



## INFO-LETTER der Fachstelle für Suchtprävention August 2020

### **Besondere Zeiten erfordern starke Eltern**

**Die aktuelle Situation ist und bleibt herausfordernd: besonders für Eltern.**

**Doch auch in dieser schwierigen Situation ist es wichtig Vorbild zu sein – auch was den eigenen Konsum von z.B. Alkohol angeht.**

### **Corona, Kinder & Alkohol – Was Eltern jetzt beachten sollten**

Corona, das verbinden viele Menschen mit Unsicherheit und existenziellen Ängsten: geschlossene Kitas, Homeschooling, Kurzarbeit, Wegfall von Einkommen und Sorge um Gesundheit.

Gerade in diesen für alle Beteiligten unsicheren und herausfordernden Zeiten brauchen Kinder und Jugendliche Unterstützung von Eltern, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Dabei spielt auch Ihr Umgang mit Alkohol eine wichtige Rolle.

### **Seien Sie Vorbild in puncto Alkohol**

Auch, wenn Sie sich aktuell in einer besonderen Drucksituation befinden, ist es wichtig, einen klaren Kopf zu bewahren.

- Alkohol kann Stresssymptome nicht lösen, sondern sie eher noch verstärken, deshalb sollten sie für den Stressabbau oder die Entspannung, sowie für Problembewältigung keinen Alkohol trinken

- Falls Sie dennoch Alkohol trinken, nehmen Sie Ihre Vorbildfunktion jetzt besonders ernst, achten Sie darauf, dass es bei kleinen Mengen und nur in bestimmten Situationen wie beim Abendessen bleibt
- Nicht nur während Corona gilt: Kinder und Jugendliche in Ihrem Haushalt sollten keinen Zugang zu alkoholischen Getränken haben. So kann kritischen Situationen vorgebeugt werden.
- Überdenken Sie ihr Kaufverhalten: kaufen Sie keine alkoholischen Getränke ein. Als Vorbild prägen Sie die Einstellung Ihrer Kinder zum Alkoholkonsum.
- Kommunikation ist in dieser besonderen Zeit wichtig, erklären, warum insbesondere riskanter Alkoholkonsum in Zeiten von Corona problematisch ist: thematisieren Sie z.B., wie das Sinken der Hemmschwelle im alkoholisierten Zustand zur Vernachlässigung von etwa Abstands- und Quarantäneregulungen und so zu einer Infektion bzw. einer weiteren Verbreitung des Virus führen kann.
- Alkohol ist kein Problemlöser und hilft nachweislich auch nicht gegen das Corona-Virus. Hier heißt es, die eigenen Kinder zu sensibilisieren.

### Was können Sie für sich tun?

Jetzt gilt es, sich in den eigenen vier Wänden wohlfühlen und sich die Zeit dort so angenehm wie möglich zu gestalten.

- Für Paare und Familien kann das Gebot, zu Hause zu bleiben, sogar eine Chance sein – endlich haben Sie die Gelegenheit, wieder mehr Zeit miteinander zu verbringen. Niemand muss mehr von einem Termin zum anderen hetzen. Es ist Ruhe für lange Gespräche, lustige Spieleabende, gemeinsames Kochen.
- Doch wer mal Zeit für sich braucht, sollte sich auch ohne große Erklärungen zurückziehen dürfen.
- Suchen Sie sich „Ruhe-Inseln“ z.B. beim Entspannen, Meditieren oder einfach Nichts-Tun.
- Wenn nicht körperlich, so kann man sich doch auch virtuell nah sein. Holen Sie sich Ihre Freunde und Familie als Videobild ins Wohnzimmer. Ein Kaffeeklatsch oder ein gemeinsames Abendessen per Video-Chat kann durchaus Spaß machen.
- Auch frische Luft hilft gegen Trübsal blasen. Radtouren, Spaziergänge, Joggen, Nordic Walking – natürlich mit genügend Abstand zu anderen – verschaffen zwischendurch ein paar Glückshormone.
- Falls Sie trotzdem die Lust überkommt, etwas Alkoholisches zu trinken, versuchen Sie, mit unseren Tipps, Ihr Verlangen zu überlisten.

## **Brauchen Sie Hilfe?**

<https://www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test/>

Sollten Sie sich mit der aktuellen Situation überfordert fühlen und z.B. feststellen, dass Sie Ihr Trinkverhalten nicht so unter Kontrolle haben, wie Sie möchten, zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wenden Sie sich in diesem Fall vertraulich z.B. an eine Suchtberatungsstelle oder an eine Selbsthilfegruppe.

Auch die Fachstelle für Suchtprävention steht Ihnen mit Rat, Hilfe und Informationen zur Seite.

### **Bitte melden Sie sich bei:**

Alexandra Lauer ([alexandra.lauer@ekkw.de](mailto:alexandra.lauer@ekkw.de))

Christina Heimeroth ([christina.heimeroth@ekkw.de](mailto:christina.heimeroth@ekkw.de))