

**RAUCHFREIER
MONAT**

IM NOVEMBER



**Kommunikations-Tool Kit -
für Partner/-innen**

Übersicht Kommunikations-Tool Kit

Stellen Sie sich eine Welt vor, in der jede Person, die mit dem Rauchen aufhören möchte, **kostenlose Unterstützung** erhält, die auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Mit dem Rauchfreien Monat können alle Menschen in der Schweiz und in Liechtenstein, die Herausforderung gemeinsam annehmen und von **zahlreichen Unterstützungsangeboten profitieren, um ihren Rauchstopp erfolgreich zu gestalten.**

Diese **nationale Kampagne** ist eine Einladung, gemeinsam für ein rauchfreies Leben zu handeln.

Schliessen Sie sich uns an und werden Sie Teil der Bewegung!

Dieses Kommunikationskit enthält alle notwendigen Ressourcen, um die Kampagne weiterzugeben: **Visuals für soziale Netzwerke, Inhalte für Websites, Plakate und vieles mehr.**

Teilen Sie diese Inhalte gerne und verstärken Sie die Botschaft auf allen Ihren Plattformen. Vergessen Sie nicht, **@rauchfreiermonat.ch** zu erwähnen, um die Reichweite zu maximieren!

1. Kommunikations-Kanäle

2. Flyer

3. Medienmitteilung

4. Posts für Soziale Medien

5. Newsletter

Kommunikations-Kanäle

Soziale Medien

Facebook, Instagram,
LinkedIn

Tools und Materialien zur Unterstützung der Teilnehmer/innen, praktische Videos für Tipps und Inspiration, Erfahrungsberichte von Expert/-innen
Kreative und unterhaltsame Inhalte zum Weitergeben

LinkedIn

Ein allgemeines Profil, um Partner/-innen zu informieren

Informationen zum #RauchfreienMonat und Bekanntmachung von Aktivitäten der Partnerorganisationen. Senden Sie uns Ihre Aktivitäten!

Webseite

www.rauchfreiermonat.ch

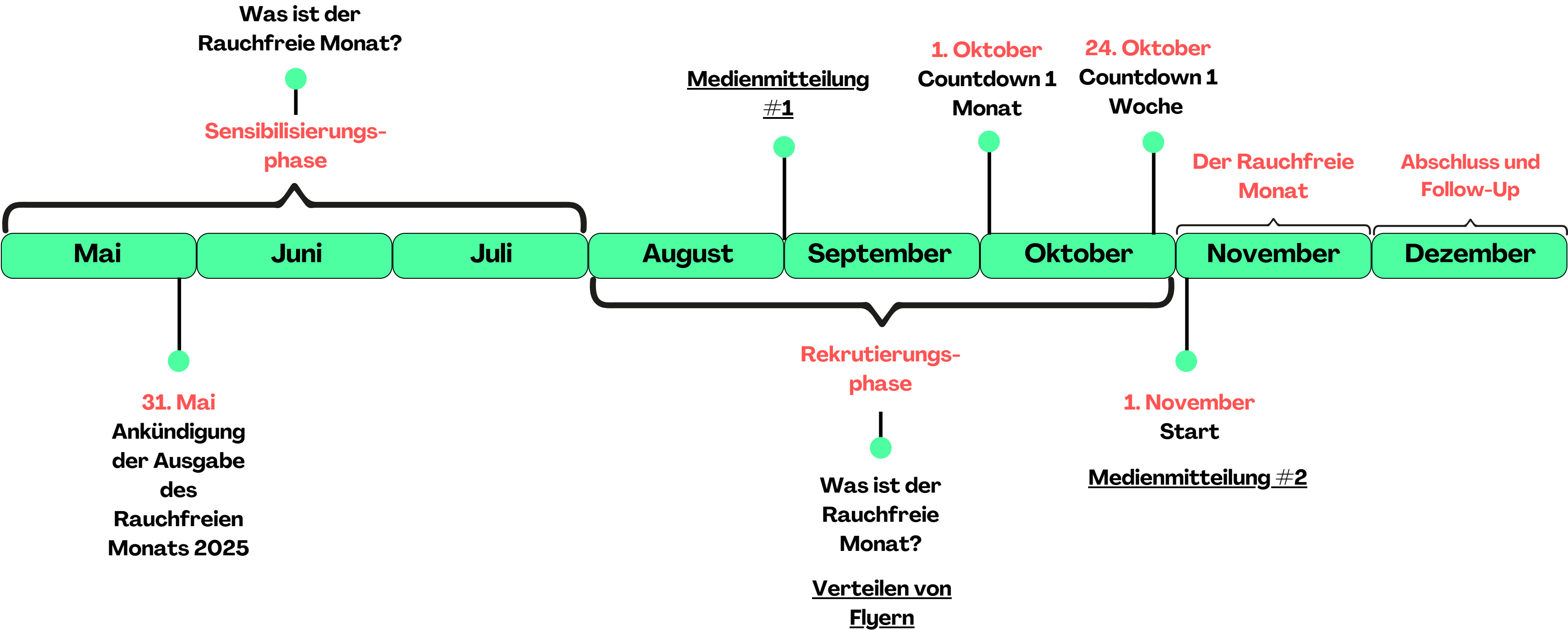
Bei Interesse publizieren wir die Logos unserer Partnerorganisationen auf der Webseite. Ihr Logo ist noch nicht dabei? Senden Sie es uns per E-Mail an info@mois-sans-tabac.ch.

