DRY JANUARY® CH

ALKOHOL UND ARBEIT: WAS BEDEUTET EIN ALKOHOLFREIER MONAT FÜR DICH UND DEIN TEAM?

Der Dry January® ist die schweizweit grösste Alkoholpräventions-Kampagne: mittlerweile macht jede achte Person mit und über die Hälfte der schweizer Bevölkerung kennt die Kampagne. Dabei motiviert der Dry January® niemals ermahnend oder kontrollierend zur Teilnahme, sondern spielerisch und mit positiven Botschaften: gemeinsam in eurem Team könnt ihr über Gewohnheiten reflektieren, gemeinsame neue Ziele erreichen, ausprobieren, wie euch alkoholfreie Teamanlässe gefallen und vieles mehr. Mehr zur Kommunikation könnt ihr in unseren Schlüsselbotschaften hier nachlesen. Alkohol und Arbeit ist jedoch immer auch ein sensibles Thema, welches ein bewusstes und informiertes Einführen, sowie eine empathische Begleitung der Workplace-Challenge seitens euch, der Koordinator:innen, erfordert. Hierfür im nachfolgenden ein paar Inputs und Tipps.

Warum einen Dry January® mit dem Betrieb machen?

- Individuelle physische und psychische Gesundheit stärken: besserer Schlaf, mehr Energie, höhere Konzentration.
- Teamgeist fördern: gemeinsame Challenge verbindet und motiviert.
- Beruflichen Stress gemeinsam erkennen und diesem nachhaltig entgegenwirken: nicht mit Alkohol bewältigen, sondern gemeinsam andere Mechanismen entwickeln.
- Vorbild sein: Ihr übernehmt als Betriebe Verantwortung für eure Mitarbeitenden.

Gut zu wissen

- Kommuniziert vorab an die Mitarbeitenden: Der Dry January® ist nicht geeignet für Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit.
- Wer während der Alkoholpause Schwierigkeiten bemerkt, findet Unterstützung auf www.safezone.ch oder beim Blauen Kreuz.
- Nachhaltig wirken: Fachorganisationen helfen beim Aufbau einer gesundheitsfördernden Unternehmenskultur z.B. mit einem betrieblichen Alkoholpräventionsprogramm

Alkohol und Arbeit – Ein sensibles Thema

Wohlfühlen und Spass an der gemeinsamen Challenge stehen für alle im Vordergrund! Mitarbeitende sollen sich nie bedrängt oder verdächtigt fühlen. Um einen sicheren Raum zu schaffen, könntet ihr beispielsweise direkt bei der Vorstellung der Challenge Folgendes erklären:

- Die Teilnahme ist individuell und freiwillig
- Mitarbeitende bleiben anonym: die Daten der Teilnehmenden können von niemandem aus dem Betrieb auf die Person zurückgeführt werden
- Eintragungen in den «Try Dry»-Kalender basieren auf einem Vertrauensverhältnis und können nicht überprüft werden (Kontrolle ist nie das Ziel dieser Challenge 😊)
- Die Challenge kann ohne Angabe eines Grundes abgelehnt/abgebrochen werden

Darüber hinaus kann es zu Situationen kommen, in welchen das Thema Alkoholkonsum/Sucht im Rahmend der Challenge aufkommt. Ihr möchtet vorbereitet sein, falls sich Mitarbeitende vertrauensvoll an euch wenden? Hier findet ihr wertvolle und praktisch anwendbare Tipps für erste Gespräche:

- Für euch als Vorgesetzte
- Für Mitarbeitende untereinander

Der Januar ist vorbei - Wie geht es weiter?

- Ihr möchtet über den Dry January® hinaus ein Präventionskonzept für euren Betrieb aufbauen und/oder nachhaltige BGM-Massnahmen etablieren? Hier findet hier spannende Angebote: https://www.alcoolautravail.ch/de/fuenf-gute-gruende-202/ und kantonale Fachorganisationen: https://www.alcoolautravail.ch/de/fachliche-unterstuetzung-ihrem-kanton-369/
- Die Challenge hat eurem Team gutgetan? Meldet euch ab August wieder an! Wir freuen uns auf euch im nächsten Jahr!

Mit finanzieller Unterstützung vom Bundesamt für Gesundheit (BAG).