

Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme vom 21. Mai 2026

Liebe Fachpersonen aus Suchtprävention und Suchtberatung

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Der Fachverband Sucht, GREA, Sucht Schweiz, das Blaue Kreuz Schweiz und Ticino Addiction (Projektkonsortium) organisieren in den Jahren 2024-2026 wieder einen Aktionstag Alkoholprobleme, um Mitgliederorganisationen einen Rahmen für ihre Sensibilisierungsaktivitäten zu bieten. Der Aktionstag ist jeweils im Mai vorgesehen.

Der nächste Aktionstag findet am **Donnerstag, 21. Mai 2026** unter dem bewährten Motto «verstehen statt verurteilen» statt. Damit setzen wir erneut ein klares Zeichen gegen die Stigmatisierung von Menschen mit problematischem Alkoholkonsum oder einer Alkoholabhängigkeit. Die positiven Rückmeldungen zum Motto zeigen, wie wichtig es ist, weiterhin an diesem Thema dranzubleiben. Stigmatisierung stellt für viele Betroffene und Angehörige nach wie vor eine grosse Hürde dar – sei es beim Zugang zu Unterstützungsangeboten, im sozialen Umfeld oder in der Arbeitswelt. Deshalb möchten wir auch im kommenden Jahr den öffentlichen Dialog fördern und die Sensibilisierungsarbeit weiter stärken.

Für die Umsetzung des Aktionstags erarbeitet das Projektkonsortium verschiedene **Hilfsmittel** zuhanden der Fachstellen. Dazu gehört das vorliegende Fachkonzept mit einer thematischen Vertiefung zum Motto «verstehen statt verurteilen» und Inspirationen für diverse Aktionen. Zudem stellt das Projektkonsortium einen Aktionsplaner, Informationsbroschüren, eine Medienmitteilung sowie ein Postkartenset und Visuals (Plakat, Social Media Sujets, Mail-Signatur) zur Verfügung. Ferner gibt es dieses Jahr ein Kartenset als Give Away, das Mythen und Fakten rund um die Alkoholabhängigkeit umfasst.

- Alle Hilfsmittel können ab dem 16. Februar 2026 kostenlos über den Webshop von Sucht Schweiz bestellt werden: [Link](#) Bitte geben Sie im Warenkorb den Promocode «AL26» ein, damit die Porti-Kosten entfallen und Sie keine Kosten übernehmen müssen.

Weitere Informationen zum Aktionstag finden Sie auf der dazugehörigen **Webseite**: www.aktionstag-alkoholprobleme.ch. Zudem sind alle Fachstellen eingeladen, ihre geplanten Aktivitäten rund um den 21. Mai in der [Aktivitätenliste](#) auf der Website einzutragen. So entsteht ein Überblick zu den Aktionen in der ganzen Schweiz. Die Liste dient anderen Fachstellen als Inspiration für die Organisation ihrer Aktivitäten.

Es sind *Ihre* Fachstellen, *Ihre* Aktionen, die diesen Tag lebendig machen. Sie sind es, die der Bevölkerung Impulse geben können. Wir sind da, um Sie zu unterstützen. Bitte wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen zur Umsetzung des Aktionstags haben!

Freundliche Grüsse

Célestine Perissinotto (GREA), Facia Marta Gamez (Fachverband Sucht), Olivier Graz (Sucht Schweiz), Anne Graber (Blaues Kreuz Schweiz), Marcello Cartolano (Ticino Addiction)



Fachkonzept des Nationalen Aktionstags Alkoholprobleme vom 21. Mai 2026

1. Planungsgruppe, Kontakte	3
2. Ziel	3
3. Schwerpunktthema 2026: «verstehen statt verurteilen»	4
3.1 Zahlen zu Alkoholkonsum in der Schweiz	4
3.2 Stigmatisierung: Begriffserklärung und Auswirkungen	5
3.3 Ansätze zur Überwindung von Stigmatisierung	7
3.4 Gegenüberstellung von Vorurteilen und Fakten	8
4. Aktionen planen	10
5. Produkt- und Dienstleistungsangebote für die Institutionen	10
6. Website als Informationsplattform	10
7. Medienarbeit	11
8. Wichtige Termine	11

1. Planungsgruppe, Kontakte

Der **Aktionstag Alkoholprobleme 2026** wird vorbereitet von folgenden Organisationen:

Fachverband Sucht	Facia Marta Gamez (D)	martagamez@fachverbandsucht.ch 076 830 20 65
GREa	Célestine Perissinotto (F)	c.perissinotto@grea.ch 024 426 34 34
Blaues Kreuz Schweiz	Anne Graber (D)	anne.graber@blaueskreuz.ch 031 300 58 66
Sucht Schweiz	Olivier Graz (D, F)	ograz@suchtschweiz.ch 021 321 29 88
Ticino Addiction	Marcello Cartolano (I)	marcello.cartolano@ingrado.ch

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Die Umsetzung des Aktionstages wird vom nationalen Alkoholpräventionsfonds finanziell unterstützt.

