

Medienmitteilung

Der November 2023 wird erneut zum Rauchfreien Monat

- Mehr als 10'000 Raucher und Raucherinnen streben diesen November 2023 ein rauchfreies Leben an.
- Das nationale Programm Rauchfreier Monat, das Personen auf dem Weg in ein rauchfreies Leben unterstützt, ist diesen November für eine zweite Ausgabe zurück.
- 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.

Genf, 1. November 2023 – Mit dem Rauchen aufhören: Gemeinsam ist es leichter! Der Rauchfreie Monat wird im November 2023 erneut durchgeführt und bietet Raucherinnen und Raucher die Möglichkeit, im November gemeinsam in ein rauchfreies Leben zu starten. Dieses Jahr sind es mehr als 10'000, die versuchen, von dieser Sucht loszukommen.

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 bereiteten sich in den vergangenen zehn 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 Stopsmoking-Webseite.

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 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 \(V.JPS\)](#), [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:

The image shows a grid of four campaign overview cards for 'RAUCHFREIER MONAT NOVEMBRE 2023'. Each card is in a different language: German (top-left), French (top-right), Italian (bottom-left), and English (bottom-right). Each card includes a QR code, campaign details, and key features.

- German Card:**
 - WIE FUNKTIONIERT DIE KAMPAGNE?**
 - Austausch mit anderen Teilnehmer: Bleibe motiviert und teile deine Erfahrungen mit anderen Teilnehmer*innen des Rauchfreien Monats.
 - Praktischer Leitfaden: Dir wird täglich Hilfe, um alle Herausforderungen des Rauchstoppes zu meistern.
 - Erfahrungen von Gesundheitsfachleuten: Gesundheitsprofi*innen teilen persönliche Erfahrungen, die beim Rauchstopp helfen.
 - Täglicher Newsletter: Erhalte täglich einen per E-Mail die Unterstützung die du benötigst.
- French Card:**
 - COMMENT ÇA MARCHE ?**
 - Conseils de professionnels: Des experts t'aide dans ton parcours personnel.
 - Guide pratique: Tous les jours, recevoir des conseils pour passer de la dépendance au tabac.
 - Échanges avec les autres participants: Restes motivé et partage tes expériences avec les autres participants du Mois Sans Tabac!
 - Newsletter quotidienne: Reçois dans ta boîte mail le soutien dont tu as besoin.
- Italian Card:**
 - COME FUNZIONA?**
 - Consigli degli esperti: Ricevi consigli personalizzati e ti vengono fornite le risorse per superare il tuo smettere di fumare.
 - Una guida pratica: Ogni giorno, consigli per superare le sfide legate allo smettere di fumare.
 - Interagisci con gli altri partecipanti: Per restare motivato e condividere questo avventura.
 - Supporto quotidiano: Ricevi risorse e consigli su come smettere di fumare via e-mail.
- English Card:**
 - HOW DOES IT WORK?**
 - Advice from health professionals: Health experts share personal advice to help you stop smoking.
 - A practical guide: Every day, get tips to help you overcome the challenges of quitting smoking.
 - Exchange with other participants: Stay motivated and share your experiences with the other participants.
 - Daily digital support: Receive the support you need in your inbox.

Two campaign cards side-by-side. The left one is for 'RAUCHFREIER MONAT NOVEMBRE 2023' and the right one is for 'MOIS SANS TABAC NOVEMBRE 2023'. Both cards feature a QR code and a list of campaign details.

- RAUCHFREIER MONAT:**
 - Werde ab November rauchfrei: Schliesse dich unserer Kampagne an! Zusammen sind wir stärker!**
 - DETAILS & REGISTRATION:**
 - ✓ GEHEMISAM AUFHÖREN
 - ✓ 30 TAGE
 - ✓ ONLINE COMMUNITY
 - ✓ 100% GRATUIT
 - ✓ KAMPAGNE IN DE, FR, IT
- MOIS SANS TABAC:**
 - Vous souhaitez arrêter de fumer ? À plusieurs c'est plus facile ! Participez au Mois Sans Tabac !**
 - INFOS & INSCRIPTION:**
 - ✓ PENDANT 30 JOURS
 - ✓ ARRÊTER ENSEMBLE
 - ✓ COMMUNAUTÉ EN LIGNE
 - ✓ 100% GRATUIT
 - ✓ EN FRANÇAIS, ALLEMAND ET ITALIEN

Two campaign cards side-by-side. The left one is for 'MESE SENZA TABACCO NOVEMBRE 2023' and the right one is for 'MONTH WITHOUT TOBACCO NOVEMBRE 2023'. Both cards feature a QR code and a list of campaign details.

- MESE SENZA TABACCO:**
 - Vorreste smettere di fumare? Insieme, è più facile! Partecipate al Mese Senza Tabacco!**
 - PER DETTAGLI & ISCRIZIONI:**
 - ✓ TUTTI ASSIEME
 - ✓ 30 GIORNI
 - ✓ COMUNITÀ ONLINE
 - ✓ 100% GRATUITO
 - ✓ IN ITALIANO, FRANCESE E TEDESCO
- MONTH WITHOUT TOBACCO:**
 - Become smoke-free in November: Join our campaign! Together we are stronger!**
 - DETAILS & REGISTRATION:**
 - ✓ STOP TOGETHER
 - ✓ 30 DAYS
 - ✓ ONLINE COMMUNITY
 - ✓ 100% FREE
 - ✓ IN FRENCH, GERMAN, ITALIAN & ENGLISH