



**IM NOVEMBER HÖRE ICH  
GEMEINSAM AUF.**

**PRESSEMITTEILUNG**

Bern, den 20.09.2019

**Gemeinsam sind wir stärker! Darum startet am 20. September das erste gemeinsame, nationale Rauchstopp-Programm auf Facebook. Mit **STOPGETHER** rufen die Lungenliga und Gesundheitsförderung Wallis dazu auf, dass Raucherinnen und Raucher in der ganzen Schweiz sich auf Facebook einer Gruppe anschliessen, um gemeinsam im November das Rauchen aufzugeben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten zusätzlich zahlreiche Angebote und Ratschläge auf ein und derselben Plattform.**

**GEMEINSAM, GEMEINSAM, GEMEINSAM**

Das Programm **STOPGETHER** – zusammengesetzt aus den englischen Wörtern «stop» und «together», also «gemeinsam aufhören» – steht für positive Inspiration sowie gemeinsame Motivation. Angelehnt an ähnliche Programme, die sich in Frankreich, England und der Romandie bewährt haben, präsentiert sich **STOPGETHER** während zweieinhalb Monaten in der gesamten Schweiz als neues digitales und kostenloses Rauchstopp-Programm. Das Programm besteht aus 3 Phasen: der Rekrutierungs- und Vorbereitungsphase im Oktober, dem Verzicht aufs Rauchen im November sowie einer zweiwöchigen Konsolidierung bis Mitte Dezember. Auf diese Weise begleitet **STOPGETHER** diejenigen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, und unterstützt diese, ihre Chancen optimal zu nutzen – und zwar gemeinsam.

**ZUSÄTZLICHE HILFSANGEBOTE**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden entsprechend den Sprachregionen (D/F/I) in drei Facebook-Gruppen aufgeteilt. Sie können sich nicht nur gegenseitig unterstützen, sie erhalten auch tägliche Informationen zum Thema: Infografiken, Tipps, Mutmacher-Beiträge, kleine Wettbewerbe, usw. Das Ganze wird von einem Community-Team geleitet, das täglich von 6 Uhr bis Mitternacht für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer da ist und sie zum Durchhalten anspricht. Für spezifische Fragen stehen ausserdem Tabakentwöhnungsspezialisten unterstützend zur Seite. Zudem kann man sich bei der Rauchstopplinie 084 000 181 in zehn Sprachen persönlich beraten lassen.

Viele weitere Hilfsmittel sind ausserdem unter [stopgether.ch](http://stopgether.ch) verfügbar. Die Webseite widmet sich der Kampagne und ist Teil der neuen nationalen Plattform zur Tabakentwöhnung [stopsmoking.ch](http://stopsmoking.ch). Diese vom Tabakpräventionsfonds mitfinanzierte Webplattform haben die Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung Wallis, die Lungenliga und die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz zusammen aufgebaut.

## **EIN DYNAMISCHES UND VIELVERSPRECHENDES PROGRAMM**

**STOPGETHER** basiert auf einer gemeinschaftlichen Dynamik. So bietet die Community eine wertvolle Hilfe, sich auszutauschen, einander Anekdoten zu erzählen, den Frust loszuwerden und die Unterstützung Gleichgesinnter zu nutzen.

Die gemeinsame Dynamik zeigt sich in Filmen und Fotos. Diese dienen unter anderem dazu, Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu gewinnen. Schweizweit basiert die gesamte Kommunikation auf einem positiven, spielerischen Ansatz. So auch die rätselhaften Strassenplakate in zehn Schweizer Städten. Wie die gesamte Kampagne funktionieren auch diese nur gemeinsam! Und natürlich wird auch die Botschaft gemeinsam vermittelt: Jeder Projektpartner trägt mit seinen eigenen Mitteln und Aktionen zum Gelingen von **STOPGETHER** bei.

## **SIE MACHEN MIT!**

Zum ersten Mal arbeitet eine Tabakpräventionskampagne mit Influencerinnen und Influencern zusammen.

6 Schweizer Persönlichkeiten unterstützen das Programm und möchten es mit ihren Followerinnen und Followern teilen. Zwei von ihnen werden sogar selbst im November mit dem Rauchen aufhören. Die anderen werden mit Wort und Tat ihre Community bei deren Vorhaben unterstützen.

### **Steffi Buchli – Moderatorin, Ex-Raucherin**

«Als das Rauchen zum Stress wurde, wusste ich: Es ist Zeit, aufzuhören.  
Geklappt hats erst im dritten Versuch. Ich hoffe, dass meine Erfahrungen anderen helfen.»

### **Ariella Käslin – Kunstturn-Europameisterin, Nichtraucherin**

«Der Griff zur Zigarette schien mir verlockend, weil ich immer etwas mit meinem Gewicht kämpfte.  
Heute bin ich froh, dass ich trotzdem Nichtraucherin geblieben bin.»

### **Andrea Brotschi – Model, Gelegenheitsraucherin**

«Mein Ziel ist es, im November gar nicht zu rauchen – auch nicht nach einem Essen mit Freunden und einem feinen Glas Wein! Ich glaube, dass ich das schaffe.»

### **Adela Smajic – Moderatorin, Ex-«Bachelorette», Raucherin**

«Ich stehe in der Öffentlichkeit und bin ein Vorbild für junge Leute – da geht es doch nicht, wenn ich in der Ecke stehe und rauche!»

### **Alex Fontana – Rennfahrer, Nichtraucher**

«Ich selbst habe nie geraucht. Aber mein Vater ist ein langjähriger starker Raucher, deshalb mache ich bei dieser Kampagne mit. Obwohl ich sehe, wie schlecht es für seinen Körper ist, konnte ich ihn nie davon überzeugen, mit dem Rauchen aufzuhören. Zumindest bis jetzt nicht.»

### **Sylvain Nicolier – Travel-Blogger, Nichtraucher**

«Ich möchte anderen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn ich einer der Faktoren sein kann, die sie zum Aufhören ermutigen, umso besser.»

Bilder und Logos finden Sie auf [stopgether.ch/de/kontakt/medias](http://stopgether.ch/de/kontakt/medias)

Videos: [facebook.com/stopgether](https://facebook.com/stopgether)

### **Für Medienauskünfte:**

LUNGENLIGA BERN

Urs Brüttsch

Mobil: 079 469 20 72

E-Mailadresse: [stopgether@lungenliga-be.ch](mailto:stopgether@lungenliga-be.ch)

[stopgether.ch](http://stopgether.ch)