

# time:out

## Vision

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg motiviert im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion (GSI) des Kantons Bern Personen jeder Altersgruppe, für eine befristete Zeit mit einer alltäglichen Gewohnheit zu pausieren. Dank time:out werden Menschen ermutigt, sich mit ihren Gewohnheiten oder gar Zwängen 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 motiviert Menschen, 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 mit einer Gewohnheit zu pausieren
- Differenziertes Verhalten in Bezug auf Sucht und Genussmittelkonsum, erweiterter Handlungsspielraum und erhöhte Sensibilität

## Zielgruppen

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

## Massnahmen

- Jährliche time:out-Aktion in der Fastenzeit vor Ostern. Kooperation mit anderen Blau Kreuz-Organisationen
- Mit Promotionsmassnahmen (z. B. Flyer-Versand) wird auf die Aktionen aufmerksam gemacht
- Als Anreiz wird eine Verlosung mit attraktiven Preisen lanciert
- Thematische Unterrichts- und Informationsmaterial zum Herunterladen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Versand von spezifischem Informationsmaterial zu Suchtmitteln (auf Anfrage)
- Bei Bedarf, Vorträge zum Thema

## Kontakt

Micha Suter  
Nationale time:out-Koordination  
031 398 14 56

[micha.suter@suchtpraevention.org](mailto:micha.suter@suchtpraevention.org)

[www.besofr.blaueskreuz.ch/timeout](http://www.besofr.blaueskreuz.ch/timeout)

[www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

Januar 2022