

Coaching zur Unterstützung des Ausstiegs aus dem Tabak- und Nikotinkonsum bei jungen Leuten



NicotineFreeCoach

TABAK- UND NIKOTIN-
PRÄVENTIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
**Prävention und
Gesundheitsförderung**

**SUCHT
PRÄVENTION
LIECHTEN
STEIN**

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Tabakpräventionsfonds TPF

Programmübersicht – Check-In



Um was geht es? **Programm** Studie Video Verantwortliche

WAS ERWARTET DICH IM PROGRAMM?

Check-In



Füge diesen Whatsapp-Kontakt hinzu, indem du den QR-Code scannst oder diesen Knopf anklickst:

[NicotineFreeCoach in Whatsapp hinzufügen](#)

Danach beantwortest du ein paar Fragen zu dir und deinem Nikotinkonsum. Diese Angaben helfen dem NicotineFreeCoach, dir passende Tipps zu geben und dich bei deinem Ziel zu unterstützen, egal ob du Informationen suchst, weniger konsumieren oder mit Nikotin aufhören möchtest.



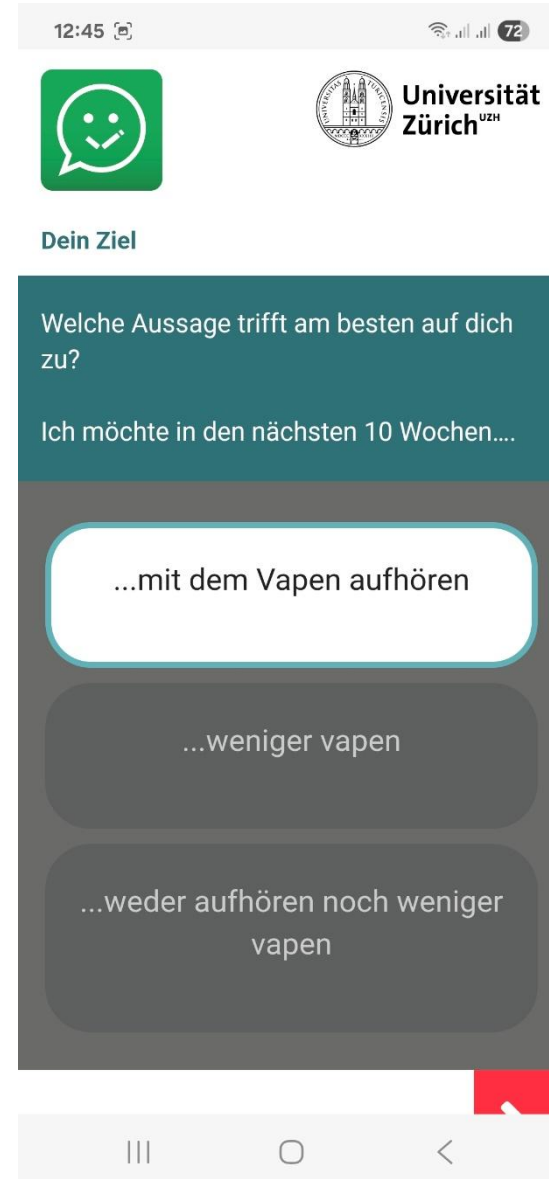
Coaching

Während 12 Wochen bekommst du jede Woche 2-3 WhatsApp Nachrichten. Sie motivieren dich und geben dir Tipps zum Umgang mit Stress und mit Situationen, in denen du oft Nikotin konsumierst. Du kannst jederzeit extra Tipps abrufen oder ein Intensivprogramm zum Nikotinstopp mit täglichen Nachrichten starten.




Ask the Expert

Neben dem Coaching kannst du jederzeit zusätzliche Unterstützung nutzen: Im separaten WhatsApp Kanal „Ask the Expert“ beantwortet das stopsmoking-Beratungsteam deine Fragen rund um Nikotin, Vapes oder Rauchstopp.



Programmübersicht – Coaching

 NicotineFreeCoach [Um was geht es?](#) [Programm](#) [Studie](#) [Video](#) [Verantwortliche](#)

WAS ERWARTET DICH IM PROGRAMM?

Check-In

Füge diesen Whatsapp-Kontakt hinzu, indem du den QR-Code scannst oder diesen Knopf anklickst:



[NicotineFreeCoach in Whatsapp hinzufügen](#)

Danach beantwortest du ein paar Fragen zu dir und deinem Nikotinkonsum. Diese Angaben helfen dem NicotineFreeCoach, dir passende Tipps zu geben und dich bei deinem Ziel zu unterstützen, egal ob du Informationen suchst, weniger konsumieren oder mit Nikotin aufhören möchtest.

