



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.



13. JUNI – 21. JUNI

AKTIONSWOCHE
ALKOHOL 2026

www.aktionswoche-alkohol.de

Christina Rummel

DHS Geschäftsführung / Referat Grundsatzfragen

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!



Die DHS – Dachverband der Sucht- und Suchtselbsthilfe



Kooperierende Mitglieder:



Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesstellen für Suchtfragen

Bundesvereinigung der kommunalen Spitzenverbände

Wir setzen uns ein für...

- die Verbesserung der Versorgung und Angebote im Suchthilfesystem,
- in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe professionell und ehrenamtlich Tätige,
- Menschen mit Konsumproblemen, Abhängigkeitserkrankungen und deren Angehörige

Warum ist das Thema Alkohol relevant?

- 3,9 Millionen Erwachsene haben eine alkoholbezogene Störung (Alkoholmissbrauch: 1,7 Mio., Alkoholabhängigkeit: 2,2 Mio.)
- Reinalkohol pro Kopf im Alter ab 15 Jahren: 10,5 Liter
- Gesamtverbrauch an alkoholischen Getränken: 115,1 Liter pro Person/Jahr
- Steuereinnahmen: 2,9 Mrd. € vs. Kosten: 57 Mrd. €
- Knapp 230.000 Behandlungsfälle im Krankenhaus
- Jährlich rund 44.000 Tote aufgrund von hohem Alkoholkonsum
- 200 Erkrankungen mit Alkohol assoziiert
- 10.000 alkoholgeschädigte Kinder
- 8 Mio. Angehörige betroffen
- 198 Tote im Straßenverkehr
- 8,7 % der Straftaten unter Alkoholeinfluss
- ...



Die Kampagne „Aktionswoche Alkohol“

- Findet seit 2007 alle 2 Jahre mit rund 1.000 Veranstaltungen statt
- Zielgruppe ist die allgemeine erwachsene Bevölkerung
- WHO-Motto „Alkohol? Weniger ist besser!“
- Prinzip: Möglichst viele Menschen an möglichst vielen Orten erreichen
- Die Aktionswoche Alkohol steht wie keine andere für Freiwilligkeit und Ehrenamt
- Schwerpunktthemen
 - 2017 „Kein Alkohol unterwegs!“,
 - 2019 „Kein Alkohol am Arbeitsplatz!“
 - 2022 „Wie ist deine Beziehung zu Alkohol?“
 - 2024 „Wem schadet dein Drink?“
 - 2026 „Entdecke wieviel mehr in dir steckt“

Die Ziele

Einladung zum Dialog rund um das Thema Alkoholkonsum

Mit Vorträgen, Infoständen, Diskussionsrunden, Mitmachaktionen, Lesungen, Konzerten, Ausstellungen und vielen anderen Formaten informieren

Veranstalter:innen vor Ort und online zu:

- Benefits es für die eigene Gesundheit, weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken.
- Warum es sich lohnt, über den eigenen Umgang mit Alkohol nachzudenken.
- Wieso Nein sagen zu Alkohol immer eine gute Entscheidung ist und keine Rechtfertigung braucht.
- Welche Risiken der Konsum von Alkohol birgt.
- Was man tun kann, wenn Alkohol zum Problem wird – in der Familie, am Arbeitsplatz oder im Bekannten- und Freundeskreis.
- Und weshalb sich einige Mythen zu Wein, Bier & Co so hartnäckig halten.

Alkohol? Weniger ist besser!



13. JUNI – 21. JUNI
AKTIONSWOCHE
ALKOHOL 2026

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!

[Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Barrierefreiheit](#) [Sitemap](#) [Englisch](#)



[Aktionswoche](#)

[Für Veranstaltende](#)

[Hintergrund Alkohol](#)

[Selbsthilfe](#)

[Terminkalender](#)

Außerdem hängt der Einfluss von Alkohol auf die Gesundheit von einer Vielzahl individueller Faktoren ab, wie etwa dem Alter, dem Geschlecht, der genetischen Veranlagung und dem allgemeinen Gesundheitszustand. Ein allgemeiner Schwellenwert lässt sich daher nicht auf alle Menschen anwenden.

Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) rät:

Am besten für die Gesundheit ist es, keinen Alkohol zu trinken. Wer sich entscheidet, Alkohol zu konsumieren, sollte so wenig wie möglich trinken.

Alkoholkonsum zu verringern und am besten zu beenden, verspricht körperliche und psychische Vorteile. Das können sein: eine gesündere Leber, weniger Infektionen, weniger Krebsrisiko, weniger Unfallrisiko, weniger Konflikte in sozialen Beziehungen, ein besseres Herz-Kreislauf-System, besserer Schlaf, weniger psychische Erkrankungen.

Träger

Koordination



Finanzielle Förderung



Deutsche
Rentenversicherung
Bund

Schirmherrschaft



Der Beauftragte
der Bundesregierung
für Sucht- und Drogenfragen

In Kooperation mit Gesundheitsministerien der Länder, Landesstellen für Suchtfragen, Landeszentralen für Gesundheit und regionalen Netzwerken der Suchthilfe und Suchtprävention.

Unterstützende Organisationen

Sucht-Selbsthilfe

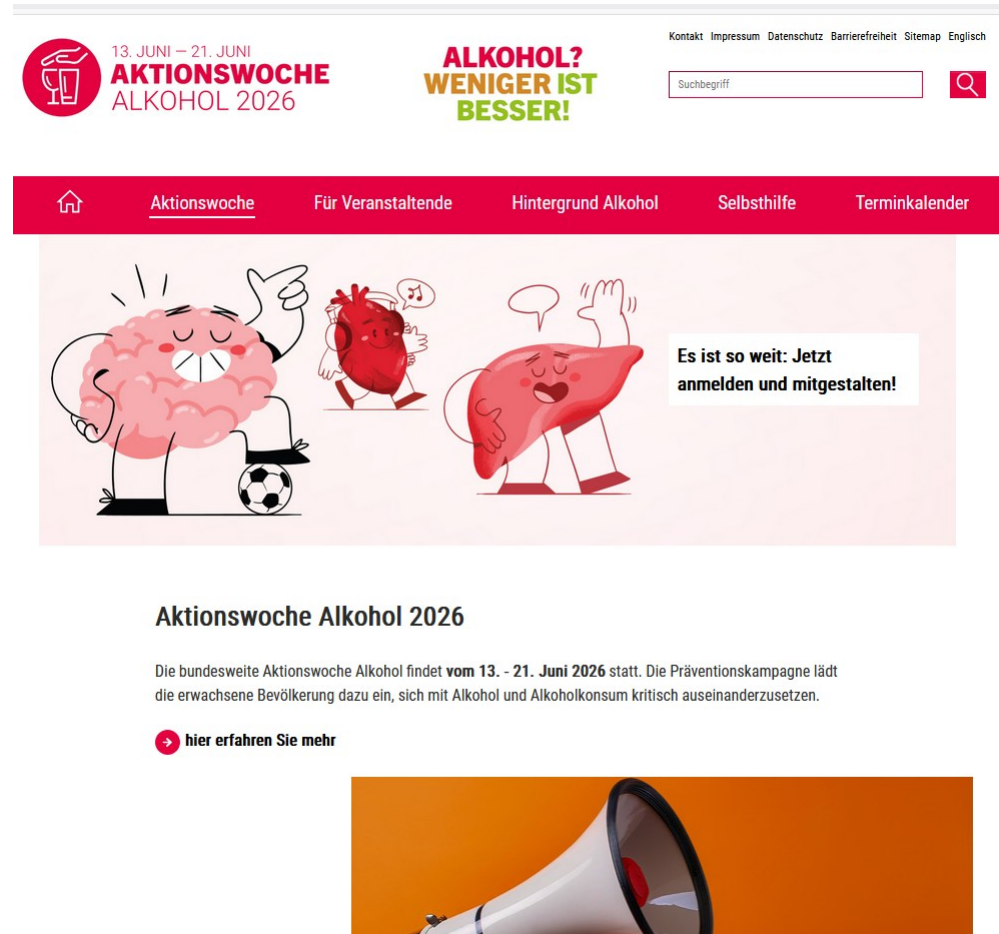


Weitere Organisationen und Verbände



Zentrale Plattform:

- Informationen zur Aktionswoche und Hintergründe
- Anmeldung (kostenfrei!)
- Materialbestellung nur für gemeldete Veranstalter (auch kostenfrei!)



