

25. Mai 2023:

**Nationaler
Aktionstag
Alkoholprobleme**
«Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol»

**Journée nationale
sur les problèmes
liés à l'alcool**
« Stress et alcool : un cercle vicieux ? »

**Giornata nazionale
sui problemi
legati all'alcol**
«Stress e alcol: un circolo vizioso?»

An alle Suchtfachstellen, Prävention und Beratung

Im November 2022

Liebe Fachpersonen aus Suchtprävention und Suchtberatung, liebe Kolleginnen und Kollegen

Die öffentliche, nationale Kommunikation zu Alkohol ist aktuell in einer Phase, in der Verschiedenes unklar ist. 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.

Nach mehreren Monaten gemeinsamer Arbeit mit Phasen von Unsicherheit, Entmutigung, aber auch gegenseitiger Ermutigung, ist der Stand der Dinge aktuell wie folgt:

- Wir können mit grosser Wahrscheinlichkeit damit rechnen, dass der Dry January bis im Jahr 2025 durchgeführt werden kann.
- Im Jahr 2023 wird am 25. Mai ein Aktionstag Alkoholprobleme stattfinden. Der Aktionstag Alkoholprobleme wurde bis zum Jahr 2020 regelmässig durchgeführt und hat eine lange Tradition. Er bietet Fachstellen einen Rahmen, in dem sie Aktionen planen und der Bevölkerung ihre Angebote nahebringen können.
- Welche Kampagnenformate in Zukunft umgesetzt werden, ist aktuell noch unklar.

Der Aktionstag 2023 greift das Motto des Aktionstags 2014 wieder auf. «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol». Die Pandemie und andere aktuelle Krisen geben dafür guten Grund. Es ist ein Thema, mit dem sich alle Personen, die Alkohol konsumieren, kritisch auseinandersetzen können, sei es in Zusammenhang mit dem Bier nach einem stressigen Tag oder dem «Alkoholschleier», der vor den belastenden Nachrichten aus aller Welt «schützen» soll.

Dieses Konzept will die Fachstellen dabei unterstützen, am Aktionstag aktiv zu werden. Die Aktion(en), die Sie planen, können Sie ab Anfang Januar 2023 auf der Website www.aktionstag-alkoholprobleme.ch eintragen. So entsteht ein Überblick zu den Aktionen in der ganzen Schweiz.

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!

Herzliche Grüsse

Célestine Perissinotto, Monika Huggenberger, Facia Marta Gamez und Sabine Dobler

Konzept des Nationalen Aktionstags vom 25. Mai 2023

1. Planungsgruppe, Kontakte.....	4
2. Ziel	4
4. Titel und Inhalte 2023.....	5
Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol.....	5
4.1. Einleitung und Zusammenfassung	5
4.2. Alkoholkonsum in der Schweiz, die aktuelle Situation	5
4.3. Stress in unserer Gesellschaft	6
4.4. Stress und Coping	6
4.5. Alkohol gegen Stress?	7
4.6. Alkohol & Covid-19-Pandemie	9
4.7 Alkohol erzeugt Stress	9
4.8. Die Bedeutung des Themas für Prävention und Beratung.....	10
5. Produkt- und Dienstleistungsangebote für die Institutionen	11
6. Aktionen planen.....	11
7. Website als Informationsplattform.....	12
8. Medienarbeit.....	12
9. Wichtige Termine	13
Anhang: Literatur.....	14

1. Planungsgruppe, Kontakte

Der **Aktionstag Alkoholprobleme 2023** wird vorbereitet von folgenden Verbänden und Organisationen:

Fachverband Sucht, Zürich	Facia Marta Gamez (D)	martagamez@fachverbandsucht.ch 076 830 20 65
Blaues Kreuz Schweiz, Bern	Monika Huggenberger (D)	monika.huggenberger@blaueskreuz.ch 031 300 58 60
Sucht Schweiz, Lausanne	Sabine Dobler (D, F)	sdobler@suchtschweiz.ch 021 321 29 77
Groupement Romand d'Etudes des Addictions GREA, Lausanne	Célestine Perissinotto (F)	c.perissinotto@grea.ch 024 426 34 34

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Für Fragen von Fachstellen aus dem Tessin: Marcello Cartolano,
marcello.cartolano@stca.ch

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 Hilfsangebote 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 indirekt Betroffene 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 Hilfsangebote im Alkoholbereich existieren, wie diese Leistungen aussehen und was Betroffene oder indirekt Betroffene erwarten dürfen, wenn sie sich an eine Institution wenden und Unterstützung suchen.

4. Titel und Inhalte 2023

Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol

Die Hauptbotschaft ist: Ein gelegentliches Glas Alkohol zur Entspannung nach einem stressigen Tag ist noch kein Problem. Wenn es aber zur Gewohnheit wird, sich mit Alkohol zu entspannen, ist Vorsicht geboten. Die aktuellen globalen Krisen und die Unsicherheit, die mehr und mehr Menschen im eigenen Alltag erleben, dürften die Belastungen erhöhen. Wichtig ist, suchtmittelfreie Alternativen zur Stressbewältigung zu wählen. Der Griff zum Glas kann keine Lösung sein.

