



DRY JANUARY[®]
CH

gemeinsam handeln

Dezember 2020

Freiwilliger Alkoholverzicht

Dry January

Persönlich

**Endlich kein
Kopfweg mehr**

gemeinsames Engagement

Machen Sie mit!

Prävention

Beratung

Begleitung





DRY JANUARY®
CH

«Dry January» – jetzt auch in der Schweiz

Besser schlafen, mehr Energie haben, das eigene Wohlergehen und die Gesundheit verbessern: Bereits vier Wochen ohne Alkoholkonsum machen das möglich. 2021 kommt die in Grossbritannien und Frankreich seit Jahren erfolgreiche Kampagne «Dry January» in die Schweiz.

Über 80 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer trinken regelmässig Alkohol. Das überrascht wenig, ist doch Alkohol – neben Kaffee – die einzige psychoaktive Substanz, deren Konsum gesellschaftlich akzeptiert ist. An Feiern, Veranstaltungen und Firmenessen wird sogar oft erwartet, dass man zum Glas greift – und sei es nur zum Anstossen. Alles mit ein Grund, die Kampagne «Dry January» in die Schweiz zu holen! Das Blaue Kreuz konnte sich für die kommenden drei Jahre die Lizenz sichern und führt diese Aktion zusammen mit dem GREA (Groupement romand d'études des addictions), diversen Partnern der Suchthilfe und dem Staatslabor im Januar 2021 zum ersten Mal durch. Dazu wird u. a. eine Social-Media-Kampagne durchgeführt, eine eigene Webseite aufgebaut und die App «TryDry» auf Deutsch und Französisch übersetzt. «Dry January» wird auch vom Bundesamt für Gesundheit unterstützt.

Ein zeitweiser Verzicht auf Alkohol zeigt positive Resultate

Anders als bisherige Kampagnen in der Schweiz hält «Dry January» nicht den Mahnfinger hoch, sondern regt dazu an, das eigene Verhältnis zum Alkohol zu überprüfen und neu zu gestalten. Obwohl in der Schweiz «nur» jede fünfte Person missbräuchlich Alkohol konsumiert – d. h. regelmässig oder sporadisch zu viel, zu oft oder zur falschen Zeit trinkt –, haben doch viele Menschen das Gefühl, etwas zu viel oder zu oft zu trinken, oder wollen einfach einmal eine Alkohol-Pause einlegen. «Dry January» will Alkohol nicht verbieten. Vielmehr bietet die Kampagne oder «Challenge» einen Weg, sich auf spielerische Weise mit seinem Konsum zu befassen und setzt auf Selbsterfahrung. Während eines Monats «trocken» zu bleiben, ist eine gute Möglichkeit, sich den eigenen Umgang mit Alkohol vor Augen zu führen, etwas am eigenen Verhalten zu verändern und dabei zeitgleich die Vorteile dieser Veränderung zu erfahren. 70 Prozent der Teilnehmer der vergangenen Challenge gaben an, ohne Alkohol besser zu schlafen, und zwei Drittel verfügten über mehr Energie. Fast genauso viele

**TROCKEN
DURCH DE
JANUAR
ROCKEN.**

verspürten eine allgemeine Verbesserung ihrer Gesundheit und mehr als die Hälfte verlor etwas Körpergewicht. Dass sich dabei auch noch Geld sparen lässt, liegt auf der Hand und ist ein weiterer Pluspunkt.

Der wahre Bonus zeigt sich jedoch, wenn «Dry January» vorbei ist. Wer die 31 Tage geschafft hat, zeigt oft auch während des restlichen Jahres einen gesünderen Umgang mit Alkohol. Zu diesem Resultat kam eine Studie der *University of Sussex*, basierend auf über 800 Teilnehmenden des «Dry January» in Grossbritannien. Sogar sechs Monate später tranken diese noch weniger Alkohol als vor der Challenge. Während des alkoholfreien Monats machten die Teilnehmenden die Erfahrung, dass sie keinen Alkohol brauchten, um sich zu entspannen, Spass zu haben oder Kontakte zu knüpfen. Eine solche Erfahrung hilft auch ausserhalb der Challenge, nicht mehr zu trinken, als man eigentlich wollte. Um eine bestehende Gewohnheit durch eine neue zu ersetzen, braucht der Mensch etwa drei Wochen. Mit einem «trockenen» Monat stehen die Chancen also gut, das eigene Verhalten zu kontrollieren und dauerhaft zu verändern.

