

# Tabakprävention im Kanton Thurgau

**Kantonales Tabakpräventionsprogramm**



The background features a faint, artistic illustration of a cigarette with smoke rising from it. The smoke is rendered in a light, ethereal grey tone. A horizontal band across the middle of the page consists of three stripes: a yellow stripe on top, a green stripe in the middle, and a blue stripe on the bottom.



*Die kann Mami nicht waschen.  
Bleib sauber. Rauche nicht.*

# Tabakprävention

## im Kanton Thurgau

[www.tabakpraevention.tg.ch](http://www.tabakpraevention.tg.ch)

### Strategische Programmleitung

Amt für Gesundheit  
Ressort Gesundheitsförderung,  
Prävention und Sucht  
Zürcherstrasse 194a  
8510 Frauenfeld

### Operative Programmleitung

Lungenliga Thurgau  
Bahnhofstrasse 15  
8570 Weinfelden

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über Tabakpräventionsangebote im Kanton Thurgau, die in den folgenden Bereichen angeboten werden:

- Schule
- Freizeit und Jugendliche
- Ausbildung und Arbeit
- Spital und Gesundheit
- Rauchstopp allgemein

Verschiedene Organisationen wie die Kodex-Stiftung, die Lungenliga Thurgau, die Perspektive Thurgau, Swiss Olympic sowie die Stiftung IdéeSport bemühen sich seit Langem, die Jugendlichen im Nichtrauchen zu bestärken sowie die Raucherinnen und Raucher beim Aussteigen zu unterstützen. Was bis jetzt aber noch gefehlt hat, ist ein Überblick über die verschiedenen Angebote und Projekte und die entsprechende Koordination der Tätigkeiten. Aus diesem Grund hat sich der Kanton Thurgau entschieden, ein Tabakpräventionsprogramm zu lancieren, das die Aktivitäten zum Thema Tabakprävention im Kanton zusammenfasst und koordiniert. Ein zielgerichtetes, wirkungsorientiertes Vorgehen hilft, die Qualität des Programms zu sichern.

Neben den Angeboten der verschiedenen Organisationen engagiert sich der Kanton Thurgau mit eigenen Projekten im Bereich Jugendschutz und Passivrauchschutz.

In der vorliegenden Übersicht finden Sie Kontaktdaten, Internet-Adresse und eine kurze Erläuterung zu den einzelnen Präventionsangeboten.

Viel Vergnügen beim Stöbern!

### Impressum

**Ausgabe** 2014

**Konzept** Monika Imhof,  
Lungenliga Thurgau

**Bildmaterial** Beiträge von  
Jugendlichen zum freelance-Wettbewerb,  
Thema Tabak. [www.be-freelance.ch](http://www.be-freelance.ch)

**Gestaltung** Joss & Partner  
Werbeagentur AG

**Druck** Ernst Schoop AG



**Freiheit  
und  
Abenteuer**

## Schule

### Kontakt

Lungenliga Thurgau  
Bahnhofstrasse 15  
8570 Weinfelden  
071 626 98 98  
info@lungenliga-tg.ch

## Experiment Nichtraucher

Experiment Nichtraucher ist ein Wettbewerb der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz für alle Klassen des 6. bis 9. Schuljahres. Die Teilnehmenden verzichten sechs Monate lang auf Tabak. Zu gewinnen gibt es SBB-Gutscheine und weitere kantonale Preise. Die Lungenliga Thurgau ist kantonaler Umsetzungspartner.

[www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch)

### Kontakt

Perspektive Thurgau  
Schützenstrasse 15  
8570 Weinfelden  
071 626 02 02  
info@perspektive-tg.ch

## «freelance»

«freelance» ist ein dreiteiliges Suchtpräventionsprogramm für die Sekundarstufe. Unterrichtsmaterial zu den Themen Tabak, Alkohol, Cannabis und Neue Medien steht zum Download bereit. Die Präventionsbox, Plakate, Postkarten und Schüleragenden können kostenlos bestellt werden. Die Perspektive Thurgau ist kantonaler Umsetzungspartner.

