

Aktionstag Alkohol am 26. November 2020

Das Tabu brechen

Das Verhältnis zum Alkohol ist in unserer Gesellschaft zwiespältig. Alkohol ist angepriesenes Konsumgut. Wer aber die Kontrolle über Alkohol verliert, wird stigmatisiert. Der Nationale Aktionstag Alkohol findet im Kanton Luzern am 26. November 2020 statt und will die schwierigen Aspekte des Alkoholkonsums enttabuisieren.

Chorprobe am Dienstagabend. Trotz coronakonformer Bestuhlung rieche ich die Alkoholfahne meines Chorkollegen. Es fällt mir nicht zum ersten Mal auf. Alle wissen, dass er gerne trinkt und das Bier danach gehört dazu. Ich mache mir Sorgen und sein aufgekratztes Verhalten stört mich. Zwar scheint er seinen Alltag im Griff zu haben. Dennoch beunruhigt mich, dass er gesundheitliche Schäden davontragen könnte. Ich frage mich: „Soll ich das ansprechen? Überschreite ich damit eine Grenze? Was soll ich sagen?“

Das Beispiel verdeutlicht: Alkohol ist ein Thema, zu dem alle etwas zu sagen haben. Aber man schweigt, wenn es problematisch wird. In der nationalen Studie „Wie geht es dir?“ von 2018 gab fast die Hälfte der Befragten an, Alkoholabhängigkeit sei ein Thema, worüber kaum jemand offen spreche. Alkoholabhängigkeit liegt damit bei den tabuisierten Themen an dritter Stelle - nach Einkommen und psychischen Erkrankungen, noch vor Konflikten in nahen Beziehungen sowie Homosexualität.

330'700 Personen aller Gesellschaftsschichten sind in der Schweiz von Alkoholabhängigkeit betroffen; viele, ohne je stark betrunken zu sein. Es lohnt sich, das Tabu zu brechen, das Gespräch zu suchen und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Wichtig zu wissen ist: Alkoholabhängigkeit ist eine behandelbare Krankheit.

Wie spricht man das Thema am besten an? Zuerst sollten Sorgen und Beobachtungen formuliert werden, am besten als Ich-Botschaften. Beschuldigungen sollten vermieden werden. Anstatt Anweisungen zu geben, sind Fragen oder Vorschläge hilfreich. Nützliche Informationen und Angebote finden sich unter www.alkoholkonsum.ch, www.selbsthilfeluzern.ch oder www.safezone.ch.

Betroffene und Nahestehende können sich beim Zentrum für Soziales (www.zenso.ch) Hilfe holen. Dieses Angebot wird vom Kanton Luzern und der Gemeinde finanziert und ist somit für alle Einwohnerinnen und Einwohner gratis. Die Beratungen finden bei professionellen Suchtberatungsfachpersonen statt und die Diskretion ist gewährleistet.

Zentrum für Soziales
Standort Hochdorf
Bankstrasse 3b
Postfach 694
6281 Hochdorf
T 041 914 31 31

Zentrum für Soziales
Standort Sursee
Haselmatte 2A
Postfach
6210 Sursee
T 041 925 18 25