

# Wenn Alkohol zum Stressfaktor wird

Chat und Hotline der Stiftung Suchthilfe zum morgigen nationalen Aktionstag Alkoholprobleme.

Morgen Donnerstag findet der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme zum Thema «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol» statt. Alkoholkonsum zur Bewältigung von Stress sei weit verbreitet, schreibt die Stiftung Suchthilfe St. Gallen. Beraterinnen und Berater der Suchtfachstelle St. Gallen und Rorschach beantworten am Aktionstag in einem Chat oder via Hotline Fragen von Betroffenen und

ihren Angehörigen. Mit dem Aktionstag soll die Bevölkerung für die Belastungen sensibilisiert werden, mit denen Personen mit Alkoholproblemen und ihre Angehörigen leben. Im Zweijahresrhythmus wird ein Thema ausgewählt, um eine Botschaft zu vermitteln. In diesem Jahr geht es um «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol». «Ich habe getrunken, um den Stress zu regulieren und um

mich zu stabilisieren», erklärt eine Klientin der Suchtfachstelle St. Gallen. Auch bei Beziehungsstress habe sie häufig getrunken. Irgendwann habe sie dann auch angefangen, ohne Grund zu trinken. «Mein Umfeld wusste nichts davon. Ich habe heimlich getrunken», sagt die 40-Jährige. Der Körper habe immer mehr Alkohol gefordert, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Die physischen Folgen des

übermässigen Alkoholkonsums blieben nicht aus. «Ich bekam einen Stressbauch und Schmerzen am ganzen Körper.» Damit der Alkohol nicht irgendwann zum Stressfaktor werde, seien suchtmittelfreie Alternativen gefragt», sagt Anja Schuler, Bereichsleiterin Beratung der Suchtfachstelle St. Gallen und Rorschach. Die Fachkräfte der Suchtfachstelle erarbeiten in einem Beratungsprozess mit

den Betroffenen individuelle Lösungsansätze.

Anlässlich des Nationalen Aktionstags Alkoholprobleme lädt die Suchtfachstelle Betroffene ein, in einem Chat und einer Hotline Fragen zu stellen.

Die Suchtfachstelle St. Gallen und Rorschach ist morgen von 9 bis 22 Uhr per WhatsApp-Chat unter 077 479 5191 oder auf der Hotline 076 720 4936 erreichbar. (pd/dwi)