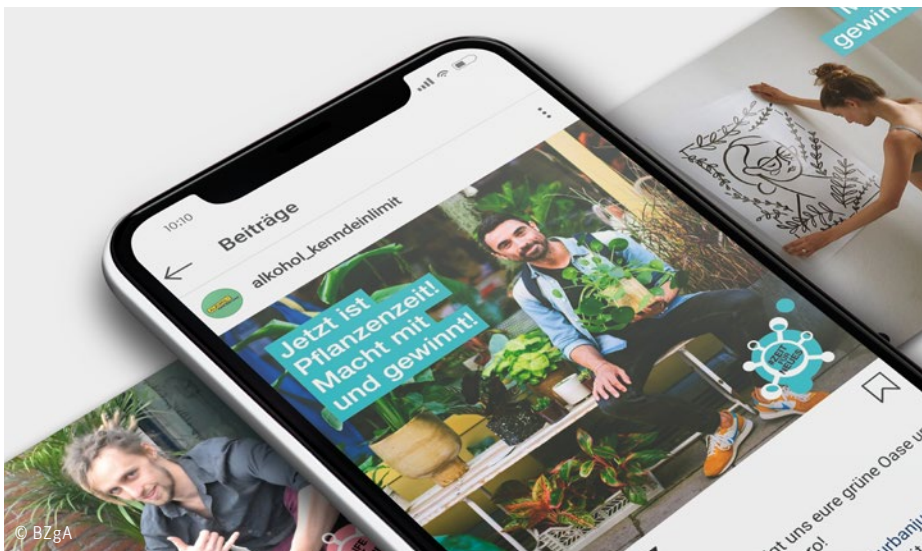




# ALKOHOL SPIEGEL

Hintergrundinformationen zur Alkoholprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

## Coronavirus-Pandemie: Wie hat sich Alkoholprävention in 2020 verändert?



Grüne Oase statt Grüner Witwe: Auf Instagram lädt „Alkohol? Kenn dein Limit.“ zu Mitmachaktionen ein.

**Das Coronavirus hat im Jahr 2020 großen Einfluss genommen auf das Leben der Menschen. Auch auf die Suchtprävention haben die veränderten Rahmenbedingungen weitreichende Auswirkungen gehabt, ob nun auf Bundes-, Länder- oder kommunaler Ebene. Ein Überblick.**

Durch das Coronavirus bedingte Kontaktbeschränkungen erschweren im Jahr 2020 alle suchtpreventiven Face-to-Face-Interventionen, zum Beispiel in den Suchtberatungsstellen vor Ort. Auch die interaktiven Mitmachangebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Schulen, in der Freizeit oder in Sportvereinen wie „Alkoholfrei Sport genießen“ sind ausgesetzt. Die bundesweite Peer-Aktion der Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ konnte ebenso wenig stattfinden wie die Tour des Erlebnislandes von „Kinder

stark machen“, die Schultour des KlarSicht-Mitmachparcours oder die Voll-Power-Schultour. Ebenso sind die in Kooperation mit den Ländern verstetigten „JugendFilmTage Nikotin und Alkohol – Alltagsdrogen im Visier“ in der Mehrzahl ausgesetzt.

### Von Face to Face ins Netz

Gleichzeitig steigen Nachfrage und Bedeutung digitaler Angebote in der Suchtprävention. Themen- und zielgruppenspezifische Webportale sowie Social-Media-Kanäle wie Facebook, Twitter, Instagram und YouTube dienen bereits seit Langem der adressatengerechten Information und Sensibilisierung für Gesundheitsrisiken. Daneben bieten sie die Möglichkeit zum Austausch mit der Zielgruppe und Community-Building.

Im Kontext der Pandemie hat die BZgA unter anderem ihre Webportale der Alkoholprä-

### Editorial



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

nach wie vor bestimmt die Coronavirus-Pandemie weitreichend unser berufliches und privates Leben. In den vergangenen Monaten wurden dabei auch die Auswirkungen auf die Alkoholprävention auf Bundes-, Länder- und kommunaler Ebene immer deutlicher. Was hat sich geändert?

