

DRY JANUARY DEUTSCHLAND

2023



DRY JANUARY®
DE



Dry January

Die Alkoholabhängigkeit ist mit Abstand die Suchterkrankung in Deutschland, die die größten gesundheitlichen und sozialen Probleme mit sich bringt. Die inzwischen weltweite Bewegung Dry January, an der jährlich Millionen von Menschen teilnehmen und die in Großbritannien ihren Ursprung hat, kommt 2023 erstmals dank eines starken Aktionsbündnisses nach Deutschland. Ich unterstütze diese Kampagne, gute Vorsätze wahrzumachen und zu Beginn des neuen Jahres aktiv seine Gesundheit zu fördern. Jeder Tag ohne Alkohol ist ein guter Tag für die Gesundheit und beugt aktiv einer Suchtentwicklung vor. Deshalb seien auch Sie Teil des Dry January 2023 in Deutschland.

Ihr Burkhard Blienert

Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen



Wir fördern Gesundheit und beugen Sucht vor

Wir möchten möglichst viele Menschen dazu motivieren, ihrem Körper und ihrer Persönlichkeit einen Monat ohne Alkohol zu gönnen. Denn Alkohol ist ein Zellgift. Wer am **Dry January** teilnimmt, fördert nachweislich seine Gesundheit und entgiftet den Körper.

Wir beugen Sucht vor - und möchten noch so viel mehr erreichen! Der **Dry January** lässt Teilnehmende reflektieren und die gedankliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Alkoholkonsum ist bereits ein Erfolg. Ein wichtiger Schritt, um einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen.

Vor dem **Dry January** wägen potentielle Teilnehmende ab, ob sie mitmachen möchten, ob sie es schaffen würden, wie schwer es ihnen fallen würde etc. - Die Auseinandersetzung mit diesem so wichtigen Thema wird auf vielfältige Weise stattfinden und eine wichtige Reflexion mit dem eigenen Konsum hervorrufen.

Teilnehmende werden erleben, wie sich ihr Wohlbefinden bessert, wie viel Zeit sie für sich selbst haben werden, wenn sie nüchtern bleiben und wie schwer eine Konsum-Pause innerhalb einer trinkfreudigen Gesellschaft ist.

01

7 von 10 Personen, die beim Dry January mitgemacht haben, fühlen sich gesünder und haben mehr Energie. **Mehr als die Hälfte** verliert Gewicht oder profitieren von einem besseren Hautbild.

02

70% der Teilnehmenden verbessern ihre Schlafqualität und fühlen sich ausgeschlafener, fitter und energiegeladener.

03

Alle Teilnehmenden sparen Geld und ganze **72%** konsumieren auch 6 Monate später wesentlich weniger Alkohol.

Wie funktioniert der Dry January und für wen ist er?

Der Dry January ist für jede Person, die nicht alkoholabhängig ist.

Vom Neujahrstag beginnend bis zum 31. Januar, entscheiden sich Teilnehmende bewusst dazu, einen Monat lang keinen Alkohol zu trinken. Ein Neujahrsvorsatz, der sich umgehend und konkret umsetzen lässt. Wer trotz des Vorsatzes im Januar punktuell Alkohol konsumiert, beispielsweise bei einer geplanten Geburtstagsfeier und anschließend den Dry January fortsetzt, der hat sich jedoch nicht vergeblich engagiert. Die verbesserte körperliche Verfassung wird

sich dennoch spürbar messen lassen. Zusätzlich haben Teilnehmende die Möglichkeit, Tage alkoholfreien Konsums dranzuhängen. Ob 31 Tage zusammenhängend oder mit einer Unterbrechung – Fakt ist, die Gesundheit bessert sich und das eigene Trinkverhalten wird reflektiert. Der Dry January ist für alle eine Hilfe, vom Gelegenheitskonsumenten bis zum regelmäßigen Alkoholkonsumenten. Außer für bereits alkoholkrank gewordene Menschen! Diese könnten bei einem Trinkstopp schwere Entzugserscheinungen erleiden und benötigen ärztliche Hilfe.



