



21. Mai 2026
Nationaler Aktionstag
Alkoholprobleme

**Ideensammlung für Aktionen zum Motto
«verstehen statt verurteilen»**

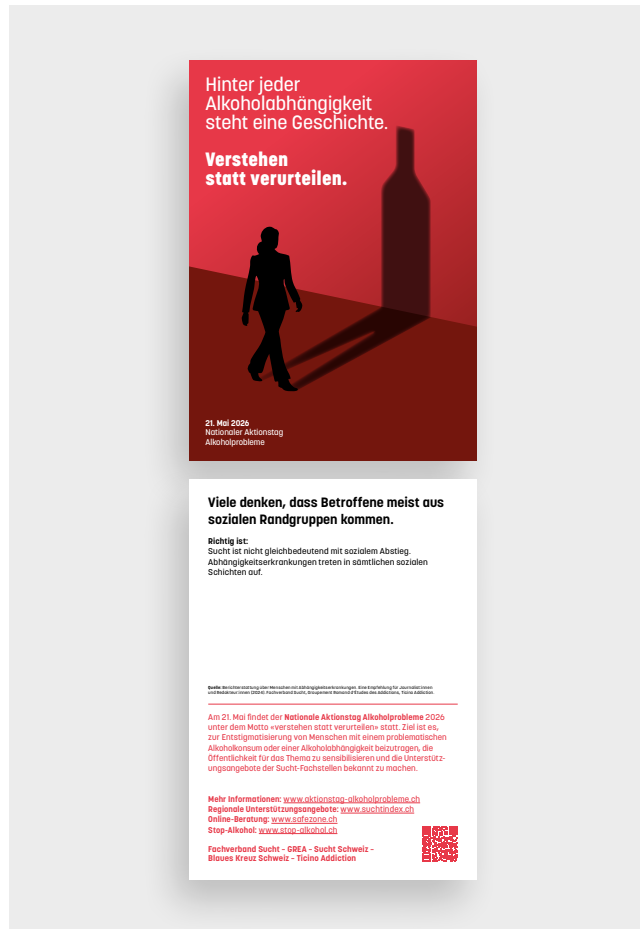
Regionale Aktivitäten und Medienberichte bilden das Herzstück des Nationalen Aktionstags. Es ist jedoch nicht immer einfach, eine gute Idee für eine Aktion zu finden. Um den Aktionstag 2026 unter dem Motto «verstehen statt verurteilen» möglichst vielfältig und interaktiv zu gestalten, möchten wir Ihnen einige konkrete Ideen an die Hand geben, welche die Fachstellen in Ihrer Region umsetzen können. Besonders beliebt sind Aktionen, die direkt mit der Bevölkerung oder spezifischen Zielgruppen in Kontakt treten und einen Dialog anregen.

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.

Nachfolgend finden Sie einige Vorschläge, die als Inspiration dienen können.
Nutzen Sie die verschiedenen **Hilfsmaterialien**, welche dieses Jahr zur Unterstützung von Aktionen kostenlos zur Verfügung stehen.



Social Media Sujet



Flyer



Give Away: Kartenset mit Mythen und Fakten

Idee 1: Fakten statt Vorurteile – Interaktiver Infostand

Ziel

Passant:innen über verbreitete Vorurteile aufklären und diese mit Fakten konfrontieren. Ziel ist es, Vorurteile zu hinterfragen und ein besseres Verständnis für die Realität von Alkoholabhängigkeit zu vermitteln.

Materialien

Vorurteils-Fakten-Quiz:

Nutzen Sie dafür das diesjährige Give Away: ein **Kartenset** mit Mythen und Fakten zur Alkoholabhängigkeit. Oder erstellen Sie ein grosses Poster oder eine Tafel mit gängigen Vorurteilen zu Alkoholabhängigkeit. Dazu können Sie Fragen stellen wie: «Alkoholabhängigkeit betrifft nur bestimmte Bevölkerungsgruppen?» oder «Menschen mit Alkoholabhängigkeit sind immer arbeitslos?»