2. Ziel

Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme

Ziel des Nationalen Aktionstages ist, die Bevölkerung für die spezifischen Belastungen, mit denen Menschen mit Alkoholproblemen und deren Angehörige leben, zu sensibilisieren. Es geht darum, Themen aufzugreifen, die in unserer Gesellschaft oft tabuisiert werden. Auch sollen die bestehenden Unterstützungsangebote besser bekannt gemacht werden. Wir nehmen zudem alle Akteure der Gesellschaft in die Pflicht, weitere geeignete Angebote für die Betroffenen bereitzustellen.

Positionierung

Mit dem Nationalen Aktionstag richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Menschen, die als direkt oder Mitbetroffene Probleme mit Alkohol haben. Wir sprechen einerseits Personen (und deren Angehörige) an, die einen chronisch oder episodisch zu hohen Alkoholkonsum haben und darunter leiden, und möchten andererseits auch die Gesamtbevölkerung für Themen im Zusammenhang mit problematischem Alkoholkonsum sensibilisieren.

Plattform

Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme schafft eine Plattform für alle Institutionen, die in den Bereichen Prävention, Beratung und Therapie von Alkoholproblemen Dienstleistungen erbringen. Der Nationale Aktionstag ist eine Gelegenheit, die Öffentlichkeit zu informieren, welche Unterstützungsangebote im Alkoholbereich existieren, wie diese Leistungen aussehen und was Betroffene oder Mitbetroffene erwarten dürfen, wenn sie sich an eine Institution wenden und Unterstützung suchen.

Bezug Dry January

Der Aktionstag Alkoholprobleme ist in Zielgruppe, Thema und Kanälen nicht deckungsgleich, sondern komplementär zum Dry January (Hauptverantwortung Blaues Kreuz Schweiz).

Stand nationale Alkoholkommunikation

Den Stopp der Dialogwoche Alkohol hatte ein Konsortium, bestehend aus Fachverband Sucht, GREa, Blaues Kreuz Schweiz und Sucht Schweiz zum Anlass genommen, die Frage anzugehen, wie eine nationale Kommunikation zu Alkohol in Zukunft aussehen sollte. Das Ergebnis ist insofern ernüchternd, als dass insbesondere die mittel- bis langfristige

Finanzierung, die für eine schlüssige nationale, öffentliche Kommunikation notwendig wäre, nicht existiert. Derzeit gibt es weiterhin verschiedene Kommunikationsformate zum Thema Alkohol. Nebst dem Nationalen Aktionstag Alkoholprobleme und dem Dry January wird auch weiterhin im März die Aktionswoche für Kinder von Eltern mit einer Suchterkrankung von Sucht Schweiz organisiert.

3. Schwerpunktthema 2026: «verstehen statt verurteilen»

Das Verhältnis zu Alkohol in unserer Gesellschaft ist zwiespältig: Auf der einen Seite wird der Alkoholkonsum oft normalisiert. Alkohol zu trinken ist in verschiedenen sozialen Kontexten normal und gehört dazu, so etwa beim Firmen-Apéro, bei der Geburtstagsfeier oder beim Abendessen mit der Familie. Wer an einem dieser Anlässe auf das Glas Rotwein oder Prosecco verzichten möchte, muss sich erklären. Auf der anderen Seite stossen Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum oder eine Alkoholabhängigkeit oft auf sehr wenig bis kein Verständnis und werden stigmatisiert.

Mit dem diesjährigen Motto «verstehen statt verurteilen» will der Aktionstag dieses zwiespältige Verhältnis zu Alkohol in unserer Gesellschaft thematisieren und insbesondere zur Entstigmatisierung von Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit beitragen. Der Aktionstag lädt Fachstellen und die Bevölkerung dazu ein, den Diskurs zum Thema an die Öffentlichkeit zu bringen.

Das Schwerpunktthema 2026 orientiert sich inhaltlich stark am letztjährigen Motto sowie am Motto «Tabu brechen», welches bereits mit dem Aktionstag 2020 aufgegriffen wurde. Da in der Zwischenzeit nicht viele neue Forschungserkenntnisse dazugekommen sind, werden Inhalte aus dem damaligen Fachkonzept hier wieder aufgegriffen. Neu erschienen ist mittlerweile die «Berichterstattung über Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen. Eine Empfehlung für Journalist:innen und Redakteur:innen». Das vorliegende Konzept greift auch verschiedene Inhalte dieser Publikation auf.

