

19.05. 2025

Ich habe Stigma erfahren, seit ich auf der Welt bin

Von PPS



Bild Rechte

Blaues Kreuz Schweiz

(Bern)(PPS) **Rund 250'000 Personen in der Schweiz sind von einer Alkoholabhängigkeit betroffen. Jede dritte Person hat jemand mit Alkoholproblemen im nahen Umfeld. Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit leiden nicht nur unter den Folgen ihrer Erkrankung - sie leiden auch unter der gesellschaftlichen Stigmatisierung. Über das Stigma zu sprechen, kann helfen, dieses Leid zu verringern. Über die Blaukreuz Social Media-Kanäle werden drei Betroffene Stellung nehmen und berichten von ihren persönlichen Erfahrungen.**

«Ich bin Sohn von psychisch kranken und süchtigen Eltern. Ich habe Stigma erfahren, seit ich auf der Welt bin. Es ist ein Versteckspiel gewesen. Die Nachbarn durften nichts erfahren.» – Michel

Stigma verursacht doppeltes Leid

Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit erleben häufig eine doppelte Belastung: Sie kämpfen mit ihrer Sucht und zugleich mit der gesellschaftlichen Ausgrenzung. Das Stigma führt oft dazu, dass Betroffene ihre Situation verschweigen – was eine Heilung zusätzlich erschwert.

«Ich bleibe laut für all die Menschen, die auf Grund von Stigmatisierung und Scham immer noch leise leiden.» – Monika

Je weniger Stigma, desto grösser die Heilungschancen

Rund 16,4 % der Bevölkerung ab 15 Jahren konsumieren Alkohol in gesundheitsriskanter Weise – episodisch oder chronisch. Die meisten zögern lange, sich Hilfe zu holen, aus Angst vor Ablehnung. Dabei ist frühzeitige Unterstützung für die Heilung entscheidend. Stigmatisierung verstärkt das Leid und wirkt sich negativ auf den Krankheitsverlauf aus. Selbst im Gesundheitswesen erleben Betroffene oft Ablehnung – in einer Studie fühlten sich 70 % von ihnen im Kontakt mit Behörden oder Institutionen stigmatisiert. Zusätzlich kann die Befreiung vom Stigma ein entscheidender Schritt auf dem Weg zur Genesung sein.

«Stigma ist oft Selbststigma. Seit ich transparent bin, erhalte ich viel mehr Unterstützung, als ich mir das jemals habe vorstellen können.» – Michel

Ein gesellschaftliches Paradox: Alkohol verbindet – und isoliert

Alkohol hat seinen Platz während sozialer Anlässe. Und wer nicht trinkt, fällt auf. Gleichzeitig ist exzessiver Konsum tabuisiert. Das Motto des Aktionstags «verstehen statt verurteilen» rückt dieses Spannungsfeld ins Zentrum. Alkohol begleitet Feiern, Begegnungen und den wohlverdienten Feierabend. Der Begriff „Feierabendbier“ existiert nur im Deutschen – in keiner anderen Sprache gibt es eine Entsprechung. Wer hingegen auf Alkohol verzichtet, sieht sich häufig mit Rechtfertigungsdruck konfrontiert: „*Warum trinkst du nicht?*“ Alkohol ist die einzige Droge, für deren Nicht-Konsum man sich rechtfertigen muss. Gleichzeitig werden Menschen mit einem problematischen Konsum oft verurteilt, obwohl Alkoholabhängigkeit keine

Charakterschwäche und keine Frage des Willens, sondern eine Erkrankung ist.

«Ich habe meine Suchterkrankung akzeptiert. Schwäche zuzugeben, ist eine Stärke. Lass uns darüber reden, um das Stigma von psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen zu beenden.» – Daniel

Events in der ganzen Schweiz

Der jährlich wiederholende Aktionstag Alkoholprobleme wird vom Fachverband Sucht, GREA, Sucht Schweiz und dem Blauen Kreuz Schweiz geleitet, die Teilfinanzierung läuft über das Bundesamt für Gesundheit (BAG). Am Donnerstag, 22. Mai 2025 organisieren Blaukreuz-Organisationen in der ganzen Schweiz folgende Events:

