

Medienmitteilung 15.12.2020

Blaues Kreuz St. Gallen – Appenzell

Suchthilfeorganisationen lancieren einen Dry January in der Schweiz

Eistee statt Kopfweh

Die Schweiz erhält offiziell einen Dry January. In Grossbritannien, der Heimat der Kampagne, legen Millionen von Menschen zu Beginn des Jahres eine Alkoholpause ein. Der Schweizer Dry January beginnt am 1. Januar 2021.

Die Idee eines alkoholfreien Januars stammt aus Grossbritannien, wo im Jahr 2013 der erste Dry January durchgeführt wurde. Im zurückliegenden Januar nahmen dort über vier Millionen Menschen an der Aktion teil. Mehr als zwei von drei Teilnehmerinnen und Teilnehmern (71 %) gaben an, ohne Alkohol besser geschlafen zu haben, 65 Prozent fühlten sich gesünder und 58 % verloren unnötige Kilos.

Frisch ins neue Jahr

Der Zeitpunkt der Kampagne liegt im Januar, da viele Menschen über die Festtage von Weihnachten bis Neujahr besonders viel Alkohol trinken.

Der Schweizer Dry January startet am 1. Januar 2021 mit einer Webseite (www.dryjanuary.ch), Auftritten auf Facebook, Instagram und Twitter sowie einer Smartphone-App namens TryDry. Wer sich anmeldet, nimmt an einer Preisverlosung teil, erhält nützliche Tipps und wird Teil einer ermutigenden Gemeinschaft. Dadurch erhöhen sich die Chancen, bis Ende Monat durchzuhalten.

Das langfristige Ziel der Kampagne ist es, massvoll zu trinken und das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Wer beim Dry January mitmacht, fühlt sich besser und spart erst noch Geld.

250 000 Menschen leiden unter ihrem Alkoholkonsum

Der Missbrauch von Alkohol verursacht körperliche und psychische Schäden und kostet die Schweiz jährlich 2.8 Milliarden Franken. Die Kosten fallen im Gesundheitswesen, am Arbeitsplatz und in der Strafverfolgung an. Hinzu kommt das Leid der Betroffenen und deren Angehörigen.

Jede fünfte Person in der Schweiz trinkt missbräuchlich Alkohol, das heisst regelmässig oder sporadisch zu viel, zu oft oder zur falschen Zeit. Eine Viertelmillion Menschen sind alkoholabhängig.

Der Schweizer Dry January wird vom Blauen Kreuz, von der Groupement Romand d'Etudes des Addictions (Grea) und dem Verein staatslabor durchgeführt. Die Kampagne wird vom Bundesamt für Gesundheit unterstützt.

Alkoholabhängigkeit in Zeiten des Coronavirus

Die COVID-19-Pandemie schafft ein ideales Umfeld für Suchtmittelmissbrauch: Angst vor dem Unbekannten, fehlende Unterstützung, Isolation, finanzielle Unsicherheit und Langeweile begünstigen den Griff zu Suchtmitteln.

Besonders gefährdet sind Alkoholikerinnen und Alkoholiker im Entzug und genesene Alkoholikerinnen und Alkoholiker, die «nur ein Glas vom Rückfall entfernt» sind. Der Alkoholkonsum

verspricht kurzfristige Entspannung, langfristig verstärkt er jedoch die Angst und damit den auslösenden Stress – ein Teufelskreis.

Das Blaue Kreuz St. Gallen - Appenzell ist trotz Corona-Pandemie für alle Betroffenen und Angehörigen da. Beratungen finden «Face to Face», per Videochat, per Telefon oder per E-Mail statt. Bei allen Angeboten werden die Verhaltens- und Hygieneregeln der Behörden eingehalten. Alle Hilfsangebote unter www.blaueskreuz-sg-app.ch

Auskunft und Gelegenheit zu Interviews

- Vitus Hug, Bereichsleiter Beratung beim Blauen Kreuz St. Gallen-Appenzell, 079 337 56 43, vitus.hug@blaueskreuz.ch, www.blaueskreuz-sg-app.ch

Veranstalter

Das Blaue Kreuz hilft suchtkranken Menschen, unterstützt deren Angehörige und setzt sich für einen massvollen und verantwortungsvollen Konsum ein. - www.blaueskreuz.ch

staatslabor ist eine Plattform, die Schweizer Behörden mit innovativen Lösungen unterstützt. - www.staatslabor.ch

Die Groupement Romand d'Etudes des Addictions (Grea) bietet Ausbildung, Studien und Informationen auf dem Gebiet der Suchthilfe an. - www.grea.ch

Dry January online

Webseite: www.dryjanuary.ch

Facebook: Dry January CH

Instagram: dryjanuarych

Twitter: @DryJanuaryCH

Die App «TryDry» kann in allen einschlägigen App-Shops heruntergeladen werden.