Nebst Zahlen zum Alkoholkonsum in der Schweiz umfasst das nachfolgende Kapitel die Begriffserklärung von Stigmatisierung und die damit verbundenen negativen Konsequenzen für Menschen mit einer (Alkohol-)Abhängigkeit sowie Ansätze zur Entstigmatisierung.

3.1 Zahlen zu Alkoholkonsum in der Schweiz

- Rund 85% der Bevölkerung ab 15 Jahren trinken mehr oder weniger regelmässig Bier, Wein, Obstwein oder Spirituosen.¹
- 2023 betrug der pro-Kopf-Verkauf von reinem Alkohol in der Schweiz 8,0 Liter.²
- 2022 trinken in der Schweiz 16,4% der Bevölkerung ab 15 Jahren Alkohol in einem Ausmass, das risikoreich für die Gesundheit ist, sei dies chronisch oder episodisch bei bestimmten Gelegenheiten. Dieser Anteil hat im Vergleich zu 2017, als der Wert bei 18,1 % lag, leicht abgenommen.³
- 8.6% der Bevölkerung ab 15 Jahren trinkt täglich Alkohol. Bei den Männern ist dieser Anteil mit 12,4% höher als bei den Frauen, die einen Wert von 4,9% aufweisen. Zudem nimmt der Wert mit dem Alter zu: Während er bei den 15-24-Jährigen noch bei 0,6% liegt, sind es bei den Frauen ab 75 Jahren 15% und bei den Männern ab 75 Jahren über 36%, die täglich Alkohol konsumieren.⁴

¹ <https://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/alkohol/>

² <https://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/alkohol/>

³ <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/risikoreicher-alkoholkonsum-alter-15>

⁴ <https://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/alkohol/alkohol-grafiken/>

- Ca. 4% der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren hat einen chronisch risikoreichen Alkoholkonsum. Die Unterschiede zwischen Frauen und Männern sind gering. Am höchsten liegt der Anteil bei Personen ab 65 Jahre.⁵
- Ca. 250'000 Personen in der Schweiz haben eine Alkoholabhängigkeit.⁶
- Ca. jede dritte Person in der Schweiz hat mindestens eine Person mit Alkoholproblemen in ihrem Umfeld (Marmet und Gmel, 2015).

Auf der Website <https://ind.obsan.admin.ch/monam> finden sich verschiedene Zahlen zum Konsum von verschiedenen Arten von Suchtmitteln. Weitere Zahlen und Infografiken sind auf der Webseite von Sucht Schweiz zu finden: <https://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/alkohol/alkohol-grafiken/>

3.2 Stigmatisierung: Begriffserklärung und Auswirkungen

Was ist Stigmatisierung?

Stigmatisierung bedeutet, dass ein körperliches oder soziales Merkmal einer Person genutzt wird, um es mit einer negativen Eigenschaft zu verbinden und um die Person dadurch abzuwerten (Goffman, 1968; Frischknecht, 2023).

Stigmatisierung von Menschen mit einer (Alkohol-)Abhängigkeit

Auf Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit bezogen bedeutet dies, dass das Merkmal der Abhängigkeitserkrankung gebraucht wird, um diesen Personen negative Eigenschaften wie etwa eine Willensschwäche oder Unzuverlässigkeit zuzuschreiben und sie so sozial auszuschliessen und abzuwerten (Frischknecht, 2023). In Zusammenhang mit der Stigmatisierung von Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung ist oft auch die Rede von einer «zweiten Krankheit». Betroffene erleben durch die Abhängigkeitserkrankung selbst schon eine grosse Belastung. Die Stigmatisierung kommt als zusätzliche Last hinzu. Das ist insbesondere auch von Bedeutung, weil Menschen mit einer Abhängigkeit äusserst stark von Stigmatisierung betroffen sind (Schomerus et al., 2017; Frischknecht, 2023).

Es gibt auch Hinweise, dass Personen mit einer Alkoholabhängigkeit besonders stark stigmatisiert werden (Schomerus et al., 2011; Gavez 2023). In einer Studie aus Deutschland waren z.B. über 40% der befragten Personen der Meinung, dass eine Alkoholabhängigkeit eine Charakterschwäche sei, während etwa 30% angaben, Alkoholabhängigkeit sei selbst verschuldet (Schomerus, Matschinger & Angermeyer, 2014).

