

Presseinformation

Hessenweite Aktionswoche zu Alkohol und Mental Health

Frankfurt, den 8. Mai 2025

Unter dem Motto „Be Aware and Take Care – Alkohol und Mental Health“ startet das Alkoholpräventionsprogramm HaLT – Hart am LimiT in Hessen vom 12. bis 16. Mai 2025 eine landesweite Aktionswoche. Ziel ist es, Jugendliche und junge Erwachsene für die Risiken des Alkoholkonsums und dessen enge Verbindung zur psychischen Gesundheit zu sensibilisieren.

Alkoholprävention trifft Mental Health: Warum das Thema jetzt besonders wichtig ist

Die Lebensphase vom Jugendalter bis ins junge Erwachsenenalter ist eine Zeit des Umbruchs: Schule, Ausbildung, erste Beziehungen, Zukunftsängste, Selbstfindung und der Umgang mit Social Media. Gleichzeitig ist sie besonders sensibel für die Entwicklung psychischer Erkrankungen und für den Einstieg in den riskanten Alkoholkonsum. Aktuelle Studien zeigen: Mehr als ein Drittel aller jungen Menschen in Deutschland trinkt regelmäßig Alkohol.

Ein häufig unterschätzter Effekt dabei: der sogenannte „**Emokater**“ – auch bekannt als **Hangxiety**. Viele junge Menschen erleben am Tag nach dem Trinken nicht nur körperliche Beschwerden, sondern auch **verstärkte Gefühle von Angst, innerer Unruhe, Scham oder Niedergeschlagenheit**. Dabei wird oft übersehen, dass Alkohol psychische Krankheiten begünstigen, verschlimmern oder auslösen kann. Umgekehrt nutzen vielen Menschen Alkohol, um mit psychischen Belastungen zurechtzukommen, was langfristig jedoch das Problem vergrößert.

„Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet, wird oft verharmlost und selten hinterfragt“ erklärt Susanne Schmitt, Geschäftsführerin der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen. „Mit der Aktionswoche wollen wir Mut machen, offen über den Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und psychischer Gesundheit zu sprechen und warum Alkohol bei Sorgen und Stress tabu sein sollte.“

Alkohol & Psyche – ein gefährlicher Kreislauf

Der Zusammenhang zwischen Alkohol und mentaler Gesundheit ist vielschichtig:

- **Kurzfristig** kann Alkohol zwar entspannend wirken, langfristig jedoch depressive Symptome verschlimmern oder Ängste verstärken.
- **Jugendliche Gehirne** sind besonders empfindlich – regelmäßiger Konsum kann die emotionale Entwicklung und Stressverarbeitung beeinträchtigen.
- **Psychische Erkrankungen** wie Depressionen, Angststörungen oder ADHS gehen häufiger mit problematischem Alkoholkonsum einher.

- In vielen Fällen entsteht ein Teufelskreis: Alkohol wird als scheinbarer Ausweg genutzt – mit der Folge, dass sich das psychische Befinden weiter verschlechtert.

Was passiert in der Aktionswoche?

In ganz Hessen finden Workshops, Vorträge und interaktive Schulprojekte statt. Mit Unterstützung von Schulen und lokalen Netzwerken soll der Dialog zwischen jungen Menschen und Fachkräften angeregt werden. Themen sind unter anderem:

- Alkohol als Risikofaktor für psychische Erkrankungen
- Umgang mit Leistungsdruck, Stress und Emotionen
- Frühzeitige Hilfe und Unterstützungsangebote
- Stärkung von Schutzfaktoren wie Resilienz und Selbstwirksamkeit

Mit der Aktionswoche setzt HaLT ein starkes Zeichen: Für mehr Achtsamkeit, für psychische Gesundheit und gegen riskanten Alkoholkonsum.

HaLT: Prävention, die ankommt

Seit über 10 Jahren bietet „HaLT in Hessen“ verlässliche Alkoholprävention an. Mit kommunalen Netzwerken, niedrigschwelligen Angeboten und individueller Beratung sorgt HaLT dafür, dass junge Menschen nicht allein bleiben – weder mit ihren Sorgen noch mit riskantem Trinkverhalten. HaLT wird in 18 Regionen in Hessen umgesetzt und vom Hessischen Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege, den teilnehmenden Landkreisen und Kommunen sowie dem GKV-Bündnis für Gesundheit, eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen, gefördert.

Im Anhang finden Sie das Poster zur HaLT-Aktionswoche als PNG-Datei. Die Datei darf gerne für Ankündigungen oder redaktionelle Zwecke verwendet werden.

