

Fazit.

ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz

DRY JANUARY IN DER SCHWEIZ: UMFRA- GE ZEIGT, DASS SICH DIE CHALLENGE LOHNT

Die Kampagne Dry January lädt dazu ein, einen Monat ganz auf Alkohol zu verzichten und über den eigenen Bezug zu dieser psychoaktiven Substanz nachzudenken. Wie bekannt ist die Kampagne? Was hält die Bevölkerung davon? Aus welchen Gründen nimmt man teil und welchen Nutzen zieht man daraus? Wie steht es mit dem Alkoholkonsum direkt nach der Teilnahme? Wenige Wochen nach dem Dry January wurde eine Stichprobe von Erwachsenen befragt, um Bilanz zu ziehen.

Quelle

Bornet, G./Delgrande Jordan, M. (2023): Étude sur la notoriété du Dry January en Suisse et sur les changements de consommation d'alcool à l'occasion du Dry January 2023. Forschungsbericht Nr. 152. Lausanne: Sucht Schweiz. DOI 10.58758/rech152

MARINA DELGRANDE JORDAN

Sucht Schweiz, fazit@suchtschweiz.ch

Dry January: ein Monat ohne Alkohol

Dry January (DJ): So nennt sich die Initiative, welche im Jahr 2013 von der Organisation Alcohol Change UK lanciert worden ist. Ein Monat ohne Alkohol schafft die Gelegenheit, den eigenen Konsum und Bezug zum Alkohol kritisch zu hinterfragen. Ausserdem lädt der DJ zu einer grösseren Akzeptanz für abstinenten Menschen ein. Zudem erinnert der DJ immer zu Jahresbeginn daran, dass Alkohol nicht ein gewöhnliches Konsumgut ist, sondern eine psychoaktive Substanz, die körperlich, psychisch und sozial grosse Schäden verursachen kann (Babor et al. 2022).

In der Schweiz führten 2021 mehrere Organisationen (Blaues Kreuz Schweiz, Groupement Romand d'Études des Addictions GREA und Staatslabor) den DJ erstmals durch. Finanziert wird er weitgehend vom Bundesamt für Gesundheit (BAG). In den Jahren 2022 bis 2024 arbeitete das Blaue Kreuz mit dem GREA, dem Fachverband Sucht und Sucht Schweiz zusammen. Zurzeit deckt die Kampagne hauptsächlich die Deutschschweiz und die Romandie ab.¹

Eine Studie zum Bekanntheitsgrad und zur kurzfristigen Wirkung

Die Studie von 2023 untersuchte den Bekanntheitsgrad des DJ, die Haltungen und die Absichten zum DJ, den wahrgenommenen Nutzen einer Teilnahme und die Konsumveränderungen kurz nach dem DJ. Dazu führte die Empiricon AG in der zweiten Februarhälfte 2023 eine Umfrage bei ihrem Online-Panel mit Personen ab 18 Jahren durch. Im Februar 2021 hatte das Blaue Kreuz Schweiz eine erste Umfrage zum DJ von der Empiricon² AG durchführen lassen, deren Fragebogen einige Fragen enthielt, die 2023 wieder aufgenommen wurden.

Die Stichprobe umfasste 1037 Personen, welche jedoch mit einem höheren Anteil an sporadischen Rauschtrinken einen etwas anderen Alkoholkonsum aufwiesen als die erwachsene Gesamtbevölkerung in der Schweiz. Zudem waren eingeschriebene Teilnehmende am DJ 2023 überrepräsentiert. Diese Verzerrungen wurden bei den Auswertungen und der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt.

Es handelt sich um eine transversale³ Korrelationsstudie (und nicht um eine Evaluation der Wirkung des DJ im eigentlichen Sinn). Da die Datenerhebung zu einem einzigen Zeitpunkt kurz nach der Kampagne erfolgte und keine eigentliche Kontrollgruppe beigezogen wurde, lässt

die Studie keine Folgerungen zur Wirkung des DJ 2023 zu, was den Alkoholkonsum der Teilnehmenden anbelangt. Und dies, obschon die Datenerhebung einen signifikanten Rückgang des Alkoholkonsums seit dem DJ nachweist. Doch lässt sich wegen der gewählten Methodik nicht auf eine Kausalität zwischen einer allfällig festgestellten Konsumveränderung und einer Teilnahme an der Kampagne schliessen.

