

Suchthilfeorganisationen lancieren einen Dry January in der Schweiz

Eistee statt Kopfweh

Bern, 7. Dezember 2020. **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.

Die 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 verdoppeln sich seine 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 Covidpandemie 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 Alkoholiker im Entzug und genesene 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. Eine Übersicht über alle Suchtstellen in der Schweiz gibt www.infodrog.ch/de/hilfe-finden/suchtindex.html.

Auskunft

- Blaues Kreuz: Didier Rochat, Geschäftsführer des Blauen Kreuzes Schweiz, 079 514 31 71, didier.rochat@blaueskreuz.ch
- staatslabor: Alenka Bonnard, Co-Geschäftsleiterin, 076 776 31 36, alenka@staatslabor.ch
- Grea: Célestine Perissinotto, responsable projet pour le réseau romand, 078 756 96 67, c.perissinotto@grea.ch (spricht auch Deutsch)

Gelegenheit zu Interviews

Die folgenden Experten stehen für Interviews zur Verfügung:

- Vitus Hug, Bereichsleiter Beratung beim Blauen Kreuz St. Gallen-Appenzell, 079 337 56 43, vitus.hug@blaueskreuz.ch
- Katrin Andres, Projektleiterin Dry January beim Blauen Kreuz Schweiz, 079 681 18 48, katrin.andres@blaueskreuz.ch
- Prof. Martin Hafen, Institut für Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention an der Hochschule Luzern, 078 406 58 59, martin.hafen@hslu.ch
- Dr. Richard Piper, Chief Executive bei Alcohol Change UK, 0044 7534 329 014 (mobil), 0044 1727 370 607 (Festnetz), richard.piper@alcoholchange.org.uk (weltweiter Lizenzgeber zum Dry January; *spricht nur Englisch*)

Anfragen bitte direkt beim Interviewpartner oder über Dr. Lukas Weber, Bereichsleiter Kommunikation und Fundraising beim Blauen Kreuz Schweiz, 079 691 42 45, lukas.weber@blaueskreuz.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](https://www.instagram.com/dryjanuarych)

Twitter: [@DryJanuaryCH](https://twitter.com/DryJanuaryCH)

Die App „TryDry“ kann in allen einschlägigen App-Shops heruntergeladen werden.