

Pressemitteilung

Embargo: Freitag, 7. Oktober 2022, 09.00 Uhr

Rauchen aufhören leicht gemacht – mit dem rauchfreien Monat, der nationalen Kampagne zur Unterstützung des Rauchstopps

- Während der Kampagne Rauchfreier Monat hören Rauchende gemeinsam mit dem Rauchen auf und unterstützen sich gegenseitig. Teilnehmende profitieren von der Gemeinschaft und von vielfältiger professioneller Unterstützung, Ressourcen und Ratschlägen, die dank der Beteiligung von über 30 Partnerorganisationen im Bereich Prävention sowohl online als auch offline zugänglich sind.
- Der rauchfreie Monat beginnt am 1. November 2022 und findet den ganzen Monat lang statt. Anmeldungen sind bis zum 31. Oktober möglich.
- Dank der Finanzierung durch den Tabakpräventionsfonds (TPF) ist die einmonatige Kampagne zum kollektiven Rauchstopp für alle Teilnehmenden kostenlos und in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch verfügbar.

Genf, 6. Oktober 2022 - Mit dem Rauchen aufhören ist möglich! Eine neue nationale Kampagne bietet Tausenden von Rauchenden die Möglichkeit, im November gemeinsam mit dem Rauchen aufzuhören. Teilnehmende werden über soziale Netzwerke verbunden, wobei ein innovativer Ansatz verfolgt wird.

Nach der Online-Anmeldung erhalten Teilnehmende einen 40-tägigen Leitfaden mit Aktivitäten für die 10-tägige Vorbereitung des persönlichen Rauchstopps sowie für die 30 Tage während des Monats November selbst. Dieser Leitfaden ist zudem gleichzeitig ein individuell gestaltbares Tagebuch und enthält nützliche und motivierende Informationen zum Rauchstopp, Kontakte für weitere Unterstützung, Ratschläge sowie Platz für Notizen und persönliche Überlegungen. Er wurde so erarbeitet, dass er **auf die eigenen Bedürfnisse anpassbar ist**, und bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, wie sie vorgehen möchten - in einer Spannweite von 'völlig selbstständig und offline' bis hin zu 'gemeinsam mit anderen', z. B. in einer der **selbstorganisierten Facebook-Gruppen**.

“Ich bin Architekt, Vater einer vierjährigen Tochter und ich rauche, um mich frei zu fühlen. Ich weiss, dass ich aufhören muss – für mich und für sie. Die Kampagne Rauchfreier Monat ist ein echter Anreiz, im November mit dem Rauchen aufzuhören. Durch meine Teilnahme erhalte ich von Zuhause aus Zugang zu einer Vielzahl an Hilfsangeboten. Es motiviert mich sehr, dass ich mit Hilfe der Facebook-Gruppen nicht allein sein werde”, beschreibt Laurent, zukünftiger Teilnehmer der Kampagne Rauchfreier Monat.

Mit 27,1% Rauchenden in der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren ist Tabak eines der stärksten Suchtmittel. **Angesichts dieser gesellschaftlichen Herausforderung vereint die Kampagne Rauchfreier Monat schweizweit mehr als 40 Gesundheitsfachleute.** Einerseits werden die Expert*innen in den Selbsthilfegruppen (private Facebook-Gruppen) anwesend sein, um die Teilnehmenden zu begleiten, zu motivieren und ihre Fragen zu beantworten. Andererseits werden sie ihr Wissen in Livestreams und Videointerviews teilen, die in den sozialen Medien des rauchfreien Monats veröffentlicht werden. Die Kampagne basiert auf Erfahrungen, da ähnliche Kampagnen bereits in anderen Ländern durchgeführt wurden und sich als wirksam erwiesen haben.



Mit dieser mehrsprachigen, niederschweligen, inklusiven und partizipativen nationalen Kampagne sind die Ziele des Tabakpräventionsfonds, von Impact Hub Genf-Lausanne und aller Partnerorganisationen klar: Möglichst viele Raucherinnen und Raucher kollektiv beim Rauchstopp zu begleiten und somit den Tabakkonsum in der Schweiz zu reduzieren. Dieses Ziel ist Teil der Strategie des Tabakpräventionsfonds.