4.1. Einleitung und Zusammenfassung

Kaum jemand wird bezweifeln, dass die Tatsache, dass Menschen Alkohol konsumieren oder gar von Alkohol abhängig werden, auch damit zusammenhängt, dass Alkoholkonsum zu guten Gefühlen führt.¹ Es liegt auch nahe, davon auszugehen, dass der Konsum von Alkohol einen Zusammenhang mit Stress hat. Viele Personen schreiben Alkohol stressreduzierende Eigenschaften zu oder geben an, Alkohol zu konsumieren, weil er bei Stress entspanne.²

Aber der Zusammenhang zwischen Stress und Alkohol spiegelt sich in wissenschaftlichen Untersuchungen weniger direkt, als man vielleicht erwarten würde.³ Dies hängt insbesondere damit zusammen, dass einerseits Stress ein sehr vielschichtiges Phänomen ist, und damit, dass der Konsum von Alkohol oder das Risiko, einen problematischen Konsum zu entwickeln, verschiedenste Ursachen hat.⁴ Aber auch wenn die Studienergebnisse nicht einheitliche Resultate zeigen, bestätigen sie doch Zusammenhänge zwischen Stress und Alkoholkonsum generell, wie auch zwischen Stress und problematischem Konsum⁵.

4.2. Alkoholkonsum in der Schweiz, die aktuelle Situation

Problematischer Alkoholkonsum ist ungebrochen ein relevantes Thema für Prävention, Beratung und Behandlung.

2017 konsumierten in der Schweiz 17.7 % der Bevölkerung (ab 15 Jahren) Alkohol in einem Ausmass, das risikoreich für die Gesundheit ist⁶ – sei es chronisch⁷ oder punktuell/episodisch⁸. Schätzungsweise 250'000 Personen in der Schweiz sind alkoholabhängig.⁹

Im Laufe der Zeit haben sich die Konsummuster verändert: Während der tägliche und chronische Risikokonsum tendenziell abnehmen, nimmt der sporadische Risikokonsum zu. Er betrifft vor allem junge Männer: 8 % der Männer zwischen 15 und 24 Jahren betrinken

¹ z.B. Kassel et al., 2007

² div. nach Grunberg et al., 2011

³ z.B. Kassel, Veilleux, Wardle, Yates, Greenstein, Evatt & Roesch, 2007

⁴ Fragestellungen, Operationalisierungen und Methoden der Studien sind sehr heterogen, lassen sich oft nur schwer miteinander vergleichen.

⁵ „alcohol use disorders“

⁶ Obsan. Consommation d'alcool à risque (âge : + 15). <https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicator/monam/consommation-dalcool-a- risque-age-15> Retrieved: 09.11.2022.

⁷ Chronisch risikoreicher Alkoholkonsum beginnt bei Frauen durchschnittlich bei 2 Standardgläsern pro Tag und bei Männern bei 4 Standardgläsern.

⁸ Episodisches oder einmaliges Trinken bezeichnet den Konsum einer grossen Menge Alkohol ab 4 Standardgläsern bei Frauen und ab 5 Standardgläsern bei Männern – innerhalb weniger Stunden mindestens einmal im Monat.

⁹ Kuendig, 2010

sich mindestens einmal pro Woche und 22 % einmal pro Monat, verglichen mit 4 % bzw. 15 % bei den gleichaltrigen Frauen.¹⁰

Mehrere Hunderttausend Nahestehende sind von alkoholbedingten Problemen mitbetroffen.

Auf der Website <https://ind.obsan.admin.ch/monam> finden sich verschiedene Zahlen zum Konsum von verschiedenen Arten von Suchtmitteln.

4.3. Stress in unserer Gesellschaft

In einer Umfrage aus dem Jahr 2018 zu Stressfaktoren in der Schweiz nennen 41 % der Befragten die Arbeit als sehr wichtige Ursache von Stress. Ebenfalls häufig genannt werden die Familie (30 %), die Freizeit (16 %) und die tägliche Mobilität (14 %).¹¹

Im Rahmen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 geben 21 % der Erwerbstätigen in der Schweiz an, an ihrem Arbeitsplatz sehr oft Stress zu erleben, gegenüber 18 % im Jahr 2012. Knapp die Hälfte (49 %) der gestressten Personen fühlen sich bei der Arbeit emotional erschöpft und weisen folglich ein höheres Burn-out-Risiko auf.¹²

Im Rahmen der «Swiss Corona Stress Study» berichtet rund die Hälfte der Befragten über eine Zunahme des Stressempfindens und depressiver Symptome im Verlaufe der Pandemie 2020 und 2021.¹³ Eine besonders starke Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit erlebten Personen mit tieferem sozioökonomischem Status, sozialer Isolation, Einsamkeit, psychischen Vorerkrankungen oder einer hohen Arbeitsbelastung.¹⁴ Zudem berichten sowohl Jugendliche und junge Erwachsene als auch Frauen über eine stärkere Beeinträchtigung.¹⁵ Sowohl das Stressempfinden wie auch die psychische Belastung sanken in den Lockerungsphasen im Sommer 2020 und im Frühjahr 2021 wieder.¹⁶

Allgemein gibt es viele verschiedene Ursachen für Stress. Kritische Lebensereignisse gehören dazu, aber auch so genannte «daily hassles», also schwierige Alltagsgegebenheiten, mit denen man zurechtkommen muss. Auch Katastrophen und andere traumatisierende Erlebnisse lösen Stress aus. Traumatisierungen in der Kindheit können als Stressor im Erwachsenenalter weiterwirken.

