

Zürich, 8. Mai 2014

Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme

«Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol»

Gelegentlich ein Glas Alkohol hilft vielen Menschen beim Entspannen. Wer aber regelmässig Alkohol trinkt, um abzuschalten, kann ein Suchtproblem entwickeln – und damit noch viel mehr Stress bekommen, als zuvor. Auf diese Negativspirale machen die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich anlässlich des Nationalen Aktionstags Alkoholprobleme mit verschiedenen Aktivitäten aufmerksam.

Problematischer Alkoholkonsum betrifft viele Menschen. Zwischen 12 und 17 Prozent der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren haben einen problematischen bzw. abhängigen Alkoholkonsum. Etwa eine von fünf befragten Personen (18,9 Prozent) hat einen zumindest monatlich episodisch risikoreichen Konsum. Schätzungsweise 250'000 Personen in der Schweiz sind alkoholabhängig. Mehrere Hunderttausend Nahestehende werden durch alkoholbedingte Probleme mitbetroffen.

Nationale Initiative – lokale Umsetzung

Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme macht jährlich auf verschiedene Aspekte des problematischen Alkoholkonsums aufmerksam. Er wird von den drei sprachregionalen Fachverbänden bzw. Institutionen im Alkoholbereich, von Sucht Schweiz, dem Blauen Kreuz sowie Selbsthilfe-Organisationen getragen. Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich beteiligen sich auch dieses Jahr wieder am Aktionstag mit diversen lokalen Veranstaltungen; zu finden unter www.suchtpraevention-zh.ch/aktionstag.

Selbsttest: Ist mein Konsum problematisch?

Mit einer Medienkampagne machen die Stellen für Suchtprävention zudem diverse Selbsttests zum Thema Alkoholkonsum bekannt. Diese sind zu finden unter www.alkohol-zh.ch/selbsttests. Mit Hilfe der Selbsttests kann der eigene Konsum kritisch hinterfragt und reflektiert werden. Das Portal www.alkohol-zh.ch ist eine gemeinsame Plattform der kantonalen Suchtpräventions- und Beratungsstellen, welches bei Bedarf auch Adressen vermittelt.

Alkohol und Stress

2014 lautet das Thema des nationalen Aktionstages «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol». Wenn Menschen bei Stress zu Alkohol greifen, hat das oft Aspekte eines «Selbstbehandlungsversuches». Wenn immer wieder und gewohnheitsmässig zu Alkohol gegriffen wird, um belastende Gefühle zu dämpfen, kann dies eine Suchtentwicklung begünstigen. Der Zusammenhang zwischen Stress und Alkoholkonsum ist nicht eindimensional kausal, sondern vielschichtig. Bei manchen Belastungen ist unklar, wie weit sie zum Konsum führen oder ob der Konsum (auch) zu den Belastungen beiträgt. Unter www.alkohol-zh.ch/stress sind viele Fragen und Antworten zum Thema kurz und verständlich aufgeführt.

Kontakt

Gerne vermitteln wir Medienschaffenden heute Donnerstag, 8. Mai 2014, von 10 bis 17 Uhr Kontakt zu Fachpersonen:

Annett Niklaus, Öffentlichkeitsbeauftragte der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, Telefon 044 634 49 99, E-Mail: annett.niklaus@ifspm.uzh.ch.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Im Kanton Zürich gibt es regionale Suchtpräventionsstellen, die für die präventive Grundversorgung in den Regionen zuständig sind, sowie kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen. Sie werden von den Gemeinden und vom Kanton getragen. Mehr Informationen unter www.suchtpraevention-zh.ch.

Verschiedenste aktuelle Zahlen zur Konsumsituation in der Schweiz finden sich im Suchtmonitoring: www.suchtmonitoring.ch