



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Route des Cliniques 17, 1701 Freiburg

T +41 26 305 29 04

[www.fr.ch/gsd](http://www.fr.ch/gsd)

An die bei der Staatskanzlei  
akkreditierten Medien



Freiburg, 1. September 2023

Medienmitteilung

## Im November heisst es wieder «rauchfrei»

*Mit dem Rauchen aufhören? Gemeinsam geht es besser! Die zweite Ausgabe des «Rauchfreien Monats» im kommenden November fordert über mehrere Kanäle zum Mitmachen auf: Raucherinnen und Raucher haben die Möglichkeit, im November gemeinsam mit dem Rauchen aufzuhören.*

Nach dem Erfolg der ersten Ausgabe im Jahr 2022 geht das nationale Rauchstopp-Programm «Rauchfreier Monat» im November 2023 in die zweite Runde. Bei der ersten Ausgabe im Jahr 2022 waren über 8000 Raucherinnen und Raucher dabei, darunter 388 Freiburgerinnen und Freiburger.

Der Tabakpräventionsfonds (TPF) unterstützt die Initiative finanziell; sie soll Raucherinnen und Raucher dazu ermutigen, einen Monat lang mit dem Rauchen aufzuhören, und sie so auf ihrem Weg in ein rauchfreies Leben unterstützen. Die Teilnahme ist kostenlos, die Anmeldung läuft vom 1. September bis zum 31. Oktober 2023 via [www.rauchfreiermonat.ch](http://www.rauchfreiermonat.ch).

Rauchen ist die häufigste Ursache für vorzeitige Todesfälle in der Schweiz, jede/r zweite Rauchende stirbt an den Folgen des Tabakkonsums. Insgesamt sind das 9500 vermeidbare Todesfälle pro Jahr oder 26 Menschen pro Tag.

Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 sind 29,4 % der Freiburger Bevölkerung Rauchende, 63,8 % davon möchten mit dem Rauchen aufhören. Die nationale Kampagne «Rauchfreier Monat» könnte daher bei zwei von drei Tabakkonsumentinnen und Tabakkonsumenten den Anstoss für eine Zukunft ohne Tabak geben.

Die Freiburger Bevölkerung zählt 19,8 % Ex-Rauchende – der Beweis, dass es möglich ist, mit dem Rauchen aufzuhören!

## **28 Tage am Stück nicht rauchen = 5x mehr Chancen dauerhaft aufzuhören**

Das Team rund um den «Rauchfreien Monat» hat deshalb – mit Unterstützung zahlreicher Partnerorganisationen, namentlich Lungenliga, Rauchstopp, kantonale Tabakpräventionsstellen einschliesslich CIPRET Freiburg – Ratschläge, Tipps und wichtige Informationen für einen erfolgreichen Rauchstopp erarbeitet und diese auf mehreren Online-Plattformen (Facebook,

Instagram, TikTok, LinkedIn und YouTube) aufgeschaltet. Der Inhalt ist ausserdem in einem praktischen, personalisierbaren Leitfaden zu finden, der den Teilnehmenden nach der Anmeldung zugeschickt wird.

### **Mit Motivation und Unterstützung können es alle schaffen!**

Während des «Rauchfreien Monats» haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen, sich zu motivieren und ihre Erfahrungen in einem speziell dafür vorgesehenen Facebook-Raum zu teilen, getreu dem Motto: Gemeinsam sind wir stärker!

Das [CIPRET Freiburg](#) bietet ferner Nahunterstützung für Freiburgerinnen und Freiburger, die eine Begleitung vor Ort wünschen: Ein Rauchstopp-Gruppencoaching à vier Sitzungen startet am 31. Oktober 2023. Laut Anne Joris, Rauchstopp-Coach beim CIPRET Freiburg und Partnerin des «Rauchfreien Monats», erhöhen Coaching-Sitzungen die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp um etwa 50 %. Interessierte können sich per E-Mail anmelden: [info@cipretfribourg.ch](mailto:info@cipretfribourg.ch).

Flyer: [Französisch](#) / [Deutsch](#)

Poster: [Französisch](#) / [Deutsch](#)

**Das CIPRET Freiburg** ist das kantonale Kompetenzzentrum für Tabakprävention. Es gehört zur Lungenliga Freiburg und setzt im Auftrag der Direktion für Gesundheit und Soziales das kantonale Tabakpräventionsprogramm (KPT) um. Der «Rauchfreie Monat» trägt zu den Zielen des KPT bei, insbesondere zur Reduktion der Anzahl Konsumentinnen und Konsumenten von Tabakprodukten, E-Zigaretten und Nikotinprodukten in der Freiburger Bevölkerung.

#### **Zum Tabakpräventionsfonds**

Der Tabakpräventionsfonds hat zum Ziel, den Tabakkonsum in der Schweiz langfristig zu vermindern und eine effiziente und nachhaltige Tabakprävention sicherzustellen. Dazu gehört: Verhinderung des Einstiegs und Förderung des Ausstiegs, Schutz vor Passivrauchen, Sensibilisierung und Information der Öffentlichkeit, Vernetzung der in der Tabakprävention tätigen Organisationen, Schaffung von präventionsunterstützenden Rahmenbedingungen, Förderung der Forschung.

#### **Kontakt**

—

CIPRET Freiburg, Anne Joris, Präventionsbeauftragte und Rauchstopp-Coach, CIPRET Freiburg (Partner Rauchfreier Monat),  
T +41 26 426 00 88, (13.30–14.30 Uhr)

DSAS, Service de la santé publique, Fabienne Plancherel, Déléguée à la promotion de la santé et la prévention, +41 26 305 29 36  
(11h-12h)

#### **Kommunikation**

—

GSD, Claudia Lauper, Generalsekretärin, T +41 26 305 29 02, M +41 79 347 51 38