Auswirkungen der Stigmatisierung

Die Stigmatisierung von Menschen mit einer Abhängigkeit hat weitreichende negative Folgen. So kann die Stigmatisierung bei den Betroffenen zu einer Selbststigmatisierung führen, in dem sie die ihnen zugeschriebenen negativen Eigenschaften und die erlebte Stigmatisierung internalisieren und auf sich selber anwenden (Frischknecht, 2023; Matthews, Dwyer & Snoek, 2017). Folgen davon sind ein geringeres Selbstwertgefühl oder auch eine geringere Selbstwirksamkeit bzw. Selbstwirksamkeitserwartung (Frischknecht, 2023; Frischknecht et al. 2011). Dies wiederum wirkt sich auf die Fähigkeit aus, die Abhängigkeitserkrankung zu bewältigen und kann zu schlechteren Krankheitsverläufen führen. Weitere potenzielle negative Konsequenzen der Selbst-Stigmatisierung sind eine verminderte Lebensqualität und eine verlängerte Behandlungsdauer (Bozinoff et al. 2018; Frischknecht 2023; Frischknecht et al. 2011.).

⁵ <https://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/alkohol/alkohol-grafiken/>

⁶ <https://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/alkohol/>

Aufgrund der Stigmatisierung, die Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung erleben und um eine Abwertung und Zurückweisen aufgrund ihrer Krankheit zu vermeiden, zögern Betroffene die Inanspruchnahme von Unterstützung so lange wie möglich heraus. Das hat zur Folge, dass früh- und rechtzeitige Unterstützung erschwert und weniger Unterstützung in Anspruch genommen wird. Und professionelle Hilfe erfolgt erst, wenn bereits erheblicher Schaden entstanden ist (Corrigan 2004; Fachverband Sucht 2023; Probst et al 2015).

Auch Stigmatisierung innerhalb des Versorgungssystem und die Stigmatisierung durch Fachpersonen spielt eine Rolle. Gemäss einer Studie von 2018 erleben Menschen mit einer Abhängigkeit im Kontakt mit Behörden und sozialen Institutionen Stigmatisierung. 70% der Betroffenen fühlten sich dabei stigmatisiert. Am meisten wird Stigmatisierung im Kontakt mit der Polizei, in Gefängnissen oder in der Notaufnahme von Spitälern erlebt. Die Stigmatisierung äussert sich u.a. dadurch, dass sich die Betroffenen von den Fachpersonen nicht ernst genommen fühlen, unfreundlich behandelt werden oder es an Verständnis mangelt (Bucher et al. 2023; Schmid et. al 2018). Des Weiteren zeigt eine Studie aus Deutschland bei Medizinstudierenden, dass diese eine Alkoholabhängigkeit – im Vergleich zu anderen psychischen und somatischen Erkrankungen – als Krankheit mit grösstem finanziellen Einsparpotenzial sehe (Bucher et al. 2023; Hoffmann et al. 2020).

Die Stigmatisierung kann sich auf Angehörige übertragen und auch bei ihnen dazu führen, dass Scham ein Hindernis ist, Unterstützung zu beanspruchen. Zudem spielt auch die «Stigmatisierung durch Assoziation» - ein Konzept des Soziologen Erwin Goffman (1963) – eine Rolle: Angehörige glauben, dass sie den Betroffenen helfen können, empfinden aber Scham und Schuldgefühle, wenn ihn dies nicht gelingt.⁷

Wichtig zu erwähnen ist auch das Konzept der Intersektionalität. Dieses sagt aus, dass Menschen aufgrund verschiedener Eigenschaften oder Faktoren stigmatisiert werden und sich diese kumulieren können. Menschen mit einer Abhängigkeit, die obdach- und/oder arbeitslos sind oder einen Migrationshintergrund haben, sind somit von verschiedenen Eigenschaften betroffen, die zu einer Stigmatisierung führen können. Dadurch verstärkt sich die erfahrene Stigmatisierung (Frischknecht, 2023).

Weitere Erkenntnisse und interessante Artikel rund um die Stigmatisierung von Menschen mit einer Abhängigkeit finden sich in der ersten Ausgabe von 2023 des SuchtMagazins: <https://www.suchtmagazin.ch/>

⁷ <https://www.proches-et-addiction.ch/>

3.3 Ansätze zur Überwindung von Stigmatisierung

Der Aktionstag Alkoholprobleme 2025 will zur Entstigmatisierung beitragen. Fachstellen können in ihren Regionen mit verschiedenen Aktionen den Blick auf Menschen richten, die Alkoholprobleme oder eine Abhängigkeit haben. Nachfolgend werden unterschiedliche Ansätze aufgezeigt, die dabei helfen können, die Stigmatisierung von Menschen mit einer Abhängigkeit oder einem problematischen Alkoholkonsum zu überwinden.

Sensibilisierung und Aufklärung

Ein Ansatz zur Überwindung von Stigmatisierung ist die Sensibilisierungs- und Aufklärungsarbeit bei der Bevölkerung. Ziel ist es, Wissen rund um eine Abhängigkeitserkrankung zu vermitteln, Verständnis für Betroffene zu generieren und falsche Vorstellungen zu verhindern. Es braucht z.B. ein Verständnis dafür, dass Alkoholabhängigkeit eine multifaktorielle Krankheit ist und nichts mit Willensschwäche zu tun hat. Die Gegenüberstellung von Mythen und Fakten (siehe Kapitel 3.4) kann bei der Sensibilisierungs- und Aufklärungsarbeit helfen. Auch Erfahrungsberichte von Betroffenen sind wichtig um Verständnis zu schaffen.