Da die individuelle Bewertung für Stress eine sehr wichtige Rolle spielt, ist die Reihe konkreter potenzieller Stressoren enorm lang. Gleichzeitig ist natürlich nicht nur die Person selbst «ausschlaggebend» dafür, wie sie Stress erlebt. Es ist ein Wechselspiel zwischen realen Anforderungen oder Überforderungen der Umwelt und individuellen Ressourcen.

4.4. Stress und Coping

«Stress» ist ein Begriff, den man in der Alltagssprache häufig und etwas undifferenziert verwendet. Oft bezeichnet er Gefühle von Druck, Anspannung, Belastung o. Ä., in der Regel also einen negativen Zustand. In der wissenschaftlichen Literatur versteht man unter «Stress» einerseits den körperlichen und psychischen Prozess, der stattfindet, wenn jemand versucht, sich an stressende Bedingungen oder Vorkommnisse (Stressoren) anzupassen¹⁷. Andererseits bezeichnet der Begriff auch die Belastungen (körperlich und psychisch), die

¹⁰ BAG, 2018. Gesundheitsbefragung von 2017.

¹¹ M.I.S Trend, Statista 2018, (N = 1405) <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/915660/umfrage/umfrage-zu-stressfaktoren-in-der-schweiz/#statisticContainer>, retrieved 22.11.2022

¹² Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017: Arbeit und Gesundheit | Medienmitteilung: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/psychische.assetdetail.9366231.html>, retrieved 08.11.2022

¹³ De Quervin et al., 2021 "The Swiss Corona Stress Study."

¹⁴ Z.B. Kuhn et al., 2021

¹⁵ Z.B. Bosshard et al., 2021

¹⁶ Heiniger et al., 2021

¹⁷ Die Diskussion rund um „Eustress“, also positiv erlebten Stress führen wir hier nicht.

damit zusammenhängen. Eine weitere Begriffsbestimmung ortet Stress da, wo ein Spannungszustand erlebt wird, weil Anforderungen und persönliche Bewältigungsmöglichkeiten im Ungleichgewicht sind.^{18,19}

«Stressoren» sind innere und äussere Reize, die Stress verursachen und Anpassungsreaktionen verlangen. Ein und derselbe Stressor kann von unterschiedlichen Menschen unterschiedlich bewertet und erlebt werden. Die subjektive Bewertung von Stressoren spielt eine wichtige Rolle.²⁰ Vor allem chronischer Stress hat einen grossen Einfluss auf das (emotionale und körperliche) Wohlbefinden von Menschen und kann die generelle Funktionsfähigkeit stark einschränken.²¹ Stress ist auch als Risikofaktor für eine Vielzahl von psychischen und körperlichen Erkrankungen identifiziert worden (z.B. von Herzkreislauferkrankungen oder Krebserkrankungen).²²

Stress führt zu Reaktionen, die dazu dienen, Stress abzubauen («Coping»). Es handelt sich um Strategien, die einerseits direkt auf eine Problemlösung orientiert sein können, andererseits aber auch der Emotionsregulierung dienen können. Alkoholkonsum kann als Versuch gesehen werden, Stressgefühle zu dämpfen – also Emotionen zu regulieren. (Natürlich sind nicht alle emotionsregulierenden Strategien problematisch (vgl. Kapitel 4.8.)).

Die Ressourcen, die einer Person zur Verfügung stehen, spielen eine wichtige Rolle dafür, welche Copingstrategien zum Einsatz kommen und wie erfolgreich sie eingesetzt werden. Problematisch wird Stress vor allem dann, wenn die betroffene Person nicht über genügend hilfreiche Copingstrategien verfügt.²³

4.5. Alkohol gegen Stress?

Spätestens seit der Antike wird der Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Stress gerne und oft beschrieben. So empfahl zum Beispiel der griechische Poet Alkaios vor mehr als 2500 Jahren, Alkohol zu trinken, um Sorgen zu vergessen.

1943 hat Horton²⁴ die «tension reduction theory» formuliert, die davon ausgeht, dass Stress Spannung erhöht und dass Alkohol getrunken wird, um Spannung abzubauen. Viele Studien haben in den letzten Jahrzehnten diesen Zusammenhang untersucht, der sich als komplexer erwiesen hat, als erwartet.

Alkohol kann auch positive Wirkungen haben: In geringen bis massvollen Mengen kann er das Empfinden von Freude, Euphorie und Heiterkeit erhöhen – sowohl bei nicht abhängigen wie auch bei abhängigen Personen²⁵. Wenn Alkohol zu Bewältigungszwecken konsumiert wird, kann er auch das Gefühl von Anspannung und Stress verringern. Diese Wirkung ist jedoch nur von kurzer Dauer.

