

## [www.stopsmoking.ch](http://www.stopsmoking.ch)

Die nationale Plattform bietet kostenlose telefonische Beratung, persönliche Online-Beratung sowie eine Fülle an Tipps und Hilfsmitteln für den individuellen Rauchstopp.

Telefonberatung: 0848 000 181  
Deutsch, Französisch und Italienisch.  
Montag bis Freitag, 11:00 - 19:00 Uhr

## [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

SafeZone.ch bietet Online-Beratung zu Suchtfragen für Betroffene, Angehörige Fachpersonen und Interessierte. Man kann die kostenlose und anonyme Online-Beratung nutzen, in Fragen und Antworten nach Erfahrungen und Tipps suchen, eigene Fragen stellen oder sich mit einem Selbsttest orientieren.

[safezone.ch/de/appenzell-ir](http://safezone.ch/de/appenzell-ir)

## [www.rauchfreiermonat.ch](http://www.rauchfreiermonat.ch)

Bei dieser nationalen Kampagne hören Raucherinnen und Raucher im Monat November gemeinsam mit dem Rauchen auf. Unterstützt werden sie dabei durch die Hilfe von Gesundheitsfachpersonen, den Austausch mit anderen Teilnehmenden sowie tägliche Tipps, Informationen und ermutigende Nachrichten.

Flyer erstellt mit finanzieller  
Unterstützung durch den  
Tabakpräventionsfonds



Beratungsstelle  
für Suchtfragen

KANTON APPENZELL INNERRHODEN

# Der Rauchstopp lohnt sich!

Packen Sie es an. Wir unterstützen Sie.

Viele Personen versuchen wiederholt, mit dem Rauchen oder dem Konsum von Nikotinprodukten (E-Zigaretten/Vapes, Tabakerhitzer, Snus, Schnupftabak etc.) aufzuhören. Dies erweist sich oft als schwierig.

## Möchten Sie diese Abhängigkeit auch überwinden?

Eine fachliche Begleitung oder medizinische Behandlung kann Sie auf diesem Weg unterstützen und zum Erfolg beitragen. Ein Rauch- oder Konsumstopp wirkt sich schnell und positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit aus.

Was eine Rauchstoppberatung bietet:

- Ermittlung der individuellen Bedürfnisse und Entwicklung eines persönlichen Ausstiegsplans
- Techniken zur Bewältigung von Entzugserscheinungen und zur Vermeidung von Rückfällen
- Hinweise zu einer möglichen medikamentösen Behandlung

## Für Personen aus Appenzell I.Rh. stehen diese Angebote zur Verfügung:

### Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell I.Rh.

Die Beratungsstelle für Suchtfragen bietet professionelle Unterstützung für Personen mit Suchtproblemen und deren Angehörige. Dazu gehört auch die individuelle Beratung und Hilfe beim Rauchstopp.

Das Angebot ist für Personen aus dem Kanton Appenzell I.Rh. kostenlos.

### Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell I.Rh.

*geführt durch Blaues Kreuz St.Gallen-Appenzell*  
Marktgasse 10c, 9050 Appenzell  
071 788 92 59  
suchtberatung@gsd.ai.ch, [www.ai.ch/suchtberatung](http://www.ai.ch/suchtberatung)

### Hausarztpraxen und Apotheken

Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt oder Ihre Apotheke können Sie beim Rauch- oder Konsumstopp unterstützen. Sie führen selbst eine Rauchstoppberatung durch oder leiten Sie an spezialisierte Stellen weiter. Sie beraten auch über Behandlungen oder Medikamente, die den Rauchstopp erleichtern.

### Sprechstunde Tabak- und Nikotinentwöhnung

Die Sprechstunde Tabak- und Nikotinentwöhnung steht allen Personen offen, die das Rauchen oder den Konsum von Nikotinprodukten aufgeben möchten.

Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen (abzüglich Selbstbehalt). Sofern Sie einem Hausarzt- oder Telemed-Modell angeschlossen sind, muss Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt bzw. Ihre Krankenversicherung über den bevorstehenden Behandlungsschritt informiert werden.

### Hoch Health Ostschweiz

#### Kantonsspital St.Gallen

Tabak- und Nikotinentwöhnung  
Rorschacher Strasse 95, 9007 St.Gallen  
071 494 11 60

[nikotinfrei@h-och.ch](mailto:nikotinfrei@h-och.ch), [www.h-och.ch/lungenzentrum](http://www.h-och.ch/lungenzentrum)

### Gruppenkurs Tabak- und Nikotinfrei

Eine Fachperson begleitet Sie vor, während und nach dem Rauchstopp. In einer kleinen Gruppe werden Erfahrungen geteilt sowie neue Strategien und wohltuende Rituale entwickelt. Die Unterstützung in der Gruppe erhöht die Motivation und erleichtert die Schritte in das rauchfreie Leben.

Das Angebot gilt für Gruppen von 6 bis 10 Teilnehmende. Daten, Kursort und Kosten auf Anfrage.

### Lungenliga Ost

Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen  
071 228 47 47

[rauchstopp@lungenliga-ost.ch](mailto:rauchstopp@lungenliga-ost.ch), [www.lungenliga-ost.ch](http://www.lungenliga-ost.ch)