

STOPGETHER – BİRLİKTE GÜÇLÜYÜZ!

haberpodium.ch/stopgether-birlikte-gucluyuz/

Ekim 9,
2019



Facebook'ta STOPGETHER isimli bir kampanya başlatıldı.

Sigarayı bırakmak isteyenlere destek olmak amacıyla başlatılan bu kampanya, Akciğer Birliği ile Wallis Sağlık Teşvik Kurumu tarafından destekleniyor.

Kampanya ile, İsviçre'de sigara içenler, Kasım ayında sigarayı birlikte bırakmak için oluşturulan Facebook grubuna katılmaya çağırılıyor. Facebook grubuna katılanlara bu platformdan çeşitli hizmetler verilirken, tavsiyeler de sunulacak.

<https://www.facebook.com/stopgether/>

STOPGETHER ile, sigarayı bırakmak isteyenlere destek olunması hedeflenirken, onlara eşlik edilip bireylerin sunulan imkanlardan en iyi şekilde faydalanmaları sağlanmak isteniyor.

STOPGETHER programı iki buçuk ay sürecek

Dijital ve ücretsiz sigara bırakma programı olan STOPGETHER iki buçuk ay sürecek. Program 3 aşamadan oluşuyor;



1. **Aşama:** Ekim ayında sigara bırakmak isteyenlerin facebook sayfasında buluşması ve hazırlık aşaması.
2. **Aşama:** Kasım ayında sigarayı bırakmak.
3. **Aşama:** Aralık ayının ortasına kadar iki haftalık sigarasız yaşam.

EK YARDIMLAR

Program dahilinde katılımcılar, dil bölgelerine göre (Almanca / Fransızca / İtalyanca) üç Facebook grubuna ayrılacaklar.

Birbirlerini desteklemenin yanı sıra, bilgi grafiği, ipuçları, teşvik edici yazılar, küçük yarışmalar vb.gibi aktiviteler ile konuyla ilgili günlük bilgiler de edinebilecekler.

Çalışmaların hepsi, her gün sabah saat 06:00'dan gece yarısına kadar çalışan ve katılımcıları teşvik edecek olan bir ekip tarafından yönetilecek. Özel soruların cevaplanması için sigara bırakma uzmanları da burada destek verecekler.

084 000 181 numaralı Sigara Bırakma Telefon Hattı

Bunlara Ek olarak, 084 000 181 numaralı Sigara Bırakma Telefon Hattı'nı arayarak on farklı dilde sunulan kişisel danışmanlıklardan faydalanabilirsiniz.

stopgether.ch

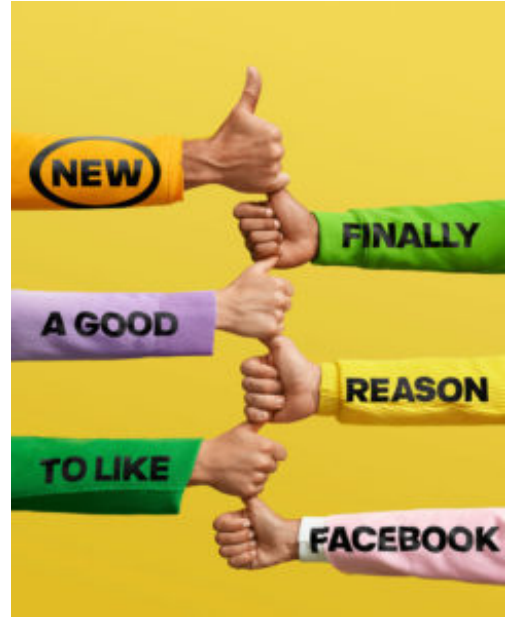
Merak edenler gerekli olan yardımcı materyalleri stopgether.ch isimli internet sitesinden edinebilirler. Kampanya için özel olarak kurulmuş olan bu site, yeni ulusal Tütün Bırakma Platformu stopsmoking.ch'nin bir parçası.

Tütün Önleme Fonu'nca ortak finanse edilen bu internet platformu, İsviçre Kanser Birliği, Wallis Sağlığı Teşvik Kurumu, Akciğer Birliği ve İsviçre Tütün Kontrolü Çalışma Grubu tarafından oluşturuldu.

DİNAMİK VE ÇOK YÖNLÜ BİR PROGRAM

STOPGETHER grup dinamiğine dayanan bir program. Böylece topluluk birbiriyle görüş alışverişinde bulunma, fıkralar anlatma, hayal kırıklığından kurtulma ve benzer düşüncelere sahip kişilerin desteğinden yararlanma imkanına sahip olabilecekler.

SİZ DE KATILIN!



Tütün kullanımını önleme kampanyasında, ilk kez toplumdaki önemli isimler ile birlikte çalışılıyor.

İsviçre’de tanınmış 6 kişi programı desteklerken, sosyal medya kanallarındaki takipçileri ile paylaşımlarda bulunacaklar.

Bu isimlerden ikisi, Kasım ayında sigarayı bırakacak. Diğerleri ise programa katılanları, planlarını hayata geçirmede, sözleri ve eylemleri ile destekleyecek. Programı destekleyen isimler şöyle;



Steffi Buchli – Sunucu, eski sigara içici:

“Sigara içmek strese dönüştüğünde, sigarayı bırakmamın zamanının geldiğini biliyordum. Ancak üçüncü denememde başarabildim. Umarım deneyimlerim başkalarına yardımcı olur.”

Ariella Käslin – Avrupa jimnastik şampiyonu. Sigara içmiyor:

“Sigara içmek beni cezbediyor gibiydi, çünkü her zaman kilomla mücadele ediyordum. Bugün hala sigara içmeyen biri olduğum için mutluyum.”

Andrea Brotschi – Model, ara sıra sigara içiyor:

“Benim amacım Kasım ayında hiç sigara içmemek – arkadaşlarla yemek yedikten ve bir kadeh şarap içtikten sonra bile! Sanırım bunu başarabilirim.”

Adela Smajic –Eski «Bachelorette» sunucusu, sigara içiyor:

“Halk beni tanıyor ve gençler için örnek biriyim. Köşede durup sigara içmem doğru olmaz!”

Alex Fontana –Araba yarışçısı, sigara içmiyor:

“Ben kendim hiç sigara içmedim. Ama babam yıllardır sigara içiyor, bu yüzden bu kampanyaya katılıyorum. Sigaranın babamın vücuduna ne kadar zarar verdiğini görsem de, onu sigarayı bırakmaya asla ikna edemedim. En azından henüz değil.”

Sylvain Nicolier –Seyhat Blogcusu, sigara içmiyor:

“Başkalarının sigarayı bırakmalarına yardım etmek istiyorum. Onları sigarayı bırakmaya teşvik eden faktörlerden biri olabilirim, ne mutlu bana.”

Gerekli bilgiler için...

Bu sosyal medya kampanyası ile ilgili resimleri,videoları ve gerekli materyalleri şu internet sitesinden bulabilirsiniz;

stopgether.ch/de/kontakt/medias

Videolar: facebook.com/stopgether

Gesundheitsförderung Wallis

STOPGETHER

Sorumlu kişi: Alexandre Dubuis,

E-Mail: alexandre.dubuis@psvalais.ch stopgether.ch

