenz sind Beispiele für die Folgen von Durchblutungsstörungen, verursacht durch Rauchen. Da Rauchen die Gefäße schädigt, müssen rauchende Diabetesranke schneller mit dem Auftreten von Diabetesfolgeschäden rechnen, wie Nieren- oder Augenerkrankungen oder diabetischer Fuß.

Rauchen ist besonders gefährlich für Menschen, die bereits ein erhöhtes Risiko für eine Herzerkrankung haben und zum Beispiel an Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen leiden. Wer nach einer Bypassoperation oder einem Herzinfarkt weiterraucht, verringert seine Überlebenschancen drastisch.

Rauchen verursacht chronische Erkrankungen

Rauchende leiden deutlich häufiger als Nichtrauchende an Atemwegserkrankungen wie Atemwegsinfekten, Atemnot, Raucherhusten, chronischer Bronchitis und Lungenemphysem. Asthma wird durch Rauchen nicht nur verschlimmert, sondern unter Umständen sogar verursacht. Rauchen stört die Wundheilung und fördert die Entstehung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren. Es fördert die Entwicklung von Knochenschäden und Knochenschwund, der Osteoporose.



Während der Schwangerschaft

Rauchen während der Schwangerschaft ist ein besonderes Risiko. Es führt zu häufigeren Fehlgeburten. Die Babys haben ein geringeres Geburtsgewicht. Kinder, deren Mütter rauchen oder durch Passivrauchen gefährdet sind, haben eine schlechtere gesundheitliche Ausgangsbasis als Kinder von nicht rauchenden Müttern. Sie sind auch später anfälliger für Krankheiten. Der plötzliche Kindstod tritt bei Babys rauchender Eltern relativ häufiger auf.

Das Risiko für all diese Gesundheitsschäden durch Rauchen hängt auch von der Zahl der täglich gerauchten Zigaretten ab.

Dennoch gilt: Jede einzelne Zigarette schadet.

Nichtraucherschutz: Gesetzliche Grundlagen

Beschäftigte haben einen Rechtsanspruch auf Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz.

Der Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz beschäftigt schon seit langem Gesetzgeber und Gerichte. Den gesetzlichen Rahmen liefern bei Urteilen in der Vergangenheit meist das Arbeitsschutzgesetz, das Bürgerliche Gesetzbuch und die Arbeitsstättenverordnung. Der Anspruch auf Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz – und dazu gehört auch der Nichtraucherschutz – findet sich zum Beispiel in folgenden Vorschriften:

§ 1 Abs. 1 Zielsetzung ...

§ 4 Allgemeine Grundsätze

Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) vom 7. August 1996 (BGBl. I S. 1246)

Dieses Gesetz dient dazu, Sicherheit und Gesundheitsschutz der Beschäftigten bei der Arbeit ... zu sichern und zu verbessern.

Der Arbeitgeber hat ... von folgenden allgemeinen Grundsätzen auszugehen:

1. Die Arbeit ist so zu gestalten, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit möglichst vermieden ... wird;
2. Gefahren sind an ihrer Quelle zu bekämpfen; ...
3. individuelle Schutzmaßnahmen sind nachrangig zu anderen Maßnahmen;
4. spezielle Gefahren für besonders schutzbedürftige Beschäftigten-
gruppen sind zu berücksichtigen; ...

§ 618 Abs. 1 Pflicht zu Schutzmaßnahmen

Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) zum Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz

Der Dienstberechtigte (Arbeitgeber, die Red.) hat Räume, Vorrichtungen oder ... so einzurichten und zu unterhalten und Dienstleistungen ... so zu regeln, dass der Verpflichtete (Arbeitnehmer, die Red.) gegen Gefahr für Leben und Gesundheit soweit geschützt ist, als die Natur der Dienstleistung (Arbeit, die Red.) es gestattet.



Die Arbeitsstättenverordnung



Im August 2004 ist mit § 5 folgende Änderung der Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) in Kraft getreten:

§ 5 Nichtraucherschutz

„(1) Der Arbeitgeber hat die erforderlichen Maßnahmen zu treffen, damit die nichtrauchenden Beschäftigten in Arbeitsstätten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch geschützt sind.

(2) In Arbeitsstätten mit Publikumsverkehr hat der Arbeitgeber Schutzmaßnahmen nur insoweit zu treffen, als die Natur des Betriebes und die Art der Beschäftigung es zulassen.“



Der § 5 der Arbeitsstättenverordnung schreibt den Nichtraucherschutz für die gesamte Arbeitsstätte fest. Dazu gehören die Arbeitsräume, aber auch Treppen und Aufzüge, Umkleide-, Wasch- und Toilettenräume, Pausen-, Bereitschafts- und Liegeräume, Sanitärräume und Ähnliches.

In Absatz 2 (Publikumsverkehr) hat der Gesetzgeber insbesondere an das Gastronomie- und Hotelgewerbe gedacht, aus dessen „Natur“ sich ergibt, dass dort geraucht wird.

Die Neuregelung der Arbeitsstättenverordnung trägt den wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Krebs erzeugende Wirkung des Passivrauchens Rechnung und schreibt fest, dass grundsätzlich von der Gesundheitsschädlichkeit des Passivrauchens auszugehen ist. Sie ist zudem eine Konsequenz der neueren Einzelfallrechtsprechung, in der das Recht auf Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz immer wieder bestätigt und ihm Vorrang vor dem Recht der Raucher auf freie Entfaltung eingeräumt wird.

Wichtig für die Beschäftigten



Die Arbeitsstättenverordnung bedeutet ohne Zweifel eine Stärkung der Situation von Nichtrauchenden, denn deren Schutz hat mit der neuen Regelung eine sichere Rechtsgrundlage erhalten.

Jeder Beschäftigte und jede Beschäftigte hat nun einen arbeitsvertraglichen Rechtsanspruch gegen den Arbeitgeber, ihn wirksam vor den Gesundheitsgefahren des Tabakrauchs zu schützen. Ein solch genereller Anspruch – ausdrücklich auf Tabakrauch bezogen – bestand bisher nicht. Auch der Betriebsrat hat nun eine eindeutige Rechtsgrundlage für sein Mitbestimmungs- und Initiativrecht, um den Nichtraucherschutz beispielsweise in einer Betriebsvereinbarung zu regeln.

