

time:out

Vision

Das Blaue Kreuz Bern–Solothurn–Freiburg motiviert im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (GEF) Personen jeder Altersgruppe, für eine befristete Zeit auf eine alltägliche Gewohnheit zu verzichten. Dank time:out werden Menschen ermutigt, sich mit ihren Zwängen und Gewohnheiten auseinander zu setzen und einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.

Ausgangslage

Das menschliche Verhalten wird massgeblich von Gewohnheiten bestimmt. Diese beeinflussen die Gesundheit positiv oder negativ. Gesundheitsschädigende Gewohnheiten können unter Umständen eine Suchtentstehung begünstigen. In der Regel geschieht dies unbewusst und schleichend. time:out will Menschen motivieren, aus dem Alltag der kleinen Süchte und Gewohnheiten auszubrechen und das Leben bewusster zu gestalten.

Zielsetzungen

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten und den Themen Sucht, Suchtprävention und Gesundheitsförderung
- Erfahren was es heisst, für eine befristete Zeit auf eine Gewohnheit zu verzichten
- Differenziertes Verhalten in Bezug auf Sucht und Genussmittelkonsum, erweiterter Handlungsspielraum und erhöhte Sensibilität

Zielgruppen

- Einzelpersonen ungeachtet ihres Alters
- Gruppen (z.B. Schulklassen, Religionsklassen, Jugendgruppen, (Sport-)Vereine, Arbeitskolleginnen und -kollegen, etc.)

Massnahmen

- Vier Jährliche time:out-Aktionen («new year», «classic», «next» und «together») in Kooperation mit dem Blauen Kreuz Schweiz
- Mit einem Flyer-Versand und weiteren Promotionsmassnahmen wird auf die Aktionen aufmerksam gemacht
- Als Anreiz wird eine Verlosung mit attraktiven Preisen lanciert
- Unterrichts- und Informationsmaterial zum Thema zum Herunterladen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Versand von spezifischem Informationsmaterial zu Suchtmitteln (auf Anfrage)
- Bei Bedarf, Vorträge zum Thema

Kontakt

Micha Suter
Verantwortlicher time:out Kanton Bern
Tel. 031 398 14 56
micha.suter@suchtpraevention.org

www.be.suchtpraevention.org/timeout
www.timeoutschweiz.ch

Januar 2019