Quiz-Station:

Stellen Sie eine interaktive Station auf, an der Passant:innen aufgefordert werden, ihre Meinung zu diesen Vorurteilen abzugeben (z.B. Ja/Nein-Antworten). Nachdem sie geantwortet haben, zeigen Sie die richtigen Antworten an und bieten Fakten und Daten, die diese widerlegen.

Beispiel:

«Wussten Sie, dass 60% der Menschen mit Alkoholproblemen erwerbstätig sind?»

Durchführung

Fachpersonal steht am Stand bereit, um zusätzliche Informationen zu liefern und in Gespräche mit den Passant:innen zu treten.

Optional: Verwenden Sie ein **Spin-the-Wheel-Glückrad** mit verschiedenen Fragen oder Mythen, die beantwortet werden müssen. Jede richtige Antwort kann mit einem kleinen Give-away (z.B. Informationsbroschüre, Stift) belohnt werden.

Idee 2: Informationsstand

Ziel

Menschen, die Fragen zur Alkoholabhängigkeit haben oder Unterstützung suchen, sollen niedrigschwellig Beratung erhalten können.

Materialien

Informationsbroschüren zu lokalen Hilfsangeboten und zur Alkoholabhängigkeit.

Einen QR-Code zu einer digitalen Selbsthilfeplattform oder einer anonymen Chat-Möglichkeit, bei der Betroffene direkt mit Fachberater:innen sprechen können.

Anonyme Beratungsbox: Eine Box, in die Menschen anonym Fragen oder Anliegen einwerfen können. Diese Fragen können später von den Fachleuten beantwortet und zur allgemeinen Aufklärung genutzt werden.

Durchführung

Stationen: Stellen Sie an Ihrem Stand eine **Kurzberatungseinheit** bereit, in der Fachpersonen individuelle Fragen beantworten können. Diese könnten als **«Beratung im 5-Minuten-Format»** angeboten werden.

Beispiel: Eine Fachkraft erklärt Passant:innen, wie man das erste Gespräch über Alkoholprobleme mit einer betroffenen Person führen könnte.

Idee 3: Tag der offenen Tür

Ziel

Die Bevölkerung für die Arbeit von Fachstellen sensibilisieren und den Zugang zu Hilfsangeboten erleichtern.

Materialien

Infostände: Richten Sie Stände mit Informationsmaterialien zu verschiedenen Themen wie Prävention, Behandlung und Entstigmatisierung ein.

Erfolgsgeschichten: Zeigen Sie positive Beispiele von Betroffenen, die die Hilfe Ihrer Einrichtung in Anspruch genommen haben.

Durchführung

Führungen durch Ihre Einrichtung: Geben Sie Besucher:innen einen Einblick in den Alltag Ihrer Arbeit. Zeigen Sie, wie Ihre Einrichtung funktioniert und welche Hilfsangebote Sie bereitstellen.

Vorträge: Bieten Sie kurze, informative Vorträge zu den Themen «Alkoholabhängigkeit» und «Entstigmatisierung». Ein:e Expert:in kann darüber sprechen, wie man als Angehörige:r oder Betroffene:r Unterstützung finden kann.

Erfahrungsberichte: Lassen Sie Betroffene oder ehemalige Klient:innen über ihre Erfahrungen mit Alkoholabhängigkeit und der Suche nach Hilfe sprechen. Dies fördert Empathie und Verständnis.

Idee 4: Podiumsdiskussion oder Inputreferat

Ziel

Aufklären und das Verständnis für Menschen mit Alkoholproblemen und deren Herausforderungen fördern.

Materialien

Durchführung

Format: Veranstalten Sie eine Podiumsdiskussion, bei der Expert:innen (z.B. Suchttherapeut:innen, Ärzt:innen, Betroffene, Angehörige) miteinander und mit dem Publikum über die Thematik sprechen. Themen könnten sein: «Stigmatisierung und ihre Auswirkungen auf die Inanspruchnahme von Unterstützung» oder «Wie können wir als Gesellschaft den Zugang zu Hilfsangeboten erleichtern?»