Zwar haben Rauchende nach wie vor das Recht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit, wozu auch das Rauchen gehört. Aber an der Arbeitsstätte ist die Verpflichtung des Arbeitgebers nun rechtlich festgeschrieben und daher vorrangig: Der Nichtraucherschutz ist zu gewährleisten. Welche Maßnahmen ein Betrieb umsetzt, um einen wirksamen Nichtraucherschutz im Betrieb zu garantieren, liegt dabei in den Händen der Sozialpartner. In kleinen Betrieben ohne Mitbestimmung liegt er in der Hand des Arbeitgebers.

Betriebsvereinbarung

Empfehlenswert ist eine Betriebsvereinbarung, in Behörden eine Dienstvereinbarung.

Der Vorteil einer Betriebsvereinbarung: Zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmervertretung werden allgemein gültige Regelungen zum Nichtraucherschutz rechtsgültig verankert.



Muster einer Betriebsvereinbarung

Bei den vielen verschiedenen Formen einer Betriebsvereinbarung ist zunächst wichtig:

- Die Zielsetzung klar darzulegen; die einzelnen Regelungen müssen möglichst konkret und praktisch umsetzbar sein.
- Die Inhalte einer Betriebsvereinbarung festzulegen: Geltungsbe- reich – Geltungsumfang, Zielsetzung, Regelungen, Hilfsangebote, Angebote zur Personalentwicklung, Fortbildungen für bestimmte Zielgruppen wie Führungskräfte, Betriebs-/Personalräte, Personal- sachbearbeitende, arbeitsmedizinische Dienste.
- Für die betriebliche Praxis: Die Führungskräfte und die Betriebsräte müssen mit der Anwendung und Durchführung der Vereinbarung vertraut gemacht werden.

Wenn Betriebsvereinbarungen von allen Beteiligten und Betroffenen gemeinsam entwickelt werden, ist ihre erfolgreiche Umsetzung meist garantiert. Der hierzu notwendige Entwicklungsprozess ist wichtig. Er wird geschwächt oder sogar unterbunden, wenn die Be- triebsvereinbarung eines anderen Unternehmens einfach übernom- men wird. Prüfen Sie deshalb genau die hier als Muster aufgeführte Vereinbarung. Ist sie für die eigenen betrieblichen Gegebenheiten geeignet? Welche Schritte sind nötig, um sie den konkreten betrieb- lichen Gegebenheiten anzupassen?

Präambel

Muster einer Betriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz

Rauchen stellt eine der größten Gesundheitsgefährdungen dar: Jährlich sterben ungefähr 140.000 Personen in Deutschland an ta- bakbedingten Krankheiten, vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Lungenkrebs und anderen Krebsarten, die durch Rauchen begünstigt werden.

Wissenschaftlich eindeutig bewiesen ist auch die Gesundheits- schädlichkeit des Passivrauchens.

Der Gesetzgeber hat dieser Erkenntnis Rechnung getragen und verpflichtet den Arbeitgeber, nichtrauchende Beschäftigte vor den Gefahren des Passivrauchens wirksam zu schützen (§ 5 ArbStättV).

Gemeinsames Verständnis der Unternehmensleitung und der Arbeitnehmervertretung ist es, alle Beschäftigten vor gesundheits- lichen Gefährdungen und vermeidbaren Belastungen durch das Rauchen konsequent zu schützen. Die Einschränkung des Rauchens dient dem Wohle und dem Schutz der Gesundheit aller Beschäf- tigten und wird nicht zu einer Diskriminierung der Rauchenden führen. Gleichzeitig mit der weitestgehenden Einschränkung des Rauchens werden die Aufklärung über die Gefahren des Rauchens und das Angebot der Beratung und Tabakentwöhnung für Rau- chende verstärkt.



Um Beschäftigte vor den Gesundheitsgefahren des Passivrauchens wirksam zu schützen, wird folgende Vereinbarung geschlossen:

Das generelle Rauchverbot dient dem allgemeinen Nichtraucher-schutz vor gesundheitlicher Gefährdung und Belastung durch Passivrauchen.

§ 1 Grundsatz

§ 2 Rauchverbot

Es gilt ein uneingeschränktes Rauchverbot

- *an allen Arbeitsplätzen*
- *auf allen Gängen*
- *in Kantine, Kasino und Cafeteria*
- *auf allen Toiletten*
- *in allen Fahrstühlen*
- *in Lehr- und Unterrichtsräumen*
- *in Sanitätsräumen*
- *in Aufenthalts- und Pausenräumen*
in Dienstfahrzeugen



Rauchen ist nur im Außenbereich in dem hierfür vorgesehenen Unterstand gestattet (Alternativ mit Zonen für Raucher siehe § 3).

Bei Besprechungen, Konferenzen und ähnlichen dienstlichen Veranstaltungen gilt ebenfalls ein uneingeschränktes Rauchverbot. Die Sitzungsleitung kann Rauchpausen anbieten, sollte dies von der Mehrheit der Rauchenden erwünscht sein.

Vorhandene Aschenbecher werden entfernt bzw. außer Funktion gesetzt.

§ 3 Zonen für Rauchende/Alternativ: Rauchräume (s. Seite 40)

Den Beschäftigten, die sich das Rauchen nicht abgewöhnen wollen, wird in speziellen Zonen Gelegenheit gegeben, zu rauchen.

Die Einrichtung von Rauchzonen wird bei der Kostenbudgettierung berücksichtigt und geschieht nach den jeweils örtlich möglichen Gegebenheiten. Ist aus baulichen und/oder organisatorischen Gründen die Einrichtung einer Rauchzone nicht möglich, so gilt in der betreffenden Organisationseinheit aufgrund des Vorranges des Gesundheitsschutzes (§ 5 ArbStättV) das Rauchverbot gemäß § 2 uneingeschränkt.

