



Gesundheits- und Sozialdepartement

Gesundheitsamt
Hoferbad 2
9050 Appenzell
Telefon +41 71 788 92 45
info@gsd.ai.ch
<https://www.ai.ch>

Appenzell, 27. September 2023

Medienmitteilung Gesundheitsamt

Der November wird erneut zum Rauchfreien Monat

Das Gesundheitsamt und die Beratungsstelle für Suchtfragen unterstützen erneut die nationale Kampagne «Rauchfreier Monat» im November. Dieses Angebot unterstützt Rauchende auf vielfältige Weise und ermutigt sie, einen Monat lang ein rauchfreies Leben auszuprobieren und im besten Fall rauchfrei zu bleiben. Ab sofort können sich Raucherinnen und Raucher anmelden.

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 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 Stop-Smoking-App.

Alle Informationen zum Rauchfreien Monat stehen in den 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 ab sofort über die Webseite rauchfreiermonat.ch möglich.

Kantonale Unterstützung beim Rauchfreien Monat

Das Gesundheitsamt und die Beratungsstelle für Suchtfragen unterstützen die Kampagne. Die Beratungsstelle für Suchtfragen bietet auch Rauchstopp-Beratungen an. Alle Personen aus dem Kanton Appenzell I.Rh. können die Dienstleistungen der Beratungsstelle für Suchtfragen kostenlos und unverbindlich in Anspruch nehmen.

Beratungsstelle für Suchtfragen, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 92 59,
suchtberatung@gsd.ai.ch, www.ai.ch/suchtberatung

Bildlegende: Flyer Rauchfreier Monat

Kontakt für weitere Fragen

Andrea Niederhauser, Projektleiterin Gesundheitsamt

Telefon +41 71 788 92 45

E-Mail andrea.niederhauser@gsd.ai.ch