[www.be-freelance.ch](http://www.be-freelance.ch)

### Kontakt

Kodex-Stiftung  
für Suchtmittel-Prävention  
Postfach 569  
8501 Frauenfeld  
052 721 01 52  
info@kodex.ch

## Kodex

Kodex ist ein dreistufiges Programm der Kodex-Stiftung für Suchtmittel-Prävention in der Oberstufe. Der freiwillige Verzicht auf Tabak, Alkohol, illegale Drogen und Medikamentenmissbrauch wird beim erfolgreichen Programmdurchlauf mit Anerkennungsmedaillen und -Urkunden belohnt.

[www.kodex.ch](http://www.kodex.ch)





# ATEMILOS.

RAUCHEN NIMMT DIR DIE LUFT UND DU BLEIBST AUF DER STRECKE.

## Freizeit und Jugendliche

### Kontakt

Sportamt Thurgau  
Kantonaler Botschafter  
Zürcherstrasse 177  
8500 Frauenfeld  
058 345 60 00  
sportamt@tg.ch

### «cool and clean»

«cool and clean» ist das Präventionsprogramm von Swiss Olympic im Schweizer Sport und setzt sich ein für fairen und sauberen Sport. Es richtet sich an Sportvereine, Kader von Sportverbänden und Swiss Olympic Label-Schulen. Das Sportamt Thurgau ist kantonaler Umsetzungspartner.

[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

### Kontakt

Stiftung IdéeSport  
Regionalbüro Ostschweiz  
Hafnerstrasse 8  
9000 St.Gallen  
071 220 98 10  
ostschweiz@ideesport.ch

### MidnightSports

Die Stiftung IdéeSport hat gemeinsam mit den Gemeinden ein attraktives rauchfreies Angebot für Jugendliche aufgebaut, die am Samstagabend an Sport und Spass interessiert sind. Bis heute sind dies MidnightFun in Weinfelden, MidnightSports in Aadorf und ab Oktober 2014 MidnightSports in Egnach.

[www.ideesport.ch](http://www.ideesport.ch)

### Kontakt

Thurgauer Offene Jugendarbeit  
8501 Frauenfeld  
079 936 89 07  
tojaverain@bluewin.ch

### TOJA

TOJA, das Netzwerk Thurgauer offene Jugendarbeit, entwickelt ein Handbuch zur Tabakprävention für die Leiterinnen und Leiter der Fachstellen für offene Jugendarbeit. Neben aufbereiteten Informationen zum Thema Tabak finden sich dort Projekte zur einfachen Umsetzung in den Fachstellen.

[www.toja-verein.ch](http://www.toja-verein.ch)

A high-angle photograph of a person with long blonde hair, wearing a black t-shirt and black jeans, carrying a large, dark grey wooden board. The board is covered with numerous discarded cigarette butts, some of which are protruding from the surface. The person is walking on a light-colored concrete floor with a visible crack. A bright yellow diagonal banner is overlaid across the image, containing the text 'RAUCHEN IST EINE LAST' in bold black letters.

**RAUCHEN IST EINE LAST**



# Ausbildung und Arbeit

## Kontakt

Lungenliga Thurgau  
Kantonale Projektleitung  
Rauchfreie Lehre  
Bahnhofstr. 15  
8570 Weinfelden  
071 626 98 98  
tg@rauchfreielehre.ch

## Rauchfreie Lehre

Das Projekt Rauchfreie Lehre, ein Angebot der Lungenliga, unterstützt die Lernenden dabei, rauchfrei zu bleiben beziehungsweise zu werden. Mit ihrer Anmeldung verpflichten sie sich, während des Lehrjahres weder bei der Arbeit noch in der Freizeit Tabak zu konsumieren. Bei Einhaltung dieser Vereinbarung winken attraktive nationale und kantonale Preise. Die Ausbildungsbetriebe und Berufsfachschulen können ihre Lernenden zusätzlich dabei unterstützen. Die Lungenliga Thurgau ist kantonaler Umsetzungspartner.