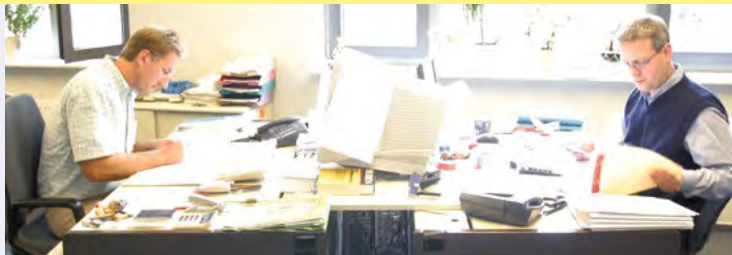
§ 3 Rauchräume

Alternativ:

Es wird ein Rauchraum pro Etage zur Verfügung gestellt. Die Rauchräume werden an eine separate Belüftung angeschlossen, sodass der Rauch nicht durch die Klimaanlage in die Büro- und Arbeitsräume gelangen kann. Lage, Größe und Ausstattung der Rauchräume werden einvernehmlich von Unternehmensleitung und Betriebsrat festgelegt.

§ 4 Aufklärung und Tabakentwöhnung

Die Bemühungen, über die Gefahren des Rauchens und Passivrauchens aufzuklären, werden verstärkt. Maßnahmen sind z.B. Artikel in der Mitarbeiterzeitung, Auslage von Informationsmaterial, Vorträge auf der Betriebsversammlung. Außerdem werden Rauchberatende ausgebildet, die aufhörwillige Rauchende bei der Tabakentwöhnung unterstützen. Betriebsinterne Tabakentwöhnungskurse werden ab dem [Datum] regelmäßig angeboten werden. Die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt wird Aufklärungs- und Entwöhnungsmaßnahmen betreuen und als Ansprechperson aus medizinischer Sicht zur Verfügung stehen.



§ 6 Verantwortlichkeit

Alle Vorgesetzten tragen in ihrem Verantwortungsbereich dafür Sorge, dass die Regelungen dieser Vereinbarung bekannt gemacht und die Umsetzung sichergestellt werden.

§ 7 Sonstige Regelungen

Der gewerbsmäßige Verkauf von Tabakerzeugnissen im Betrieb und auf dem zugehörigen Gelände ist nicht gestattet. Zigarettenautomaten werden bis zum [Datum] abgebaut.

§ 8 Schlussbestimmung

Diese Vereinbarung tritt zum [Datum] in Kraft.

Rechtsprechung

Für Sie wichtig zu wissen:

Der Nichtraucherschutz greift unabhängig davon, ob sich nicht-rauchende Beschäftigte durch das Passivrauchen belästigt oder gesundheitlich beeinträchtigt fühlen oder nicht. Es kommt also nicht mehr auf die Durchsetzungsfähigkeit einzelner Nichtrauchender an, wenn es um den Gesundheitsschutz geht. Gerichte müssen im Regelfall nicht mehr bemüht werden, da die Gewerbeaufsicht oder die Ämter für Arbeits- und Emissionsschutz eine Kontrollfunktion übernehmen und bei Verstößen gegen § 5 ArbStättV hinzugezogen werden sollten.

Empfehlungen zur praktischen Umsetzung der neuen Arbeitsstättenverordnung in Betrieben finden Sie auch auf der Internetseite **www.rauchfrei-am-arbeitsplatz.de** und in der Broschüre „**Rauchfrei am Arbeitsplatz – Ein Leitfaden für Betriebe**“ (zu bestellen über BZgA, 50819 Köln oder über das Internet www.bzga.de; Artikelnummer 31040000).



Rechtsprechung der Vergangenheit

Wenn Nichtrauchende in der Vergangenheit ihr Recht auf einen rauchfreien Arbeitsplatz auf der Basis der oben genannten Gesetze einforderten, so geschah dies oft auf dem Klageweg. Bereits vor Änderung der Arbeitsstättenverordnung ist dem Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz dabei immer wieder deutlich Vorrang gegenüber dem Recht von Rauchenden auf freie Entfaltung eingeräumt worden. Der verstärkte Trend zu mehr Gesundheitsbewusstsein hat sich in verschiedenen höchstrichterlichen Urteilen niedergeschlagen.



Grundsatzurteile

Grundsatzurteil des Bundesarbeitsgerichts:

Die Regelung der Arbeitsstättenverordnung im § 5 stabilisiert und bestätigt diese bisherige Rechtsprechung.

Das Bundesarbeitsgericht sprach am 17.02.1998 einer asthmapatientin im Großraumbüro einer Autovermietungsfirma das Recht auf einen rauchfreien Arbeitsplatz zu. (Az. 9 AZR 84/97)

Aus einem Urteil des Bundesarbeitsgerichts vom 19. Januar 1999:

Das Bundesarbeitsgericht entschied in seinem Urteil vom 19.01.1999, dass Betriebsrat und Arbeitgeber in einer Betriebsvereinbarung ein generelles Rauchverbot für alle geschlossenen Räume im Betrieb anordnen dürfen. Eine solche Anordnung ist auch dann verbindlich, wenn sie „nur“ dem Gesundheitsschutz der Nichtraucher dient. Der Arbeitgeber ist nicht verpflichtet, separate Räume einzurichten, in denen geraucht werden darf. Es reicht aus, wenn rauchende Beschäftigte hin und wieder Gelegenheit haben, ohne Beeinträchtigung von Nichtrauchenden, etwa in den Arbeitspausen an der freien Luft, dem Rauchgenuss nachzugehen. (Az. 1 AZR 499/98)

Das Bundesverfassungsgericht

konstatierte aufgrund von Verfassungsbeschwerden mehrerer Zigarettenhersteller, die den Aufdruck „Rauchen gefährdet die Gesundheit“ als gegen das Grundrecht der Meinungsfreiheit verstoßend verbieten lassen wollten, am 22.01.1997: Rauchen tötet mehr Menschen als „Verkehrsunfälle, Aids, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde zusammen. Im Ergebnis ist nach heutigem medizinischen Kenntnisstand gesichert, dass Rauchen auch die Gesundheit der nicht rauchenden Menschen gefährdet.“ (Az. 2 BvR 1915/91)



Hinweis: Der § 5 ArbStättV schränkt zwar den Nichtraucherschutz in Arbeitsstätten mit Publikumsverkehr ein, entbindet den Arbeitgeber aber nicht von seiner Verpflichtung, den bestmöglichen Nichtraucherschutz zu gewährleisten. Hier hat der Gesetzgeber in erster Linie Lüftungstechnische Maßnahmen im Blick.

Über das Rauchen reden

Einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir am Arbeitsplatz. Klar, dass Gesundheitsgefährdungen am Arbeitsplatz uns nicht gleichgültig lassen.