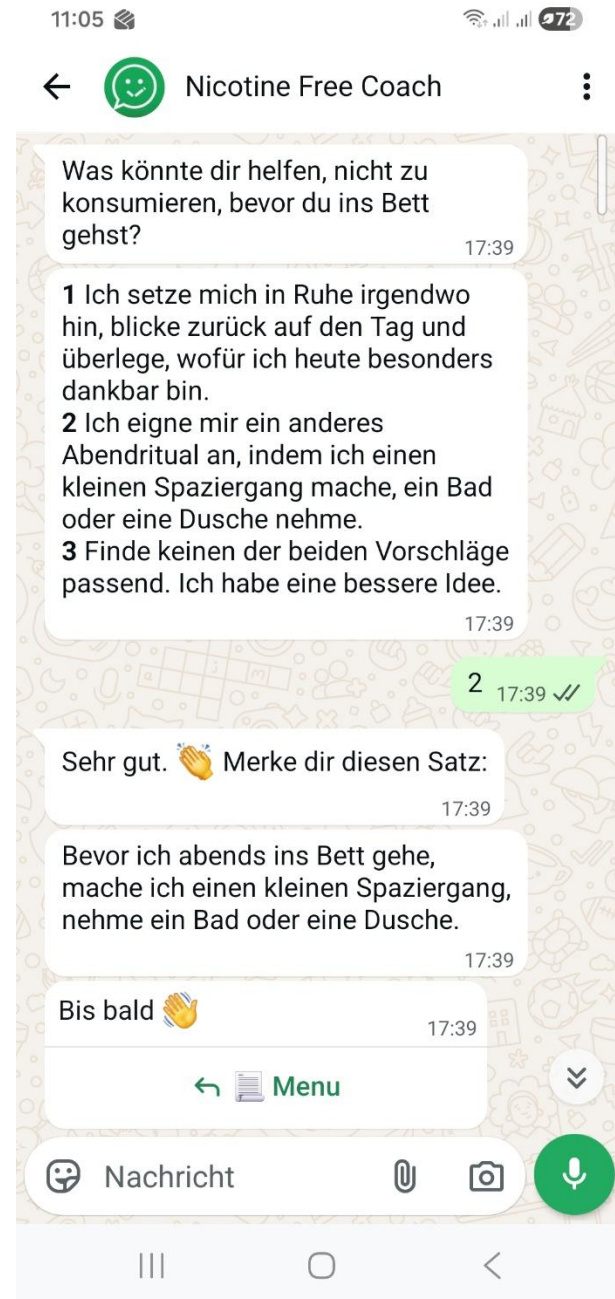
Coaching

Während 12 Wochen bekommst du jede Woche 2-3 WhatsApp Nachrichten. Sie motivieren dich und geben dir Tipps zum Umgang mit Stress und mit Situationen, in denen du oft Nikotin konsumierst. Du kannst jederzeit extra Tipps abrufen oder ein Intensivprogramm zum Nikotinstopp mit täglichen Nachrichten starten.




Ask the Expert

Neben dem Coaching kannst du jederzeit zusätzliche Unterstützung nutzen: Im separaten WhatsApp Kanal „Ask the Expert“ beantwortet das stopsmoking-Beratungsteam deine Fragen rund um Nikotin, Vapes oder Rauchstopp.



Programmübersicht – Ask the Expert

 NicotineFreeCoach [Um was geht es?](#) [Programm](#) [Studie](#) [Video](#) [Verantwortliche](#)

WAS ERWARTET DICH IM PROGRAMM?

Check-In

Füge diesen Whatsapp-Kontakt hinzu, indem du den QR-Code scannst oder diesen Knopf anklickst:



[NicotineFreeCoach in Whatsapp hinzufügen](#)

Danach beantwortest du ein paar Fragen zu dir und deinem Nikotinkonsum. Diese Angaben helfen dem NicotineFreeCoach, dir passende Tipps zu geben und dich bei deinem Ziel zu unterstützen, egal ob du Informationen suchst, weniger konsumieren oder mit Nikotin aufhören möchtest.