Auch Fachpersonen, die in Kontakt mit Menschen mit einer Abhängigkeit oder mit ihren Mitbetroffenen sind, können Zielgruppe der Sensibilisierungs- und Aufklärungsarbeit sein. Denn wie weiter oben beschrieben erleben Betroffene auch oft innerhalb des Gesundheitssystems Stigmatisierung.

Ansprechen von Alkoholproblemen

Teil der Sensibilisierung ist auch die Frage, wie man Menschen mit Alkoholproblemen oder mit einer Alkoholabhängigkeit möglichst frei von Stigma ansprechen kann. Personen aus dem näheren Umfeld sollten beim Ansprechen z.B. darauf achten, auffällige Veränderungen und ihre damit verbundenen Sorgen als Ich-Botschaft anzusprechen («Ich mache mir Sorgen, weil...»). Beim Ansprechen sollten zudem keine Beschuldigungen gemacht werden und Fragen gestellt und Vorschläge gemacht werden und keine Handlungsanweisungen gegeben werden. Auch Fachpersonen sollten im Umgang mit ihren Patient:innen darauf achten nicht zu stigmatisieren.

Achtsame Terminologie

Eine personenzentrierte Sprache trägt zur Entstigmatisierung bei. Wichtig ist es, die Person und nicht ihre Krankheit in den Mittelpunkt zu stellen und eine Abhängigkeit als medizinischen Krankheitsbegriff zu vermitteln (z.B. Mensch mit einer Alkoholerkrankung anstatt «Alki» oder Alkoholiker:in).

Mediale Berichterstattung

In der medialen Berichterstattung kommt es immer noch oft vor, dass stereotype Bilder zu Suchterkrankungen und zu Menschen mit einer Suchterkrankungen vermittelt werden. Dies trägt zum Fortbestehen des Stigmas bei. Weil die mediale Berichterstattung die öffentliche Meinung und Wahrnehmung beeinflussen kann, ist es wichtig, dass Journalist:innen eine achtsame Terminologie und eine angemessene Darstellung von Menschen mit einer Abhängigkeit umsetzen.

Empfehlungen zur medialen Darstellung von Menschen mit Abhängigkeits- erkrankungen

Um die gesellschaftlich vorherrschende Voreingenommenheit und die Stigmatisierung gegenüber Betroffenen zu reduzieren, hat der Fachverband Sucht [Empfehlungen](#) für eine angemessene und diskriminierungsfreie Medienberichterstattung publiziert.

Basis war die [Hilfestellung](#) vom [Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](#), die 2022 in Deutschland erschienen ist. Der Fachverband Sucht hat das Originaldokument für die Schweiz adaptiert und gemeinsam mit GREA und Ticino Addiction sprachregionale Versionen für die Deutschschweiz, die Romandie und die italienischsprachige Schweiz ausgearbeitet. Dieses Projekt wurde vom nationalen Alkoholpräventionsfonds mitfinanziert.

Das Dokument richtet sich an Medienschaffende, kann aber von allen als generelle Anleitung für eine nicht-stigmatisierende Sprache verwendet werden. Auch im Falle von Medienanfragen kann auf die Empfehlungen zurückgegriffen werden.

Einbezug von Peers

Peers und der Austausch unter Betroffenen können bei der Entstigmatisierung auch eine wichtige Rolle spielen. Mit Selbsthilfegruppen oder Mentoring-Programmen mit Peers können sichere Räume geschaffen werden, in denen sich Betroffene austauschen und sich gegenseitig stärken können.

Strukturelle Rahmenbedingungen

Strukturelle Faktoren wie die Organisation des Unterstützungssystems, die Zugänglichkeit zu Angeboten oder die vorhandenen finanziellen und personellen Ressourcen spielen eine wichtige Rolle bei der Stigmatisierung bzw. Entstigmatisierung von Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum oder mit einer Abhängigkeit. Das Fachkonzept des Aktionstags geht allerdings nicht weiter auf diese Faktoren ein und konzentriert sich auf jene Ansätze, zu denen die Fachstellen konkrete Aktionen durchführen können.

3.4 Gegenüberstellung von Vorurteilen und Fakten

Menschen mit einer (Alkohol-)Abhängigkeit sind mit verschiedenen Vorurteilen konfrontiert. Das nachfolgende Kapitel führt einige dieser Vorurteile auf und berichtigt sie. Die Vorurteile und Richtigstellungen wurden im Rahmen der «Berichterstattung über Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen. Eine Empfehlung für Journalist:innen und Redakteur:innen» (S. 11-14) erarbeitet. Diese Empfehlungen basieren auf der [Hilfestellung](#) vom [Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](#), die 2022 in Deutschland erschienen ist.