Aufeinander zugehen

Wer eine rauchfreie Umgebung einfordert, wird gerne einmal als Störenfried bezeichnet oder der Intoleranz bezichtigt. Das ist die Erfahrung vieler Beschäftigter.

Konfrontation ist eher kein wirksames Mittel zur Lösung von Interessenskonflikten. Zwar ist es nicht immer leicht, Verständnis und Einfühlungsvermögen in die Sichtweise des anderen aufzubringen. Trotzdem werden so aber Lösungen gefunden, die für alle tragbar sind.

Der Schlüssel heißt: Kommunikation – miteinander reden.

Wenn es eine breite betriebliche Diskussion zum Schutz von Nicht-rauchenden gibt, wenn Rauchende und Nichtraucher gemeinsam ein Ziel definiert haben und sich auf Maßnahmen einigen, ist der wichtigste Schritt getan. Prinzipiell gilt: Nur wenn Regeln im breiten Konsens entwickelt werden, ist ihre langfristige Einhaltung auch garantiert.

Nichtrauchende können das Thema auf verschiedene Weise ansprechen und dazu beitragen, dass es eine verbindliche betriebliche Vereinbarung zu ihrem Schutz gibt.



Gespräch und Brief



Das Gespräch

Suchen Sie zunächst das Gespräch mit der oder dem für Sie zuständigen Vorgesetzten, dem Betriebsrat bzw. Personalrat. Sollten diese Gespräche zu keinem Ergebnis führen, können Sie auch direkt zur Unternehmensleitung gehen. Wichtig ist in jedem Fall, dass Sie sich auf ein solches Gespräch gut vorbereiten und eine klare Zielvorstellung und Erwartung an den Verlauf des Gespräches haben (siehe hierzu auch „Initiativen für rauchfreie Arbeitsplätze“).

Argumente für rauchfreie Arbeitsplätze gibt es ohne Frage viele. In Ihrer Situation aber ist entscheidend, Ihrem Gegenüber klar zu machen, dass der betriebliche Nichtraucherschutz nicht Ihr individuelles, persönliches Problem ist, sondern dass es eine Aufgabe des Betriebes ist, für den Gesundheitsschutz der Nichtrauchenden zu sorgen.

Die Gesetzgeber verpflichtet den Arbeitgeber dazu, den Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz zu gewährleisten.

Bieten Sie gegebenenfalls an, eine verbindliche Lösung im Betrieb mitzuentwickeln. Es wäre ein wesentliches Ergebnis eines solchen Gespräches, wenn Sie sich darauf einigen könnten, eine Betriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz zu erarbeiten.



Der Brief

Viele Menschen tun sich schwer im Umgang mit Konflikten. Der schriftliche Kontakt wird dem persönlichen Gespräch dann vorgezogen. Ein Brief bietet die Möglichkeit, in aller Ruhe zu überlegen: Was will ich den Adressaten mitteilen? Welche guten Argumente habe ich? Die Adressaten wiederum können sich ausreichend Zeit nehmen und über das Anliegen nachdenken. Das macht eine umsichtige Reaktion möglich. Der Nichtraucherschutz ist nicht mehr als ein Problem in der Kollegenschaft zu betrachten. Es müssen generelle Lösungen für den gesamten Betrieb angestrebt werden. Wählen Sie die Schriftform auch, wenn Ihre Vorgesetzten, der Betriebsrat und die Unternehmensleitung keine Anstalten machen, den betrieblichen Nichtraucherschutz umzusetzen. Sie können damit Ihre Initiative später im Konfliktfall auch dokumentieren.

Betreff:
Nichtraucherschutz gemäß § 5 Arbeitsstättenverordnung

An die Geschäftsführung

Sehr geehrte/r Frau/Herr,
wie Ihnen sicher bekannt ist, hat gemäß § 5 Arbeitsstättenverordnung der Arbeitgeber „die erforderlichen Maßnahmen zu treffen, damit die nichtrauchenden Beschäftigten in Arbeitsstätten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch geschützt sind“. Seit Oktober 2002 ist also wirksamer Nichtraucherschutz an jedem Arbeitsplatz Pflicht. Beschäftigte haben Anspruch auf einen rauchfreien Arbeitsplatz. Leider hat sich bislang nichts an meiner Situation geändert. Mehrere Beschäftigte an meinem Arbeitsplatz rauchen. Ich mache mir ernste Sorgen um meine Gesundheit, wenn ich weiterhin am Arbeitsplatz dem Zigarettenrauch anderer ausgesetzt sein muss. Die Krebs erzeugende und gesundheitsschädliche Wirkung des Passivrauchens steht außer Frage und ist Grundlage für die Einführung des Schutz-Paragrafen für Nichtrauchende gewesen.



Alle Bemühungen, meine Kolleginnen und Kollegen dazu zu bewegen, außerhalb des Raums zu rauchen, sind bisher erfolglos geblieben. Als Geschäftsführer/Betriebsleiter sind Sie verpflichtet, den Nichtraucherschutz zu gewährleisten. Ich bitte Sie deshalb, für den gesamten Betrieb verbindliche und geeignete Maßnahmen für einen wirksamen Schutz vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch zu treffen. Bitte teilen Sie mir bis zum mit, ob und wie Sie die Arbeitsstättenverordnung umsetzen wollen. Ich versichere Ihnen, dass ich sehr daran interessiert bin, das Problem zu lösen. Gerne bin ich auch zu einem persönlichen Gespräch bereit, um mit Ihnen die konkreten Möglichkeiten zu besprechen. Vielen Dank im Voraus.
Mit freundlichen Grüßen,

Tipp: Erwähnen Sie auch, dass ein rauchfreier Arbeitsplatz für Rauchende, die das Rauchen aufgeben oder reduzieren wollen, eine wichtige Unterstützung sein kann.



Initiativen

Initiativen für einen rauchfreien Arbeitsplatz

Um das Thema in einem Betrieb zu platzieren, bieten sich eine Reihe betrieblicher Aktionen an, die helfen können, Bewusstsein und Verständnis für die Fragen des Nichtraucherschutzes zu wecken. Diese Initiativen sollen unter anderem rauchende Beschäftigte unterstützen, mit betrieblichen Rauchbeschränkungen besser zurechtzukommen. Sie können gegebenenfalls auch die Motivation für den Rauchstopp fördern.

