

**Unterstützen Sie ein
Gesundheitsprojekt!**

DER RAUCHFREIE MONAT IST WIEDER ZURÜCK!



- ✓ 30 TAGE
- ✓ ONLINE COMMUNITY
- ✓ ALLE ZUSAMMEN
- ✓ 100% KOSTENLOS

1 WAS WIRD ERREICHT?

Wir ermutigen alle Personen, die mit dem Nikotin- oder Tabakkonsum aufhören möchten, dies gemeinsam zu tun. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben kostenlosen Zugang zu einer breiten Palette von Unterstützungs- und Hilfsangeboten. Dies erhöht ihre Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp. Dabei arbeiten wir mit Fachpersonen und Institutionen aus der Gesundheitsförderung und Prävention zusammen.

WARUM EIN RAUCHFREIER MONAT?

2

- Rauchen ist die häufigste Ursache für alle frühzeitigen Todesfälle in der Schweiz. Jede zweite Person stirbt an den Folgen des Tabakkonsums - das sind 9'500 vermeidbare Todesfälle pro Jahr.
- Ein Rauchstopp von nur einem Monat erhöht die Chance, dauerhaft rauchfrei zu bleiben, um das Fünffache.
- Wer gemeinsam aufhört, hat wissenschaftlich nachweisbar höhere Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp.

3 WELCHE TOOLS STEHEN BEREIT?



Geschützter Online-Raum

für Teilnehmende zur gegenseitigen Unterstützung. Wir fördern eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig hilft und Erfahrungen teilen kann (WhatsApp- und Facebook-Gruppen) - inkl. Überraschungen, Goodies und Tipps.



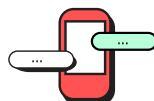
Direkter Zugang zu Fachpersonen

und Expertise zum Thema Rauchstopp. Wir schaffen eine Brücke zwischen Gesundheitsfachpersonen und Teilnehmenden.



Praktischer Leitfaden

via E-Mail oder Post zugestellt:
die 40-Tage-Agenda.



Digitale Unterstützung

via E-Mail oder über unsere Social Media Kanäle: Praktische, motivierende Informationen und Ratschläge zur Rauch- und Nikotinentwöhnung.

WER KANN TEILNEHMEN?

4



Personen ab 18 Jahren, die mit dem Nikotin- oder Tabakkonsum aufhören möchten.



Unternehmen / Organisationen / Institutionen, die zur Verbesserung der Gesundheit ihrer Mitarbeiter/-innen beitragen möchten.

5

WIE IST DER ZEITPLAN?

Ende August
Eröffnung der
Registrierungen

Oktober
10 Tage intensive
Vorbereitung

November
Gemeinsamer
Rauchstopp

Dezember
Follow-up

Vorbereitung

Rekrutierung

Begleitung

Follow-up

Werden Sie Partner/-in!

- ✓ Erhalten Sie nationale Sichtbarkeit
- ✓ Stärken Sie Ihr Image
- ✓ Knüpfen Sie Kontakt zu anderen Gesundheitsorganisationen und Akteur/-innen

Und vieles mehr...!

Kontaktieren Sie uns!



Rauchfreier Monat

Kontakt auf DE, FR, ITA, ENG

contact@rauchfreiermonat.ch

Wir brauchen Sie!
Seien Sie Teil des Wandels! ♥