

# Pfalzbrief

Personalzeitschrift des Kantons St.Gallen



Regierung  
Velo  
Euro  
KMU  
Organe  
Rauch  
Marke  
Reise  
Personelles



02 | 08

Schwerpunktthema

## Zwei Magistraten treten ab

Hans Ulrich Stöckling und Peter Schönenberger haben ihre Regierungssitze geräumt für Martin Gehrer und Stefan Kölliker.

**bewegen  
und  
begegnen**

St Gallen kann es

Tino Bentele

# Rauchstopp mit Erfolg

**79 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Staatsverwaltung haben im vergangenen November und Dezember an der Aktion Rauchstopp teilgenommen. Jetzt liegen die Ergebnisse vor: 59 Prozent der Raucherinnen und Raucher haben gemäss einer Nachbefragung das Aufhören geschafft – mit guten Aussichten, dass es so bleibt.**

Mit der Einführung der rauchfreien Verwaltung im Kanton St.Gallen hat sich die Situation für viele rauchende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verschlechtert. Konnten sie früher noch in Pausenräumen oder in der Cafeteria im Kreise ihrer Arbeitskolleginnen und -kollegen genussvoll eine Zigarette anzünden, müssen sie heute in den meisten Fällen ausser Haus gehen, und das erst noch bei jedem Wetter. Der Zeitpunkt schien vielen günstig, um (nochmals) einen Versuch zum Aufhören zu wagen. 79 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nutzten die Chance und meldeten sich für den sechsstündigen Intensivkurs nach der Methode Allan Carr's Easyway an. Viele von ihnen mit gemischten Gefühlen: «Schaff ich es diesmal? Ist diese Methode überhaupt seriös? Setze ich mich da nicht einer Gehirnwäsche aus? Wie sind die Nebenwirkungen?»

## Zug um Zug zum Nichtraucher

Wie funktioniert diese Methode eigentlich? Easyway lässt sich am besten mit dem Lageplan eines komplizierten Labyrinths vergleichen: Raucherinnen und Raucher sind vor vielen Jahren in das Labyrinth der Nikotinabhängigkeit hineingeraten und das Easyway-Training zeigt ihnen Zug um Zug den Ausweg aus diesem Irrgarten. «Das einzige, was die Teilnehmenden mitbringen müssen, sind offene Ohren und den Wunsch, Nichtraucher zu werden», sagt Easyway-Geschäftsführer Cyrill Argast. Und er muss es wissen, war er doch selbst während 20 Jahren ein schwerer Kettenraucher.

## Lebensqualität klar gesteigert

Wie beurteilen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Nichtraucherseminare? 46 der 79 Seminarteilnehmenden (58 Prozent Rücklauf) nahmen an einer Nachbefragung teil. Dabei erachteten 40 Befragte die Methode Easyway als sinnvoll. Allerdings wurde auch gesagt, dass «ein starker Wille zum Aufhören da sein» und «der Zeitpunkt stimmen» muss. Jene, die es geschafft haben, fühlen sich «gesund und befreit», «wesentlich fitter» und verfügen wieder über «mehr Tatendrang» und «mehr Energie für den Alltag». Liegt die Erfolgsquote der Easyway-Methode im Durchschnitt bei etwa 40 Prozent, so darf der Erfolg der St.Galler Aktion mit 59 Prozent als überdurchschnittlich bezeichnet werden.

## Auffrischungsseminare inbegriffen

Von einem dauerhaften Erfolg kann allerdings erst ein Jahr nach dem Besuch des Seminars gesprochen werden. Daher führt Easyway dann nochmals eine Nachbefragung bei allen Teilnehmenden durch. Wer es im ersten Anlauf nicht oder noch nicht ganz geschafft hat, wird zu einem Auffrischungsseminar eingeladen.

## Weitere Seminare geplant

Auf Grund der grossen Nachfrage und des guten Erfolgs bietet das Personalamt nach den Sommerferien nochmals Nichtraucher-Seminare an. Sie werden im Intranet ausgeschrieben.