Menschen, die unter Stress stehen, verhalten sich häufiger ungesund als Menschen, die sich nicht gestresst fühlen. Sie machen weniger Sport, rauchen häufiger oder essen ungesünder.²⁶ Epidemiologische Daten erlauben auch den Schluss, dass es einen Zusammenhang zwischen Stress, Alkoholkonsum und problematischem Alkoholkonsum²⁷ gibt²⁸. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass verschiedene belastende Ereignisse oder

¹⁸ Modell von Carver, versch. Jahre

¹⁹ Es existiert in der wissenschaftlichen Literatur allerdings keine abschliessende Einigkeit über die Definition von „Stress“.

²⁰ Lazarus und Folkman, 1984

²¹ z.B. Lyon, 2012

²² z.B. „How Stress affects your health“ <https://www.apa.org/topics/stress/health>, retrieved 23.11.2022

²³ z.B. Keyes et al., 2012

²⁴ Anthenelli & Grandison, 2012

²⁵ Blairy, 2020

²⁶ Ng & Jeffrey, 2003; Hudd et al., 2000

²⁷ „alcohol use disorders“

²⁸ Anthenelli & Grandison 2012

Lebensumstände (z.B. Scheidung, Verlust der Arbeitsstelle) einen Zusammenhang mit Alkoholkonsum und problematischem Alkoholkonsum haben können.²⁹ Auch weitere Arten von Stress (so zum Beispiel traumatische Erlebnisse oder Stress im frühen Lebensalter) werden von Studien in Zusammenhang mit Alkoholkonsum resp. problematischem Alkoholkonsum gebracht.

Wenn Menschen bei Stress zu Alkohol greifen, hat das oft Aspekte eines **«Selbstbehandlungsversuches»**. Nicht nur bei verschiedenen diagnostizierten psychischen Problemen besteht ein solcher Zusammenhang, sondern auch bei Personen ohne Diagnose, die angeben, manchmal mit Ängsten, Depressivität oder Stressgefühlen zu kämpfen. Ein potenzielles Problem ist, dass immer wieder und gewohnheitsmässig zu Alkohol gegriffen wird, um belastende Gefühle zu dämpfen.³⁰

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. Zudem haben viele Faktoren einen Einfluss auf den Zusammenhang, so etwa Merkmale der Person (Alter, übliches Trinkmuster, Einschätzung des Stressors, verfügbare Copingstrategien, genetische Unterschiede etc.) oder Merkmale des Stressors (Art, Anzahl, Chronizität, Auftretenszeitpunkt etc.).

Viele Forschungsergebnisse zeigen zum Beispiel, dass die **Erwartungen an die Wirkungen von Alkohol** einen starken Einfluss auf die Motivation zum Konsum haben.³¹ Personen, die Stressdämpfung als zentrales Motiv nennen, haben ein erhöhtes Risiko für problematischen Alkoholkonsum.³² Weiter gibt es verschiedene Forschungsergebnisse, die darauf hinweisen, dass **Copingstrategien**³³ und **soziale Unterstützung**³⁴ den Zusammenhang zwischen Stress und Substanzkonsum resp. Substanzproblemen beeinflussen. So erweist sich zum Beispiel die Fähigkeit, unter Stress Impulse kontrollieren zu können, oder die Fähigkeit, sich voll und ganz dem Stressor zuzuwenden, in einer Studie als Schutzfaktor gegen starkes Trinken beim Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter.³⁵

Stress erhöht das Rückfallrisiko

Viele Studien weisen darauf hin, dass Stress eine grosse Rolle bei **Rückfällen** spielt.³⁶ Personen, die einen Rückfall haben, machen bei Befragungen oft Belastungen dafür verantwortlich. Insbesondere kurz nach einem Konsumstopp haben Betroffene Schwierigkeiten mit der Stressregulation. Teilweise erklärt sich das Rückfallrisiko bei Stress offenbar dadurch, dass chronisch hoher Alkoholkonsum zu neuroadaptiven Veränderungen führt: Die für Stressverarbeitung, Emotionsverarbeitung und Belohnung verantwortlichen Systeme verändern sich durch chronisch hohen Konsum. Diese Veränderungen wiederum beeinflussen den Konsumdruck und das Rückfallrisiko.³⁷

²⁹ div. nach Keyes et al., 2012; div. nach Thomas et al., 2012

³⁰ Cornah, 2006

³¹ div. nach Kassel et al., 2007

³² div. nach Hefner & Curtin 2012

³³ Hasking et al., 2011; Corbin et al., 2013

³⁴ Al'Absi, 2007

³⁵ Corbin et al., 2013

³⁶ Brown et al., 1990; 1995 nach Hefner et al., Sinha, 2012

³⁷ Sinha, 2012

4.6. Alkohol & Covid-19-Pandemie

Die Covid- Pandemie ist in vielerlei Hinsicht belastend. Der erlebte Stress kann bei manchen Personen zu einem erhöhten Alkoholkonsum führen. Eine Analyse mehrerer Langzeitstudien aus verschiedenen Ländern legt nahe, dass während des Lockdowns das Risiko für erhöhten Alkoholkonsum bestand. Studien zeigen auch, dass ein erhöhter Alkoholkonsum mit Stress oder Angst zusammenhängen kann, die zum Beispiel durch soziale Isolation, Langeweile oder fehlende Routine entstehen. Es scheint, dass einer Erhöhung des Konsums bei Frauen ausgeprägter war als bei Männern. Es gibt Hinweise darauf, dass insbesondere Personen, die bereits vor der Pandemie problematisch konsumierten, ihren Konsum intensiviert haben.³⁸

