

Ratgeber Sucht

Suchtberatung in Zeiten von Corona

Jährlich sterben weltweit ca. 3 Millionen Menschen an den Folgen ihres Alkoholkonsums, fast 6,5 Millionen am Tabakkonsum und weitere ca. 600 000 infolge ihres Drogenkonsums. Was für menschliche Tragödien; hinzu kommen bei jedem Süchtigen Angehörige, die stark mitleiden. Durch die herrschende Corona-Krise droht die Anzahl Suchttoter zusätzlich anzusteigen. Denn laut Swiss Corona Stress Study geben 53,6 Prozent der Personen, welche Beruhigungs- oder Schlafmittel einnehmen, an, ihren Konsum gesteigert zu haben. Hinsichtlich Alkohol, Cannabis und Nikotin zeigt sich ein ähnliches Bild.

Zunahme der Neuanmeldungen

An unserer Beratungsstelle stellten wir im Jahr 2020 eine Anmeldezunahme im Vergleich zum Schnitt der letzten fünf Jahre um 14 Prozent fest. Die genauen Zahlen für 2021 sind noch nicht statistisch ausgewertet, dieser Trend scheint sich jedoch fortzusetzen. Der Gesprächsbedarf der bestehenden Klientel hat sich deutlich intensiviert. Zwischenzeitlich sind auch Phasen der Normalisierung und Hoffnung erkennbar. Entsprechend gibt es auch bei uns wellenartige Effekte. Der anhaltende Anstieg an Neuanmeldungen und die Welleneffekte haben nach unseren Beobachtungen mit der aktuellen Corona-Situation zumindest zum Teil einen Zusammenhang. Allgemein sind psychiatrische/psychologische Behand-

lungsplätze im stationären sowie ambulanten Setting knapp geworden und es bestehen teilweise sehr lange Wartefristen. Besonders prekär ist die Situation im Kinder- und Jugendbereich. Auch wir sind in diesem Jahr erstmalig in die Situation gekommen sind, dass wir eine Warteliste für Neuanmeldungen einführen mussten. Das machen wir sehr ungern, da die Motivationsfenster häufig bei Suchterkrankungen kurz sind. Momente einer erhöhten Behandlungsmotivation treten meistens dann auf, wenn es durch die Sucht zu unangenehmen Konsequenzen in den Bereichen Familie, Beziehung, Arbeit oder Gesundheit gekommen ist. Entsprechend soll die Behandlung so rasch wie möglich gestartet werden können. Sonst besteht die Gefahr, dass die Motivation zur Veränderung mit zunehmendem zeitlichem Abstand vom aufrüttelnden Moment wieder abnimmt. Entsprechend ist es dieses Jahr häufiger zur Situation gekommen, dass Angemeldete, die zwei bis drei Wochen auf einen Ersttermin warten mussten, schlussendlich die Behandlung nicht mehr gestartet haben. Das ist problematisch und bedauerlich.

Betroffene sollen sich frühzeitig melden

Wir rechnen damit, dass sich die Anmeldezunahme in den nächsten Monaten/Jahren fortsetzen wird. Meistens entwickelt sich vor allem bei Alkohol eine Sucht schleichend über Jahre hinweg und viele suchen sich erst Unterstützung, wenn

die Sucht bereits zu grösseren Konsequenzen geführt hat. Entsprechend werden die meisten, die in den letzten zwei Jahren ihren Konsum gesteigert haben, erst Jahre später eine Suchtbehandlung starten.

Wir wollen Betroffene dazu ermutigen, sich frühzeitig zu melden; das heisst, bei Steigerung des Konsums oder wenn erste Selbstreduktionsversuche gescheitert sind. Wir wissen, dass je früher eine Behandlung gestartet wird, je schneller und besser eine Abhängigkeit behandelbar ist.

Angewiesen auf Kontakte im öffentlichen Leben

Die momentane Ausnahme-situation belastet viele Menschen, löst viele Ängste, teils grosse Einsamkeit und Sorgen aus, stellt unseren Alltag auf den Kopf und fordert von uns stetige Anpassung, führt zu Konflikten in Freundschaften und Familien, bedroht einige in ihrer Existenzgrundlage und bringt tiefgreifende Veränderung des Alltags und des Zusammenlebens mit sich.

Besonders hart trifft es diejenigen, die bereits vor der Krise mit Problemen zu kämpfen hatten, sozioökonomisch schwächer sind und über kein stabiles soziales Netz verfügen. Gerade Menschen, die viele Ecken und Kanten haben und entsprechend nicht so gut integriert sind oder Mühe haben, enge Beziehungen einzugehen, sind darauf angewiesen im öffentlichen Leben Kontakte pflegen zu können. Auch wenn sich diese Begegnungen im öf-

fentlichen Raum nur an der Oberfläche bewegen, hilft es dennoch, sich integriert und nicht einsam zu fühlen.

