

30.04.2014 - 09:30 Uhr

Alkohol gegen Stress - Stress mit Alkohol

Lausanne (ots) -

Am 8. Mai 2014 ist Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme. Mit dem Motto "Alkohol gegen Stress - Stress mit Alkohol" regen Alkoholfachstellen zum Nachdenken an. Allzu oft wird bei Alkoholproblemen weggeschaut und geschwiegen. Der Aktionstag will das Schweigen brechen.

Viele Menschen fühlen sich gestresst, vor allem im Erwerbsleben. "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.

Gelernt, nein zu sagen

"Betroffene müssen selbst zur Überzeugung gelangen, dass es keinen Alkohol zur Entspannung braucht", sagt Christina. Die 50-Jährige weiss, wovon sie spricht. Christina ist ein zupackender Mensch. Jahrelang trank sie Alkohol, um nach einem stressigen Arbeitstag abzuschalten und einzuschlafen. Auch im Vereinsleben war Alkohol stets mit von der Partie. Nach und nach rutschte die engagierte Pflegefachfrau in einen abhängigen Konsum. Christina merkte, die Kontrolle über ihr Trinken verloren zu haben.

Heute wendet sie andere Strategien an, wenn sie abends todmüde nach Hause kommt. "Ich mache regelmässig Wassergymnastik, tanze Linedance oder gehe ins Thermalbad", erzählt Christina. Seit drei Jahren hat sie keinen Alkohol mehr angerührt. Dass sie ihrer Arbeit ohne Einschränkung nachgehen kann, macht sie zufrieden. Die Arbeit gibt ihr Sinn und Anerkennung. Sie fühlt sich stark, wie schon lange nicht mehr. Ihre Bedürfnisse anzubringen, wenn nötig nein zu sagen - dies hat Christina während der stationären Therapie gelernt. Und wenn sie nachts manchmal den Schlaf nicht findet, hört sie ruhig liegend Musik.

Alkohol - kein Mittel gegen Stress

Wenn einen die alltäglichen Anforderungen belasten, kommt Stress auf. Manche Menschen trinken, um Stress zu dämpfen. Tun sie dies immer wieder, ist Vorsicht geboten. Wer sich aus Gewohnheit mit Alkohol entlastet oder entspannt, riskiert einen problematischen Konsum. Unfälle, Probleme daheim, am Arbeitsplatz oder mit der Gesundheit können die Folge sein. Gefragt sind suchtmittelfreie Alternativen, damit nicht der Alkohol zum Stressfaktor wird.

Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme

Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme am 8. Mai 2014 sensibilisiert die Bevölkerung 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 laden zu Veranstaltungen rund um das Thema "Stressbewältigung und Alkoholkonsum" ein.

Der Aktionstag mit dem diesjährigen Motto "Alkohol gegen Stress - Stress mit Alkohol" wird gemeinsam organisiert vom Fachverband Sucht, von GREA (Groupement romand d'études des addictions), INGRADO (servizi per le dipendenze), Sucht Schweiz, dem Blauen Kreuz, den Anonymen Alkoholikern (AA) und der Schweizerischen Gesellschaft für Suchtmedizin (SSAM). Der Aktionstag wird durch das Nationale Programm Alkohol finanziell unterstützt. Er findet alle zwei Jahre abwechselnd mit der Dialogwoche Alkohol des Bundesamtes für Gesundheit statt.

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite von Sucht Schweiz <http://www.suchtschweiz.ch/de/> sowie auf www.aktionstag-alkoholprobleme.ch

Aktivitätenliste für die Regionen : <http://www.aktionstag-alkoholprobleme.ch/index.php?lg=D&pg=5>

Trägerschaft : <http://www.aktionstag-alkoholprobleme.ch/index.php?lg=D&pg=6>

Kontakt:

Monique Portner-Helfer
Mediensprecherin
Sucht Schweiz
Tel. 021 321 29 74
E-Mail: mportner-helfer@suchtschweiz.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100755271> abgerufen werden.