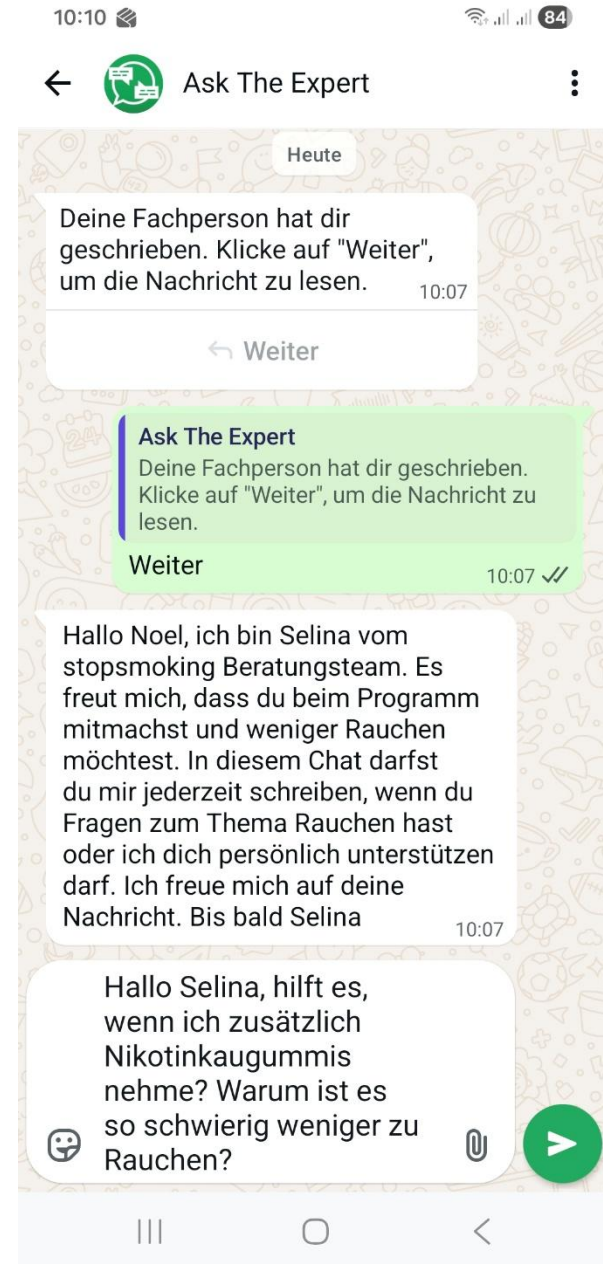
Coaching

Während 12 Wochen bekommst du jede Woche 2-3 WhatsApp Nachrichten. Sie motivieren dich und geben dir Tipps zum Umgang mit Stress und mit Situationen, in denen du oft Nikotin konsumierst. Du kannst jederzeit extra Tipps abrufen oder ein Intensivprogramm zum Nikotinstopp mit täglichen Nachrichten starten.



Ask the Expert

Neben dem Coaching kannst du jederzeit zusätzliche Unterstützung nutzen: Im separaten WhatsApp Kanal „Ask the Expert“ beantwortet das stopsmoking-Beratungsteam deine Fragen rund um Nikotin, Vapes oder Rauchstopp.



Programmupdates Version 2026

Gleichzeitiges Coaching zu mehreren Produkten

Dual Use

Tabakzigaretten & Vapes

Tabakzigaretten & Snus

Vapes & Snus

Triple Use

Tabakzigaretten & Vapes & Snus



Konsum mehrerer Produkte

Zu welchem der folgenden Produkte möchtest du mehr erfahren, resp. damit aufhören oder den Konsum reduzieren? (Mehrfachauswahl möglich)

- 1 Klassische Tabak-Zigaretten
- 2 Elektronische Nikotinprodukte (Vapes, E-Shisha, Puff Bars, IQOS)
- 3 Nikotinbeutel (Snus)



Programmupdates Version 2026

Interaktive Einführungs-Stories

- Auswahl von 8 Charakteren
- Motivation zu Nikotinstopp/-reduktion
- Aufzeigen von Stolpersteinen und Strategien
- Entscheidungshilfe (z.B. Konsumstopp vs. -reduktion)
- Darstellung einzelner Programmkomponenten (z.B. Wenn Dann-Pläne, Vorbereitung)



Überprüfung der Wirksamkeit in kontrollierter Studie



NicotineFreeCoach

Um was geht es? Programm **Studie** Video Verantwortliche



WIE LÄUFT DIE STUDIE AB?

Du kannst an der Studie teilnehmen, wenn du zwischen 16 und 30 Jahre alt bist, regelmässig nikotinhaltige Produkte konsumierst und WhatsApp auf deinem Smartphone nutzt. Damit wir herausfinden können, wie wirksam das Programm ist, werden alle Teilnehmenden zufällig in zwei gleich grosse Gruppen eingeteilt

Gruppe 1

Sofortiger Programmstart

- **Start:** Nach der Anmeldung beantwortest du auf deinem Handy einige Fragen zu deiner Person, deiner Gesundheit und deinem Nikotinkonsum.
- **Programm:** Danach startest du direkt mit dem *NicotineFreeCoach*.
- **Befragungen:** Nach 3 und 6 Monaten finden Online-Befragungen zu deinem Konsum und zum Programm statt.

Gruppe 2

Späterer Programmstart

- **Start:** Auch hier beantwortest du zu Beginn Fragen zu deiner Person, deiner Gesundheit und deinem Nikotinkonsum.
- **Wartephase:** Du nimmst zunächst noch nicht am Programm teil.
- **Befragungen:** Nach 3 und 6 Monaten erhältst du per WhatsApp einen Link zu einer Online-Befragung.
- **Späterer Zugang:** In 6 Monaten kannst du am *NicotineFreeCoach* teilnehmen.

Aufwandsentschädigung: Egal, in welcher Gruppe du bist: Für die Teilnahme an den beiden Nachbefragungen erhältst du eine Entschädigung von je 10 Franken, also insgesamt 20 Franken.

Mehr Infos findest du in der [Studieninformation](#).



Promotion und Rekrutierung Teilnehmender 2026/27

Alter 16-30 Jahre → Studie mit Programmteilnahme

Alter > 30 Jahre → Programm ohne Studienteilnahme

Haupt-Promotionsaktivitäten

- Suchtpräventionsstellen
- Laufende Programme, z.B. zackstark
- Mailings an Studierende
- Werbung auf Instagram



www.nicotinefreecoach.ch