

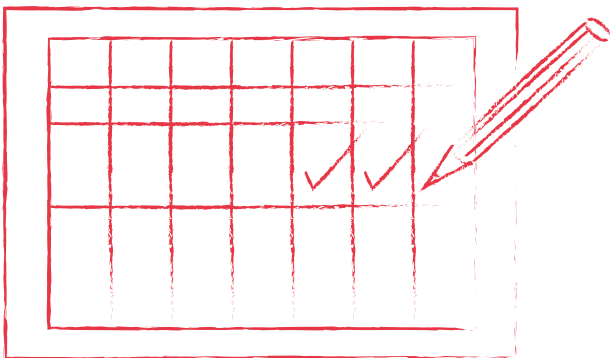
# UMGANG MIT ALKOHOL IN KRISENZEITEN



Einige trinken in dieser ungewöhnlichen und fordernden Zeit mehr oder öfter Alkohol als sonst. Wenn Alkohol oder andere Suchtmittel für Sie die einzigen Möglichkeiten darstellen, Stress, Ängste, Sorgen oder auch Langeweile und das Gefühl von Einsamkeit (vermeintlich) abzubauen, dann ist es für Ihre Psyche und Ihren Körper hilfreich, entlastend und gesundheitsfördernd, neue und andere Handlungsmöglichkeiten und Alternativen zu entwickeln.

## DEN TAG STRUKTURIEREN

Tagesstruktur und selbst festgelegte Regeln können Sie dabei unterstützen, die **Gefühle und Gedanken in dieser Zeit gut zu verwalten** und zu regulieren.



**Trinken Sie keinen Alkohol, um negative Gefühle zu verdrängen.** Wer Alkohol trinkt, um Probleme, Stress oder Angst zu lindern, kommt in einen Teufelskreis. Es mag für sehr kurze Zeit eine Erleichterung wahrnehmbar sein, aber der erwünschte Effekt ist nicht von Dauer und **schadet Ihrer Gesundheit** auf vielen Ebenen.

## GEFÜHLE ZULASSEN

Alles, was sie derzeit erleben und wahrnehmen, ist okay. Es geht allen gerade ähnlich. Es hilft, über Sorgen und Ängste zu sprechen, anstatt Sie runterzuspülen. **Darüber reden hilft** – auch am Telefon. Ereignisse und Gefühle können dadurch besser eingeordnet werden und das verschafft wiederum mehr Sicherheit.

Sie können auch Briefe oder Postkarten schreiben, oder sich Notizen über Ihren Tag machen, wie und was Sie empfinden und wahrnehmen. Kontaktieren Sie FreundInnen und Familie oder nutzen Sie andere Unterstützungsmöglichkeiten.

## BEWEGUNG ENTSPANNT

In dieser Zeit ist Bewegung, auch in der Wohnung oder im Haus, besonders wichtig. Durch körperliche Betätigung kann Ihr Körper auf einfache und schnelle Art die angestaute Anspannung und **Adrenalin abbauen**, und das wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Und wenn Sie nur herumhüpfen, im Badezimmer zu Ihrem Lieblingslied tanzen oder Ihren Körper einige Minuten durchschütteln – denken Sie sich nichts dabei und **machen Sie es für Ihren Körper.**

## SELBSTMITGEFÜHL UND TROST

Was tut Ihnen gut? Ein heißes Bad, eine heiße Schokolade, schöne Musik usw. Es sind gerade jetzt die „kleinen“ Dinge und Momente, die wichtig, wohltuend und emotional nährend sind.

Tun Sie Dinge, die sprichwörtlich **Balsam für Ihre Seele** sind. Seien Sie mit vollem Bewusstsein und Ihrer vollen Aufmerksamkeit dabei und zelebrieren Sie es. Nehmen Sie sich Zeit für die Verrichtung dieser Dinge und machen Sie diese langsamer als sonst.



## ES GEHT VORBEI

**Sie sind nicht allein!** Wir sitzen mehr denn je alle im selben Boot. Jeder von uns durchlebt diese Zeit und macht auf ähnliche Art und Weise dieselben Erfahrungen. **Erinnern Sie sich**, was Ihnen in der Vergangenheit geholfen hat, schwierige Zeit zu überstehen.