Eine erste Einschätzung will der Leitartikel dieser „ALKOHOLSPIEGEL“-Ausgabe geben. Im Zentrum steht dabei die Ausweitung digitaler Angebote. Es ist wichtig, diese Veränderung mitzugestalten, denn gerade in psychisch belastenden Krisenzeiten müssen wir die Menschen mit unseren suchtpreventiven Angeboten zielgerichtet erreichen – persönlich vor Ort in den Kommunen oder telefonisch, aber auch online und in den Sozialen Medien. Die kontinuierliche Optimierung digitaler Angebote und eine gute Zusammenarbeit aller Akteurinnen und Akteure bürden für Erfolg. Ich freue mich, dass diese Kooperation auch im schwierigen Fahrwasser der Pandemie einen so hohen Stellenwert für uns behalten hat. Lassen Sie uns diese erfolgreiche Partnerschaft fortsetzen!

Herzliche Grüße  
Ihre

Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss

## ➔ Wie hat sich Alkoholprävention in 2020 verändert?

ventionskampagnen mit den Informationen des BZgA-Portals [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) verzahnt, das aktuelle bürgernahe Informationen rund um das Coronavirus bietet. Informationsbedarfe können so reichweitenstark bedient und gelenkt werden.

### Live-Videos und Tutorials auf Instagram

Face-to-Face-Angebote der Kampagnen wurden digitalisiert, etwa die Kenn-dein-Limit-Peer-Aktion, die im Frühjahr in den Social-Media-Kanälen stattfand: In Live-Videos thematisieren die Kampagnen-Peers die Sorgen der Jugendlichen in der Coronazeit. Insbesondere junge Menschen sind durch die virusbedingten Einschränkungen psychisch stark belastet. Die Kampagnen-Peers sprechen Einsamkeit, Langeweile, das Gefühl der Isolation an. Themenwochen unter #ZeitfürNeues auf dem Kenn-dein-Limit-Instagram-Kanal mit Tutorials, Do-it-yourself-Videos, Wettbewerben und einer interaktiven Mitmachaktion richten sich direkt an Jugendliche.

Um auf die Risiken eines erhöhten Alkoholkonsums in der Pandemiezeit hinzuweisen, hat auch die Erwachsenenkampagne ihr Themenspektrum erweitert: „Alkohol und COVID-19: Was Sie wissen sollten“, „Corona, Kinder & Alkohol: Was Eltern jetzt beachten sollten“ und der Clip „3 Gründe jetzt zu verzichten“ sind neue Beiträge auf [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de), die weitere telefonische oder Online-Beratungsmöglichkeiten benennen.

Speziell für Familien mit kleineren Kindern entwickelte die BZgA-Mitmachinitiative zur frühen Suchtprävention „Kinder stark machen“ neue Familien-Aktionsboxen, die kostenfrei abgegeben wurden. Spielutensilien, Bastelanleitungen und Bewegungstipps – ergänzt durch digitale Anleitungen und zwei neue Videoreihen – sollen Familien mit kleinen Kindern unterstützen.

Die Entwicklung neuer digitaler Angebote – auch zur Fortbildung und weiteren Qualifizierung – ist sicher zukunftsweisend. Auf der anderen Seite können in einem so sensiblen Themenbereich wie Alkoholprävention digitale Angebote nicht vollständig die persönlichen Angebote und Beratungsmöglichkeiten etwa in den Suchtberatungsstellen vor Ort ersetzen. Insbesondere für die kommunalen Fachkräfte für Suchtprävention, aber auch auf der Länder- und Bundesebene sind die direkten Kontakte bei den Angeboten in Schulen, in der Freizeit oder im Setting Sport von großer Bedeutung.