Eine Metaanalyse, in der 44 europäische Studien betrachtet wurden, zeigt auf, dass mehr Menschen angeben, ihren Alkoholkonsum während der Pandemie reduziert zu haben, als ihn erhöht zu haben. Dies könnte mit der geringeren Verfügbarkeit und Zugänglichkeit von alkoholischen Getränken während der Pandemie zusammenhängen. Gleichzeitig zeigte sich jedoch, dass Personen mit einem bereits vor der Pandemie höheren Konsum diesen während der Pandemie häufiger weiter erhöht haben³⁹. Der Regulationsversuch des Stresses, der durch die Pandemie ausgelöst wurde, ist einer der am häufigsten genannten Gründe für erhöhten Alkoholkonsum.⁴⁰

Eine Studie zur Situation in der Schweiz zeigt auf, dass der Pandemie-Konsumtrend im Durchschnitt rückläufig war: Die Befragten gaben im Sommer 2021 an, im Vergleich zum Konsum 12 Monate früher durchschnittlich 2.6 Standardgläser pro Monat weniger zu konsumieren. Dies entspricht einem Rückgang des Alkoholkonsums von 7.7%.⁴¹ Zwar ging der Alkoholkonsum in der Allgemeinbevölkerung leicht zurück, doch gibt es verschiedene Risikogruppen. Sie trinken Alkohol, um sich bei Niedergeschlagenheit, schlechter Stimmung oder bei Problemen zu entlasten. Es sind dies insbesondere Menschen, deren wirtschaftliche Situation sich verschlechtert hat, die Angst vor COVID-19 haben und Eltern von Kleinkindern.

4.7 Alkohol erzeugt Stress

Stress gilt allgemein als wichtiger Auslöser für einen Rückfall und als wichtiger Faktor, der den Griff zum Alkohol begünstigt.

Die Beziehung zwischen Stress und Alkohol ist komplex. Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass übermässiger und lang anhaltender Alkoholkonsum ein starker Stressfaktor ist, der zu einer anhaltenden Störung des Belohnungs- und Stresssystems führt und insbesondere dazu, dass mehr getrunken wird.

Da der Konsum immer häufiger wird, verstärkt sich die negative Stimmung allmählich oder kehrt nicht wieder auf den Normalzustand zurück. Ein wichtiger paradoxer Effekt dieser allostatischen Veränderungen ist, dass sie einen negativen Gefühlszustand aufrechterhalten, der unmittelbar zum Verlangen nach Alkohol beiträgt, was wiederum das Verlangen vorübergehend lindert, dann aber die negative Stimmung aufrechterhält und somit das Verlangen, wieder zu konsumieren.⁴²

Problematischer Alkoholkonsum kann eine ganze Reihe **Folgeprobleme** mit sich bringen, man denke etwa an Strassenverkehrsunfälle, Jobverlust, Streitereien, finanzielle Probleme,

³⁸ Xu et al., 2021

³⁹ Kilian et al. 2022

⁴⁰ Kilian et al. 2022

⁴¹ Labhart et Gmel, 2022

⁴² Molitor et al. 2018

gesundheitliche Probleme etc.⁴³ Alkoholkonsum führt wegen Folgeproblemen zu Belastungen (und damit zu Stress).

4.8. Die Bedeutung des Themas für Prävention und Beratung

Stress ist nicht nur in Zusammenhang mit Alkohol, sondern in vielerlei Hinsicht ein Risiko für die Gesundheit. Stressbewältigungsfähigkeiten haben damit auch über das Thema Alkohol hinaus eine wichtige Bedeutung für die **Prävention** von Erkrankungen.

Es muss also ein wichtiges Anliegen der Prävention sein, Menschen dazu zu motivieren und zu befähigen, Stress und seine Ursachen zu erkennen und konstruktive Stressbewältigungsmöglichkeiten zu entwickeln. Eine einzelne, spezifische Strategie zu beherrschen, reicht nicht. Wichtig ist, verschiedene Strategien zur Verfügung zu haben, und zwar sowohl solche, die Emotionen regulieren helfen wie auch solche, die konkrete Veränderungen einleiten können. Es scheint, dass unter Stress oft auf Strategien zurückgegriffen wird, die Gewohnheiten entsprechen.⁴⁴ Wer konstruktive und die Gesundheit schonende Gewohnheiten entwickelt hat, riskiert also in Stresssituationen weniger, in problematische Strategien zu verfallen.

