

DEIN VERZICHT. DEIN GEWINN.

Projektbeschreibung

Seit 34 Jahren führt das Blaue Kreuz Schweiz zusammen mit seinen Mitgliederverbänden in der Deutschschweiz die Aktion time:out durch (früher «Aktion lohnender Verzicht»). In den sechs Wochen vor Ostern werden Einzelpersonen und Gruppen angesprochen, während dieser Zeit ihren Lebensstil zu verändern. Störende, sich auf die Lebensqualität negativ auswirkende Verhaltens- und Konsummuster sollen durch bewusstes Weglassen verändert werden. Im Gegenzug werden Teilnehmende ermutigt, sich bewusst etwas zu gönnen.

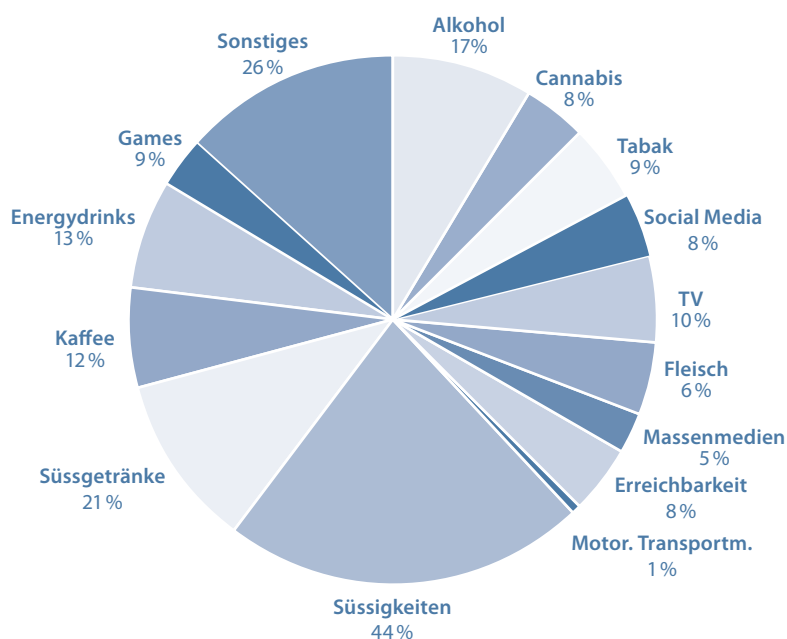
Mit der Aktion time:out leistet das Blaue Kreuz einen Beitrag zur Förderung eines gesunden Lebensstiles und damit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Unter den Teilnehmenden von time:out wird die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Verhaltens- und Konsummustern angeregt. Personen unterschiedlicher Altersgruppen und gesellschaftlicher Schichten erhalten Anreize, während einer festgelegten Zeit ihre Verhaltens- und Konsummuster umzugestalten. Verändert werden soll beispielsweise der Umgang mit Alkohol, Tabak oder Cannabis. Darüber hinaus wird das Ernährungs-, Bewegungs- und Onlineverhalten angesprochen. Die positive Erfahrung erhöht die Gesundheitskompetenz und Selbstwirksamkeit.

Unsere time:out-Vision

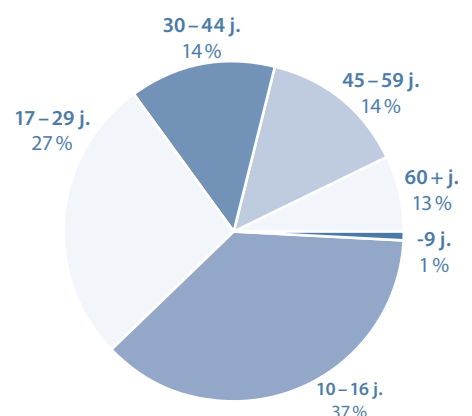
Menschen erfahren ein hohes Mass an Lebensqualität. Sie führen einen gesunden Lebensstil, geprägt durch ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und einen risikoarmen Umgang mit legalen und illegalen Substanzen.

Zahlen und Statistiken time:out 2018

Verzichtet wurde auf ...



Altersverteilung



Verteilung Geschlecht

