



Medienmitteilung

Datum 21.09.2015

Zu zweit geht alles besser: neue App für die Rauchentwöhnung

Mit der Unterstützung einer Freundin oder des Partners ist es einfacher, mit dem Rauchen aufzuhören. Im Rahmen der Tabakpräventionskampagne SmokeFree lancieren das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und seine Partner eine neue App für Mobiltelefone, die interaktive Hilfe bietet. Die SmokeFree Buddy App verlinkt eine Person, die mit dem Rauchen aufhören möchte, mit einer anderen, die sie dabei unterstützt. Dank der mit Fachleuten erarbeiteten Antworten kombiniert die App professionelle und personalisierte Unterstützung.

Mehr als die Hälfte der regelmässig Rauchenden (57%) haben den Wunsch geäußert, damit aufhören zu können. Die App soll in erster Linie diese Personen dazu motivieren, einen erneuten Versuch zu machen. Die Begleitung durch eine Freundin oder einen Freund ist in den ersten Wochen der Entwöhnung besonders hilfreich. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Unterstützung durch eine nahestehende Person die Erfolgchancen einer Person erhöht, die mit dem Rauchen aufhören will.

SmokeFree Buddy ist eine App, die einer nahestehenden Person ermöglicht, in Echtzeit zu intervenieren, um die Person zu unterstützen, die mit dem Rauchen aufhören möchte. Diese kann jederzeit zum Ausdruck bringen, was sie empfindet, und um Hilfe bitten. Die unterstützende Person (der «Buddy» oder Kumpel) verfügt über zugeschnittene Antwortbausteine, die von Fachleuten erarbeitet wurden. So kann die Aufhörwillige Person optimal unterstützt werden. Die Textbausteine können geändert und mit persönlichen Kommentaren ergänzt werden. Die App kann auch von zwei Rauchenden genutzt werden, die zusammen aufhören möchten.

Die App, die im Rahmen der nationalen Kampagne SmokeFree vom Institut de santé globale der Universität Genf in enger Zusammenarbeit mit dem BAG entwickelt wurde, stützt sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse und die Erfahrungen von Fachleuten für Rauchentwöhnung. Die Funktionsweise der App wird unter www.smokefree.ch/buddy-app erklärt.

Medienmitteilung •

Unter dem Motto «Ich bin stärker» soll die Anfang 2015 lancierte Tabakpräventionskampagne die Rauchenden unterstützen, die aufhören möchten. Um sie zu diesem Schritt zu ermutigen, erinnern neue Fernsehspots daran, dass Rauchen in der Schweiz die Hauptursache (85%) von Lungenkrebs ist und dass die Krankheit nicht nur andere betrifft. Die Erfolgchancen sind höher, wenn eine Person, die mit dem Rauchen aufhören möchte, während der Entwöhnung vom Tabak professionelle Hilfe – direkt oder telefonisch – in Anspruch nimmt, z.B. via Arzttermin oder Rauchstopplinie 0848 000 181 (8 Rappen pro Minute). Die SmokeFree Buddy App hat den Vorteil, dass sie einen professionellen Ansatz mit personalisierter Unterstützung kombiniert.

2013 belief sich der Raucheranteil in der Schweizer Bevölkerung auf 25%. Nach einem deutlichen Rückgang seit Beginn der 2000-er Jahre veränderte sich dieser Anteil ab 2008 praktisch nicht mehr. Der Tabak bleibt die Hauptursache vorzeitiger Todesfälle in der Schweiz. Jedes Jahr sterben 9000 Personen an den Folgen von Tabakkonsum. Der Lungenkrebs ist die Krebsart, die seit über 40 Jahren bei weitem am meisten tötet. Er verursachte 2013 den Tod von fast 2000 Männern und über 1200 Frauen in der Schweiz (18% der von Krebs verursachten Todesfälle und 5% aller Todesfälle).

Weitere Informationen:

- BAG, Pressedienst, Telefon 058 462 95 05 oder media@bag.admin.ch
- www.smokefree.ch/buddy-app
- FTP-Server mit Bildern zum Download (gültig bis 31. Oktober 2015):
<ftp://client.havasworldwide.ch/>
User: BAG
Password: smokefree