Manchmal ist es nicht gleich möglich, durch ein konsequentes Rauchverbot den optimalen Schutz im Betrieb zu gewährleisten. Für viele Unternehmen bietet sich eine Politik der kleinen Schritte an. Auch hierfür eignen sich die Initiativen.



Beschäftigtenbefragung

Die Diskussion über einvernehmliche und gute Regelungen wird durch einen Fragebogen erleichtert. Vielleicht ist die Befragung für manche Nichtraucher Anlass, zum ersten Mal deutlich zu sagen, dass sie sich schon lange einen rauchfreien Arbeitsplatz wünschen. Aus verschiedenen Untersuchungen weiß man, dass auch Raucher einem rauchfreien Arbeitsplatz nicht zwangsläufig negativ begegnen und zum Teil sogar Rauchverbote befürworten. Als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer können Sie eine solche Befragung beim Betriebsrat/Personalrat oder der Betriebsleitung anregen. Der nachfolgende beispielhafte Kurzfragebogen sollte an die jeweiligen betrieblichen Gegebenheiten angepasst und um Fragen ergänzt werden, die für den einzelnen Betrieb wichtig sind.

Bitte beachten: Die Durchführung und Auswertung einer Befragung ist – je nach Betriebsgröße – recht aufwändig. In der Regel beteiligen sich etwa 30 % aller Beschäftigten. Bei guter Vorbereitung ist ein höheres Antwortverhalten möglich. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind rechtzeitig und ausführlich über das Vorhaben zu informieren. Die Befragung muss die Anonymität der Befragten gewährleisten und auf freiwilliger Basis erfolgen. Sie ist immer von der Zustimmung des Betriebsrates und der Betriebsleitung abhängig.

Über die Ergebnisse einer Befragung sollten alle Beschäftigten – unabhängig vom Ergebnis – informiert werden.



Musterfragebogen



Musterfragebogen für eine Mitarbeiterbefragung zur Situation von Rauchenden und Nichtrauchenden im Betrieb

1. Ist in Ihrem Arbeitsbereich Rauchen gestattet?

- Ja
- Eingeschränkt
- Nein



2. Wie sollte der Nichtraucherschutz während der Arbeitszeit geregelt sein?

- Generelles Rauchverbot (Rauchen nur im Freien erlaubt, ausgewiesener Ort)
- Rauchverbot am Arbeitsplatz, aber Rauchräume in der Nähe
- Rauchverbot am Arbeitsplatz, aber ausgewiesene Rauchbereiche in der Nähe (Flurbereiche, Kantine, Cafeteria)



3. Was würden Sie für die folgenden Bereiche vorschlagen?

Kantine:

- Verbot
- Rauchbereiche abtrennen
- Rauchen zu bestimmten Zeiten erlauben

Pausen-/Aufenthaltsraum:

- Generelles Rauchverbot
- Getrennte Pausenräume für Rauchende und Nichtrauchende
- Rauchen zu bestimmten Zeiten erlauben

Flure/Korridore:

- Verbote
- Regelung nicht notwendig

4. Einige Angaben zur Person

- Nichtraucher/in
- Ex-Raucher/in
- Raucher/in, ich möchte aufhören
- Raucher/in, möchte vorläufig nicht aufhören

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Geben Sie den ausgefüllten Fragebogen bis zum
an zurück.
Über die Ergebnisse werden wir Sie informieren.

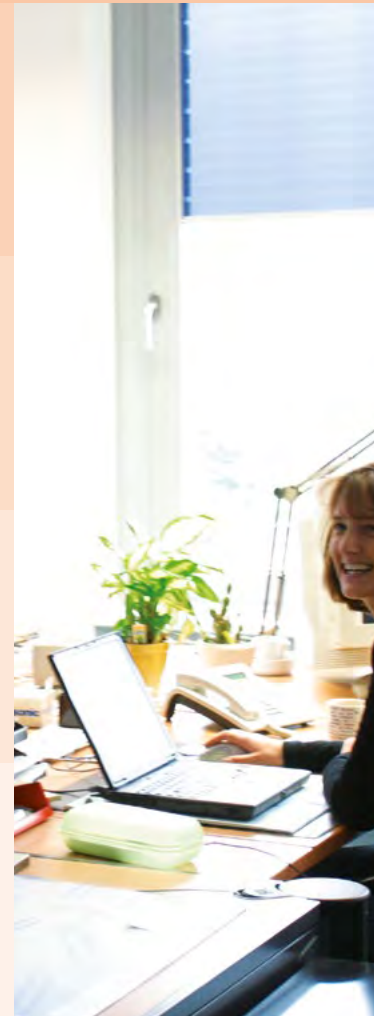
Informationstag



Informationstag

Informationstage in einem Betrieb zum Thema Rauchen haben einen großen Mobilisierungseffekt. Durch den Einsatz von Medien (Poster, Broschüren, Ausstellung) und externen Fachleuten (Krankenkassen, Unternehmen etc.) können sie zu einer wirksamen Aktion werden. Manche Rauchende erhalten dadurch den „entscheidenden Kick“ für eine Teilnahme an einem Entwöhnungskurs. Ein Informationstag macht deutlich, dass das Thema Rauchen im Betrieb eine Angelegenheit ist, die alle Betriebsangehörigen angeht. Mit Sicherheit regen solche Aktionstage Gespräche und Diskussionen unter den Beschäftigten an.

Hinweis: Die Durchführung eines Informationstages bedarf einer sorgfältigen Planung im Vorfeld und ist in der Regel auch mit Kosten verbunden. (Informations-) Materialien sind zum Beispiel über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln oder Krankenkassen zu beziehen.

