



## 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](https://stop-tabac.ch), [lique pulmonaire](https://www.liquepulmonaire.ch), [Rauchstopplinie](https://www.rauchstopplinie.ch), [CIPRET Genève](https://www.cipret.ch), [CIPRET Valais](https://www.cipret.ch), [Unisanté](https://www.unisanté.ch), [Ligue pulmonaire vaudoise](https://www.liquepulmonaire.ch), [CIPRET Jura](https://www.cipret.ch), [CIPRET Neuchâtel](https://www.cipret.ch), [CIPRET Fribourg](https://www.cipret.ch), [Ligue pulmonaire neuchâtoise](https://www.liquepulmonaire.ch), [Lungenliga Beider Basel](https://www.lungenliga.beiderbasel.ch), [Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs \(ZFPS\)](https://www.zuercherfachstelle.ch), [Lungenliga Thurgau](https://www.lungenliga.thurgau.ch), [Lungenliga Solothurn](https://www.lungenliga.solothurn.ch), [Lungenliga Aargau](https://www.lungenliga.aargau.ch), [Berner Gesundheit](https://www.bernergesundheitsdienst.ch), [Diaspora TV](https://www.diaspora.tv), [Créatives](https://www.creatives.ch), [AT Schweiz](https://www.at.schweiz.ch), [Lungenliga Tessin](https://www.lungenliga.tessin.ch), [Gemeinsam Rauchfrei!](https://www.gemeinsam-rauchfrei.ch), [Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften \(ZHAW\)](https://www.zuercherhochschule.ch), [Basel-Landschaft](https://www.basel-landschaft.ch), [Lunge Zürich](https://www.lunge-zuerich.ch), [Die Stelle für Suchtprävention im Kanton Zürich](https://www.stelle-fuer-suchtpraevention.ch), [Gemeinsam für Tabakprävention Kanton Zürich](https://www.gemeinsam-fuer-tabakpraevention.ch), [Kanton St.Gallen Amt für Gesundheitsvorsorge](https://www.kanton-stgallen.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	<a href="https://www.facebook.com/MoisSansTabac.ch">@MoisSansTabac.ch</a>	<a href="https://www.facebook.com/RauchfreierMonat">@RauchfreierMonat</a>	<a href="https://www.facebook.com/MeseSenzaTabacco">@MeseSenzaTabacco</a>	<a href="https://www.facebook.com/MonthWithoutTobacco">@MonthWithoutTobacco</a>
Instagram	<a href="https://www.instagram.com/moisanstabac.ch">@moisanstabac.ch</a>	<a href="https://www.instagram.com/rauchfreiermonat.ch">@rauchfreiermonat.ch</a>	<a href="https://www.instagram.com/mesesenzatabacco">@mesesenzatabacco</a>	<a href="https://www.instagram.com/monthwithouttobacco">@monthwithouttobacco</a>

### **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](https://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](https://www.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](https://www.tpf.admin.ch/tpf/de/home/fonds/tabakpraeventionsfonds.html)



### **PRESSEKONTAKT**

**Rochelle Aberer**

Kampagnen Koordinatorin Deutschschweiz, Impact Hub Genève & Lausanne

[rochelle.aberer@impacthub.ch](mailto:rochelle.aberer@impacthub.ch)

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

**Post 1: November Announcement**

rauchfreiermonat.ch · Follow  
Basel, Switzerland

rauchfreiermonat.ch Hast du schon einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Begleitung und Unterstützung sind extrem wichtig, um einen Rückfall zu vermeiden. Das ist aber noch lange nicht alles. Welche sind die wichtigsten Schlüsselfaktoren für einen erfolgreichen Rauchstopp?

- ✓ Motivation
- ✓ Vorbereitung auf den Rauchstopp
- ✓ Begleitung (von Angehörigen und Expert\*innen)
- ✓ Wohlwollen

Die Schweizer Initiative #rauchfreierMonat ist all das und noch viel mehr!

Zahlreiche Expert\*innen stehen dir Rede und Antwort und bereiten vielfältige Informationsinhalte zu allen Themen rund um Tabak vor, damit wir alle gemeinsam im November 2022 mit dem Rauchen aufhören können. Ob allein oder in der Gruppe – das Begleitprogramm eines rauchfreien Monats ist...

52 views  
MAY 3

Add a comment... Post

---

**Post 2: KickOff-Veranstaltung**

rauchfreiermonat.ch · Follow

rauchfreiermonat.ch KickOff-Veranstaltung #rauchfreierMonat

Montag, 5. September  
Von 17:30 bis 18:30 Uhr  
Livestream (link in bio)

Was ist #rauchfreierMonat genau? Welche Unterstützung wird dir während deines Monats angeboten? Wer steht hinter dem Programm?

Diese und weitere Fragen werden wir am Montag bei unserem KickOff beantworten. Du bekommst die Gelegenheit, das Koordinationsteam, die Präventionsexpert\*innen, die Tabakolog\*innen und einige Ex-Raucher\*innen zu treffen und so besser zu verstehen, wie das Programm funktioniert und warum es so aufgebaut ist.

Kurz gesagt: Es ist der Zeitpunkt, um alle deine Fragen zu diesem einzigartigen Programm stellen zu können.

PS: Und natürlich ist es auch eine super Gelegenheit für zukünftige Teilnehmer\*innen, euch gegenseitig kennenzulernen. 🙌❤️

37 views  
SEPTEMBER 1

Add a comment... Post

---

**Post 3: 1500 Registrations**

rauchfreiermonat.ch · Follow

rauchfreiermonat.ch 🎉 Es gibt bereits 1500 von euch, die sich für #rauchfreierMonat angemeldet haben!

Einen Monat lang werden wir dich bei deinem Ausstieg begleiten 🙌 Und es ist kein Geheimnis: Unterstützung ist der Schlüssel, also beziehe deine Lieben in diesen Prozess mit ein! Verbreite die Nachricht weiter!

Wie kannst du die Nachricht am besten verbreiten?

Verlinke die Person(en) in den Kommentaren, mit der/denen du dich gerne anmelden möchtest. Dabei ist es egal, ob Raucher\*in oder nicht - Unterstützung in einer wohlwollenden Gemeinschaft zählt.

Also meldet euch gemeinsam an und schliesst euch den 1500 Menschen an, die bereits dabei sind!

👉 Kostenlose Anmeldung über den Link in der Bio.

#Rauchstopp #nosmoke #LifeChallenge #StoppimNovember #gesundeseleben #selbstliebe #nichtrauchen #rauchfrei #endlichnichtraucher #aufatmen #niemalsaufgeben #entspannen #nichtraucherkurs #tabak #aufhöreinzurauchen

48 views  
2 DAYS AGO

Add a comment... Post

## Sie unterstützen uns

- Nationale Partnerorganisationen



- Partnerorganisationen Deutschschweiz



- Partnerorganisationen Romandie



- Partnerorganisationen italienische Schweiz

