

Medienmitteilung vom 12. Mai 2026

## Aktionstag Alkoholprobleme 2026 räumt mit Vorurteilen auf

**Viele Menschen mit Alkoholproblemen oder einer Abhängigkeit erleben Vorurteile oder negative Reaktionen. Das kann dazu führen, dass Betroffene nicht über ihre Situation sprechen und Unterstützung erst spät suchen. Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme vom 21. Mai 2026 rückt verbreitete Mythen über Alkoholabhängigkeit in den Fokus und setzt ein Zeichen für einen respektvollen und informierten Umgang mit betroffenen Menschen.**

16% der Bevölkerung in der Schweiz weisen einen problematischen Alkoholkonsum auf und schätzungsweise 250'000 Personen sind alkoholabhängig. Hilfe wird oft spät oder gar nicht gesucht – ein zentraler Grund dafür ist die Stigmatisierung. Befragungen legen nahe, dass eine Mehrheit der Menschen mit Suchterkrankung davon betroffen ist.

### **Mythen fördern Stigmatisierung und erschweren Unterstützung**

Vorurteile und Mythen über Alkoholprobleme und Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit sind weit verbreitet. Sie prägen den gesellschaftlichen Umgang mit Betroffenen und können dazu führen, dass sich Menschen ausgegrenzt fühlen und aus Angst vor Ablehnung nicht über ihre Situation sprechen. Auch Angehörige sind oft verunsichert. Wichtig wäre aber eine frühe Unterstützung.

Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme vom 21. Mai 2026 stellt deshalb verbreitete Fehlvorstellungen in den Mittelpunkt und ruft dazu auf: verstehen statt verurteilen.

### **Viele denken, dass Betroffene selbst schuld sind**

Abhängigkeit wird oft als individuelles Versagen betrachtet. Tatsächlich entstehen Abhängigkeitserkrankungen durch ein Zusammenspiel verschiedener Ursachen: individuelle Faktoren wie genetische Veranlagung oder biografische Erfahrungen, Einflüsse aus dem sozialen Umfeld sowie gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie Verfügbarkeit und Preis von Alkohol.

Eine Verhaltensänderung kann nur die betroffene Person selbst leisten, doch Umfeld und Gesellschaft tragen Verantwortung, dafür die besten Voraussetzungen zu schaffen. Schuldzuweisungen werden der Komplexität der Erkrankung nicht gerecht.

### **Viele denken, Betroffene seien willensschwach**

Der Vorwurf mangelnder Willenskraft hält sich hartnäckig. Er greift jedoch zu kurz. Alkohol beeinflusst insbesondere das Belohnungssystem im Gehirn und kann längerfristig Prozesse verändern, die für Motivation und Impulskontrolle wichtig sind – was dazu führen kann, dass der Konsum schwer zu kontrollieren ist. Das Verlangen lässt sich daher nicht auf mangelnden Willen reduzieren. Der Vorwurf der Willensschwäche verstärkt Selbstzweifel und Scham. Er erschwert Gespräche und hält Menschen davon ab, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## «Verstehen statt verurteilen»

Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme 2026 räumt mit verbreiteten Mythen auf und zeigt: Schuldzuschreibungen verschieben die Verantwortung einseitig auf die betroffene Person und berücksichtigen das gesellschaftliche Umfeld zu wenig.

Ein respektvoller, informierter Umgang mit Alkoholproblemen und Alkoholabhängigkeit ist entscheidend, damit Gespräche entstehen und Unterstützung frühzeitig genutzt wird. Fachpersonen, Arbeitgebende, Medien und die Gesellschaft insgesamt spielen dabei eine wichtige Rolle. Regionale [Suchtfachstellen](#) bieten Information, Beratung und Begleitung – vertraulich, niederschwellig und ohne Stigmatisierung. Sie unterstützen Betroffene und Angehörige auch bei Unsicherheiten oder ersten Fragen. Am Aktionstag machen sie mit vielfältigen Aktivitäten auf ihre Angebote aufmerksam.

## Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme

Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme wird vom Fachverband Sucht, der Groupement Romand d'Étude des Addictions (GREA), Sucht Schweiz, dem Blauen Kreuz Schweiz und Ticino Addiction organisiert und vom Nationalen Alkoholpräventionsfonds mitfinanziert. Er sensibilisiert die Öffentlichkeit für das Thema Alkohol und für die besonderen Belastungen, mit denen Menschen mit Alkoholproblemen und Angehörige leben. Er bietet Fachstellen einen Rahmen für ihre Sensibilisierungsaktivitäten.

### Weiterführende Informationen

[www.aktionstag-alkoholprobleme.ch](http://www.aktionstag-alkoholprobleme.ch)

- [Aktionen](#) in den Regionen
- Regionale Unterstützungsangebote:  
[www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)
- [Postkarten](#) mit Mythen und Fakten zur Alkoholabhängigkeit
- [Visuals](#) zum Aktionstag
- Auf Wunsch kann ein Kontakt zu Betroffenen vermittelt werden.

### Auskunft:

#### Sucht Schweiz

Monique Portner, Mediensprecherin  
[mportner-helfer@suchtschweiz.ch](mailto:mportner-helfer@suchtschweiz.ch)  
Tel. 021 321 29 74

#### Fachverband Sucht

Facia Marta Gamez,  
Co-Generalsekretärin  
[martagamez@fachverbandsucht.ch](mailto:martagamez@fachverbandsucht.ch)  
Tel. 076 830 20 65

#### GREA

Célestine Perissinotto,  
Responsable de projet  
[c.perissinotto@grea.ch](mailto:c.perissinotto@grea.ch)  
Tel. 078 756 96 67

#### Blaues Kreuz

Martin Bienlein, Mediensprecher  
[martin.bienlein@blaueskreuz.ch](mailto:martin.bienlein@blaueskreuz.ch)  
Tel. 079 228 96 04

#### Ticino Addiction

Marcello Cartolano, Presidente  
[marcello.cartolano@ticinoaddiction.ch](mailto:marcello.cartolano@ticinoaddiction.ch)  
Tel. 091 973 30 30