

Medienmitteilung

Der November 2023 wird erneut zum Rauchfreien Monat

Embargo bis zum 1. September 2023, 8:00 Uhr

- Nach der erfolgreichen ersten Durchführung im Jahr 2022 wird das nationale Programm Rauchfreier Monat in der Schweiz im November 2023 zum zweiten Mal umgesetzt.
- Diese Kampagne soll Rauchende dazu ermutigen, mithilfe einer motivierenden Gemeinschaft einen Monat lang – und bestenfalls für immer – mit dem Rauchen aufzuhören. Dabei werden Teilnehmende während des gesamten Monats November mit professioneller Beratung und praktischen Tipps sowohl online als auch offline unterstützt.
- Das Programm ist in vier Sprachen verfügbar: Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch.
- Die Anmeldung ist für alle Teilnehmenden kostenlos und ab 1. September 2023 bis 31. Oktober 2023 möglich.

Genf, 1. September 2023 – Gemeinsam mit dem Rauchen aufhören ist erfolgreich! Der Rauchfreie Monat wird im November 2023 erneut durchgeführt. Dieses Angebot unterstützt Rauchende auf vielfältige Weise und ermutigt sie, einen Monat lang ein rauchfreies Leben auszuprobieren und im besten Fall rauchfrei zu bleiben. Ab dem 1. September 2023 können sich Raucherinnen und Raucher anmelden.

Persönliche Erfahrungen von zahlreichen Raucherinnen und Rauchern sowie internationale Studien zeigen: Gemeinsam gelingt es deutlich einfacher und besser, mit dem Rauchen aufzuhören. Das kostenlose und einzigartige 40-Tage-Programm ermöglicht den Teilnehmenden, gemeinsam eine Herausforderung anzunehmen und die ersten Schritte in ein rauchfreies Leben zu wagen. Die Teilnehmenden bereiten sich in den ersten 10 Tagen auf den bevorstehenden Rauchstopp vor. Der gemeinsame Start am 1. November ist wichtig, um als Gemeinschaft den Rauchfreien Monat erfolgreich zu meistern.

Der Rauchfreie Monat bietet den Teilnehmenden zahlreiche und einfache Unterstützungsangebote. Das gegenseitige Motivieren und der Austausch von Erfahrungen unter den Teilnehmenden im privaten Online-Raum stehen im Vordergrund. Zudem steht allen angemeldeten Personen ein praktischer Leitfaden zur Verfügung. Dieser enthält tägliche Tipps und Tricks. Weiter erhalten die Teilnehmenden während des ganzen Monats professionelle Unterstützung von Fachpersonen auf den sozialen Medien und über einen privaten Zoom-Austausch. Ebenso profitieren sie von persönlichen und kostenlosen Telefon-Beratungsgesprächen durch die Rauchstopplinie und finden Unterstützung durch die Stop-Smoking-App.

Alle Informationen zum Rauchfreien Monat stehen in vier Sprachen (Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch) auf Facebook, Instagram, Tik Tok, LinkedIn und Youtube zur Verfügung. Bei der letztjährigen Durchführung des Rauchfreien Monats im November 2022 haben über 8'000 Rauchende die Herausforderung angenommen. Die Anmeldung für den Rauchfreien Monat 2023 ist ab dem 1. September über die Webseite rauchfreiermonat.ch möglich.

Mitwirkende Partnerorganisationen

[AT Schweiz](#), [die Lungenliga Schweiz](#), die [Rauchstopplinie](#), [stop-smoking.ch](#), mehrere Kantone, mehrere kantonale Lungenligen und eine Vielzahl an Gemeinden, wie auch [Krebsliga Schweiz](#), [Infodrog](#), [Diaspora TV](#), [Créatives](#), [Gemeinsam Rauchfrei](#), [Dry January](#), [Oncosuisse](#), [Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften \(ZHAW\)](#), [AEH - Corporate Health Management](#), [Suchtprävention Liechtenstein](#), [Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs](#), [Krebsliga Schaffhausen](#), [Berner Gesundheit](#), [KLICK Fachstelle Sucht Luzern](#), [Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe \(VJPS\)](#), [Suchtprävention Zürcher Oberland](#), [Samowar Bezirk Horgen](#), la [Société Médicale du Valais \(SMVS\)](#), l'[Association Romande des Assistantes Médicales \(ARAM\)](#), le CMS (aide et soins à domicile), [CIPRET Genève](#), [Promotion Santé Valais](#), [Unisanté](#), [CIPRET Jura](#), [CIPRET Neuchâtel](#), [CIPRET Fribourg](#) und viele weitere.

Rauchfreier Monat

rauchfreiermonat.ch

Die Programmleitung

[Impact Hub Genève-Lausanne](#)

Die Mission des Impact Hubs Genf ist es, soziale Innovation und die Entstehung neuer unternehmerischer Projekte zu fördern. In unseren Coworking Spaces und durch unsere Programme bringen wir Bürgerinnen und Bürger, Unternehmerinnen und Unternehmer sowie wichtige Akteure unserer Gesellschaft zusammen und ermutigen sie, gemeinsam an gesellschaftlichen Herausforderungen zu arbeiten.

Die Programmfinanzierung

[Der Tabakpräventionsfonds](#)

Der Rauchfreie Monat wird finanziell vom Tabakpräventionsfonds unterstützt. Der TPF finanziert Präventionsmassnahmen, die effizient und nachhaltig zur Verminderung des Tabakkonsums beitragen.

Pressekontakt:



Rochelle Aberer

Kampagnen-Koordinatorin Deutschschweiz,

Impact Hub Genève & Lausanne

rochelle.aberer@impacthub.ch / 077 534 90 23

Informationen auf einen Blick:

RAUCHFREIER MONAT
NOVEMBER 2023

**Werde ab November rauchfrei:
Schliesse dich unserer Kampagne an!**
Zusammen sind wir stärker!

WIE FUNKTIONIERT DIE KAMPAGNE?