Die Gegenüberstellung von Vorurteilen und Fakten können Fachstellen für die Umsetzung von Aktivitäten verwenden (siehe Kapitel 4). Zudem können die Fachstellen dieses Jahr ein Kartenset als Give Away bestellen, welches diese Vorurteile und Fakten umfasst und für die Umsetzung von Aktionen wie z.B. eine Standaktion verwendet werden kann (Bestellung via [Webshop](#) von Sucht Schweiz).

Vorurteil	Richtig ist
Viele denken, dass Betroffene besonders willensschwach sind.	Jede Form der Verhaltensänderung ist schwierig. Nicht einmal 30 % aller Menschen mit Asthma, Diabetes oder Bluthochdruck ändern ihr Verhalten, wenn ihnen ein:e Ärzt:in das empfiehlt. Bei Abhängigkeitserkrankungen ist das nicht anders. Von einer besonderen Willensschwäche kann bei

	Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung keine Rede sein (McLellan et al. 2000).
Viele denken, dass Betroffene an ihrer Krankheit selbst schuld sind.	Abhängigkeitserkrankungen haben viele Ursachen – diese können in der Person (z.B. eine erbliche Prädisposition oder biografische Erfahrungen), im persönlichen Umfeld oder in gesellschaftlichen Ursachen liegen. So beeinflussen etwa die Verfügbarkeit und der Preis eines Produkts, ob und wie viel konsumiert wird. Während eine Verhaltensänderung nur durch die betroffene Person erfolgen kann, ist es die Aufgabe des Umfelds, dafür die besten Voraussetzungen zu schaffen.
Viele denken, dass Angehörige und Nahestehende mitschuldig an den Suchtkrankheiten in ihrer Familie sind	Auch gegenüber Angehörigen und Nahestehenden gilt: Schuld ist keine sinnvolle Kategorie bei der Suche nach den Gründen für Abhängigkeitserkrankungen – dafür sind die Ursachen viel zu vielfältig. Schaut man etwas differenziert auf die Rolle der Angehörigen, dann zeigt sich, dass auch sie durch die Erkrankung stark belastet sind und sie häufig Scham empfinden. Dies kann eine Barriere auf der Suche nach Hilfe sein. Insgesamt sind Angehörige eine wichtige Ressource in der Therapie und brauchen Unterstützung. Keinesfalls dürfen sie stigmatisiert werden.
Viele denken, dass es keine wirkliche Heilung gibt.	Verglichen mit anderen chronischen Krankheiten ist die Prognose für Suchterkrankungen gut. Auch wenn eine Abhängigkeitserkrankung nicht immer geheilt werden kann, kann sie aber sehr gut behandelt werden. Ein Beispiel: 85 % aller Menschen, die zwischen 18 und 25 Jahren eine Alkoholabhängigkeit entwickeln, erfüllen mit 30 Jahren die Diagnosekriterien nicht mehr (Seeley et al. 2019).
Viele denken, dass Betroffene meist aus sozialen Randgruppen kommen.	Sucht ist nicht gleichbedeutend mit sozialem Abstieg. Der Konsum ist nur bei einigen Gruppen wie z.B. obdachlosen Personen besonders sichtbar. Abhängigkeitserkrankungen treten in sämtlichen sozialen Schichten auf.
Viele denken, dass nur absolute Abstinenz die Antwort auf Suchtprobleme sein kann.	<i>Richtig ist:</i> Bei chronischen Verläufen einer Abhängigkeitserkrankung sind unsere Massstäbe verschoben: Während bei chronischen körperlichen Krankheiten wie Diabetes oder Übergewicht auch anhaltende Verbesserungen als Erfolg gewertet wird, zählt bei einer Sucht fälschlicherweise oft nur die Langzeitabstinenz als Erfolg, und alles andere als Scheitern. Dabei verbessert jeder einzelne Tag ohne Substanz und jede Reduktion des Konsums die gesundheitliche Prognose. Je weniger Konsum, desto besser. Ein «ganz oder gar nicht» ist also kein geeignetes Kriterium. Abhängigkeitserkrankung können Phasen von Konsum und Abstinenz beinhalten

4. Aktionen planen

Es steht ein [Aktionsplaner](#) zur Verfügung. Die Originalversion der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen DHS wurde auf schweizerische Gegebenheiten angepasst. Der Aktionsplaner dient als Leitfaden für die Fachstellen und kann auch unabhängig vom Aktionstag eingesetzt werden. Er besteht aus vier Teilen: Vorbereitung, Aktionen, Medien und Evaluation (und zusätzliche Checkliste). Den Aktionsplaner können Sie im Webshop von Sucht Schweiz im pdf-Format herunterladen.