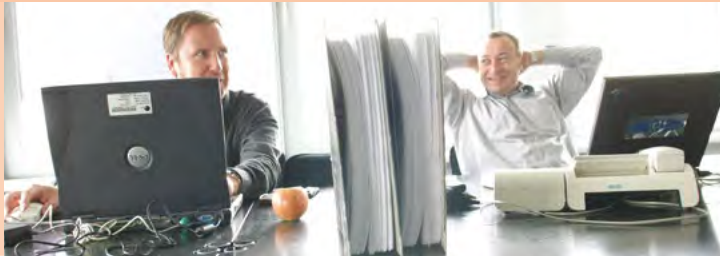


Rauchberatung und Tabakentwöhnungskurse

Durch Rauchberatung oder Tabakentwöhnungskurse können rauchende Kolleginnen und Kollegen Hilfe beim Rauchstopp erhalten. Solche Angebote haben in Betrieben teilweise sehr guten Zulauf. Zuständig für die Organisation ist in großen Betrieben in der Regel die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt, die auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung eine zentrale Rolle spielen. Aber auch andere Personen können die betriebliche Rauchberatung übernehmen. Besonders geeignet sind Vertrauenspersonen – z.B. ehrenamtliche Suchthelfende, Mitarbeitende des Sozialdienstes, des betriebsärztlichen Dienstes oder Betriebsräte. Betriebliche Rauchberatende stehen für Gespräche zu allen Fragen des Rauchens und der Tabakentwöhnung zur Verfügung. Sie können auch bei der Vermittlung, Organisation oder Durchführung von betrieblichen Tabakentwöhnungskursen helfen.

Hinweis: Die Schulung zum Rauchberater/zur Rauchberaterin kann beispielsweise im Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg erfolgen (siehe Seite 70). Sie ist kostenpflichtig. Die Durchführung von Tabakentwöhnungskursen ist mit relativ hohem organisatorischem Aufwand verbunden.

Ihr gutes Recht



Ihr gutes Recht

64 % aller Beschäftigten sprechen sich für ein generelles Rauchverbot am Arbeitsplatz aus (Emnid-Befragung aus dem Jahr 2001). Der schon vor Jahren eingesetzte Bewusstseinswandel und die geänderte gesetzliche Rahmenbedingung sind gute Voraussetzungen, diesen Wunsch nach einem rauchfreien Arbeitsplatz Wirklichkeit werden zu lassen.

Schöpfen Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden rechtlichen Mittel aus, wenn Ihr Anliegen nicht ernst genommen wird und eine verbindliche Regelung zum betrieblichen Nichtraucherschutz auf sich warten lässt.

Zunächst können Sie die Unternehmensleitung darauf hinweisen, dass der Nichtraucherschutz im Betrieb nicht umgesetzt ist und dies gegen geltendes Recht verstößt. Eine dreimalige Wiederholung des Vorganges mit einer Fristsetzung ist der nächste Schritt. Sollte dies nicht zum gewünschten Erfolg führen, haben Sie noch die Möglichkeit, bei der Gewerbeaufsicht vorstellig zu werden.

Ihr Recht ist klar: Wird gegen § 5 ArbStättV verstoßen, müssen Arbeitgeber, Arbeitssicherheitsfachkräfte und Betriebsräte tätig werden. Kommen sie der Aufforderung einzuschreiten nicht nach, genügt es, das zuständige Gewerbeaufsichtsamt zu informieren. Dieses wird dann die Unternehmensleitung zu entsprechenden Schutzregelungen veranlassen.



Rauchstopp

Wieso fällt das so schwer?

Mehr als 15 Millionen Menschen in Deutschland bezeichnen sich als regelmäßige beziehungsweise starke Raucher. Etwa fünf Millionen von ihnen haben den Vorsatz, rauchfrei zu werden.

Warum fällt es ihnen so schwer, dieses Vorhaben zu verwirklichen?

Die Haupthürden auf dem Weg in ein rauchfreies Leben sind:

- Die psychische und körperliche Abhängigkeit vom Nikotin, die konkrete Erfahrung von Entzugssymptomen bei Aufhörversuchen und die vielen Funktionen des Rauchens in verschiedenen Situationen.
- Große Sorge bereitet vielen Rauchenden auch die Möglichkeit der Gewichtszunahme nach dem Aufhören.

Nicht wenige schätzen die Gefahren des Rauchens falsch ein und denken: „Mich trifft es schon nicht.“ Einige trauen sich auch nicht zu, mit dem Rauchen dauerhaft aufzuhören, weil sie meinen: „Ich schaffe es ja doch nicht.“ Solche Einschätzungen beeinflussen die Motivation negativ und machen das Durchhalten in der ersten Entwöhnungsphase schwer.

Ein weiterer Faktor spielt eine Rolle: Viele Raucher kennen die verschiedenen möglichen Hilfen zur Tabakentwöhnung nicht. Sie versuchen es immer wieder ganz ohne Hilfe und werden dann oftmals schnell wieder rückfällig.



Der Ausstieg aus dem Rauchen ist tatsächlich nicht immer einfach. Doch mit entsprechender Hilfe schaffen Sie es leichter: Etwa ein Drittel der Menschen, die einmal regelmäßig geraucht haben, sind mit 40 Jahren wieder Nichtraucher.

Kleine Hilfen

Das sollten Sie wissen:
Die Beschwerden sind nicht von langer Dauer!
Oft verschwinden sie nach einigen Tagen bis Wochen.



Was hilft dabei?

Was beim Rauchstopp hilft, ist individuell verschieden. Manche schaffen es ganz alleine – meist nach mehreren Anläufen. Andere wiederum setzen auf gezielte professionelle Unterstützung, wodurch sie die Chancen einer erfolgreichen Entwöhnung erhöhen. Beim Rauchstopp sind Entzugssymptome oft ein großes Problem. Nervosität, Gereiztheit, Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und starkes Rauchverlangen (craving) treten bereits wenige Stunden nach der letzten Zigarette auf. Nach 24 bis 48 Stunden erreichen sie meist ihren Höhepunkt. Zum Glück treten sie in der Regel nur tagsüber und abends auf, rauben also nicht den Schlaf.

Nur wenige schaffen den Weg in ein rauchfreies Leben in einem einzigen Schritt. Rückfälle sollten als Etappen auf dem Weg ins rauchfreie Dasein verstanden werden. Auch nach mehreren Aufhörversuchen sollte man daher die Flinte nicht ins Korn werfen. Tabakentwöhnung ist ein Lernprozess, der Zeit beansprucht. Rückfälle sind keine Katastrophe, müssen aber sofort gestoppt werden und dürfen nicht dazu verleiten, wieder in die alten Rauchgewohnheiten zurückzufallen. Jeder gescheiterte Aufhörversuch gibt wichtige Hinweise auf zukünftige Rückfallrisiken.