Tipps zur Stressbewältigung⁴⁵

- Woran erkenne ich, dass ich gestresst bin? Wie unterscheiden sich meine Gedanken und mein Verhalten unter Stress im Vergleich zu stressfreien Zeiten?
- Welche Ereignisse/Auslöser führen bei mir zu Stress? Mit welchen Lebensbereichen hat er zu tun? (Familie, Kinder, Finanzen, Arbeit, Gesundheit, Beziehungen etc.)
- Wie äussert sich Stress bei mir? Stresssymptome unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. Stress kann sich in Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Gereiztheit, Konzentrationsproblemen, Gefühlen von Kontrollverlust, Verspannungen, Energielosigkeit etc. äussern.
- Wie gehe ich mit Stress um? Welche Rolle spielen bei mir das Essen, Alkoholtrinken, Rauchen etc.? Wie kann ich gesundheitsschonend oder -fördernd mit Stress umgehen? Zu gesunden, stressreduzierenden Verhaltensweisen gehören Meditation, Entspannungstechniken, massvolles Ausdauertraining oder Gespräche mit Vertrauenspersonen.

Man sollte nicht vergessen, dass ungesunde Verhaltensweisen oft über längere Zeit aufgebaut wurden und sich verfestigt haben. Sie sind nicht unbedingt leicht zu verändern. Man muss also auch Geduld mit sich haben und darf nicht zu viel von sich verlangen. Man sollte nicht versuchen, zu viel aufs Mal zu verändern, sondern sich besser mal auf eine erste Verhaltensweise konzentrieren, die man verändern will.

- Zu sich selbst schauen. Gut essen, genügend schlafen, genügend Wasser trinken und regelmässig Sport machen. Wichtig ist auch, Ausgleich zur Arbeit zu schaffen und Zeitfenster für sich einzuplanen und einzuhalten. Das kann auch ganz einfach bedeuten, spazieren zu gehen oder schöne Musik zu hören.
- Unterstützung holen. Sich von Freunden und Familienangehörigen helfen zu lassen, kann auch die Stressbewältigungsfähigkeiten stützen. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können dabei unterstützen, Stressbewältigungsfähigkeiten aufzubauen und problematische Verhaltensweisen abzubauen.

Neben der Stärkung individueller Fähigkeiten der Stressbewältigung sind für die Prävention auch strukturelle (politische, architektonische, organisationell-innerbetriebliche etc.) Massnahmen von Bedeutung, die Belastungen abbauen und Wohlbefinden fördern.

⁴³ Fergusson, Boden & Horwood, 2013; Kuntsche & Gmel, 2013 u.v.m.

⁴⁴ Neal, Wood & Drolet, 2013

⁴⁵ Tipps zur Stressbewältigung der APA (American Psychological Association) <http://www.apa.org/helpcenter/stress-tips.aspx>, retrieved 22.11.2022

Im Rahmen der **Beratung** gehören Stressoren, die ein Rückfallrisiko darstellen, und der Aufbau von Bewältigungsstrategien bereits zu den wichtigsten Themen und Zielen, die bearbeitet werden. Das Risiko für stressbedingte Rückfälle war in einer Studie bei denjenigen Personen besonders gross, die wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hatten, Alkohol zu widerstehen, und bei denen, die soziale Unterstützung bei trinkenden Personen holten. Die Verbesserung von Copingfähigkeiten, auch solcher, mit Risikosituationen umgehen zu können, und die Stärkung des sozialen Netzes sind Schutzfaktoren gegen Rückfälle.⁴⁶

5. Produkt- und Dienstleistungsangebote für die Institutionen

Give-away

Für den Aktionstag 2023 können wir als Gadget die beliebten Quiz-Kärtchen anbieten, die bereits im Rahmen der Dialogwochen des BAG genutzt wurden. Die noch zur Verfügung stehenden Exemplare sind begrenzt. Unter Umständen können wir bei grösseren Bestellungen nicht die gesamte gewünschte Menge liefern.

Broschüren und Faltblätter

Ein Faltblatt, das speziell für den Aktionstag erstellt wird, und eine Auswahl bestehender Informationsmaterialien können ab Januar 2023 bis 31. März kostenfrei über die Website www.aktionstag-alkoholprobleme.ch bestellt werden.

6. 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 auf der Website www.aktionstag-alkoholprobleme.ch 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. Die folgenden Vorschläge können dabei helfen. Generell zeigt die Erfahrung, dass interaktive Angebote, d.h. Aktionen, die sich direkt an die Bevölkerung oder eine bestimmte Zielgruppe richten, besonders beliebt sind.

