



11.09.2023 – 10:02 Uhr

Rauchfreier Monat November 2023

Vaduz (ots) -

Zum ersten Mal wird in Liechtenstein die Kampagne "Rauchfreier Monat November" durchgeführt. Seit 2022 findet diese Aktion in der ganzen Schweiz statt. Diese Kampagne soll Rauchende dazu ermutigen, mit Hilfe einer motivierenden Gemeinschaft einen Monat lang (und bestenfalls für immer) mit dem Rauchen aufzuhören. Die Teilnehmenden werden während des gesamten Novembers mit professioneller Beratung und praktischen Tipps sowohl online als auch offline unterstützt.

Die Anmeldung ist für alle Teilnehmenden kostenlos und ab sofort bis 31. Oktober 2023 möglich. 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 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. Zudem 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.

Die Suchtprävention Liechtenstein ist Partner der Kampagne und lädt alle Personen ein, an diesem kostenlosen und sehr abwechslungsreichen Programm teilzunehmen. Alle Informationen zum rauchfreien Monat stehen online zur Verfügung. Die Anmeldung für den Rauchfreien Monat 2023 ist ab sofort über die Webseite www.rauchfreiermonat.ch möglich.

Pressekontakt:

Amt für Soziale Dienste
Martin Birnbaumer-Onder, Suchtbeauftragter
T +423 236 72 68
martin.birnbaumer@llv.li

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000148/100911039> abgerufen werden.