

Medienmitteilung

Der November 2023 wird erneut zum Rauchfreien Monat

- 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.

Die Lungenliga Aargau engagiert sich bereits zum zweiten Mal für die Kampagne Rauchfreier Monat, welche durch den Tabakpräventionsfonds (TPF) finanziert und vom Impact Hub Genève & Lausanne in Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnern und Akteuren aus den Bereichen Prävention und Kommunikation umgesetzt wird. Das Programm ist ein kostenloses, einmonatiges und kollektives Angebot, das motivierte Teilnehmende den ganzen November 2023 beim Rauchstopp begleitet und unterstützt.

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.

«Nutzen Sie die Chance eines gemeinsamen Rauchstopps. Sie profitieren von Expertenwissen und der Unterstützung durch andere Teilnehmende», sagt Carmen Rusch, Leiterin Gesundheitsförderung & Prävention der Lungenliga Aargau.

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. Stellen Sie sich der Herausforderung und werden sie rauchfrei!

Bei Rückfragen melden Sie sich bei Carmen Rusch, Leiterin Gesundheitsförderung & Prävention der Lungenliga Aargau.
E-Mail: carmen.rusch@llag.ch / Telefon: 062 832 49 20