- An einem Stand können konkrete «Stressabbau»-Aktivitäten stattfinden, zum Beispiel: Eine Entspannungs-Lounge, in der alkoholfreie Getränke oder Tees angeboten werden. Kurze Entspannungs-Übungen mit interessierten Passantinnen und Passanten durchführen.
- Ein Informationsstand bietet auch die Möglichkeit, Kurzberatungen anzubieten. Für Fragen rund um Stress und Alkoholkonsum offen zu sein, bietet gute Möglichkeiten, Passantinnen und Passanten zu selbstkritischen Reflexionen anzuregen.
- Das Thema Stress kann in den Kontext von Trinkmotiven gesetzt werden. Solche lassen sich gut in interaktive Aktionen integrieren. Sie können beispielsweise eine Wand aufstellen mit «Ich trinke, weil...». Passantinnen und Passanten können die Wand mit eigenen Trinkmotiven füllen, was eine Reflexion des Trinkverhaltens ermöglicht. Oder Sie wählen Trinkmotive aus und lassen die Passantinnen und Passanten «abstimmen»

⁴⁶ Brown et al., 1995

(z.B. kleine Sticker auf dasjenige Motiv kleben, welches auf sie zutrifft). So können Sie ihre eigene kleine Umfrage durchführen. Beachten Sie dabei, dass Sie auch Motive aufführen, die nicht problematisch sind.

- Sie können Passantinnen und Passanten auch bitten, ihre Stressbewältigungsstrategien mit anderen zu teilen (z.B. Sport, Freunde anrufen).
- Etwas, das sich auch immer anbietet, ist, Wissen zu Alkohol zu «testen», zum Beispiel mittels eines Quiz (vgl. z.B. Give-Away S. 11). Wahr-/Falsch- Aussagen können auch im Rahmen von kleinen Gewinnspielen eingesetzt werden.

7. Website als Informationsplattform

Sämtliche Informationen und Dokumente zur Durchführung des Aktionstags 2023 sind auf der **Website www.aktionstag-alkoholprobleme.ch** (D, F, I) zu finden. Auch die Bestellungen für Informationsmaterialien und Gadgets können dort online gemacht werden. Aus organisatorischen Gründen (Druckaufträge, Versand) benötigen wir Ihre Bestellungen bis spätestens am **31. März 2023**.

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 2023** einzutragen.

8. Medienarbeit

Rund sechs Wochen vor dem Nationalen Aktionstag (d.h. **Anfang 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 ab Anfang 2023 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.

9. Wichtige Termine

Fachstellen erhalten eine Info-E-Mail mit Link zum Konzept des Aktionstages 2023 und wichtigen Daten bis zum Aktionstag (dt/frz).	Bis zum 30. November 2022
Fachstellen bestellen Informationsmaterialien, Give-Aways und Medienmitteilung über www.aktionstag-alkoholprobleme.ch . Anmerkung: Diese Planung berücksichtigt Zeitfenster für allfällig notwendige Druckaufträge und für den Versand.	ab Anfang 2023 bis 31. März 2023
Fachstellen, die die Medienmitteilung bestellt haben, erhalten diese per E-Mail.	Anfang April 2023
Fachstellen tragen Aktionen in die Aktivitätenliste auf der Website www.aktionstag-alkoholprobleme.ch ein. 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 MedienvertreterInnen aus den Regionen auf die dafür verantwortlichen Fachstellen hinweisen zu können.	Möglichst bald ab Anfang 2023 bis spätestens am 30. April
Auslieferung der bestellten Faltblätter, Broschüren und evtl. Give-aways	Mitte April bis Anfang Mai 2023
Nationaler Versand der Medienmitteilung (vgl. Kapitel 8)	18. Mai 2023
Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme	25. Mai 2023
Die am Aktionstag beteiligten Fachstellen erhalten einen Fragebogen für Rückmeldungen zum Aktionstag.	Anfang Juni

Vielen herzlichen Dank für Ihr Engagement!