Medienarbeit

Medienmitteilungen

Zwei Medienmitteilungen – Ankündigung des Rauchfreien Monats

Kommunikationsplan



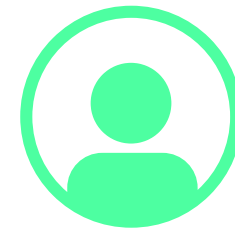
Wie können Sie die Kampagne unterstützen?

Verbreiten Sie die Kernbotschaften des #RauchfreienMonats über die Kanäle Ihrer Organisation.

Wir stellen Ihnen den Text und die Grafiken anhand dieses Kommunikations-Tool Kits zur Verfügung.

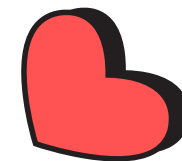
Ihre Vorschläge für Inhalte, die Sie auf unseren Kanälen bekannt machen möchten, sind herzlich willkommen.

Zögern Sie nicht, uns Ihre Inhalte, Nachrichten, Studien und Artikel zu senden, damit wir diese auf unseren Kanälen teilen können.



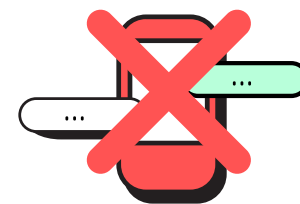
Folgen und taggen

Sie bei passenden Inhalten die Kampagne #RauchfreierMonat auf den sozialen Medien



Liken/teilen/kommentieren

Sie die Beiträge der Kampagne #RauchfreierMonat



Bitte publizieren Sie keine Posts vor der offiziellen Bekanntgabe.

Brand Kit

Teilen Sie unser Logo auf Ihrer Website, um Ihr Engagement für den Rauchfreien Monat zu zeigen und unsere gemeinsame Sichtbarkeit zu stärken.

Danke, dass Sie Teil der Bewegung sind!

Sie brauchen die Unterlagen in
Französisch oder Italienisch?
Schreiben Sie uns!



**RAUCHFREIER
MONAT**
IM NOVEMBER

**RAUCHFREIER
MONAT**
IM NOVEMBER

**RAUCHFREIER
MONAT**

Brand Kit herunterladen

Flyer

Verwendungszweck

Dieser Flyer fasst die wichtigsten Punkte der Kampagne Rauchfreier Monat zusammen.

Sie kann auch an andere Organisationen weitergeleitet werden, die die Kampagne möglicherweise unterstützen möchten.

Sie brauchen die Unterlagen in Französisch oder Italienisch? Schreiben Sie uns!



Schluss mit Rauchen? Ja, und zwar gemeinsam!