- Austausch mit anderen Teilnehmer:innen: Bleibe motiviert und teile deine Erfahrungen mit anderen Teilnehmer:innen des Rauchfreien Monats.
- Empfehlungen von Gesundheitsfachpersonen: Gehe zu einer Beratung mit einer Fachperson, die dich beim Rauchstopp unterstützt.
- Praktischer Leitfaden: Erhalte täglich Tipps, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.
- Täglicher Newsletter: Erhalte täglich einen per E-Mail die Unterstützung, die du benötigst.

DETAILS & REGISTRATION:
rauchfreiemonat.ch

- ✓ GEMEINSAM AUFHOHEN
- ✓ 30 TAGE
- ✓ ONLINE COMMUNITY
- ✓ 100% KOSTENLOS
- ✓ KAMPAGNE IN DE, FR, IT

MOIS SANS TABAC
NOVEMBRE 2023

**Vous souhaitez arrêter de fumer?
À plusieurs c'est plus facile!**
Participez au Mois Sans Tabac!

COMMENT ÇA MARCHE?

- Conseils de professionnels: Des experts de la santé partagent des conseils personnalisés.
- Échange avec les autres participants: Restez motivés et partagez vos expériences avec les autres participants du Mois Sans Tabac!
- Guide pratique: Tous les jours, recevez des conseils pour vous aider à surmonter les défis liés à l'arrêt du tabac.
- Newsletter quotidienne: Recevez dans votre boîte mail le soutien dont vous avez besoin.

INFOS & INSCRIPTION:
mois-sans-tabac.ch

- ✓ PENDANT 30 JOURS
- ✓ ARRÊTER ENSEMBLE
- ✓ COMMUNAUTÉ EN LIGNE
- ✓ 100% GRATUIT
- ✓ EN FRANÇAIS, ALLEMAND ET ITALIEN

MESE SENZA TABACCO
NOVEMBRE 2023

**Vorreste smettere di fumare?
Insieme, è più facile!**
Partecipate al Mese Senza Tabacco!

COME FUNZIONA?

- Consigli degli esperti: I nostri esperti personalizzati ti offrono supporto per smettere di fumare.
- Interagisci con gli altri partecipanti: Per restare motivati e condividere questa avventura.
- Una guida pratica: Ogni giorno, consigli utili e suggerimenti per affrontare le sfide legate allo smettere di fumare.
- Supporto quotidiano: I nostri esperti ti offrono supporto via e-mail.

PER DETTAGLI & ISCRIZIONI:
mese-senza-tabacco.ch

- ✓ TUTTI ASSIEME
- ✓ 30 GIORNI
- ✓ COMUNITÀ ONLINE
- ✓ 100% GRATUITO
- ✓ IN ITALIANO, FRANCESE E TEDESCO

MONTH WITHOUT TOBACCO
NOVEMBER 2023

**Become smoke-free in November:
Join our campaign!**
Together we are stronger!

HOW DOES IT WORK?

- Advice from health professionals: Health experts share personalized advice to help you stop smoking.
- Exchange with other participants: Stay motivated and share your experiences with the other participants.
- A practical guide: Every day, get tips to help you overcome the challenges of quitting smoking.
- Daily digital support: Receive the support you need to quit today.

DETAILS & REGISTRATION:
month-without-tobacco.ch

- ✓ STOP TOGETHER
- ✓ 30 DAYS
- ✓ ONLINE COMMUNITY
- ✓ 100% FREE
- ✓ IN FRENCH, GERMAN, ITALIAN & ENGLISH

RAUCHFREIER MONAT
NOVEMBER 2023

**Werde ab November rauchfrei:
Schliesse dich unserer Kampagne an!**
Zusammen sind wir stärker!

DETAILS & REGISTRATION:
rauchfreiemonat.ch

- ✓ GEMEINSAM AUFHOHEN
- ✓ 30 TAGE
- ✓ ONLINE COMMUNITY
- ✓ 100% KOSTENLOS
- ✓ KAMPAGNE IN DE, FR, IT

MOIS SANS TABAC
NOVEMBRE 2023

**Vous souhaitez arrêter de fumer?
À plusieurs c'est plus facile!**
Participez au Mois Sans Tabac!

INFOS & INSCRIPTION:
mois-sans-tabac.ch

- ✓ PENDANT 30 JOURS
- ✓ ARRÊTER ENSEMBLE
- ✓ COMMUNAUTÉ EN LIGNE
- ✓ 100% GRATUIT
- ✓ EN FRANÇAIS, ALLEMAND ET ITALIEN

MESE SENZA TABACCO
NOVEMBRE 2023

**Vorreste smettere di fumare?
Insieme, è più facile!**
Partecipate al Mese Senza Tabacco!

PER DETTAGLI & ISCRIZIONI:
mese-senza-tabacco.ch

- ✓ TUTTI ASSIEME
- ✓ 30 GIORNI
- ✓ COMUNITÀ ONLINE
- ✓ 100% GRATUITO
- ✓ IN ITALIANO, FRANCESE E TEDESCO

MONTH WITHOUT TOBACCO
NOVEMBER 2023

**Become smoke-free in November:
Join our campaign!**
Together we are stronger!

DETAILS & REGISTRATION:
month-without-tobacco.ch

- ✓ STOP TOGETHER
- ✓ 30 DAYS
- ✓ ONLINE COMMUNITY
- ✓ 100% FREE
- ✓ IN FRENCH, GERMAN, ITALIAN & ENGLISH