Anhang: Literatur

- Al'Absi, M. (Ed.). (2007). **Stress and Addiction. Biological and Psychological Mechanisms**. Burlington, San Diego & London: AP, Elsevier.
- Al'Absi, M. (2007). Current and Future Directions of Research on Stress and Addictive Behaviors. In: M. Al'Absi (Ed.), **Stress and Addiction. Biological and Psychological Mechanisms** (pp.349-371). Burlington, San Diego & London: AP, Elsevier.
- Anthenelli, R.M. (2012). Overview: Stress and Alcohol Use Disorders Revisited. In: **Stress and Alcohol. Alcohol Research: Current Reviews**, Vol. 34, No.4. NIAAA.
- Anthenelli, R.M. & Grandison, L. (2012). Effects of Stress on Alcohol Consumption. In: **Stress and Alcohol. Alcohol Research: Current Reviews**, Vol. 34, No.4. NIAAA.
- Blairy, S. (2020). 1. Consommer de l'alcool remonte-t-il le moral ?. Dans : Vincent Seutin éd., **L'alcool en questions: 41 réponses pour démêler le vrai du faux** (pp. 19-22). Wavre: Mardaga.
- Brown, S.A., Vik, P.W., Patterson, T.L., Grant, I. & Schuckit, M.A. (1995). Stress, vulnerability, and adult alcohol relapse. **Journal of Studies on Alcohol**, Vol. 56(5),538-545.
- Corbin, W.R., Farmer, N.M. & Nolen-Hoekesma, S. (2013). Relations among stress, coping strategies, coping motives, alcohol consumption and related problems: A mediated moderation model. **Addictive Behaviors**, Vol. 38(4), 1912-1919.
- Cornah, D. (2006). **Cheers? Understanding the relationship between alcohol and mental health**. London & Glasgow: Mental Health Foundation.
- De Quervin, D. et al. (2021). **Swiss Corona Stress Study**. <https://osf.io/x6zu7>, retrieved 23.11.2022
- Fergusson, D.M., Boden, J.M. & Horwood, L.J. (2013, in press, available online 6 august). Alcohol misuse and psychosocial outcomes in young adulthood: Results from a longitudinal birth cohort studied to age 30. **Drug and Alcohol Dependence**. Retrieved: August 2013
- Grunberg, N.E., Shafer Berger, S. & Hamilton Kristen, R. (2011). Stress and Drug Use. In: R.J. Contrada & A. Baum (Eds.), **The Handbook of Stress Science** (pp. 278-300). New York: Springer.
- Hasking, P., Lyvers, M. & Carpio, C. (2011). The relationship between coping strategies, alcohol expectancies, drinking motives and drinking behavior. In **Addictive Behaviors**, Vol. 36(5), pp. 479–487.
- Hefner, K.R. & Curtin, J.J. (2012). Alcohol stress response dampening: Selective reduction of anxiety in the face of uncertain threat. **Journal of Psychopharmacology**, Vol. 26(2), 232-244.
- Heiniger, S., Meier, F., Moser, A., Schmerlzer, S. & Höglinger, M. (2021). **Ausgewählte Ergebnisse des Covid-19 Social Monitors : Lebensqualität, psychische Befindlichkeit und Adhärenz an Schutzmassnahmen im Verlauf der Corona-Pandemie von März 2020 bis Juni 2021**. Working Paper ZHAW.
- Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. **College Student Journal**, Vol. 34(2), 217-227
- Kassel, J.D., Veilleux, J.C., Wardle, M.C., Yates, M.C., Greenstein, J.E., Evatt, D.P. & Roesch, L.: (2007). Negative Affect and Addiction. In: M. Al'Absi (Ed.), **Stress and Addiction. Biological and Psychological Mechanisms** (pp. 171-190). Burlington, San Diego & London: AP, Elsevier.

Keyes, K.M., Hatzenbuehler, M.L., Grant, B.F. & Handin, D.S. (2012). Stress and Alcohol. Epidemiologic Evidence. In: **Stress and Alcohol. Alcohol Research: Current Reviews**, Vol. 34, No.4. NIAAA.

Kilian, C., O'Donnell, A., Potapova, N., López-Pelayo, H., Schulte, B., Miquel, L., ... & Manthey, J. (2022). Changes in alcohol use during the COVID-19 pandemic in Europe: A meta-analysis of observational studies. *Drug and alcohol review*,

Kuendig, H. (2010). **Geschätzte Anzahl der alkoholabhängigen Menschen in der Schweizer Bevölkerung** (Forschungsbericht Nr. 56). Lausanne: Sucht Info Schweiz.

Kuntsche, E. & Gmel, G. (2013). Alcohol consumption in late adolescence and early adulthood – where is the problem? In: **Swiss Medical Weekly**, 143. <http://www.smw.ch/content/smw-2013-13826/> (retrieved 4.9.2013)

Labhart, F., & Gmel, G. (2022). Changements des habitudes de consommation et d'achat d'alcool durant la première année de la crise du COVID-19 et facteurs de risque associés

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping**. New York: Springer.

Lyon, B.L. (2012). Stress, Coping and Health. An Overview. In: V. Hill Rice, **Handbook of Stress, Coping, and Health. Implications for Nursing Research, Theory, and Practice** (pp. 2-20). Sage Publications.

Molitor, C., Maurage, P., Petit, G., Poncin, M., Leclercq, S., Rolland, B., & de Timary, P. (2018, October). Les symptômes thymiques liés à l'usage d'alcool. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 176, No. 8, pp. 813-818). Elsevier Masson.

Neal, D.T., Wood, W. & Drolet, A. (2013). How do people adhere to goals when willpower is low? The profits (and pitfalls) of strong habits. **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 104(6), 959-975.

Ng, D.M. & Jeffery, R.W. (2003). Relationships Between Perceived Stress and Health Behaviors in a Sample of Working Adults. **Health Psychology**, Vol. 22(6), 638-642.

Sinha, R. (2012). How does Stress Lead to Risk of Alcohol Relapse? In: **Stress and Alcohol. Alcohol Research: Current Reviews**, Vol. 34, No.4. NIAAA.

Spencer, R.L. & Hutchinson, K.E. (1999). Alcohol, Aging, and the Stress Response. **Alcohol Research and Health**, Vol. 23(4), 272-283.

Thomas, S., Bacon, A., Sinha, R., Uhart, M. & Adinoff, B. (2012). Clinical Laboratory Stressors Used to Study Alcohol-Stress Relationships. In: **Stress and Alcohol. Alcohol Research: Current Reviews**, Vol. 34, No.4. NIAAA.

Xu, S., Park, M., Kang, U. G., Choi, J. S., & Koo, J. W. (2021). Problematic use of alcohol and online gaming as coping strategies during the COVID-19 pandemic: A mini review. **Frontiers in psychiatry**, 930.