

# PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

## IM FOKUS: ALKOHOLFREI IM JÄNNER

Viele Menschen möchten nach dem weihnachtlichen Trubel vielleicht ruhiger und beschaulicher ins neue Jahr starten. Manche davon legen auch einen alkoholfreien Jänner ein. Dabei geht es darum, im Januar bewusst keinen Alkohol zu trinken. Viele nutzen diese Zeit, um dem Körper eine Pause zu gönnen und neue, gesunde Gewohnheiten zu starten.

Gerade als Eltern oder Erziehungsberechtigte ist das ein wertvolles Thema. Denn Kinder lernen viel durch Vorbilder. Wenn sie sehen, dass Erwachsene bewusst auf sich achten, werden sie dadurch geprägt. Ein alkoholfreier Monat zeigt: Genuss geht auch ohne Alkohol. Dies ist ein wichtiger Teil von Suchtprävention. Kinder lernen früh, dass man mit Stress, Feiern oder Gefühlen auch anders umgehen kann – zum Beispiel mit Bewegung, Gesprächen oder kleinen Pausen.

Der erste Monat im neuen Jahr bietet sich also gut an, um als Familie neue Rituale zu entdecken: gemeinsames Kochen, Spaziergänge oder Spieleabende. So stärken Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch den Zusammenhalt. Suchtprävention beginnt im Alltag – mit offenen Gesprächen, klaren Regeln und liebevollen Vorbildern.



### ACHTSAM UND BEWUSST

- **Jeden Tag ein gleiches Ritual:** z.B. ein Lied vor dem Zähneputzen, ein Buch vorlesen oder gemeinsame Yoga-Übungen – lassen Sie ihrer Phantasie freien Lauf und schaffen Sie gemeinsam neue Familien-Rituale
- **Gesunde Alternativen entdecken:** Gemeinsam neue Getränke ausprobieren, z. B. Fruchtwasser oder Tee aus Apfelschalen. Kinder dürfen mitentscheiden und fühlen sich einbezogen.
- **Vorbild sein bei Feiern:** Greifen Sie bei Geburtstagen oder Treffen mit Freunden bewusst zu alkoholfreien Getränken. Kinder sehen: Feiern ist auch ohne Alkohol möglich.



Rachel Bright  
Jim Field



### Youtube -Video:

Wie rede ich mit Kindern über Alkohol?  
von "Ohne Alkohol mit Nathalie"



„Erziehung ist Vorbild und Liebe - sonst nichts.“  
Astrid Lindgren