Regionale Aktivitäten und Medienberichte bilden das Herzstück des Nationalen Aktionstags. Es ist jedoch nicht immer einfach, eine gute Idee für eine Aktion zu finden. Deshalb hat das Projektkonsortium ein separates Dokument mit Ideen für Aktionen erstellt. Dieses kann über den [Webshop](#) von Sucht Schweiz heruntergeladen werden. Etwas, das sich auch immer anbietet, ist, Wissen zu Alkohol zu «testen», zum Beispiel mittels eines Quiz (vgl. z.B. Give-Away S. 11).

5. Produkt- und Dienstleistungsangebote für die Institutionen

Give Aways und Visuals

Für den Aktionstag 2026 bietet das Projektkonsortium ein Kartenset an, das Mythen und Fakten zur Alkoholabhängigkeit umfasst. Zudem können die Fachstellen auch dieses Jahr wieder Postkarten und Plakate bestellt werden. Auch 2026 stehen wieder verschiedene Visuals zum Download bereit: Social Media Sujets, Mailsignatur und Logo. Die Bestellungen können ab dem 16. Februar und noch bis anfangs April 2026 über den Webshop von Sucht Schweiz gemacht werden.

[Link zum Webshop von Sucht Schweiz](#)



Bild: Kartenset

Broschüren

Ab sofort stehen im [Webshop von Sucht Schweiz](#) ebenso diverse Informationsbroschüren zur kostenlosen Bestellung zur Verfügung. Die Bestellungen können bis am anfangs April getätigt werden.

6. Website als Informationsplattform

Sämtliche Informationen zur Durchführung des Aktionstags 2026 sind auf der **Website www.aktionstag-alkoholprobleme.ch** (D, F, I) zu finden. Die Bestellung und der Download der Hilfsmittel erfolgen grösstenteils über den [Webshop von Sucht Schweiz](#). Einzig die Medienmitteilung ist über die [Webseite des Aktionstags](#) zu bestellen. Aus organisatorischen Gründen (Druckaufträge, Versand) benötigen wir Ihre Bestellungen bis spätestens **anfangs April 2026**.

Auch die geplanten Aktionen können die Fachstellen direkt auf der [Website](#) eintragen. So sind sie laufend auch für andere Interessierte ersichtlich, was eine Inspirationsquelle sein kann. Wir bitten Sie, Ihre Aktion bis spätestens zum **30. April 2026** einzutragen.

7. Medienarbeit

Rund sechs Wochen vor dem Nationalen Aktionstag (d.h. **Mitte April**) wird den Fachstellen der Text einer Medienmitteilung zugestellt. So bleibt Ihnen genügend Zeit, um diese mit regionalen Zusatzinformationen zu ergänzen und sie den für Sie besonders relevanten regionalen Medien zukommen zu lassen. Bestellen Sie die Medienmitteilung per sofort auf der Website des Aktionstages.

Eine Woche vor dem Nationalen Aktionstag wird die Medienmitteilung auch durch das Organisationskomitee breit an die Medien geschickt. Sie wird wie in den Vorjahren (elektronisch) an über 1200 Mailadressen in der ganzen Schweiz versandt. Dieselbe Medienmitteilung wird auch per OTS-Service von news aktuell an die wichtigsten Redaktionen übermittelt. So stellen wir sicher, dass möglichst breit über den Aktionstag berichtet werden kann.

Die Liste der Aktivitäten, die von den Fachstellen in den einzelnen Regionen durchgeführt werden, wird über einen Link in der Medienmitteilung abrufbar sein. Bei Medienanfragen aus einzelnen Kantonen wird Sucht Schweiz, welche die Medienarbeit für den Aktionstag koordiniert, jeweils auf die regionalen Aktivitäten vor Ort hinweisen. Wir bitten Sie, Ihre Aktion rechtzeitig auf der Website www.aktionstag-alkoholprobleme.ch mit Angabe der verantwortlichen Medienkontakte einzutragen.