- Experten stehen Rede und Antwort
11.00 – 17.00 Uhr, Kornhausplatz, **Bern**
Kontakt: Michael Eggen, 031 311 11 56, m.eggen @ blaueskreuzbern.ch
besofr.blaueskreuz.ch/beratung
- Weiterbildungskurs «Basiswissen Alkohol: Grundlagen zu Alkohol und Abhängigkeit», Anmeldungen noch möglich unter info @ blaueskreuz.ch
8.30 bis 12.30 Uhr, Blaues Kreuz Schweiz, Lindenrain 5, **Bern**
Kontakt: Rona Liechti, 031 300 58 60, rona.liechti @ blaueskreuz.ch
blaueskreuz.ch/sucht-vorbeugen/basiswissen-alkohol
- «Ich habe überlebt - Lebensbeichte eines Ex-Junkies!»
19.30 bis 21.30 Uhr, Begegnungszentrum, VIVA, Rheinstrasse 46, **Frauenfeld**
Kontakt: Helmut Wiegisser, 071 622 26 55, info.sh-tg @ blaueskreuz.ch
shtg.blaueskreuz.ch
- «Aller Anfang», Bühnenstück von ehemals suchterkrankten Menschen mit Musik
19.30 Uhr, Dreigänger Waldeggstrasse 27, **Liebefeld** (Bern)
- Vernissage und Gespräche mit Expert*innen
ab 18.00 und ab 19:15, Living Museum, Repfergasse 17, **Schaffhausen**
- Nils Burri Live-Konzert
17.15 bis 17.45, 18.15 bis 18.45 Uhr, Waisenhausplatz Nord, **Thun**
- «The Outrun» (Film), Podiumsdiskussion und Apéro
15.00 bis 17.00, 17.00 bis 17.45 und 17.45 bis 19.00, Cinewil, **Wil**
Kontakt: Noemi Schai, 071 913 90 90, event @ cinewil.ch
- Cocktails sans alcool au magasin de seconde main Le Point Bleu
11.00 bis 12.00, 13.30 bis 15:00 Uhr, Le Point Bleu, **Chavannes** (Lausanne)

Kontakt : Onn Donzel, 076 209 57 63, info-vd @ croix-bleue.ch
croix-bleue.ch/magasin/le-magasin-le-point-bleu

- Concert de la Musique de la Croix-Bleue

19.00 Uhr, Place de la Madeleine, **Genf**

Kontak : Philippe Charpillon ou Philippe Delafuente, 022 320 41 00, info-ge @ croix-bleue.ch

croix-bleue.ch/accompagnement/activites-romandes/musique/musique-geneve

- Mocktails et échanges, Portes ouvertes de l'Entracte Bleu à Genève

10.00 bis 17.30 Uhr, Chemin de la Gravière 4, **Les Acacias** (Genf)

Kontakt : Philippe de la Fuente, 022 320 41 00, philippe.delafuente @ croix-bleue.ch

croix-bleue.ch/accompagnement/espace-rencontres-et-suivis-de-groupe/geneve

- « Consommation contrôlée ou abstinence : faut-il choisir ? » Conférence-Débat

19.00 bis 20.30 Uhr, Fondation de Nant, **Montreux**

Kontakt : Vanessa Redzepi, 076 209 57 63, vanessa.redzepi @ croix-bleue.ch
croix-bleue.ch

- Experts à disposition

Pendant la journée, Hôpital de Moutier, Rue Beausite 49, **Moutier**

Kontakt : Astrid Stegmann, 076 365 29 67, info-jb @ croix-bleue.ch
croix-bleue.ch

- Quiz et Confection de mocktails

13 :30 bis 15 :00 Uhr, Centre de jour d'Yverdon, **Yverdon**

Kontakt : Vanessa Redzepi, 076 209 57 63, vanessa.redzepi @ croix-bleue.ch
croix-bleue.ch

Events von weiteren Organisationen gibt es unter: <https://www.aktionstag-alkoholprobleme.ch/de/eventkalender>.

Pressekontakt:

Blaues Kreuz Schweiz
Lindenrain 5
3012 Bern

Anne Graber, Leiterin Kommunikation, 078 208 59 91, anne.graber @ blaueskreuz.ch
(Montag ab 14 Uhr)

Martin Bienlein, Mediensprecher, 079 228 96 04, martin.bienlein @ blaueskreuz.ch

Kategorie

Source URL: <https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/ich-habe-stigma-erfahren-seit-ich-der-welt-bin>