The screenshot shows the homepage of the 'Aktionswoche Alkohol 2026' website. At the top left, there is a logo with a hand holding a glass and the text '13. JUNI – 21. JUNI AKTIONSWOCHE ALKOHOL 2026'. To the right, the slogan 'ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!' is displayed in green and black. Further right, there are links for 'Kontakt', 'Impressum', 'Datenschutz', 'Barrierefreiheit', 'Sitemap', and 'Englisch', along with a search bar labeled 'Suchbegriff' and a magnifying glass icon. Below the header is a red navigation bar with a home icon and links for 'Aktionswoche', 'Für Veranstaltende', 'Hintergrund Alkohol', 'Selbsthilfe', and 'Terminkalender'. The main content area features a cartoon illustration of a brain, a heart, and a liver. The brain is holding a soccer ball, the heart is playing a guitar, and the liver is waving. A text box on the right says 'Es ist so weit: Jetzt anmelden und mitgestalten!'. Below the illustration, the title 'Aktionswoche Alkohol 2026' is followed by a paragraph: 'Die bundesweite Aktionswoche Alkohol findet vom 13. - 21. Juni 2026 statt. Die Präventionskampagne lädt die erwachsene Bevölkerung dazu ein, sich mit Alkohol und Alkoholkonsum kritisch auseinanderzusetzen.' A red button with a right-pointing arrow and the text 'hier erfahren Sie mehr' is located below the paragraph. At the bottom right, there is a large orange banner with a white megaphone icon.



**ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!**

[Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Barrierefreiheit](#) [Sitemap](#) [Englisch](#)

Suchbegriff



[Aktionswoche](#)

[Für Veranstalter](#)

[Hintergrund Alkohol](#)

[Selbsthilfe](#)

[Terminkalender](#)



Veranstaltungskalender 2026

Datum ab

Datum bis

Veranstalter wählen...

Veranstaltungsformat wählen...

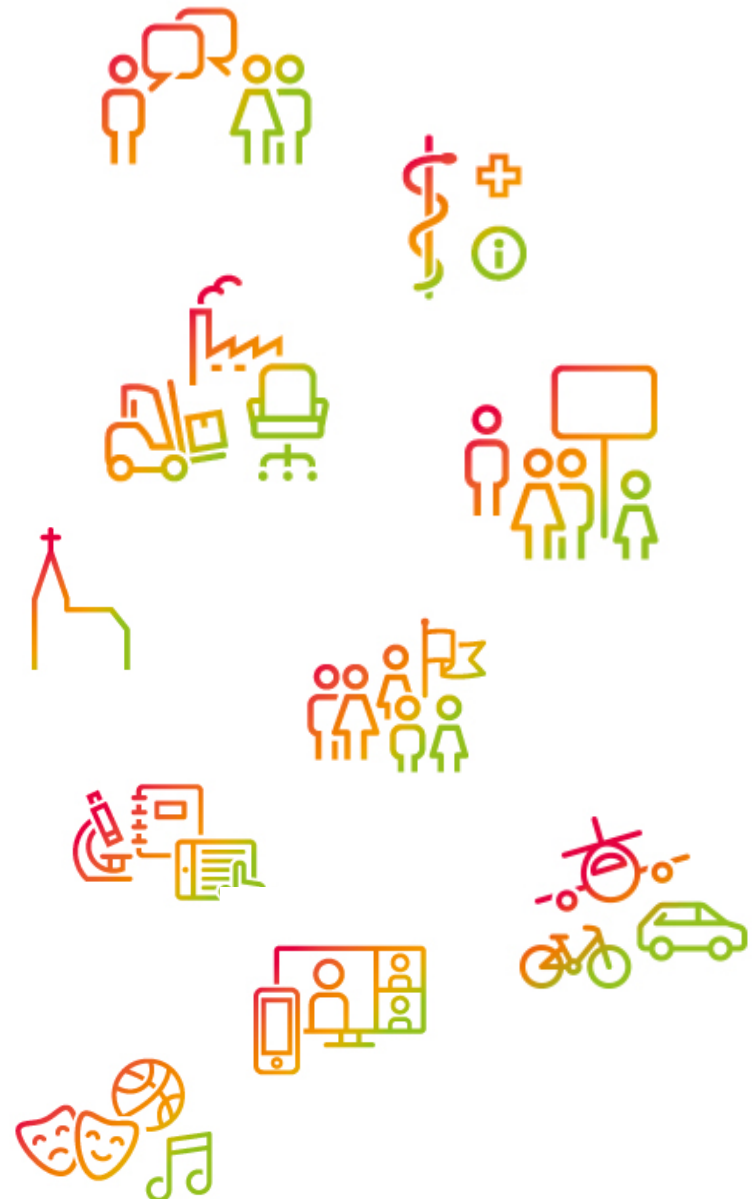
Veranstaltungsart wählen...