RAUCHFREIER MONAT
IM NOVEMBER

- ✓ 30 Tage gemeinsam aufhören
- ✓ 100% kostenlos
- ✓ Mit einer Online-Community
- ✓ Auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch

Wie funktioniert das?

-  **Empfehlungen von Gesundheitsfachpersonen:** Gesundheitsexpert/-innen teilen personalisierte Empfehlungen, die beim Rauchstopp helfen.
-  **Austausch mit anderen Teilnehmenden:** Bleibe motiviert und teile deine Erfahrungen mit anderen Teilnehmer/-innen des Rauchfreien Monats.
-  **Praktischer Leitfaden:** Erhalte täglich Tipps, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.
-  **Täglicher Newsletter:** Erhalte direkt per E-Mail die Unterstützung, die du benötigst.

Details & Registrierung:
rauchfreiermonat.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Lidgenössisches Departement des Innern EDI
Tabakpräventionsfonds TPF

IMPACT HUB

Du rauchst nicht? Gib die Message weiter...



Schluss mit Rauchen? Ja, und zwar gemeinsam!

RAUCHFREIER MONAT
IM NOVEMBER

- ✓ 30 Tage gemeinsam aufhören
- ✓ 100% kostenlos
- ✓ Mit einer Online-Community
- ✓ Auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch

Wie funktioniert das?

-  **Empfehlungen von Gesundheitsfachpersonen:** Gesundheitsexpert/-innen teilen personalisierte Empfehlungen, die beim Rauchstopp helfen.
-  **Austausch mit anderen Teilnehmenden:** Bleibe motiviert und teile deine Erfahrungen mit anderen Teilnehmer/-innen des Rauchfreien Monats.
-  **Praktischer Leitfaden:** Erhalte täglich Tipps, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.
-  **Täglicher Newsletter:** Erhalte direkt per E-Mail die Unterstützung, die du benötigst.

Details & Registrierung:
 rauchfreiermonat.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Lidgenössisches Departement des Innern EDI
Tabakpräventionsfonds TPF

IMPACT HUB

Du rauchst nicht? Gib die Message weiter...

Flyer herunterladen

Medienmitteilung

Eine Vorlage für eine Medienmitteilung, auf der Sie Ihr Logo platzieren und individuell gestalten können. Die erste Medienmitteilung wird im August und die zweite im Oktober zur Verfügung gestellt.

Sie brauchen die Medienmitteilung in Französisch oder Italienisch? Schreiben Sie uns!



Rauchfreier Monat 2025: Das gemeinsame Ende

Kurz erklärt
Die Anmeldung für den Rauchfreien Monat 2025 ist eröffnet: Im kommenden November sind Rauchende in der ganzen Schweiz eingeladen, sich der Herausforderung zu stellen, 30 Tage lang gemeinsam auf Nikotin- und Tabakkonsum zu verzichten.
Das Angebot beinhaltet eine umfassende Begleitung: ein 40-Tage-Programm (ein Tagebuch, digital oder auf Papier), ein moderiertes Austauschforum mit Expert/-innen-Antworten, fundierte Inhalte von Fachpersonen sowie eine individuelle Unterstützung in Zusammenarbeit mit der nationalen Plattform stopsmoking.ch.

Ein starkes Netzwerk trägt die Aktion: Kantone, Gemeinden, Unternehmen und Organisationen aus dem Bereich Gesundheitsförderung und Prävention machen schweizweit mit.
Die Dynamik wächst weiter: Fast 11'000 Personen haben an der erfolgreichen dritten Ausgabe des Rauchfreien Monats 2024 teilgenommen.

Bern, 1. September – Mit dem Rauchen aufzuhören, fällt gemeinsam leichter. Nach drei erfolgreichen Ausgaben kehrt das nationale Programm Rauchfreier Monat im November 2025 zurück. Ab sofort können sich Interessierte kostenlos auf der offiziellen Website www.rauchfreiermonat.ch anmelden.