Zu den Partnerorganisationen gehören unter anderem stop-tabac.ch, [lique pulmonaire](https://lique-pulmonaire.ch), [Rauchstopplinie](https://rauchstopplinie.ch), [CIPRET Genève](https://cipret.ch), [CIPRET Valais](https://cipret.ch), [Unisanté](https://unisante.ch), [Ligue pulmonaire vaudoise](https://lique-pulmonaire.ch), [CIPRET Jura](https://cipret.ch), [CIPRET Neuchâtel](https://cipret.ch), [CIPRET Fribourg](https://cipret.ch), [Ligue pulmonaire neuchâteloise](https://lique-pulmonaire.ch), [Lungenliga Beider Basel](https://lungenliga.ch), [Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs \(ZFPS\)](https://zuercher-fachstelle-zur-praevention-des-suchtmittelmissbrauchs-zfps.ch), [Lungenliga Thurgau](https://lungenliga.ch), [Lungenliga Solothurn](https://lungenliga.ch), [Lungenliga Aargau](https://lungenliga.ch), [Berner Gesundheit](https://berner-gesundheit.ch), [Diaspora TV](https://diaspora.tv), [Créatives](https://creatives.ch), [AT Schweiz](https://at-schweiz.ch), [Lungenliga Tessin](https://lungenliga.ch), [Gemeinsam Rauchfrei!](https://gemeinsam-rauchfrei.ch), [Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften \(ZHAW\)](https://zuercher-hochschule-fuer-angewandte-wissenschaften-zhaw.ch), [Basel-Landschaft](https://basel-landschaft.ch), [Lunge Zürich](https://lunge-zuerich.ch), [Die Stelle für Suchtprävention im Kanton Zürich](https://die-stelle-fuer-suchtpraevention-im-kanton-zuerich.ch), [Gemeinsam für Tabakprävention Kanton Zürich](https://gemeinsam-fuer-tabakpraevention-kanton-zuerich.ch), [Kanton St.Gallen Amt für Gesundheitsvorsorge](https://kanton-st.gallen-amt-fuer-gesundheitsvorsorge.ch) und viele weitere.

Notizen für Redakteure und Redakteurinnen:

Für weitere Informationen und zur Anmeldung : <https://rauchfreiermonat.ch>

Um die Kampagne in den sozialen Netzwerken zu verfolgen:

	Mois Sans Tabac	Rauchfreier Monat	Mese Senza Tabacco	Month Without Tobacco
Facebook	@MoisSansTabac.ch	@RauchfreierMonat	@MeseSenzaTabacco	@MonthWithoutTobacco
Instagram	@moisanstabac.ch	@rauchfreiermonat.ch	@mesesenzatabacco	@monthwithouttobacco

Über die Kampagne Rauchfreier Monat

Finanziell unterstützt vom Tabakpräventionsfonds, sind wir ein Netzwerk von Partnerorganisationen mit dem Ziel, Teilnehmende beim Rauchstopp mithilfe eines kostenlosen und mehrstufigen Programms im November 2022 zu unterstützen und zugleich auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Weitere Informationen : rauchfreiermonat.ch

Über Impact Hub Genf-Lausanne

Die Mission des Impact Hub Genf ist es, soziale Innovation und die Entstehung neuer nachhaltiger Projekte zu fördern. Wir bringen Bürgerinnen und Bürger, Unternehmerinnen und Unternehmer sowie weitere wichtige Akteure unserer Gesellschaft zusammen und motivieren sie, gemeinsam an gesellschaftlichen Herausforderungen zu arbeiten. Weitere Informationen: geneva.impacthub.net

Über den Tabakpräventionsfonds

Der Tabakpräventionsfonds hat zum Ziel, Präventionsmassnahmen zu finanzieren, den Einstieg in den Tabakkonsum zu verhindern, den Ausstieg zu fördern und die Bevölkerung vor dem Passivrauchen zu schützen. Weitere Informationen : www.tpf.admin.ch/tpf/de/home/fonds/tabakpraeventionsfonds.html