Über Social Media, unsere Webseite, Markenbotschafter und weitere Medien, werden Menschen zur Teilnahme an diesem Projekt eingeladen. Sie können sich über die Webseite zum Newsletter anmelden, die App herunterladen oder sich in regelmäßigen Beiträgen auf Social Media Kanälen, informieren.

Wir motivieren und begleiten Teilnehmende des Dry January 2023 in Deutschland.

Teilnehmende werden bereits im 4. Quartal 2022 regelmäßig informiert. Ab Januar 2023 werden sie bis zu zweimal täglich per E-Mail oder über die Social Media Kanäle durch unterschiedliche Beiträge motiviert. Von Berichten und Interviews von Personen aus dem Bereich Sport, Musik, Schauspiel, Politik u.v.m. Über

Gesundheitsinformationen und Tipps bis hin zu Gewinnspielen, hält der Januar einiges für unsere Teilnehmenden parat. Interaktive Beiträge wie Umfragen, Quizzes und Challenges sind ebenfalls Teil der Projektstrategie. Wir sehen Teilnehmende nicht nur als solche, sondern als Teil einer Community, die wir betreuen und begleiten. Wer sich im Januar während des Dry Januarys begleiten lässt, **verdoppelt** die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen Dry January.



Das sind wir

Die Rechte an Dry January besitzt **Alcohol Change UK***. Die Lizenz für Dry January Deutschland 2023 hat der eingetragene Verein **Blaues Kreuz in Deutschland e. V.**** erworben.

Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen – Herr Burkhard Blienert – ist angefragt, die Schirmherrschaft über das Projekt zu übernehmen.

Gefördert durch:



Das Projekt Dry January Deutschland 2023 wird von der **Techniker Krankenkasse** gefördert.

Organisationen, die den Dry January Deutschland 2023 mitbewerben, erhalten von uns **kostenfreie Sublizenzen** und **Hilfestellung**.

* Alcohol Change UK – 27 Swinton Street, London WC1X 9NW

** Blaues Kreuz in Deutschland e. V. – Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal

Organisatorisches

Uns geht es um die Sache und nicht um unsere Organisation! Deshalb werben wir in der Kampagne nicht aktiv für den Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Sowohl auf der Webseite als auch auf Werbepлакaten und innerhalb der Kommunikation (beispielsweise im Newsletter), ist der Adressat stets Dry

January Deutschland. In unseren Newslettern und auf der Webseite wird nicht aktiv dafür geworben, die Newsletter des Blaues Kreuz in Deutschland e. V. (BKD e. V.) zu abonnieren. Lediglich im Impressum auf der Webseite wird der BKD e. V. als Verantwortlicher für die Inhalte benannt und es wird darauf verwiesen, dass der offizielle Newsletter des BKD e. V. an dieser Stelle abonniert werden kann.



Team Dry January Deutschland

Airi Lacza M: +49 152 231 40900

Frank Meier M: +49 175 7867687

Jürgen Naundorff M: +49 152 02075721

Mail: dryjanuary@blaues-kreuz.de

Webseite: www.dry-january.eu

Internationale Kooperationen

Alcohol Change UK, 27 Swinton Street, London WC1X 9NW

Blaues Kreuz Schweiz, Lindenrain 5, 3012 Bern

Nationale Kooperationen (angefragt)

Die **Deutsche Hauptstelle** für Suchtfragen und ihre **Mitgliedsverbände**

Menschen aus der **Politik**, aus der **Gesellschaft**, aus dem Bereich der **Musik**, der **Kunst** und dem **Schauspiel**.

Menschen aus dem **Gesundheitswesen**, aus **Kirchen**, aus der **Pädagogik** und der **Sozialarbeit**.