Wussten Sie schon?

- Rauchende erzielen zu jeder Zeit und in jedem Alter einen deutlichen Gewinn für ihre Gesundheit, wenn sie mit dem Rauchen aufhören: Zwanzig Minuten nach der letzten Zigarette gleichen sich Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur der von Nicht-rauchenden an.
- Nach acht Stunden hat sich der Kohlenmonoxidgehalt des Blutes drastisch verringert.
- Das Herzinfarktrisiko wird bereits nach einem rauchfreien Tag geringer, nach zwei Jahren hat es sich fast normalisiert.
- Zehn Jahre nach dem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko kaum größer als das der Nie-Rauchenden.



Verschiedene Methoden

Tipps und Tricks

Die Schluss-Punkt-Methode – Rauchstopp von einem auf den anderen Tag – wird von den meisten Expertinnen und Experten der Tabakentwöhnung empfohlen, denn sie fällt leichter als das allmähliche Reduzieren. Viele entwöhnungswillige Rauchende schaffen es aber auch, im Vorfeld zu reduzieren und erleichtern sich somit den entscheidenden Tag X, den Rauchstopp-Tag.

In der Entwöhnungsphase sollten Sie Verhaltensalternativen zum Rauchen finden. Gegen das Rauchverlangen hilft zum Beispiel

- viel trinken, Wasser, verdünnte Obstsäfte.
- Auf Alkohol in der Entwöhnungsphase verzichten.
- Expertinnen und Experten empfehlen auch die Methode des „Vertragsmanagements“: Möglichst vielen Menschen vom eigenen Rauchstopp erzählen und Vereinbarungen, „Verträge“ oder Wetten zu den Abstinenzzielen abschließen.
- Hilfreich ist auch, sich für das Nichtrauchen bzw. das Erreichen selbst gesteckter Ziele, zum Beispiel eine bestimmte Zahl rauchfreier Tage, Belohnungen auszudenken.



Auf eine geringfügige Gewichtszunahme in der Anfangszeit sollten Sie gelassen reagieren und stattdessen lieber auf jeden rauchfreien Tag stolz sein. Die eigene Ausstiegsmotivation wird durch das schriftliche Abfassen einer persönlichen Motivationsliste gefördert. Denken Sie dabei auch an die positiven Konsequenzen des Rauchstopps für die Gesundheit, die finanziellen Vorteile oder auch das gute Vorbild für die Familie.



Professionelle Unterstützung

Beratungstelefone sind beliebte Anlaufstellen. Im persönlichen Gespräch, bei dem die Anonymität gewahrt bleiben kann, können Sie Informationen, Tipps und Empfehlungen erhalten:

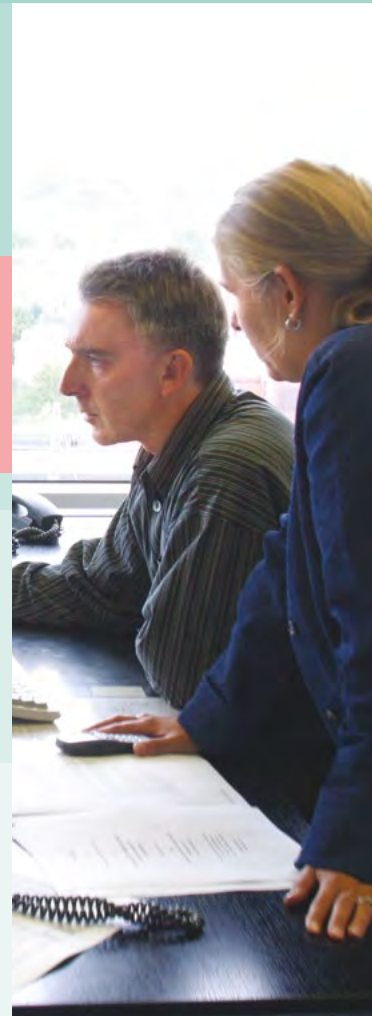
Telefonische Beratung zur Tabakentwöhnung

0 800 8 31 31 31 *

Beratungstelefon zum Nichtrauchen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

* kostenfreie Servicenummer

Aber auch eine individuelle Rauchberatung durch die Ärztin oder den Arzt erhöht die Chancen einer erfolgreichen Tabakentwöhnung. Der kompetente ärztliche Rat kann auch Informationen über die medikamentösen Unterstützungsmöglichkeiten des Rauchstopps umfassen.



Von einer Nikotinersatztherapie profitieren zum Beispiel gerade Rauchende mit starker Nikotinabhängigkeit. Nikotinersatzpräparate, zum Beispiel Pflaster oder Kaugummi, führen dem Körper während einer Tabakentwöhnung zwar das Nikotin, nicht aber die im Tabakqualm enthaltenen anderen Schadstoffe zu. So wird der Nikotinpegel zunächst gehalten und das Rauchverlangen sowie andere Entzugssymptome gemildert. Durch ein langsames Ausschleichen des Nikotins kann nach einer gewissen Zeit ganz auf das Zuführen von Nikotin verzichtet werden. Eine eventuelle Gewichtszunahme kann auf diese Weise verzögert werden. Nikotinersatzpräparate geben Nikotin langsamer und in kleineren Mengen ab als die Zigarette.

Wie bei allen anderen Hilfen gilt aber auch hier: Die Rauchenden selbst müssen den Rauchstopp wirklich wollen und ernsthaft daran arbeiten. Nur dann können Nikotinersatzpräparate helfen. Informationen zu Nikotinersatzpräparaten erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder in Ihrer Apotheke.

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören, so können Sie auch an einem Tabakentwöhnungskurs, zum Beispiel „Das Rauchfrei Programm“ oder „Nichtraucher in sechs Wochen“ teilnehmen. Solche verhaltenstherapeutisch basierten Gruppenprogramme haben gute Erfolgsquoten und umfassen in der Regel mehrere Phasen. Die Vermeidung von Rückfällen darf dabei nicht zu kurz kommen. Informationen zu Tabakentwöhnungskursen erhalten Sie über das Rauchberatungstelefon der BZgA 0 800 8 31 31 31 (kostenfreie Servicenummer) und des DKFZ 0 62 21/42 42 00 oder bei Ihrer Krankenkasse.