Steigender Bekanntheitsgrad, stabile Beteiligung

Rund die Hälfte der Befragten ab 18 Jahren (ca. 55 %) haben schon vom DJ gehört. Dies entspricht einer Zunahme um 10 Prozentpunkte im Vergleich zu 2021. In der Deutschschweiz erreichte der Bekanntheitsgrad 2023 denjenigen in der Romandie aus dem Jahr 2021. Die Haltungen der Kampagne gegenüber bleiben gleich wie 2021 und sind grossmehrheitlich positiv: Etwa 70 % der Befragten finden die Aktion «eher gut» bis «sehr gut».

Auch die Beteiligung bleibt stabil: Rund eine von acht befragten Personen hat 2023 offiziell⁴ oder inoffiziell teilgenommen. Die Absicht, auch 2024 wieder mitzumachen, ist bei den Teilnehmenden des DJ 2023 mit etwa 70 % gross, während etwa 27 % unentschieden sind. Bei den Nichtteilnehmenden ist etwa ein Drittel unentschieden.

Je nach Konsummustern unterschiedliche Teilnahme

Von den 1037 befragten Personen hatten 148 am DJ 2023 teilgenommen, und die Umfrage ergibt für letztere drei unterschiedliche Profile im Vergleich zur Gesamtstichprobe. Es nahmen mehr Männer als Frauen teil, während die Literatur das Gegenteil feststellt (de Visser 2019; de Visser & Piper 2020). Möglicherweise bestehen in der Schweiz diesbezüglich Unterschiede zu anderen Ländern, aber es ist auch möglich, dass dieser Befund auf einer Stichprobenverzerrung (Überrepräsentierung der teilnehmenden Frauen) basiert. Weiter sind die Teilnehmenden im Durchschnitt jünger als die Nichtteilnehmenden, die «Offiziellen» noch jünger als die «Inoffiziellen». Die Tendenz, dass die Kampagne eher Jüngere anspricht, findet sich auch in der Literatur wieder (de Visser 2019; de Visser & Piper 2020). Befragte, die im Halbjahr vor dem DJ 2023 häufiger Rauschtrinkepisoden⁵ hatten, nahmen öfter daran teil als andere Alkoholkonsumierende. Die Konsumhäufigkeit⁶ vor dem DJ scheint für die Teilnahme am DJ dagegen keine Rolle gespielt zu haben.