Stadt wählen... PLZ Bundesland wählen...

[suchen](#) [Formular zurücksetzen](#)

Veranstaltungsformate

- Suchthilfe & Selbsthilfe – Wir gehen raus!
- Wir informieren: in Arztpraxen, Kliniken und Apotheken
- **Alkoholprävention am Arbeitsplatz**
- Alkoholprävention in der Kommune
- Kirche engagiert sich!
- Vereine und Gruppen engagieren sich!
- Hochschulen: Studieren und arbeiten mit klarem Kopf!
- Kein Alkohol unterwegs!
- Alkoholprävention im Netz: Online aktiv!
- Sonstige Veranstaltungen



Schwerpunktthema 2026

Leber nicht zu viel trinken.

Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol.



Weitere Informationen, Rat und Hilfe gibt es unter www.dhs.de



Hirn und wieder ohne Alkohol.

Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol.



Weitere Informationen, Rat und Hilfe gibt es unter www.dhs.de



Herz auf mit dem Trinken.

Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol.



Weitere Informationen, Rat und Hilfe gibt es unter www.dhs.de



Motto: „Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol“

Materialien



Z-Cards
„Kurzcheck“ + „Wie spreche ich Alkoholkonsum an“

Logos und Webbanner

Standard Poster

Poster zum
Schwerpunkt



Materialien

Selbsthilfespezifisch



Broschüre „10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe“



Broschüre „Kritische Situationen meistern – Rückfällen vorbeugen“



Broschüre „Nein sagen zu Alkohol“

Eine Infobroschüre des
Blauen Kreuzes Deutschland



**Alkohol
in Lebens-
mitteln**

+ Blaues Kreuz

Broschüre
„Alkohol in
Lebensmitteln“

Materialien



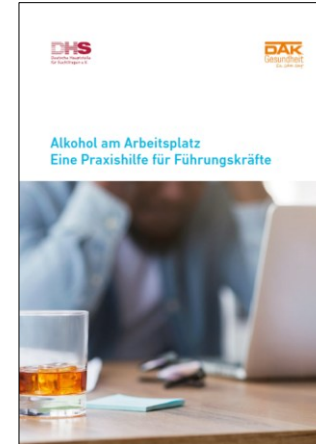
Broschüre „Riskante Partnerschaft – Ratgeber für Männer: Mehr Gesundheit – Weniger Alkohol“ (Deutsche Krebshilfe)



Broschüre „Prozentrechnung“ (Deutsche Krebshilfe)



Flyer „Alkohol & Straßenverkehr – Tests & Tipps“ (Deutscher Verkehrssicherheitsrat)