Mitmachen lohnt sich

Wer sich für den «Dry January» anmeldet, bekommt kostenlose Tipps und Ratschläge, um diesen Monat optimal nutzen zu können, und eine starke Community, die zusätzlich unterstützt. Dies ist besonders hilfreich, denn zusammen mit einer Gemeinschaft verdoppelt sich die Wahrscheinlichkeit durchzuhalten. Doch Vorsicht ist geboten: Personen, die unter körperlichen Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen oder Zittern leiden, wenn sie aufhören zu trinken, sollten den «Dry January» nicht alleine in Angriff nehmen. Solche Symptome können gefährlich sein und sollten ärztlich begleitet werden.

Endlich kein Kopfweh mehr

Man sagt, dass jeder Mensch irgendeine Schwachstelle habe und versuche, sich mit ihr zu trösten, wenn er leidet und für dieses Leiden keine Abhilfe findet.

Über viele Jahre hinweg quälten mich regelmässige, oftmals quälende Kopfschmerzen, für die ich keinen offensichtlichen Grund finden konnte. Ich habe vieles ausprobiert, längerfristig geholfen hat mir nichts. Ich habe auch immer wieder gebetet und Gott gefragt, was ich noch machen könnte, denn ich wollte nicht mehr länger auf die Einnahme von Schmerzmitteln angewiesen sein.

Vor bald zwei Jahren habe ich mich entschieden, im Rahmen der Aktion «time:out» für 6 Wochen auf mein tägliches Glas Wein zum Abendessen zu verzichten. Gleichzeitig wollte ich etwas Gutes für meine körperliche Fitness tun und begann, praktisch täglich eine kleine, aber anspruchsvolle Runde mit meinem Velo zu absolvieren. Zu meiner grossen Freude stellte ich fest, dass beides dazu führte, dass ich seit Jahren erstmals wieder über Wochen hinweg kopfwehfrei blieb. Beide Gewohnheiten habe ich beibehalten, der Verzicht ist mir zum grossen Gewinn geworden!

Ursula Schönenberger, Rüfenach





Danke für Ihre Unterstützung

Um die «Dry January»-Aktion bekannt zu machen, aber auch für unsere Angebote in der Jugendarbeit, Prävention und der Beratung, sind wir auf finanzielle Unterstützung angewiesen, um diese durchführen zu können.

Das COVID-Jahr hat sich auch auf den Spendeneingang ausgewirkt. Dieser ist zurückhaltender als sonst.

Wir sind Ihnen daher für jede finanzielle Unterstützung dankbar.

Postcheck-Konto: 50-1372-5

Spenden an das Blaue Kreuz Aargau/Luzern sind von der Steuer absetzbar.



Machen Sie mit und machen Sie andere auf «Dry January» aufmerksam!

Auf der Homepage www.dryjanuary.ch finden Sie alle Informationen, wie Sie selbst mitmachen können. Wer sich anmeldet, nimmt zusätzlich an einer Verlosung von attraktiven Preisen teil.

Im Sekretariat (Adresse siehe unten) können zudem Flyer und Plakate sowie coole Spruch-Postkarten (beispielsweise diejenige auf Seiten 3 und 4) bestellt werden, um sie an Freunde und Bekannte zu senden oder in der Nachbarschaft zu verteilen.

Am 1. Januar 2021 und auch danach werden alle Blaukreuz-Organisationen mit Sprüchen über Social Media auf «Dry January» aufmerksam machen. Wer sich uns dabei anschliessen möchte, darf sich gerne bei uns melden. Vielen Dank.

*Wir wünschen Ihnen
frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr!*

Blaues Kreuz Aargau/Luzern
Herzogstrasse 50
5000 Aarau
062 837 70 10

aglu@blaueskreuz.ch
www.blaueskreuz-aglu.ch
www.brockishop-aarau.ch