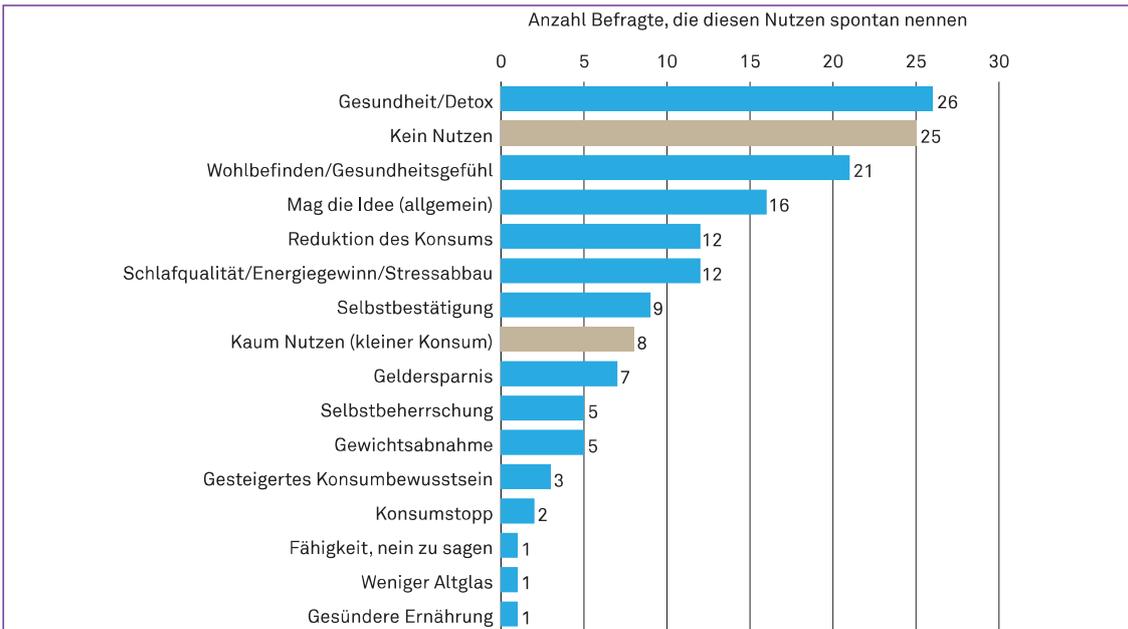


Abbildung 1: Von den offiziellen oder inoffiziellen Teilnehmenden des Dry January 2023: «Welche(n) Nutzen hatten Sie durch Ihre Teilnahme am Dry January?» (mehrere spontane Antworten möglich; n = 148).

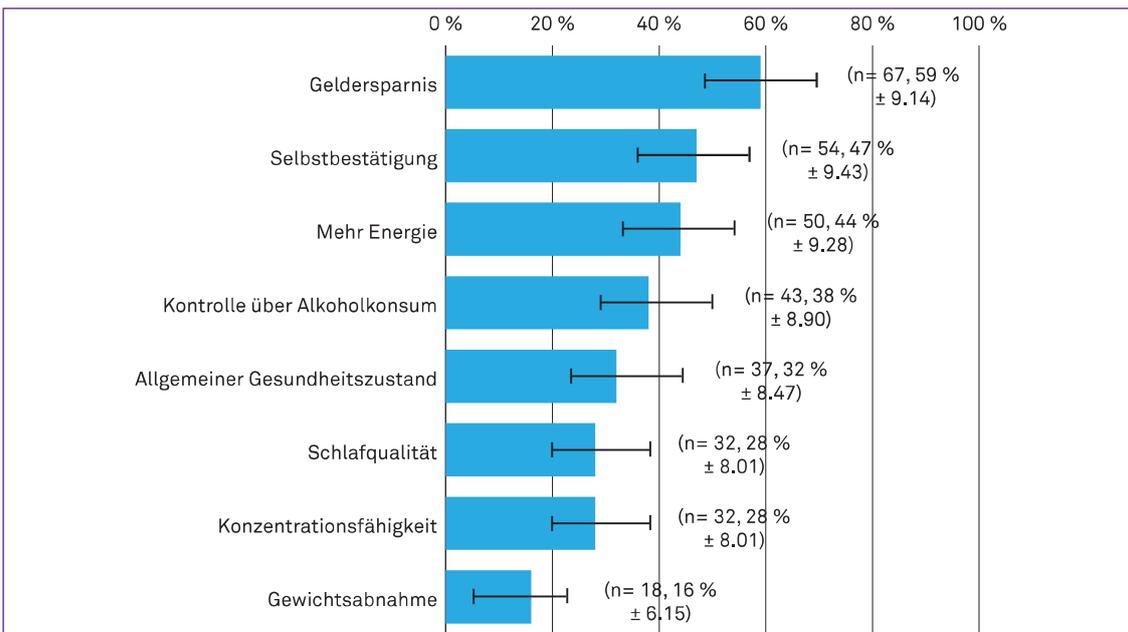


Abbildung 2: Von den offiziellen oder inoffiziellen Teilnehmenden des Dry January 2023: «Welche(n) andere(n) Nutzen? Wählen Sie bitte die weiteren Nutzen durch Ihre Teilnahme» (mehrere Antworten möglich aus einer Auswahlliste; n = 114).