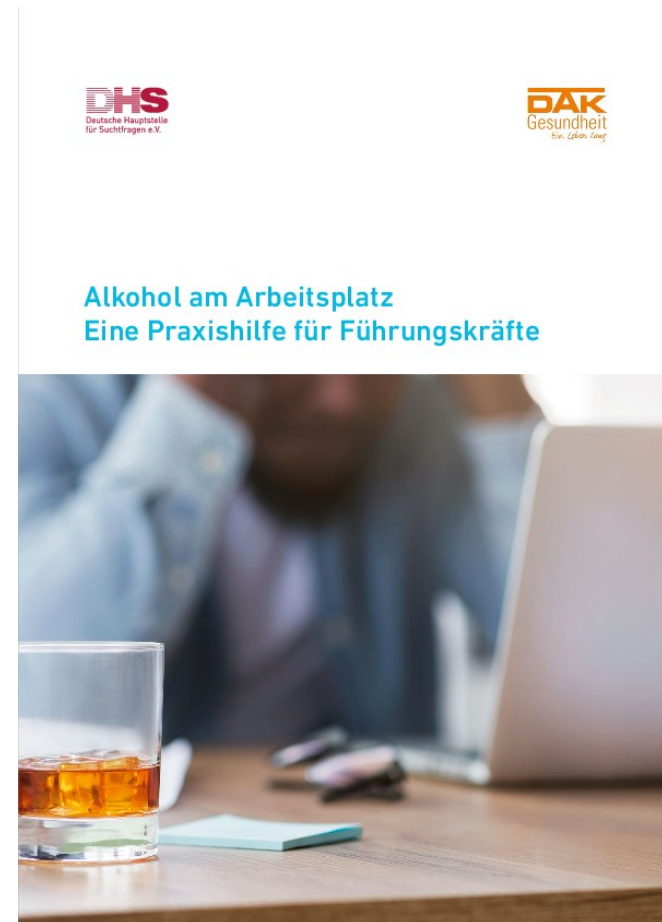
Broschüre „Alkohol am Arbeitsplatz - Eine Praxishilfe für Führungskräfte“ (aktuelle Überarbeitung mit Förderung der DAK Gesundheit)



Flyer „Alkohol am Arbeitsplatz“ (DGUV)

Praxishilfe Führungskräfte

1	Einführung	3
2	Prävention und Gesundheitsförderung	5
3	Betriebliches Suchtpräventionsprogramm	6
4	Der rechtliche Rahmen für das betriebliche Handeln	7
5	Die Aufgabe der Führungskraft in der betrieblichen Suchtprävention	12
6	Zielgruppenorientierte Suchtprävention in der Organisation: Fokus Auszubildende	14
7	Handlungsfähigkeit bei – suchtmittelbedingten – Auffälligkeiten am Arbeitsplatz	16
8	Grundlagen für Gespräche mit auffälligen Beschäftigten	18
9	Die Gesprächsformen und mögliche Abfolge der Gespräche mit Beschäftigten Das Fürsorgegespräch Das Klärungsgespräch	20 22 24
10	Der Stufenplan Ablauf Stufenplan 1. Stufengespräch 2. Stufengespräch 3. Stufengespräch 4. Stufengespräch 5. Stufengespräch	26 28 28 30 32 36 39
11	Unterstützung und Suchthilfeangebote	43
12	Suchthilfe und Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)	44
13	Wiedereingliederung am Arbeitsplatz nach Therapie	46
14	Fortgesetzte oder erneute Auffälligkeiten nach einer Therapie	47
15	Information und Literatur	48
16	Literatur	50
17	Impressum	53



Flyer Alkohol am Arbeitsplatz

- Warum ist Alkohol auch am Arbeitsplatz ein Thema?
- Ab wann wird Alkoholkonsum gesundheitsschädlich?
- Wer ist im Betrieb zuständig, damit es nicht zu Problemen mit Alkohol kommt?
- Wie erkenne ich Alkoholprobleme?
- Was kann ich tun, wenn Kolleginnen oder Kollegen problematisch trinken?
- Was können Betriebe im Sinne der Prävention noch tun?
- Wo gibt es weitere Hilfe?



