



## Gesundheits- und Sozialdepartement

Gesundheitsamt  
Hoferbad 2  
9050 Appenzell  
Telefon +41 71 788 94 52  
info@gsd.ai.ch  
<https://www.ai.ch>

Appenzell, 7. Oktober 2022

### Medienmitteilung Gesundheitsamt

## Endlich mit Rauchen aufhören

*Mit dem Rauchen aufhören ist möglich. Das Gesundheitsamt und die Beratungsstelle für Suchtfragen unterstützen die neue nationale Kampagne «Rauchfreier Monat». Tausende von Rauchenden erhalten die Möglichkeit, im November gemeinsam mit dem Rauchen aufzuhören. Betroffene können sich bis 31. Oktober für das kostenlose Rauchstoppprogramm anmelden.*

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 Expertinnen und Experten in 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.

Nach der Online-Anmeldung unter [www.rauchfreiermonat.ch](http://www.rauchfreiermonat.ch) erhalten die Teilnehmenden einen 40-tägigen Leitfaden mit Aktivitäten für die zehntägige Vorbereitung des persönlichen Rauchstopps sowie für die 30 Tage während des Monats November. 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.

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.

Das Gesundheitsamt und die Beratungsstelle für Suchtfragen unterstützen die Kampagne und stehen bei Fragen zur Verfügung. Ausserdem bietet die Beratungsstelle für Suchtfragen Rauchstopp-Beratungen an. Vitus Hug steht telefonisch unter +41 71 788 92 59 oder via E-Mail an [suchtberatung@gsd.ai.ch](mailto:suchtberatung@gsd.ai.ch) zur Verfügung.

### **Über die Kampagne «Rauchfreier Monat»**

Finanziell unterstützt vom Tabakpräventionsfonds, ist die Kampagne 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: [www.rauchfreiermonat.ch](http://www.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. Bürgerinnen und Bürger, Unternehmerinnen und Unternehmer sowie weitere wichtige Akteure unserer Gesellschaft werden zusammengebracht und motiviert, gemeinsam an gesellschaftlichen Herausforderungen zu arbeiten.

Weitere Informationen: <https://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](http://www.tpf.admin.ch/tpf/de/home/fonds/tabakpraeventionsfonds.html)

---

**Bild:** Flyer Kampagne «Rauchfreier Monat»

### **Kontakt für weitere Fragen**

Mathias Cajochen, Leiter Gesundheitsamt (erreichbar bis 12 Uhr)

Telefon +41 71 788 94 57

E-Mail [mathias.cajochen@gsd.ai.ch](mailto:mathias.cajochen@gsd.ai.ch)