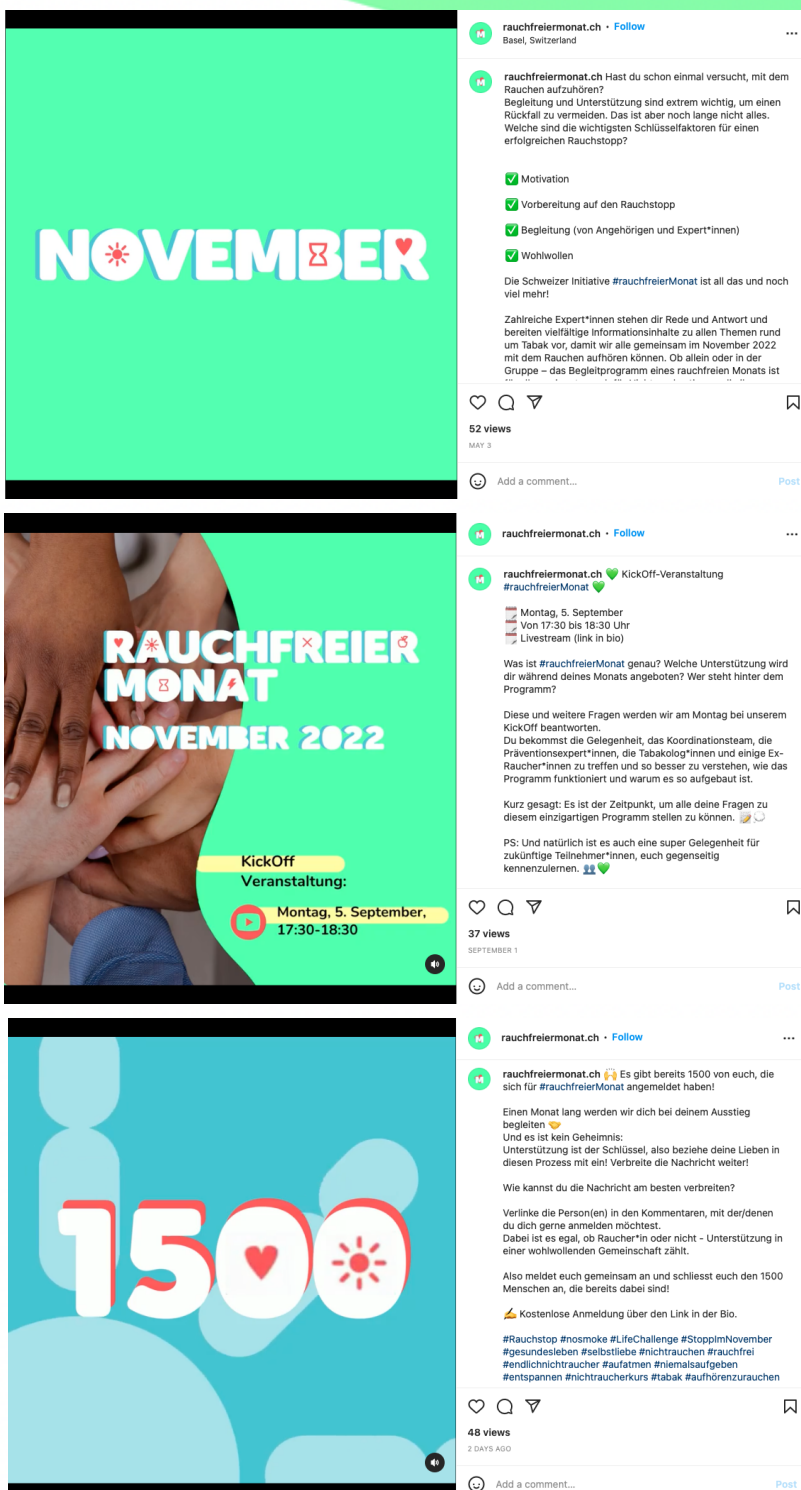
PRESSEKONTAKT

Rochelle Aberer

Kampagnen Koordinatorin Deutschschweiz, Impact Hub Genève & Lausanne

rochelle.aberer@impacthub.ch

Einige Fotos & Inhalte, die bereits in den sozialen Netzwerken veröffentlicht wurden.



Sie unterstützen uns

• Nationale Partnerorganisationen



• Partnerorganisationen Deutschschweiz



• Partnerorganisationen Romandie



• Partnerorganisationen italienische Schweiz