Kontakt für Presse-Rückfragen

Susanne Schmitt, Geschäftsführerin

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)

Telefon: 069-71 37 67 77 oder 0163 5969621

Die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) ist der Zusammenschluss der Verbände der Freien Wohlfahrtspflege und ihrer Mitgliedsorganisationen, die auf dem Gebiet der Suchtprävention und der Suchthilfe tätig sind. In der HLS sind nahezu alle hessischen Einrichtungen der Suchtprävention und Suchthilfe organisiert: 200 Einrichtungen im professionellen Bereich sowie 550 Selbsthilfegruppen. Die HLS finanziert sich aus Mitteln des Hessischen Ministeriums für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege, Spenden und Bußgeldern.

In der HaLT-Aktionswoche nehmen mit Unterstützung der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) 14 Landkreise und kreisfreien Städte an der Öffentlichkeitsaktion teil:

Hochtaunuskreis

Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe

Louisenstraße 9
61348 Bad Homburg
Moritz Stieger
Tel.: 06172600813

Aktion: 14.05. Marktplatz Bad Homburg

Lahn-Dill-Kreis

Suchthilfe Wetzlar e.V.
Sophienstraße 7
35576 Wetzlar
Fabienne Hardt
Tel.: 06441210290

Aktion: 14.05. Wilhelm-Oranien-Schule
Dillenburg

Stadt Darmstadt

Caritasverband Darmstadt e.V.
Suchthilfezentrum
Wilhelm-Glässing-Straße 15-17
64283 Darmstadt
Timo Gittel
Tel.: 061515002840

Aktion: 14.04. 14-16 Uhr Hochschule
Darmstadt und 15.05 14-17 Uhr Lud-
wigsplatz Darmstadt

Landkreis Waldeck-Frankenberg

Fachstelle Suchtprävention
Diakonisches Werk Waldeck-Frankenberg
Professor-Bier-Str. 9
34497 Korbach
Ulrike Ritter
Tel.: 056315029115

Aktion: 15.05. Berufsförderungswerk des
Handwerks in Korbach

Main-Kinzig-Kreis

Fachstelle für Suchtprävention der
Diakonie
Bahnhofstrasse 12
63571 Gelnhausen
Dagmar Wieland
Tel.: 061819234037

Aktion: 20.05. 9:30 Uhr-12:30 Uhr
Main-Kinzig-Forum Gelnhausen

Landkreis Fulda

Fachstelle Suchtprävention
Diakonie Fulda
Heinrich-von-Bibra-Platz 14
36037 Fulda
Axel von Donop
Tel.: 066125017963

Aktion: 14.05. Innenstadt Fulda

Stadt und Landkreis Offenbach

Fachstelle für Suchtprävention
Suchthilfezentrum Wildhof
Offenthaler Straße 75
63128 Dietzenbach
Kim Schön
Tel.: 060746949616

Aktion: 16.05. 9-11 Uhr Max-Eyth
Schule in Dreieich

Stadt Frankfurt am Main

Jugendberatung und Suchthilfe
Am Merianplatz
Musikantenweg 39
60316 Frankfurt
Stephanie Melenk
Tel. 0699433030

Aktion: 13.05. und 14.05. jeweils 14 -
16 Uhr, zw. Kantstraße 27 und Berger
Str. 52 Frankfurt und 14.05. Abifeier
Grüneburgpark Frankfurt

Vogelsbergkreis Fachstelle Suchtprävention Zeller Weg 2 36304 Alsfeld Sarah Rehnelt Tel: 066317939017 <u>Aktion: 07.05. Vogelsbergschule Schot-</u> <u>ten</u>	Werra-Meissner-Kreis Fachstelle für Suchthilfe und Prävention Leuchtbergstraße 10b 37269 Eschwege Vanessa Mülhause Tel.: 056513394296 <u>Aktion: 12.05. Berufliche Schulen Wit-</u> <u>zenhausen und 15.05. Friedrich-Wil-</u> <u>helm-Schule Eschwege</u>
Landkreis Darmstadt –Dieburg Suchthilfe des Caritasverband Darmstadt e.V. Suchthilfezentrum Dieburg Sascha Holz Weißturmstr. 29 64807 Dieburg Tel.: 06071986621 <u>Aktion: 14.04. 14–16 Uhr Hochschule</u> <u>Darmstadt und 15.05. 9–11 Uhr, Alfred-</u> <u>Delp Schule, Dieburg</u>	Stadt Kassel Gut ist Jugend- und Suchtberatung Schiller-Straße 2 34117 Kassel Barbara Beckmann Tel.: 0561103642 <u>Aktion: 12.05. Jugendzentrum Waldau in</u> <u>Kassel</u>
Landkreis Marburg–Biedenkopf Diakonisches Werk Marburg–Biedenkopf Fachstelle Suchtprävention Am Bahnhof 10 35260 Stadtallendorf Jens Seibel Tel.: 064287333 <u>Aktion: 16.05. Sucht- und Drogenbera-</u> <u>tung Diakonisches Werk Marburg–Bie-</u> <u>denkopf, Außenstelle Stadtallendorf</u>	