Abstinenz nicht immer geschafft, aber ...

Rund die Hälfte der am DJ 2023 Teilnehmenden konsumierte im Januar 2023 keinen Alkohol, etwa ein Drittel nur an wenigen Tagen (an 1 bis 5 Tagen). Auch wenn das Experiment vor Monatsende abgebrochen wurde, ist das kein Misserfolg. Bei moderat trinkenden Alkoholkonsumierenden nützt dem Körper jede Pause, auch wenn sie nur oder knapp einen Monat dauert (Metha et al. 2018), und diese Erfahrung regt in jedem Fall die Auseinandersetzung mit dem Alkoholkonsum an.

Viele kurzfristige Vorteile

Die meisten befragten Teilnehmenden stellten positive Wirkungen fest und nannten spontan vor allem solche für die Gesundheit und das Wohlbefinden (siehe Abbildung 1). Einige nahmen spezifischer auch eine verbesserte Schlafqualität und mehr Energie wahr. Wieder andere konnten sich den Beweis erbringen, dass sie diese Herausforderung meisterten. 25 Antwortende stellten aber keinen Nutzen fest («kein» oder ähnlich). Wieder 8 Personen nannten wenig Nutzen, weil sie normalerweise nur wenig konsumierten. Relativ we-

nig Befragte erwähnten spontan gespartes Geld, waren aber einverstanden, wenn sie explizit danach gefragt wurden (siehe Abbildung 2).

Hat der DJ eine Wirkung auf den Alkoholkonsum nach Januar?

Die Umfrage in der zweiten Februarhälfte 2023, wenige Wochen nach dem Ende des DJ, zeigt, dass viele Teilnehmende nicht wieder mit dem Trinken anfangen oder weniger tranken. Insgesamt herrschte bei den Teilnehmenden am DJ 2023 der Eindruck vor, dass ihr Alkoholkonsum nach dem Monat des Verzichts zurückgegangen sei (Aussagen in der zweiten Februarhälfte 2023).⁷ Dasselbe gilt für die Häufigkeit von Alkoholkonsum und Rauschtrinkepisoden im Vergleich zu der Zeit vor dem Dry January.^{8,9} Der Vergleich zwischen der Zeit vor und nach dem Monat des Verzichts ergibt einen rückläufigen Konsum. Dieser Rückgang ist bei den Teilnehmenden am DJ 2023 signifikant stärker ausgeprägt als in der Gesamtstichprobe. Dies könnte trotz der methodischen Grenzen der Studie nahelegen, dass die Beteiligung am DJ beim Alkoholkonsum in den Wochen nach dem Monat der Abstinenz einen Rückgang bewirkt. Diese kurzfristige Wirkung wenige Wochen nach dem Abstinenzmonat entspricht dem, was laut Literatur zu erwarten ist (de Visser & Nicholls 2020). Hier scheint die Schweiz keine Ausnahme zu bilden.

Die Konsumveränderung und der von den Befragten wahrgenommene Nutzen wurden äusserst kurz nach dem Abstinenzmonat erhoben. Damit lässt die Studie keine Schlüsse zu, ob der DJ in der Schweiz einen langfristigen Effekt auf den Konsum hat. De Visser (2019) hat einen solchen Effekt für die offiziellen und inoffiziellen Teilnehmenden in Grossbritannien etwa sechs Monate nach dem DJ nachweisen können.

Fazit

Die Umfrage zeigt, dass die Teilnehmenden des DJ 2023 viele kurzfristige Nutzen, insbesondere für Gesundheit und Wohlbefinden, festgestellt haben. Dass die Haltungen zur Kampagne so positiv sind, die Absicht für eine erneute Teilnahme 2024 unter den Teilnehmenden am DJ 2023 so gross ist und so viele Nichtteilnehmende unentschieden sind, legt nahe, dass eine breitere Kommunikation die Anzahl der Teilnehmenden sowie der Anmeldungen steigern könnte. Es ist wichtig, die Teilnehmenden zu einer Anmeldung via www.dryjanuary.ch oder via App zu ermutigen, damit sie von den Ratschlägen im Newsmail profitieren können und dadurch einen zusätzlichen Motiva-

tionsschub erhalten. Dies ist besonders wichtig, wenn der zusätzliche Nutzen einer offiziellen Teilnahme (bei der es nicht nur um den Konsum an sich geht) berücksichtigt wird, welcher sich aus den Ermutigungen und dem Austausch mit den anderen Teilnehmenden ergibt (de Visser & Piper 2020; de Visser & Nicholls 2020).

