

time:out

Vision

Das Blaue Kreuz motiviert im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (GEF) Personen jeder Altersgruppe, einmal jährlich 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, Jugendgruppen, Vereine, Arbeitskolleginnen und Kollegen, etc.)

Massnahmen

- Jährliche time:out-Aktion in der Fastenzeit vor Ostern
- Mit einem Prospektversand und einer breiten Medieninformation wird auf die Aktion aufmerksam gemacht
- Als Anreiz wird eine Verlosung mit attraktiven Preisen lanciert. Es handelt sich um Preise für Einzelpersonen und zusätzlich spezielle Gruppenpreise
- Angebot einer Arbeits- und Ideenmappe mit vorbereiteten Lektionsvorschlägen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zum Herunterladen von der Webseite
- Versand von spezifischem Informationsmaterial zu Suchtmitteln (auf Anfrage)
- Vorträge zum Thema

Kontakt

Micha Suter

Leiter time:out

Tel. 031 398 14 56

micha.suter@suchtpraevention.org

www.be.suchtpraevention.org/timeout

www.timeoutschweiz.ch

Januar 2018