



Medienmitteilung, 10. Januar 2002

## Ich rauche, also bin ich – und danach?

Die Berner Gesundheit lanciert an der Gesundheitsmesse 2002 ihr neuestes Angebot: „Finito“. „Finito“ ist eine zeitgemässe Rauchberatung für Leute, die mit dem Rauchen aufhören möchten – und es bis anhin nicht geschafft haben. Es ist kein fixes Programm, sondern besteht aus verschiedenen Beratungs-Modulen mit unterschiedlich intensiver Begleitung.

„Finito“, die Rauchberatung der Berner Gesundheit, hilft allen, die mit Rauchen aufhören möchten, ihren individuellen Weg zum rauchfreien Leben zu finden. Im Zentrum der Beratung stehen die persönlichen Bedürfnisse und Neigungen der Ausstiegswilligen, denn nicht alle sprechen auf die gleiche Methode an. Besonders wichtig für den Erfolg ist die Wahl der geeigneten Aufhörmethode. Und: Je besser sich jemand informiert, desto grösser ist die Chance auf einen erfolgreichen Rauchstopp – auch wenn vorerst weitergeraucht wird.

In der Schweiz raucht rund ein Drittel aller Erwachsenen, ein Drittel hat nie geraucht und ein Drittel (zirka 1.5 Millionen Erwachsene) hat es schon geschafft, mit Rauchen aufzuhören. Jede/r zweite Rauchende möchte eigentlich aufhören. Jedes Jahr unternimmt jede/r Fünfte einen erfolglosen Rauchstoppversuch; nur etwa 13 Prozent der Versuche verlaufen erfolgreich.

„Finito“ ist kein fixes Programm, sondern besteht aus verschiedenen Beratungs-Modulen mit unterschiedlich intensiver Begleitung. In einem Infogespräch werden alle seriösen und erfolgsversprechenden Ausstiegshilfen im Kanton Bern vorgestellt. Nach Bedarf wird mit der Beraterin / dem Berater ein Weg gesucht, wie das Ziel Nichtraucher erreicht werden kann. Ob dabei ein weiteres „Finito“ Modul zum Zug kommt oder eine andere Möglichkeit, liegt bei den Ausstiegswilligen.

**Vom 17. bis 20. Januar können Interessierte „Finito“ an der Gesundheitsmesse kennen lernen. Ort: BEA Bern expo, G1-Halle 120, Stand 051 – Tram 9 (Guisanplatz). Öffnungszeiten: Do + Fr 13-21h /Sa + So 10-18h.**

Die Stiftung Berner Gesundheit engagiert sich für professionelle Gesundheitsförderung und Suchtprävention im Kanton Bern. In der Tabakprävention geht die Berner Gesundheit bewusst neue Wege. Angstmache oder verordnete Lebenslust greifen offensichtlich zu kurz. Mit dem erfolgreichen Projekt EMOX-Digital, hat die Berner Gesundheit vor einem Jahr einen ersten Schritt Richtung „Nichtrauchen als Trend und Kult“ gemacht. EMOX-Digital ist eine Ablenkung mit SMS zur Überbrückung von kritischen Momenten: Keyword „EMOX“ an 258 senden.

Mit „Finito“ hat die Berner Gesundheit eine neue Ausstiegshilfe entwickelt, welche den jüngsten Erkenntnissen Rechnung trägt: es gibt keine Zauber- oder Wundermittel – und nicht alle sprechen auf die gleiche Methode an. Das Suchtberatungsangebot der Berner Gesundheit wird mit „Finito“ ausgebaut, welches der Bevölkerung im ganzen Kanton Bern gratis zur Verfügung steht. „Finito“ wird in allen vier Zentren in Bern, Biel/Bienne, Burgdorf und Thun angeboten – in Biel auch französisch.

### „Finito“, die Rauchberatung in Ihrer Region

#### Information und Anmeldung:

Bern	Biel/Bienne	Burgdorf	Thun
031 370 70 70	032 329 33 70/73	034 427 70 70	033 225 44 00

#### Kontakt:

Karin Steinmann, Projektleiterin: 031 370 70 70  
Anne-Marie Haller, Kommunikation: 031 370 70 60

**Weitere Informationen über „Finito“:** [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch) / [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)