[www.rauchfreielehre.ch](http://www.rauchfreielehre.ch)

## Kontakt

Lungenliga beider Basel  
Unternehmen rauchfrei  
Kanonengasse 33  
4410 Liestal  
061 927 91 28  
info@unternehmenrauchfrei.ch

## Unternehmen rauchfrei

Mit dem nationalen Projekt «Unternehmen rauchfrei» unterstützt die Lungenliga Mitarbeitende von Unternehmen dabei, mit dem Rauchen aufzuhören. Dieses Rauchstopp-Angebot umfasst den Info-Event «Let's talk about smoking» sowie Rauchstopp-Trainings. Die Ausarbeitung erfolgreicher Rauchregelungen bis hin zur Integration in das betriebliche Gesundheitsmanagement gehören ebenfalls zum Angebot.

[www.unternehmenrauchfrei.ch](http://www.unternehmenrauchfrei.ch)

*Bon Appétit.*



# Spital und Gesundheit

## Kontakt

Lungenliga Thurgau  
Im Kantonsspital Frauenfeld  
und Münsterlingen  
071 626 98 98  
info@lungenliga-tg.ch

## Raucherberatung im Spital

Die Lungenliga Thurgau unterstützt Patientinnen und Patienten der Kantonsspitäler Münsterlingen und Frauenfeld, die mit dem Rauchen aufhören oder ihren Tabakkonsum reduzieren wollen. Sie bietet individuell abgestimmte Raucherberatungen an. Eine Beratung besteht aus sechs Sitzungen à 30 Minuten, ergänzt mit Beratungen via Telefon oder E-Mail. Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich. Die Sitzungen finden jeweils vor Ort im Spital Frauenfeld oder Münsterlingen statt.

[www.raucherberatung-thurgau.ch](http://www.raucherberatung-thurgau.ch)

## Kontakt

Lungenliga Thurgau  
Bahnhofstrasse 15  
8570 Weinfelden  
071 626 98 98  
info@lungenliga-tg.ch

## Rauchfreie Luft – gesunde Kinder

«Rauchfreie Luft – gesunde Kinder» ist ein Weiterbildungsangebot der Lungenliga Schweiz für Gesundheitsfachleute (Mütter- und Väterberaterinnen, Hebammen, Pflegefachpersonen sowie Stillberaterinnen). Ziel ist es, die Passivrauchbelastung bei Kleinkindern zu senken. Mithilfe einer Kurzintervention sollen Eltern unterstützt werden, ihr Wissen zu Passivrauchschutz zu erweitern und ihr Rauchverhalten zuhause zu verändern. Die Lungenliga Thurgau ist kantonaler Umsetzungspartner.

[www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch) > für Fachpersonen



AUCH **ZIGARETTEN**  
LEBEN NICHT  
**LANGE**

# Rauchstopp allgemein

## Kontakt

Lungenliga Thurgau  
Bahnhofstrasse 15  
8570 Weinfelden  
071 626 98 98  
info@lungenliga-tg.ch

## Raucherberatung

Die Lungenliga Thurgau unterstützt Menschen, die mit dem Rauchen aufhören oder ihren Tabakkonsum reduzieren wollen. Sie bietet individuell auf die Person abgestimmte Raucherberatungen an. Eine Beratung besteht aus sechs Sitzungen à 30 Minuten, ergänzt mit Beratung via Telefon oder E-Mail. Die Sitzungen finden in Weinfelden in den Räumen der Lungenliga statt. Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich. Die Raucherberatung kann in Gruppen oder mit Partnerin oder Partner absolviert werden.

