

Alkohol in der Krisenzeit: kein guter Begleiter

Unser aller Leben ist durch die Corona-Pandemie stark beeinflusst: veränderte oder gar weniger soziale Kontakte, Sorgen um die eigene Gesundheit oder um Angehörige, unsichere Arbeitsverhältnisse und Zukunftsperspektiven bedeuten für viele von uns mehr Stress.

Für den Umgang mit Stress gibt es viele Möglichkeiten. Ein gerade scheinbar einfacher Weg zur Bewältigung belastender Situationen ist das Trinken von Alkohol. Nach wie vor ist er nahezu zu jeder Tageszeit leicht verfügbar und in vielen Haushalten ohnehin vorhanden. Wenn das gewohnte Feierabendbier mit Freunden oder Kolleg*innen unter Einhaltung der Abstandsregeln seltener als bisher stattfindet, fällt es wegen der fehlenden äußeren Rahmung möglicherweise schwer, den Konsum auf ein oder zwei Getränke zu beschränken. Der Druck, mit wachsenden Ängsten und neuen Unsicherheiten fertig zu werden, kann zudem das Verlangen nach Alkohol verstärken.

Gerade in belasteten Zeiten gilt jedoch:

Alkohol und andere Drogen sind ein schlechter Problemlöser. Über kurz oder lang verschlechtert übermäßiger Konsum die Stimmung, Probleme werden nicht gelöst.

Trinken Sie keinen Alkohol um Stress, Angst oder andere unangenehme Gefühle zu verdrängen.

Wenn jemand in Ihrem Umfeld zu viel oder häufig trinkt und es für ihn/sie oder die Familie schwierig wird, nutzen Sie Hilfsangebote. Mitarbeitende der Suchtberatungsstellen sind für Sie da. Telefonisch oder per Mail können Sie Kontakt aufnehmen.

Eine laufend aktualisierte Liste der Hilfsangebote finden Sie hier:

<https://www.dhs.de/start/startmeldung-single/article/hier-finden-betroffene-hilfe.html>

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Alkohol derzeit generell zu vermeiden oder den Konsum zumindest zu reduzieren, da er in jeder Menge schädlich ist und das Immunsystem schwächt. Der Körper hat bei übermäßigem Konsum weniger Kraft, um Infektionskrankheiten wie Covid-19 zu bewältigen.

Im Umgang mit Jugendlichen

Das aktuelle Abstandsgebot gilt auch für Jugendliche. Dennoch kann es sein, dass sich Mädchen und Jungen nicht daran halten und bei gemeinsamem Treffen Alkohol oder andere Drogen konsumieren.

Als pädagogische Fachkraft, Lehrkraft oder Nachbar*in – im Kontakt mit Jugendlichen können diese Hinweise hilfreich sein:

Aufgrund des Ansteckungsrisikos sollte nicht gemeinsam aus einer Flasche getrunken werden.

Auch beim Rauchen – ob Zigaretten oder Joints – darf nicht geteilt werden.

Bei persönlichen Treffen ist auf das Abstandsgebot von 1,50 Metern zu achten.



Mit freundlicher Genehmigung von islieb