Referenzen

- Babor et al. (2022): Alcohol: No ordinary commodity: Research and public policy (3rd edn). <https://t1p.de/egj70>, Zugriff 07.03.2024.
- De Visser, R.O. (2019): Evaluation of Dry January 2019. Alcohol Change UK. <https://t1p.de/p3yog>, Zugriff 07.03.2024.
- De Visser, R./Nicholls, J. (2020): Temporary abstinence during dry january : Predictors of success; impact on well-being and self-efficacy. *Psychology & Health* 35(11): 1293-1305. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1743840>
- De Visser, R.O./Piper, R. (2020): Short- and longer-term benefits of temporary alcohol abstinence during (dry january) are not also observed among adult drinkers in the general population. *Prospective Cohort Study. Alcohol and Alcoholism* 55(4): 433-438. <https://doi.org/10.1093/alcalc/aga025>
- Mehta, G. et al. (2018). Short-term abstinence from alcohol and changes in cardiovascular risk factors, liver function tests and cancer-related growth factors: a prospective observational study. *BMJ Open* 8(5): e020673. doi: 10.1136/bmjopen-2017-020673

Endnoten

- 1 Weitere Informationen können der Website der Kampagne entnommen werden: www.dryjanuary.ch, Zugriff 28.03.2024.
- 2 Für eine Übersicht der Befragungsergebnisse siehe Dokument auf der Website vom Blauen Kreuz: <https://t1p.de/cr0cv>, Zugriff 29.03.2024.
- 3 Die Umfrageteilnehmenden wurden nur einmal, in der zweiten Februarhälfte, befragt und nicht auch vor der Umfrage, was es ermöglicht hätte, die Entwicklung des Trinkverhaltens (nach dem DJ im Vergleich zu vorher) zu verfolgen.
- 4 Die Unterscheidung beruht darauf, ob sich Teilnehmende über die Website www.dryjanuary.ch angemeldet haben («offiziell») oder den Dry January ohne Anmeldung eingehalten haben («inoffiziell»).
- 5 Die konkrete Frage lautete folgendermassen: «In den letzten 6 Monaten VOR Januar 2023, wie häufig haben sie 6 Gläser Alkohol oder mehr bei einer Gelegenheit getrunken? Ein Glas entspricht z. B. einem Glas Wein von 1 dl, einem kleinen Bier, einem kleinen Glas Schnaps oder einer Flasche Alcopop.»
- 6 Die konkrete Frage lautete folgendermassen: «In den letzten 6 Monaten VOR Januar 2023, wie häufig konsumierten Sie Alkohol?»
- 7 Die konkrete Frage lautete folgendermassen: «Insgesamt, was denken Sie, wie hat sich Ihr Alkoholkonsum IM VERGLEICH ZUR ZEIT VOR JANUAR 2023 verändert?»
- 8 Vergleich des Projektteams zwischen den Antworten auf die Fragen: «In den letzten 6 Monaten VOR Januar 2023, wie häufig konsumierten Sie Alkohol?» Und: «Wie häufig konsumieren Sie ZURZEIT [2. Hälfte Februar 2023] Alkohol?»
- 9 Vergleich des Projektteams zwischen den Antworten auf die Fragen: «In den letzten 6 Monaten VOR Januar 2023, wie häufig haben sie 6 Gläser Alkohol oder mehr bei einer Gelegenheit getrunken?» Und: «Wie häufig trinken Sie ZURZEIT 6 Gläser Alkohol oder mehr bei einer Gelegenheit?»