[www.lungenliga-tg.ch](http://www.lungenliga-tg.ch)

## Kontakt

Lungenliga Thurgau  
Bahnhofstrasse 15  
8570 Weinfelden  
071 626 98 98  
info@lungenliga-tg.ch

## Rauchstopp-Wettbewerb

Das Nationale Rauchstopp-Programm organisiert zum Welttag ohne Tabak – jeweils am 31. Mai des Jahres – einen Rauchstopp-Event mit Wettbewerb. Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, die Lungenliga Schweiz, die Krebsliga Schweiz und die Schweizerische Herzstiftung bilden die Trägerschaft. Der Wettbewerb soll Raucherinnen und Raucher zu einer einmonatigen Rauchpause motivieren. Die Lungenliga Thurgau ist kantonaler Umsetzungspartner.

[www.rauchstopp-wettbewerb.ch](http://www.rauchstopp-wettbewerb.ch)



# Partnerorganisationen Thurgau

---

## Kodex-Stiftung

für Suchtmittel-Prävention

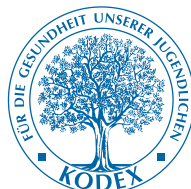
Postfach 569

8501 Frauenfeld

052 721 01 52

[info@kodex.ch](mailto:info@kodex.ch)

[www.kodex.ch](http://www.kodex.ch)



## Lungenliga Thurgau

Bahnhofstrasse 15

8570 Weinfelden

071 626 98 98

[info@lungenliga-tg.ch](mailto:info@lungenliga-tg.ch)

[www.lungenliga-tg.ch](http://www.lungenliga-tg.ch)



**LUNGENLIGA THURGAU**

## Perspektive Thurgau

Schützenstrasse 15

8570 Weinfelden

071 626 02 02

[info@perspektive-tg.ch](mailto:info@perspektive-tg.ch)

[www.perspektive-tg.ch](http://www.perspektive-tg.ch)



**Perspektive  
Thurgau**

Gesundheitsförderung  
und Prävention

## Spital Thurgau AG

Geschäftsstelle

Waldeggstrasse 8a

8501 Frauenfeld

052 723 77 11

[info@stgag.ch](mailto:info@stgag.ch)

[www.stgag.ch](http://www.stgag.ch)



**Spital Thurgau**

## Thurgauer Offene Jugendarbeit

8501 Frauenfeld

079 936 89 07

[tojaveroin@bluewin.ch](mailto:tojaveroin@bluewin.ch)

[www.toja-verein.ch](http://www.toja-verein.ch)



Thurgauer Offene Jugendarbeit

---

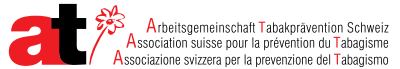
# Partnerorganisationen Schweiz

---

## Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz

Haslerstrasse 30  
3008 Bern  
031 599 10 20

info@at-schweiz.ch  
www.at-schweiz.ch



## Lungenliga Schweiz

Chutzenstrasse 10  
3007 Bern  
031 378 20 50

info@lung.ch  
www.lungenliga.ch



## Stiftung IdéeSport

Brunnenstrasse 1  
8610 Uster  
044 941 44 88

info@ideesport.ch  
www.ideesport.ch



## Swiss Olympic

Haus des Sports  
Talgutzentrum 27  
3063 Ittigen b. Bern  
031 359 72 27

coolandclean@  
swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch



---

Das Kantonale Tabakpräventionsprogramm Thurgau wird vom Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.

**Strategische  
Programmleitung**

Amt für Gesundheit  
Ressort Gesundheitsförderung,  
Prävention und Sucht  
Zürcherstrasse 194a  
8510 Frauenfeld  
058 345 68 60  
gesundheitsamt@tg.ch

**Operative  
Programmleitung**

Lungenliga Thurgau  
Bahnhofstrasse 15  
8570 Weinfelden  
071 626 98 98  
info@lungenliga-tg.ch