

## PRÄVENTIONSTIPP: VERSTEHEN STATT VERURTEILEN

PRÄVENTIONSTIPP  
SCHAFFHAUSEN

Alkohol ist fest in unserer Kultur verankert und gehört bei vielen Anlässen dazu, sei es im Ausgang, bei Firmenanlässen oder bei Familienfeiern. Können auch mal ein paar Gläser mehr sein. Was soll's! Den Kater am nächsten Tag kennt ein jeder und den gilt es zu überstehen und die Vorfreude auf das nächste Trinkereignis stellt sich spätestens zum Wochenende hin wieder ein.

Wer in solch einer Welt auf Alkohol verzichtet, muss sich mitunter sogar rechtfertigen, gilt schnell mal als Spielverderber. Was ist los? Bist du krank? Oder so ähnlich heisst es dann.

### Wenn Alkohol zum Problem wird

Meist auf noch viel weniger Verständnis stossen jedoch die Menschen, die ihren Alkoholkonsum nicht mehr im Griff haben. Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeit werden fälschlicherweise oft als willensschwach und unzuverlässig eingestuft und für ihre Abhängigkeit selbst verantwortlich gemacht. Die gesellschaftliche Abwertung und Ausgrenzung stellen für Betroffene, die bereits unter ihrer Abhängigkeit leiden, eine zusätzliche Bürde dar. Diese belastet auch die Angehörigen. Die Stigmatisierung hat weitreichende Folgen: Weil so viele es tun, stigmatisieren Betroffene oft sich selbst und entwickeln ein geringeres Selbstwertgefühl, was den Krankheitsverlauf beeinträchtigen kann. Um sich vor sozialer Ausgrenzung zu schützen, zögern Betroffene sich Hilfe zu suchen oder verzichten vollständig darauf. Dabei wäre eine



Menschen mit Alkoholproblemen erleben häufig Ausgrenzung und Unverständnis. Bild: Pexels

Behandlung erfolgversprechender, bevor die Abhängigkeit chronifiziert ist.

### Präventions-Tipp: Verständnis zeigen und hinschauen

Ein respektvoller und verständnisvoller Umgang kann einen entscheidenden Unterschied machen. Statt vorschnell zu urteilen, lohnt es sich, genauer hinzuschauen und offen zu bleiben. Sucht entsteht nicht aus Schwäche, sondern ist das Ergebnis komplexer persönlicher, sozialer und gesundheitlicher Faktoren. Wer Verständnis zeigt, trägt dazu bei, Hemmschwellen abzubauen und Betroffenen den Zugang zu Hilfe zu erleichtern. Bereits kleine Signale von Akzeptanz

können den Mut stärken, Unterstützung anzunehmen. Im Rahmen des Nationalen Aktionstags Alkoholprobleme steht dieses Jahr genau dieses Thema im Fokus. Unter dem Motto «Verstehen statt verurteilen» setzt sich auch der VJPS dafür ein, Vorurteile abzubauen und über Suchterkrankungen aufzuklären.

Am Donnerstag, 21. Mai, von 14 bis 17 Uhr lädt die Fachstelle Gesundheitsförderung, Prävention und Suchtberatung des VJPS zum Tag der offenen Tür in Schaffhausen an der Webergasse 2/4 ein. Interessierte, Betroffene, Angehörige und Fachpersonen sind herzlich willkommen, sich zu informieren und ins Gespräch zu kommen.