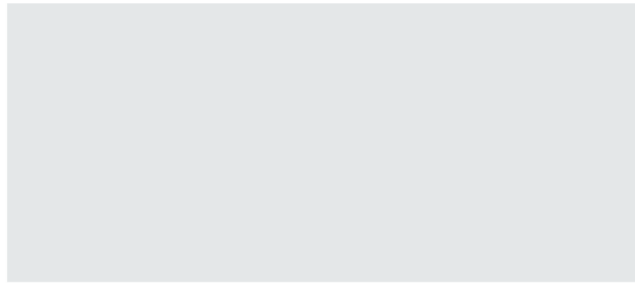
Mitmachen? Aber wie?!

- Tragen Sie die Aktionswoche in die Welt hinaus! Und in Ihren Betrieb hinein!
- Aktionswoche nutzen um betriebliche Gesundheitsförderung sichtbarer zu machen
- Eigene Veranstaltungen durchführen oder Veranstaltungen der örtlichen Sucht- und Selbsthilfe unterstützen
- Kooperationen eingehen / mit anderen Akteuren vor Ort zusammenarbeiten
- Material nutzen, um ins Gespräch zu kommen
- Logos / Hinweise teilen (Homepage, Social Media, E-Mail Signatur)
- Fragen? Kontaktieren Sie uns! → info@aktionswoche-alkohol.de

Anregungen

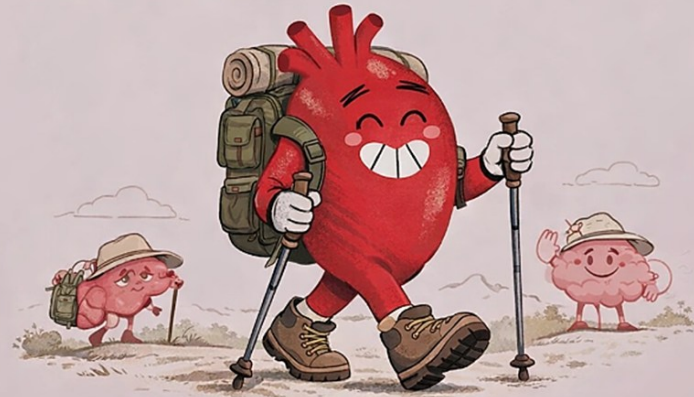


**ALKOHOL?
NICHT
AM ARBEITS-
PLATZ!**



Herz auf mit dem Trinken und wandere mit uns.

Entdecke, wie viel mehr
in dir steckt – mit weniger
oder ganz ohne Alkohol.



Weitere Informationen, Rat und Hilfe
gibt es unter www.dhs.de



Anregungen

<https://www.aktionswoche-alkohol.de/termine/>

→ Filter Betriebe, derzeit 249 Veranstaltungen in Betrieben gelistet

- „Wie in jedem Jahr ist es uns wichtig, dass die Suchthilfe im Betrieb die Gelegenheit erhält, sich vorzustellen, ihre Angebote zu präsentieren und als vertraulicher Ansprechpartner sichtbar zu sein.“
- „Beratungsangebot des betriebsärztlichen Dienstes und der Suchtbeauftragten im Rahmen des Gesundheitstags“
- „Challenge Dry Summer“
- „Nichtöffentliche Online-Schulung aller Mitarbeitenden zum Thema Alkoholprävention am Arbeitsplatz“
- „Rauschbrille-Simulation- Stand“
- „Vorträge (u.a. online)“
- „Moctails in der Kantine“
- „Hilfen sichtbar machen“
- „Abpiff für Alkohol - Sensibilisierungsaktion zum Alkoholkonsum im Rahmen der Fußball-WM mit Mitmachaktion, wie zum Beispiel Torwandschießen“

Zum Abschluss...



**Gehen wir mit gutem
Beispiel voran?**

https://www.youtube.com/watch?v=VQTeBSY_m0Y



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.



13. JUNI – 21. JUNI
AKTIONSWOCHEN
ALKOHOL 2026

www.aktionswoche-alkohol.de

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Rummel@dhs.de

