



Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.

FAQs zur SmokeFree Buddy App

Datum:

21. September 2015

Was bietet die SmokeFree Buddy App?

Die SmokeFree Buddy App bietet Personen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, interaktive Unterstützung. Die App wurde von Spezialisten für Rauchentwöhnung auf wissenschaftlicher Basis entwickelt. Der Download ist gratis.

Was ist das Ziel der SmokeFree Buddy App?

Ziel der App ist die Unterstützung in den ersten Wochen des Rauchstopps durch eine Person, die man kennt, den sogenannten «Buddy» (Englisch für Kumpel). Die Hilfe des Buddys, der sich bei seinen Tipps auf wissenschaftliche Grundlagen und vorgefertigte Nachrichten stützen kann, erhöhen die Chancen eines erfolgreichen Rauchstopps.

Was ist die Aufgabe des Buddy?

Die SmokeFree Buddy App ermöglicht den Rauchstopp mit Unterstützung einer selbst gewählten Person. Diese Person wird in der Rolle als Buddy von der App angeleitet, wie sie die aufhörwillige Person bei der Rauchstopp-Challenge bestmöglich motivieren kann. Es besteht auch die Möglichkeit, dass zwei Rauchende gemeinsam mithilfe der SmokeFree Buddy App aufhören: dann sind beide Personen auch in der Rolle als unterstützender Buddy.

Wie funktioniert die SmokeFree Buddy App?

Der Buddy erhält Tipps, wie sie/er den zukünftigen Ex-Rauchenden am besten unterstützen und zum Durchhaltewillen motivieren kann. Gleichzeitig kann die Person, die mit dem Rauchen aufgehört hat, jederzeit mit einem Smiley zum Ausdruck bringen, wie sie sich fühlt und den Buddy um Hilfe bitten.

Wie lange dauert eine Challenge der SmokeFree Buddy App?

Die Dauer der Rauchstopp-Challenge kann festgelegt werden (10, 20 oder 30 Tage). Die Person, die mit dem Rauchen aufhören möchte, kann das Datum des Rauchstopps nach dem Download der App innerhalb der darauffolgenden 7 Tage selber wählen. Dies lässt ihr genügend Zeit zur Vorbereitung.

Wie bedient man die SmokeFree Buddy App?

Die App ist einfach zu bedienen. Ein Dashboard führt die Beteiligten Schritt für Schritt durch den Unterstützungsprozess. Den Beteiligten stehen verschiedene Funktionen zur Verfügung: Chat, Benachrichtigungen, Auswahl an (virtuellen) Boni, Statistik, Nachschlagwerk zum Thema Rauchstopp, usw.

Wozu dient das Smiley auf dem Screen der SmokeFree Buddy App?

Im Zentrum der App steht ein grosses Smiley. Die Person, die aufgehört hat zu rauchen, kann damit ihren aktuellen Gemütszustand ausdrücken. Ist sie gerade «glücklich», «angespannt», «hungrig», «müde», «gereizt» oder «deprimiert»? Auch die Intensität der Gefühle lässt sich einstellen.

Welche weiteren Vorteile bietet die SmokeFree Buddy App?

Einen direkten Zugriff auf die Wissensdatenbank steht beiden zur Verfügung. Diese informiert in übersichtlicher Weise mit kurz gehaltenen Botschaften über die Auswirkungen des Rauchens sowie Hilfestellungen zum Rauchstopp.

Wie kommunizieren die beiden Personen miteinander?

Zentral für die Unterstützung ist der Chat. Hier können persönliche und vorgefertigte Nachrichten zwischen den Partnern hin und her geschickt werden. So kann der Buddy zum Beispiel auf die Änderung des Gemütszustandes beim Ex-Rauchenden reagieren.

Welchen Mehrwert bringt die SmokeFree Buddy App der aufhörwilligen Person?

Die Person, die aufgehört hat zu rauchen, kann sich täglich an ihrem Erfolg freuen: ein Zähler zeigt an, wie viele Tage sie schon rauchfrei ist. Auch die nicht gerauchten Zigaretten, das gesparte Geld und die (virtuellen) Auszeichnungen des Buddys werden angezeigt.

Wer hat die SmokeFree Buddy App entwickelt?

Die App ist ein Teilprojekt der nationalen SmokeFree-Kampagne. Ihr Inhalt entstand in enger Zusammenarbeit des Bundesamtes für Gesundheit mit dem Institut de Santé Globale der Universität Genf. Die Inhalte und Unterstützungsvorschläge, die dem Buddy zur Verfügung stehen, basieren auf wissenschaftlichen Grundlagen.

Was ist neu an der SmokeFree Buddy App?

Die App bringt zwei Menschen zusammen, die sich bereits kennen. Dies wirkt motivierend für den Rauchstopp. So werden Nachrichten nicht automatisch verschickt, sondern durch den helfenden Partner (Buddy) zuerst personalisiert und dann erst verschickt.

Warum ist ein Buddy für den Rauchstopp zu empfehlen?

Studien zeigen, dass Unterstützung durch eine nahestehende Person die Chancen, dass jemand zu rauchen aufhört, erhöht. Doch richtig helfen ist nicht immer einfach. Der Buddy wird durch die App angeleitet, wie er am besten unterstützen kann.

Welche technischen Voraussetzungen muss das Handy erfüllen für den Download der SmokeFree Buddy App?

Die App funktioniert auf Smartphones mit Betriebssystem Android (ab 4.0.3) oder iOS (ab 7.1) und kann in den gängigen App-Shops heruntergeladen werden. Einen direkten Link und weitere Informationen zur SmokeFree Buddy App sind über die Website www.smokefree.ch/buddy-app zu finden. Die App ist in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch verfügbar.