Moderation: Eine Moderation führt durch die Diskussion, stellt gezielte Fragen und sorgt dafür, dass auch das Publikum die Möglichkeit hat, sich einzubringen (z.B. über ein Q&A-Format).

Interaktive Online-Umfragen könnten in Echtzeit durchgeführt werden, um Meinungen und Fragen aus dem Publikum zu sammeln.

Idee 5: «Walk in Their Shoes»

Ziel

Menschen mit eigenen Erfahrungen über den Weg aus der Sucht sprechen lassen, um Stigmatisierung abzubauen und Empathie zu fördern.

Materialien

Audio- oder Videoaufzeichnungen von (anonymen) persönlichen Erfahrungsberichten, die an Ihrem Stand oder auf Ihrer Website abgespielt werden können.

Broschüren oder Flyer, die Betroffenen helfen, ihren eigenen Weg zu reflektieren oder als Ressourcen für die Suche nach Unterstützung dienen können.

Stellen Sie **anonyme Erfahrungsberichte** (z.B. in Form von Briefen oder Geschichten) zur Verfügung, die Betroffene selbst oder durch Dritte verfasst haben. Diese Berichte könnten in einem kleinen Buch oder auf einer interaktiven Webseite zugänglich gemacht werden.

Durchführung

Formate: Organisieren Sie regelmässige Vorträge oder Gesprächsrunden, in denen Menschen mit Suchterfahrungen aus erster Hand berichten. Sie könnten auch ein **«Storytelling-Event»** veranstalten, bei dem die Betroffenen ihre persönliche Reise erzählen.

Idee 6: Stigma-Mauer

Ziel

Vorurteile öffentlich sichtbar machen und durch Diskussion und Aufklärung abbauen.

Materialien

Durchführung

Physische «Stigma-Mauer»: Errichten Sie eine grosse, symbolische Mauer, auf der Passant:innen ihre eigenen Gedanken und Vorurteile zu Alkoholabhängigkeit niederschreiben können. Lassen Sie sie diese mit Fakten oder positiven Statements überkleben oder «abbauen». Dies kann eine sehr visuelle und interaktive Art der Auseinandersetzung mit dem Thema sein.

Digitale Variante: Richten Sie auf Ihrer Website oder auf Social Media eine «digitale Stigma-Mauer» ein, bei der User ihre Gedanken und Vorurteile posten können. Diese könnten dann auch mit hilfreichen Informationen oder positiven Erfahrungen aus der Praxis «abgebaut» werden.

Idee 7: Interaktive Social Media-Kampagnen

Ziel

Sensibilisierung: Menschen für das Thema Alkoholabhängigkeit und die damit verbundenen Stigmatisierungen sensibilisieren.

Informationsvermittlung: Genaue und auf Fakten basierende Informationen über Alkoholabhängigkeit und deren gesellschaftliche Auswirkungen verbreiten.

Materialien

Durchführung

Aufruf zur Teilnahme: Fordern Sie die Follower:innen auf, ihren eigenen Beitrag zur Kampagne zu leisten, indem sie den Hashtag verwenden, um ihre Gedanken und Erfahrungen zu teilen.

Beispiel-Post: «Was bedeutet es für dich, jemandem mit Alkoholproblemen mit Verständnis zu begegnen? Teile deine Gedanken mit #VerstehenStattVerurteilen.»

Post-Format: Bilder, Infografiken und Videos, die gängige Mythen rund um Alkoholabhängigkeit präsentieren und diese mit Fakten konfrontieren.

Post-Format: Tipps und Empfehlungen für den Umgang mit Menschen, die ein Alkoholproblem haben, und wie man auf Stigmatisierung reagieren kann.

Infografiken: Erstellen Sie auffällige Infografiken, die häufige Missverständnisse über Alkoholprobleme visualisieren und einfache Fakten vermitteln.