

„Dry January“ – Ein alkoholfreier Start ins neue Jahr

Der „Dry January“ ist eine globale Bewegung, die Millionen Menschen dazu motiviert, einen Monat lang bewusst auf Alkohol zu verzichten. „Nach den Feiertagen mit Weihnachtsmärkten, Firmenfeiern und Silvesterpartys entscheiden sich viele, Körper und Geist etwas Gutes zu tun und das neue Jahr ohne Alkohol zu beginnen,“ erklärt Nadine Braun von der Suchtberatung der Diakonie NAH e.V. In den sozialen Medien tauschen sich Teilnehmende weltweit aus und motivieren sich gegenseitig. Die Diakonie NAH e.V. unterstützt diese Bewegung mit inspirierenden Posts auf Facebook und Instagram.

Der alkoholfreie Januar bietet die Möglichkeit, Gewohnheiten zu hinterfragen und neue, gesündere Wege einzuschlagen. „Es geht dabei nicht nur um Verzicht, sondern um die Entdeckung neuer, positiver Optionen,“ so Braun. Die Auswahl an alkoholfreien Alternativen ist heute vielfältig. „Es gibt mittlerweile eine Vielzahl an wohlschmeckenden Getränken ohne Alkohol. Manche probieren im Dry January beispielsweise alkoholfreie Cocktails, Smoothies oder Säfte aus,“ ergänzt Jasmin Schöneberg von der Suchtberatung der Diakonie NAH e.V.

Viele Teilnehmende am Dry January beschreiben rasch positive Wirkungen. Sie schlafen besser und fühlen sich fitter. Manche reduzieren sogar langfristig ihren Alkoholkonsum. Dabei geht es nicht darum, Alkohol zu verteufeln, sondern bewusster damit umzugehen. J. Schöneberg warnt jedoch: „Für Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit ist der Dry January nicht geeignet, da Entzugserscheinungen auftreten können. Sie sollten professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.“

Alkohol spielt eine zentrale Rolle in der Arbeit der Suchtberatungsstelle. „Rund 70% der betroffenen Menschen, die bei uns Rat suchen, haben eine alkoholbezogene Diagnose,“ so N. Braun. J. Schöneberg ergänzt: „Die Nachfrage blieb auch 2024 konstant hoch. Daher ist es wichtig zu wissen, dass sowohl Betroffene als auch Angehörige sich jederzeit an uns wenden können.“

Kontakt: suchtberatung@diakonie-nah.de, Tel.: 09151-9087676

Foto (Selfie Jasmin Schöneberg) Team Suchtberatung Nürnberger Land:
v.l.: Hans Walcher, Felix Flach, Heidi Völker, Jasmin Schöneberg.

Iris Lederer
Freiberufliche Pressereferentin für die
Diakonie NAH e.V.

USt-IdNr.: DE256812992
Steuernr. 221/244/00906

Höhenweg 3
91244 Reichenschwand

Tel.: +49 (9151) 866460
oder 0174 386 1600
presse@diakonie-nah.de
www.diakonie-nah.de