Unterstützung geben



Aufhörwillige unterstützen

Der Rauchstopp ist oft ein schwieriger Schritt. Für Rauchende in der Entwöhnungsphase ist es daher gut, wenn möglichst viele Personen in ihrem Umfeld von ihrem Entschluss erfahren – und sie bei der Verwirklichung unterstützen. Fragen Sie ruhig nach und informieren Sie über Ihnen bekannte Hilfen beim Rauchstopp, wie Broschüren, Beratungstelefone, Kurse etc. Zeigen Sie Ihr Interesse und Ihre Anerkennung für den Vorsatz, rauchfrei zu werden. Wenn es beim ersten Aufhörversuch nicht klappt, ist Kritik oder Geringschätzung sicherlich die falsche Reaktion. Sie bestärken bei Betroffenen das Gefühl, versagt zu haben. Ein zweiter Versuch wird damit erschwert.

Richtig ist es, Verständnis zu zeigen – denn viele Rauchende müssen den endgültigen Ausstieg erst regelrecht lernen und benötigen dazu mehrere Aufhörversuche. Ermutigen Sie also zu einem weiteren Versuch – erklären Sie, dass ein einmaliger Rückfall nicht das Ende, sondern nur eine Zwischenstation bis zur erfolgreichen Tabakentwöhnung ist. Vermitteln Sie also Zuversicht, dass es beim nächsten Mal klappt.

Manche Menschen sind während der Tabakentwöhnung gereizter oder unausgeglichener als gewöhnlich. Auch hier sollten Sie weitgehend Verständnis zeigen und wenn möglich sogar die eine oder andere Arbeitsbelastung abnehmen.

Seien Sie erfinderisch. Es gibt viele Möglichkeiten, mit Kleinigkeiten Ihrer Kollegin oder Ihrem Kollegen zur Seite zu stehen und sie zum Durchhalten anzuspornen. Das kollegiale Miteinander können Sie dadurch verbessern – und das Klima am Arbeitsplatz sicher auch.

Adressen und Kontakte

➤ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Maarweg 149-161

50825 Köln

BZgA-Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung:

0 800 8 31 31 31

(kostenfreie Servicenummer)

Mo.-Do.: 10-22 Uhr

Fr.-So.: 10-18 Uhr

www.bzga.de

www.rauchfrei-info.de

www.anbieter-raucherberatung.de

➤ **Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG)**

Heilsbachstr. 30

53123 Bonn

Telefon: 02 28/98 72 7 - 0

www.bvgesundheit.de

www.rauchfrei-am-arbeitsplatz.de

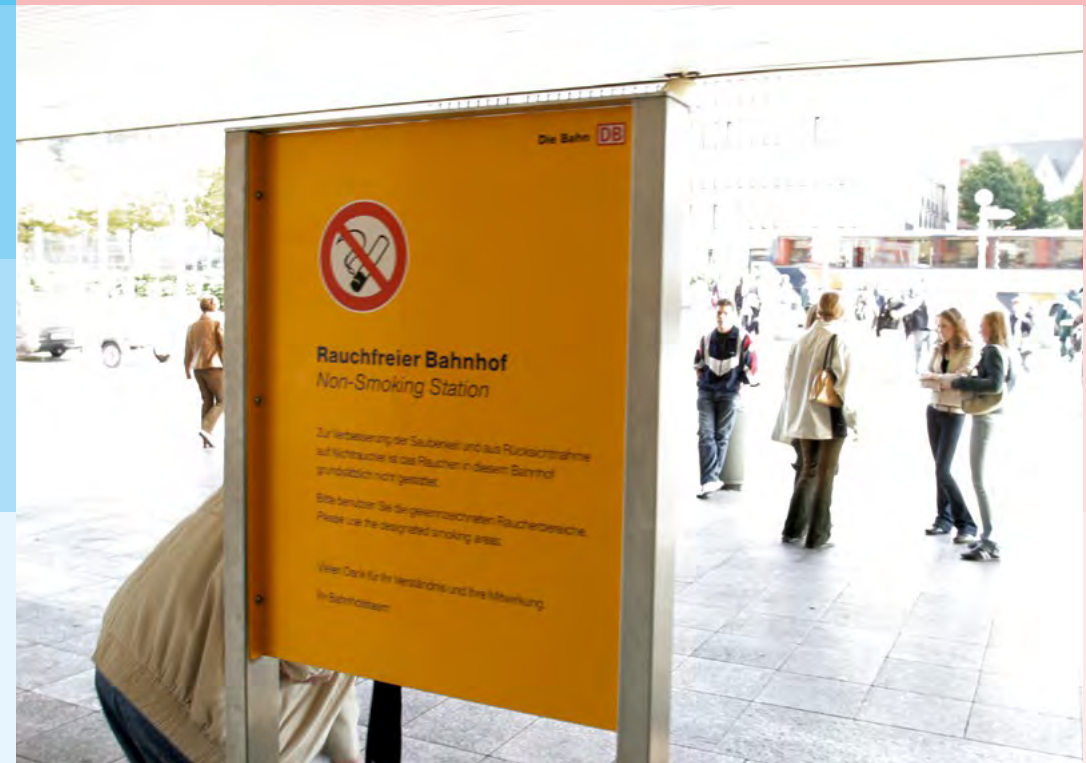
➤ **Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)**

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Telefon: 0 62 21/42-0

www.dkfz.de



Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
im Auftrag des Bundesministerium für Gesundheit

Projektleitung:

Peter Lang, BZgA, Köln

Konzeption und Text:

Michaela Goecke, Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheitsförderung e.V., Bonn

Gestaltung und Textbearbeitung:

bild-werk, Dortmund

Fotonachweis:

bild-werk/G.P. Müller, Dortmund

Druck:

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.
Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Auflage:

12.5,5.01.25

Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln, oder per E-Mail unter: bestellung@bzga.de

Die Broschüre ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/ den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Internet www.bzga.de

www.rauchfrei-info.de

www.anbieter-raucherberatung.de

Artikelnummer:

31041000

rauch **frei!**
am Arbeitsplatz



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

rauch **frei!**



**BZgA-Beratungstelefon zur
Rauchentwöhnung**
0 800 8 31 31 31
(kostenfreie Servicenummer)

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung