

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: DRY JANUARY

Bewusster Verzicht auf Alkohol für 31 Tage – eine Challenge, die einen gesünderen Start ins neue Jahr garantiert. Die Kampagne „Dry January“, ursprünglich aus Großbritannien, findet seit 2013 weltweit Anklang. Dabei ist das erklärte Ziel vor allen Dingen der bewusste Umgang mit Alkohol in der Gesellschaft: Nicht Abstinenz, sondern die Motivation zu einem achtsamen und gesünderen Lebensstil. Denn Verzicht auf Alkohol zählt mitunter zu den effektivsten Maßnahmen, um eben diesen zu erreichen.

Millionen Menschen nehmen mittlerweile an der Challenge zum Jahresbeginn teil, und darüber hinaus. Teilnehmende schildern nach diesen Wochen, dass sie sich gesünder und fitter fühlen. Es ist eine Chance sich mit dem eigenen Alkoholkonsum auseinander zu setzen und diesen zu analysieren.

Wir Erwachsene nehmen eine Vorbildrolle gegenüber unseren Kindern ein. Ganz gleich um welches Thema es sich handelt, Kinder orientieren sich an unserem Verhalten. Ein reflektierter Umgang mit Alkohol ist somit nicht nur für die eigene Gesundheit von Vorteil, es kann zusätzlich auch davor schützen, dass unsere Kinder in Zukunft eine Abhängigkeit von Alkohol entwickeln. Je nachdem welche Realität wir in Bezug auf Alkohol vorleben, nehmen sich jüngere Generationen ein Beispiel daran. Machen wir uns also bewusst, dass der Konsum von alkoholischen Getränken nicht nur uns beeinflusst, sondern auch unsere Kinder.



BEWUSST UND GENUSSVOLL

- Bringen Sie Reflexionsfragen in Ihre Familie und beziehen Sie Ihre Kinder mit ein: Worauf kann und möchte ich nicht verzichten? Wann fällt es mir schwer zu verzichten? Und was kann ich machen, damit es leichter gelingt?
- Gestalten sie genussvolle Momente indem Sie der Jahreszeit entsprechende Getränke gleichsam einem gemeinsamen Ritual zubereiten. Beispielsweise Tee, serviert in einer schönen Kanne, mit passenden Tassen.



Paula Kuitunen



Youtube -Video:
Wie rede ich mit
Kindern über Alkohol?
von "Ohne Alkohol mit Nathalie"

Es scheint immer unmöglich, bis es getan ist.
Nelson Mandela