## SIE MACHEN SICH GEDANKEN DARÜBER, OB SIE ZU VIEL ODER ZU OFT TRINKEN?

Sie können ganz konkret einige Dinge tun, damit es Ihnen leichter fällt, die Kontrolle über Ihren Alkoholkonsum zu behalten:

- **Setzen Sie sich Limits**  
Nehmen Sie sich vor, wie viel Sie maximal trinken werden und was. Pro Tag, welche Art von Alkohol, pro Woche (mindestens 2 Tage ohne Alkohol).
- **Behalten Sie den Überblick**  
Versuchen Sie sich an Ihren Plan zu halten. Machen Sie z.B. auf einem Kalender eine Liste (d.h. jedes Mal, wenn sie einen Drink zu sich nehmen, machen Sie ein Stricherl!).  
  
**Hilfreich ist auch das Führen eines Konsumtagebuches.** Hier können Sie eine Vorlage downloaden: [www.dialogwoche-alkohol.at](http://www.dialogwoche-alkohol.at)
- **Gestalten Sie alkoholfreie Zeiten**  
Planen Sie fixe Tage und Zeiten als Pausen ein. So entlasten Sie Ihren Körper. Legen Sie fest, welche Tage das in der Woche sein werden. Am besten wären mind. 2 Tage pro Woche alkoholfrei zu gestalten. Auch das können Sie in Ihrem Konsumtagebuch festhalten. Setzen Sie sich z.B. auch die Regel, dass Sie untertags keinen Alkohol trinken.
- **Weglassen**  
Überlegen Sie sich, welchen Drink sie am leichtesten weglassen können und fangen Sie damit an. Wenn Sie das erfolgreich schaffen, können Sie sich den nächsten Schritt überlegen.
- **Alternativen**  
Überlegen Sie sich, was Sie tun könnten, anstatt Alkohol zu trinken. Vielleicht fällt Ihnen etwas ein, das Ihnen Freude bereitet! Telefonieren Sie mit einer Freundin oder einem Freund, kochen Sie Ihr Lieblingsessen, nehmen Sie ein heißes Bad oder ein kalte Dusche, schauen Sie Ihre Lieblingsserie.
- **Verlangen und die 3-A-Technik**  
Wenden Sie beim Verlangen nach Alkohol die 3-A-Technik an.  
**Ablenken:** Denken Sie ganz bewusst an etwas anderes.  
**Abhauen:** Vermeiden Sie Situationen, in denen Sie ein Verlangen nach Alkohol bekommen.  
**Abwarten:** Bleiben Sie standhaft und versuchen Sie das Verlangen auszuhalten. Gefühle können Ihnen nichts tun und sie gehen vorbei. Sie wissen das!

## FOLGENDE MÖGLICHKEITEN HABEN SIE IN WIEN

- **Regionale Kompetenzzentrum**  
Anlaufstelle in Wien für Beratung und Behandlung zum Thema Alkohol. Derzeit nur telefonische Termine: Montag – Freitag, T: +43 1 4000-53640, 9:00 bis 12:00; E-Mail: [kompetenzzentrum@suchthilfe.at](mailto:kompetenzzentrum@suchthilfe.at)
- **alkcoach**  
Anonymes, kostenloses und geprüftes Online-Selbsthilfe-Programm zur Alkoholkonsumreduktion: [www.alkcoach.at](http://www.alkcoach.at)
- **Dialogwoche Alkohol**  
Infos über Alkohol und Selbstest [www.dialogwoche-alkohol.at](http://www.dialogwoche-alkohol.at)

## FÜR NOTFÄLLE

- **Krisentelefon PSD-Wien**  
rund um die Uhr, Tel.: 01/31330  
[www.psd-wien.at](http://www.psd-wien.at)
- **Männernotruf**  
rund um die Uhr, Tel.: 0800/246 247  
[www.maennernotruf.at](http://www.maennernotruf.at)
- **Frauenhelpline**  
rund um die Uhr, Tel.: 0800/222 555  
[frauenhelpline.at](http://frauenhelpline.at)
- **Frauenotruf der Stadt Wien**  
rund um die Uhr, Tel.: 01/71 71 9  
E-Mail: [frauenotruf@wien.at](mailto:frauenotruf@wien.at)



## IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:  
Institut für Suchtprävention der Sucht- und  
Drogenkoordination Wien, April 2020  
[www.isp.wien](http://www.isp.wien)