8. Wichtige Termine

Fachstellen bestellen Informationsmaterialien, Give-Aways und Medienmitteilung über den Webshop von Sucht Schweiz . <small>Anmerkung: Diese Planung berücksichtigt Zeitfenster für allfällig notwendige Druckaufträge und für den Versand.</small>	ab 16. Februar 2026 bis anfangs April 2026
Fachstellen, die die Medienmitteilung bestellt haben, erhalten diese per E-Mail.	Mitte April 2026
Fachstellen tragen Aktionen in die Aktivitätenliste auf der Website www.aktionstag-alkoholprobleme.ch ein. <small>Anmerkungen: Tragen Sie die geplanten Aktionen möglichst früh ein, damit sie anderen Fachstellen als Inspiration dienen können! Für die nationale Medienarbeit ist die Information über regionale Aktionen wichtig, um Medienvertreter:innen aus den Regionen auf die dafür verantwortlichen Fachstellen hinweisen zu können.</small>	Ab sofort bis spätestens am 30. April 2026
Auslieferung der bestellten Broschüren und des Postkarten-Sets	Mitte April bis Anfang Mai 2026
Nationaler Versand der Medienmitteilung (vgl. Kapitel 8)	14. Mai 2026
Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme	21. Mai 2026
Die am Aktionstag beteiligten Fachstellen erhalten einen Fragebogen für Rückmeldungen zum Aktionstag.	Anfang Juni 2026

Vielen herzlichen Dank für Ihr Engagement!

Quellen

- Bozinoff, N./Anderson, B.J./Bailey, G.L./ Stein, M.D. (2018): Correlates of stigmaseverity among persons seeking opioid detoxification. Journal of Addiction Medicine 12(1): 19–23. <https://doi.org/10.1097/ADM.0000000000000355>
- Bucher-Fehr S., Müller T., Schmid O. 2023. Werden drogenkonsumierende Menschen stigmatisiert – insbesondere vom Fachpersonal. In: SuchtMagazin 1/2023. S.11-15. <https://www.suchtmagazin.ch>
- Fachverband Sucht. 2024. Berichterstattung über Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen. Eine Empfehlung für Journalist:innen und Redakteur:innen. Zürich. https://fachverbandsucht.ch/download/1696/241008_Empfehlung_Berichterstattung_D_E.pdf
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. American Psychologist, 59(7), 614–625
- Frischknecht U. 2023. Stigmatisierung von Menschen mit Suchterkrankungen. In: SuchtMagazin 1/2023. S.4-11. <https://www.suchtmagazin.ch>
- Frischknecht, U. et al. (2011): The vicious circle of perceived stigmatization, depressiveness, anxiety, and low quality of life in substituted heroin addicts. European Addiction Research 17(5): 241–249. <https://doi.org/10.1159/000328637>
- Gavez S. 2023. Persönlicher Blickwinkel zur Angst vor Stigmatisierung und Diskriminierung. In: SuchtMagazin 1/2023. S.38-42. <https://www.suchtmagazin.ch>
- Goffman, E. (1968): Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. Harmondsworth: Pelican Books.
- Goffman E. (1963). Stigma: Notes on the management of spoiled identity. New York, London, Toronto: Simon & Schuster Inc.
- Hoffmann, H./Koschinowski, J./Bischoff, G./ Schomerus, G./Rumpf, H.J (2020): Medical students' readiness for cutbacks in health care expenditures of alcohol-dependent individuals. An indicator for stigmatization? <https://t1p.de/79Ic9>,
- Marmet S., Gmel G. Suchtmonitoring Schweiz – Alkohol- und Drogenprobleme im Umfeld im Jahr 2013. 2015. Sucht Schweiz, Lausanne, Schweiz
- McLellan A. T., Lew D. C., O'Brien C. P., Kleber H. D. Drug dependence, a chronic medical illness: implications for treatment, insurance and outcomes evaluation. JAMA 2000; 284: 1689–95
- Matthews S., Dwyer R. & Snoek A. (2017). Stigma and Self-Stigma in Addiction. Journal of Bioethical Inquiry; 14(2): 275-286. <https://pdfs.semanticscholar.org/479e/412fcac935b829b5d58bab4691f3302f6c9f.pdf>
- Probst, C./Manthey, J./Martinez, A./Rehm, J.(2015): Alcohol use disorder severity and reported reasons not to seek treatment: A cross-sectional study in European primary care practices. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy 2015 Article 32. doi:10.1186/s13011-015-0028-z
- Schomerus, G. et al. (2017): Das Stigma von Suchterkrankungen verstehen und überwinden. Sucht 63(4): 253-259.
- Schomerus G., Matschinger H. und Angermeyer M.C. (2014). Attitudes towards Alcohol Dependence and Affected Individuals: Persistence of Negative stereotypes and Illness Beliefs between 1990 and 2011. European Addiction Research, Vol.20, No.6. Basel: Karge
- Schomerus, G./Lucht, M./Holzinger, A./Matschinger, H./, Carta, M.G./Angermeyer, M.C. (2011): The stigma of alcohol dependence compared with other mental disorders: A review of population studies. Alcohol and Alcoholism 46(2): 105-112. doi: 10.1093/alcalc/agg089
- Schmid, O./Fehr, S./Müller, T./Vogel, M. (2018): Werden drogenkonsumierende Menschen stigmatisiert? Suchtmedizin 20(5): 315-322.