Im Jahr 2025 steht den Teilnehmenden erneut ein 40-Tage-Begleitprogramm zur Verfügung – wahlweise digital oder in gedruckter Form. Das Programm bietet täglich praktische Tipps zum Rauchstopp, konkrete Impulse und Übungen zur Stressbewältigung. Ein geschütztes Online-Forum, moderiert von Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen, lädt zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung ein. Ergänzt wird das Programm durch exklusive Inhalte, die von Expert/-innen speziell für die Kampagne aufbereitet wurden. Die Begleitung erfolgt in enger Zusammenarbeit mit der nationalen Plattform stopsmoking.ch, welche auch eine persönliche Beratung per Telefon oder Chat für interessierte Teilnehmende ermöglicht. Die Resultate aus dem Jahr 2024 bestätigen den positiven Trend: 10'694 Personen haben sich dem Rauchfreien Monat angeschlossen – ein kontinuierlicher Zuwachs seit dem Start im Jahr 2022

Hinter dem kollektiven Ausstieg steht ein bedeutendes Anliegen der öffentlichen Gesundheit: Tabakkonsum ist nach wie vor die häufigste vermeidbare Todesursache in der Schweiz und fordert rund 9'500 Todesopfer pro Jahr (Quelle: BAG). Die Initiative stützt sich auf eine zentrale Erkenntnis: Wer 28 Tage durchhält, hat eine fünfmal höhere Chance, langfristig rauchfrei zu bleiben (Quelle: INVS). Deshalb bietet der Rauchfreie Monat einen Einstieg in den Rauchstopp und stärkt die Teilnehmenden über die Kampagne hinaus.

Medienmitteilung – **Rauchfreier Monat 2025**
1. September 2025



Mitmachen ist einfach: Anmeldung unter www.rauchfreiermonat.ch – aktuelle Informationen zum Programm gibt es auch auf Facebook, Instagram, LinkedIn oder YouTube unter dem Hashtag **#RauchfreierMonat2025**.

„Ich wollte schon lange aufhören zu rauchen, wusste aber nie, wie. Dann bin ich durch Zufall in den sozialen Medien auf den Rauchfreien Monat gestossen – und fand es toll, nicht allein zu sein. Alles war kostenlos: die Tools, Online-Sessions, die Tipps – und das hat mir wirklich geholfen. Mein Fazit? Dankbarkeit – und ihr müsst unbedingt mitmachen!“
— Julie, ehemalige Teilnehmerin des Rauchfreien Monats

Die Kampagne wird vom Impact Hub Genf–Lausanne koordiniert, mit finanzieller Unterstützung durch den Tabakpräventionsfonds (TPF) und dem Engagement eines breiten Netzwerks lokaler Partnerorganisationen.

Auch nach dem November können die Teilnehmenden weiterhin auf Ressourcen und Unterstützung zählen – auf nationaler und regionaler Ebene –, um ihren Rauchstopp langfristig zu festigen.

Über den Rauchfreien Monat
Das 2022 lancierte, mehrsprachige nationale Programm bietet Raucherinnen und Rauchern jedes Jahr eine kostenlose und kollektive Begleitung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Die Materialien sind auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch verfügbar.

Pressekontakt



Livia Fuchs
Kampagnenkoordination Deutschschweiz
Impact Hub Genf & Lausanne
livia.fuchs@impacthub.net

Medienmitteilung – **Rauchfreier Monat 2025**
1. September 2025

Medienmitteilung herunterladen

Post Soziale Medien

Was ist der Rauchfreie Monat?

Möglicher Inhalt

🚫 Der Rauchfreie Monat – 30 Tage gemeinsam aufhören! 💪

Diese nationale Kampagne begleitet alle, die mit dem Rauchen oder dem Nikotinkonsum aufhören möchten – kostenlos, umfassend und mit viel Herz:

- ✅ Zugang zu Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitsbereich
- ✅ Praktischer Leitfaden für den Alltag
- ✅ Sicherer Online-Austauschraum
- ✅ Motivierende digitale Unterstützung während des gesamten Monats

