

Medienmitteilung

Medienmitteilung vom 17. Mai 2023

Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol

Am 25. Mai 2023 ist Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme. Mit dem Motto „Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol“ lädt dieser Tag die Bevölkerung zum Nachdenken über dieses Thema ein. Gleichzeitig machen regionale Sucht-Fachstellen auf ihre Präventions- und Hilfsangebote aufmerksam.

Viele Menschen fühlen sich gestresst. Die aktuellen globalen Krisen und die Unsicherheit, die viele von uns im Alltag erleben, erhöhen die Belastungen. Das Feierabendbier oder das Glas Wein zum Abendessen sorgen bei manchen für rasche Entspannung. Sie sind jedoch keine nachhaltigen Mittel zur Stressreduktion.

„Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol“ mit diesem Motto lädt der diesjährige Nationale Aktionstag Alkoholprobleme dazu ein, über die eigene Art der Stressbewältigung und die Motive für den Alkoholkonsum nachzudenken.

Alkohol – kein Mittel gegen Stress

Als «Abkürzung» in die Entspannung kann es in stressigen Zeiten verlockend sein, zu Alkohol zu greifen. Negative Gefühle und belastende Situationen werden kurzfristig besser aushaltbar. Der Effekt ist allerdings nur von kurzer Dauer.

Chronisch risikoreicher Alkoholkonsum verändert das Belohnungs- und Stresssystem. Es entsteht ein paradoxer Effekt: Negative Stimmungen verstärken sich, man fühlt sich müder und niedergeschlagener. Eine Folge davon ist, dass man immer mehr trinkt. Alkohol als Mittel zur Stressbewältigung führt daher rasch in die Sackgasse: Personen, die Stressdämpfung als zentrales Motiv ihres Konsums nennen, haben ein erhöhtes Risiko für problematischen Alkoholkonsum. Schwierigkeiten daheim, am Arbeitsplatz, mit der Gesundheit etc. können die Folge sein. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko zur Entwicklung einer Abhängigkeit. Wichtig ist es deswegen, andere Strategien zur Stressbewältigung zu haben (Tipps finden sich unten).

Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme

Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme am 25. Mai 2023 sensibilisiert die Öffentlichkeit für das Thema Alkohol und für die besonderen Belastungen, mit denen Menschen mit Alkoholproblemen und deren Angehörige leben. Institutionen, die in Prävention, Beratung und Therapie von Alkoholproblemen tätig sind, stellen am Nationalen Aktionstag ihre Unterstützungsangebote vor und organisieren verschiedene Aktivitäten rund um das Thema „Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol“.

Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme 2023 wird vom Blauen Kreuz, Fachverband Sucht, GREA und Sucht Schweiz organisiert. Er wird durch den Alkoholpräventionsfonds finanziell unterstützt.

Tipps zur Stressbewältigung

Fragen Sie sich: Wie gehe ich mit Stress um? Welche Rolle spielen bei mir das Alkoholtrinken, Essen, Rauchen etc.? Wie kann ich gesundheitsschonend oder -fördernd mit Stress umgehen?

Tipps für gesunde, stressreduzierende Verhaltensweisen:

- Meditation oder andere Entspannungstechniken
- regelmässiger Sport, massvolles Ausdauertraining
- Gespräche mit Vertrauenspersonen, Sozialkontakte pflegen
- gut essen, genügend schlafen, genügend Wasser trinken
- Ausgleich zur Arbeit schaffen, Zeitfenster für sich einplanen und einhalten (z. B. spazieren gehen, Musik hören)
- Unterstützung holen im Freundeskreis, bei Angehörigen oder Fachpersonen.

**Auskunft
Sucht Schweiz**

Monique Portner-Helfer
Mediensprecherin
mportner-helfer@suchtschweiz.ch
Tel. 021 321 29 74

Markus Meury
Mediensprecher
mmeury@suchtschweiz.ch
Tel.: 021 321 29 63

Fachverband Sucht

Facia Marta Gamez
Projektleiterin
martagamez@fachverbandsucht.ch
Tel.: 076 830 20 65

GREA

Célestine Perissinotto
Responsable de projet
c.perissinotto@greach.ch
Tél. 078 756 96 67

Blaues Kreuz

Anne Graber
Projektleiterin
anne.graber@blaueskreuz.ch
Tel. 078 208 59 91

Ticino Addiction

Marcello Cartolano
Presidente
marcello.cartolano@ticinoaddiction.ch
Tel. 091 973 30 30



www.aktionstag-alkoholprobleme.ch

- [Aktionen](#) in den Regionen
- Link zum [Flyer](#) und anderen Downloads