Medienmitteilung

Kampagne Dry January 2024
Umfrage bestätigt - Mitmachen lohnt sich!

Uster, 11. Dezember 2023

Die diesjährige von Sucht Schweiz ausgewertete Bevölkerungsumfrage stellt dem Dry January gute Noten aus. Die Einstellungen sind überwiegend positiv und die Teilnahmequote ist stabil. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ruft dazu auf, mitzumachen und im kommenden Januar auf Alkoholisches zu verzichten.

Der Dry January ist eine weltweite Bewegung von Millionen von Menschen, die sich einen Januar ohne Alkohol gönnen. Die Idee ist, vom Neujahrstag bis am 31. Januar keinen Alkohol zu trinken. Ein Neujahrsvorsatz, der sich umsetzen lässt und der sich gesundheitlich lohnt, selbst wenn der Alkoholverzicht nicht vollständig gelingt. Wohlbefinden und Gesundheit sind denn auch die von den Teilnehmenden am häufigsten genannte Motive.

Eine in der zweiten Februarhälfte 2023 durchgeführte Bevölkerungsumfrage zeigt den zunehmenden Bekanntheitsgrad des Dry January. Mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung kennt die Kampagne und etwa 70 % sind eher oder sehr positiv eingestellt.

Etwa jede achte befragte Person nahm im Jahr 2023 teil und ungefähr die Hälfte davon schaffte es, im Januar komplett auf Alkohol zu verzichten. Noch in der zweiten Februarhälfte haben manche Teilnehmende weiterhin keinen Alkohol getrunken oder weniger als vor dem Dry January. Etwa 70 % der Teilnehmenden im Jahr 2023 gaben an, im nächsten Januar erneut mitmachen zu wollen.

Sich besser zu fühlen, zählt zu den von den Teilnehmenden spontan am meisten genannten Vorteilen. Weiter berichteten sie von einem besseren Schlaf sowie einem Mehr an Energie. Einige sind auch einfach stolz auf sich, den Konsumverzicht zu schaffen.

Jeder Tag ohne Alkohol ist für den Körper positiv

Der Dry January lädt dazu ein, mehr Akzeptanz des Nicht-Trinkens und Nein-Sagens aufzubauen, das eigene Trinkverhalten kritisch zu überdenken und natürlich von einem alkoholfreien Monat zu profitieren. Um die Motivation hochzuhalten, lädt der Dry January dazu ein, die Alkoholpause mit anderen, z. B. im Freundeskreis, zu versuchen.

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland | Gerichtsstrasse 4 | Postfach | 8610 Uster
043 399 10 80 (Mo – Do, 14 – 17 Uhr) | info@sucht-praevention.ch | www.sucht-praevention.ch/

Studie zur Umfrage
Die Umfrage zum Dry January im Rahmen eines Online-Panels mit 1037 Teilnehmenden ab 18 Jahre hatte zum Ziel, die Bekanntheit des Dry January, die Einstellung und Absichten bezüglich der Kampagne sowie die Veränderung des Alkoholkonsums kurz danach zu untersuchen.

Link zur Studie (in Französisch, mit Zusammenfassung in Deutsch):
https://www.suchtschweiz.ch/publication/etude-sur-la-notoriete-du-dry-january-en-suisse-et-sur-les-changements-de-consommation-dalcool-a-loccasion-du-dry-january-2023/

Dry January – eine Kampagne aus Grossbritannien
Das Konzept zum Dry January stammt von Alcohol Change UK. In der Schweiz wird der Dry January von einer breiten Allianz umgesetzt und vom Bundesamt für Gesundheit unterstützt.

https://dryjanuary.ch
https://alcoholchange.org.uk
https://suchtpraevention-zh.ch/

Medienauskunft:
Raphaela Hügli, Fachmitarbeiterin Prävention
r.huegli@sucht-praevention.ch / 043 399 10 86 (Mo, Di, Mi)