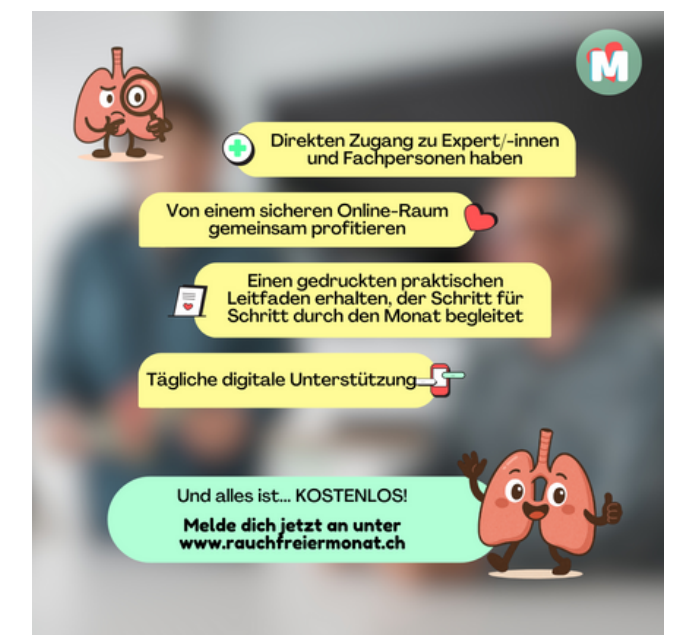
Egal, ob du bereit bist aufzuhören oder einfach neugierig auf die Erfahrung bist – jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um dabei zu sein!

👉 Anmeldung auf www.rauchfreiermonat.ch

#RauchfreierMonat #Gesundheit #Prävention #Rauchstopp #NationaleKampagne #Schweiz

Kann ab Juli veröffentlicht werden

Karussell-Post mit
erstem Bild zur
Auswahl



Link zu den Visuals

Newsletter

Was ist der Rauchfreie Monat?

im Banner-
Format



Möglicher Inhalt

Mach mit beim Rauchfreien Monat 2025!

Die nationale Kampagne für den Rauchstopp startet am 1. November! 30 Tage lang wirst du kostenlos und motivierend begleitet, um mit dem Rauchen oder dem Nikotinkonsum aufzuhören:

- Ein praktischer Leitfaden
- Tipps von Expertinnen und Experten
- Inspirierende Videos und Erfahrungsberichte
- Eine unterstützende Community

Egal, ob du bereit bist aufzuhören oder einfach neugierig auf die Erfahrung bist – jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um dabei zu sein!

📌 Anmeldung offen auf www.rauchfreiermonat.ch

Kann ab Juli veröffentlicht werden



Quadratisches
Format

[Link zu den Visuals](#)

Post Soziale Medien

Countdown

Möglicher Inhalt: Noch 1 Monat!

🔔 Nur noch ein Monat bis zum Start des Rauchfreien Monats 2025!

Es ist noch nicht zu spät – melde dich jetzt an und sei dabei! 🚀

Ab dem 1. November bekommst du wertvolle Tipps von Expertinnen und Experten, persönliche Unterstützung und Zugang zu einer dynamischen Community von Menschen, die – genau wie du – versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Ausserdem erhältst du über 30 Tage lang exklusiven Zugang zu Inhalten, die dich auf deinem Weg in ein #rauchfreiesLeben begleiten:

- ✓ Ein praktischer Leitfaden für die tägliche Unterstützung
- ✓ Unterstützung durch Expert/-innen
- ✓ Praktische Videos voller Inspiration und Tipps
- ✓ Erfahrungsberichte zur Motivation

Warte nicht länger und melde dich jetzt kostenlos an unter www.rauchfreiermonat.ch!

#RauchfreierMonat2025 #Ichhöraufzurauchen
#ChallengeOhneRauchen #GesundOhneRauchen
#StopRauchen

Möglicher Inhalt: Noch 1 Woche!