Mehr Suchtmittel, wenn es einem schlecht geht

Die meisten Menschen sehen sich derzeit mit mehr Belastungen und Ängsten konfrontiert und gleichzeitig entfallen wiederkehrend viele unserer gewohnten Stressbewältigungsstrategien. Die Ausübung zahlreicher Hobbys, Entspannungsangebote, Anlässe, freie Feriengestaltung, kulturelle Erlebnisse und die Pflege sozialer Kontakte sind eingeschränkt, waren phasenweise gar nicht mehr möglich oder sind nur noch einem Teil der Gesellschaft zugänglich. Grundsätzlich kann man in diesen Situationen davon ausgehen, dass derzeit mehr Menschen vermehrt zu Suchtmitteln greifen und dies damit kompensieren. Ebenso klar ist, dass die Auswirkungen der aktuellen Corona-Krise jeden von uns anders beeinflussen. Laut der Swiss Corona Stress Study waren 2020 50 Prozent der Schweizer Bevölkerung gestresster, rund 25 Prozent unverändert und 25 Prozent weniger gestresst.

Durch die phasenweise Schliessung von Gastronomie und Nachtleben, das Wegfallen vieler Veranstaltungen, das Reduzieren von privaten Besuchen und Einladungen hat der Konsum von Alkohol und Partydrogen insgesamt abgenommen. Dies ist aber auf den grossen Anteil von Leuten mit

unproblematischem Suchtmittelkonsum zurückzuführen, die zuvor vorwiegend in Ausgangssituationen, bei kulturellen oder sportlichen Anlässen oder bei privaten Essenseinladungen und Partys zuhause getrunken haben.

Gleichzeitig wissen wir, dass diejenigen, welche zuvor bereits zu viel getrunken haben (ca. jede fünfte Person trinkt zu viel oder zu oft Alkohol), in der jetzigen Situation tendenziell ihren Konsum erhöhen. Dasselbe gilt für Tabak und Drogenkonsum. Es kommt zu weniger Konsumgelegenheiten für die, die noch nicht süchtig sind, aber gelegentlich konsumieren, aber für die bereits Abhängigen spitzt sich die Lage in der aktuellen Krisensituation häufig zu. Aus aktuellen Studien ist mittlerweile bekannt, dass Männer für die Suchtzunahme während der Corona-Krise gefährdeter sind als Frauen. Auch hat sich gezeigt, dass Personal im Gesundheitssektor, im Verkauf und Transportwesen ein besonders hohes Risiko hat, unter den momentanen Belastungen eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Keine «soziale Kontrolle» im Homeoffice

Nebst den oben genannten Einflussfaktoren kommt hinzu, dass durch Homeoffice häufig eine «soziale Kontrolle» entfällt. Im Homeoffice bemerkt niemand die Alkoholfahne und die Konzentrationsprobleme fallen erst später auf. Häufig zeigen sich durch den Wegfall der äusseren Struktur auch versteckte Süchte, welche sich zuvor im sozialen

Rahmen hielten. Bezogen auf die 25 Prozent, die sich momentan weniger gestresst fühlen, kann gesagt werden, dass diesen der Suchtausstieg nun einfacher fallen wird, weil sie beispielsweise plötzlich über mehr passive Erholungszeit verfügen, die Entschleunigung und mehr Zeit in der Natur geniessen oder das belastende Arbeitsumfeld durch Homeoffice entfällt. Im Weiteren kann die Angst vor einem schweren Covid-19-Verlauf dazu motivieren, die eigenen Risikofaktoren zu minimieren und gesünder zu leben.

Corona-Krise wirkt sich insgesamt negativ aus

Zusammenfassend stellen wir im Bereich der Suchtentwicklung fest, dass sich die Corona-Krise im Durchschnitt negativ auf das Suchtverhalten auswirkt; für manche Menschen sind aber auch gerade jetzt die Bedingungen günstig, um einfacher aus der Sucht aussteigen zu können.



Franziska Wetzel
Lic. phil.,
Fachpsychologin für Psychotherapie
FSP,
Stellenleitung

Beratung in Suchtfragen bis
Bezirk Dietikon
Poststrasse 14
8953 Dietikon

Tel: 044 741 56 56
Mail: franziska.wetzel@sd-l.ch
www.sucht-beratung.ch