🔔 Nur noch eine Woche bis zum Start des Rauchfreien Monats 2025! 🎉🌟

Am 1. November geht's los: Schliesse dich tausenden Teilnehmenden an, die die Herausforderung annehmen, 30 Tage lang rauchfrei zu bleiben – mit einer kostenlosen, unterstützenden und motivierenden Begleitung 💪

Das erwartet dich:

- ✓ Ein praktischer Leitfaden für jeden Tag
- ✓ Tipps von Expertinnen und Experten
- ✓ Inspirierende Videos
- ✓ Erfahrungsberichte zur Motivation

Jetzt ist der perfekte Moment, um loszulegen! Melde dich kostenlos an auf 🖱️ www.rauchfreiermonat.ch
#RauchfreierMonat2025 #ChallengeOhneRauchen
#Ichhöraufzurauchen #StopRauchen #Prävention

Countdown 1 Woche



Countdown 1 Monat

[Link zu den Visuals](#)

Newsletter

Countdown

im Banner-
Format



Möglicher Inhalt: Noch 1 Monat!

Nur noch ein Monat bis zum Rauchfreien Monat!

Im November ist der perfekte Zeitpunkt, es auszuprobieren. Warum nicht alle Chancen nutzen?

Schliesse dich tausenden von Menschen an und starte dein Abenteuer in ein rauchfreies Leben.

Erhalte Unterstützung von Expertinnen und Experten, Zugriff auf hilfreiche Ressourcen und werde Teil einer starken Community.

Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand und mach den ersten Schritt zu einer positiven, nachhaltigen Veränderung.

Warte nicht länger und melde dich kostenlos an auf www.rauchfreiermonat.ch



Quadratisches
Format

[Link zu den Visuals](#)

Post Soziale Medien

Startschuss

Möglicher Inhalt

🚫 Der Rauchfreie Monat 2025 startet! 🎉

Mehr als 12'000 Menschen haben sich bereits der Challenge angeschlossen – und du bist dabei! 🙌

Heute legst du den Grundstein für ein rauchfreies Leben – gesünder, freier und noch mehr du selbst. Und das Beste? Du bist nicht allein: Eine ganze Community geht den Weg mit dir, teilt Tipps, Höhen, Tiefen und vor allem... ganz viel Motivation!

🎯 Ob für deine Gesundheit, dein Portemonnaie oder dein mentales Wohlbefinden – du hast eine starke Entscheidung getroffen.

➡ Teile deine kleinen Schritte, deine grossen Herausforderungen und deine Erfolge – jede Geschichte zählt!

📢 Noch nicht angemeldet? Es ist noch Zeit! ➡ www.rauchfreiermonat.ch

**Bitte nicht vor dem 1. November 2025
veröffentlichen.**



[Link zu den Visuals](#)

Newsletter

Startschuss

im Banner-
Format



Möglicher Inhalt

Heute ist es so weit! Der Startschuss für den #RauchfreienMonat2025 ist gefallen – der Beginn einer gemeinsamen Challenge für viele Menschen, die beschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören!

Gemeinsam schaffen wir es. (Name der Organisation) ist stolz darauf, dich auf deinem Weg in ein rauchfreies Leben zu unterstützen.

Und für alle, die noch zögern: Keine Sorge, du kannst dich weiterhin kostenlos anmelden unter www.rauchfreiermonat.ch und die anderen Teilnehmenden begleiten.

**Bitte nicht vor dem 1. November 2025
veröffentlichen.**



Quadratisches
Format

Link zu den Visuals

Vergesst nicht, uns zu Taggen:



@Rauchfreier Monat



@Rauchfreier Monat



@rauchfreiermonat.ch



@rauchfreiermonat.ch

Hashtags:

#RauchfreierMonat2025

#MoisSansTabac2025

#MeseSenzaTabacco2025

#MonthWithoutTobacco2025

Wenn es noch Fragen gibt..

Kontaktieren Sie mich!

Livia Fuchs,

livia.fuchs@impacthub.net

Wir helfen Ihnen, den passenden Inhalt oder die besten Visuals für die Kampagne zu finden.



livia.fuchs@impacthub.net

**MOIS
SANS
TABAC**

EN NOVEMBRE

**DANKE
MERCİ
GRAZIE!**