### Hygienekonzepte für Angebote vor Ort

Um Angebote unter Corona-Bedingungen zu ermöglichen, wurden Hygienekonzepte für schulische Angebote wie JugendFilmTage oder MitmachParcours erarbeitet. „Es freut uns sehr, über ein Hygienekonzept zu verfügen, das wir so gut vertreten können“, sagt Anja Maatz von der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen. „Die

Schulen in Sachsen haben das Hygienekonzept positiv aufgenommen. So konnten im September und Oktober Veranstaltungen mit kleineren Schülergruppen durchgeführt werden. Wir als Fach- und Koordinierungsstelle freuen uns besonders, dass die JugendFilmTage dank der Unterstützung der BZgA und des gemeinsam abgestimmten Hygienekonzepts trotz Pandemie stattfinden können.“

### Das Momentum nutzen, Kooperation stärken

Eine erste Zwischenbilanz zur Alkoholprävention in Zeiten von COVID-19 könnte also lauten: Das Coronavirus hat eine Ausweitung der Digitalisierung der alkoholpräventiven Angebote bewirkt. Bedarfe, Chancen und Herausforderungen treten durch die Krise deutlich zutage. Und auch die Zusammenarbeit auf Bund-, Länder- und kommunaler Ebene wird digital organisiert – Austauschrunden finden häufiger statt, verändern sich thematisch.

Waren zunächst die akuten Probleme im Kontext des Infektionsgeschehens vorrangig, stehen langfristig die Entwicklung digitaler Qualifizierungsmodule für kommunale Fachkräfte und die Erarbeitung gemeinsamer Leitlinien zur Digitalisierung der Suchtprävention auf der Agenda. Diese wichtigen Impulse werden auch in die nächste gemeinsame Fachkonferenz „Qualität in der Suchtprävention“, die im Mai 2020 in Lübeck stattfinden sollte und im Mai 2021 digital stattfinden wird, mitgenommen. ↻

## ➔ Interview: „Den digitalen Wandel gemeinsam mitgestalten“

Wie hat die Corona-Pandemie die Arbeit in der Suchtberatung und Suchthilfe verändert? Das wollen wir von Regina Sahl wissen, Koordinatorin für Suchtprävention in der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)



### Frau Sahl, welche konkreten Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf Ihre Arbeit?

Wir erleben eine großflächige Beschleunigung der Digitalisierung von suchtpreventiver Arbeit und Networking: Wir nutzen digitale Qualifizierungsangebote statt Präsenzschulungen, es gibt

virtuelle Meetings statt Dienstreisen. Digitales Arbeiten ist auch bei uns zum „neuen Normalen“ geworden. Auch die gemeinsame Fachkonferenz der Länder mit der BZgA soll nun im Mai 2021 in einem digitalen Format stattfinden.

### Sehen Sie neue wichtige Herausforderungen?

Wichtig wird sein, die ad hoc definierten digitalen Prozesse und suchtpreventiven Angebote in einen klaren strategischen Fahrplan zu überführen. Die Herausforderungen werden die spezifischen Kompeten-

zen der Mitarbeitenden, die Organisationsstruktur und die technische Ausstattung sein.

### Wie wird sich die Zusammenarbeit ändern?

Für Präventionsfachkräfte, aber auch für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartner wird es sicher ein guter Weg in der Zusammenarbeit sein, wenn bestehende Präsenzangebote um digitale Formate im Sinne von suchtpreventiven Hybrid-Angeboten ergänzt werden. So können wir gemeinsam „den Wandel mitgestalten“. ↻

## ➔ VORTIV: Neue Plattform für kommunale Alkoholprävention

Seit über zehn Jahren engagiert sich die Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ in der kommunalen Alkoholprävention. Seitdem förderte die BZgA mit dem Projekt „Gemeinsam initiativ gegen Alkoholmissbrauch“ – kurz GigA – die kommunale Netzwerkarbeit. Gemeinsam mit der ginko Stiftung für Prävention wurden Fachkräfte qualifiziert und unterstützt, um systematisch kommunale Netzwerke der Alkoholprävention auf- und auszubauen. In über 40 Kommunen konnte so die fach- und ressortübergreifende Zusammenarbeit gestärkt werden.

Aufbauend auf diesen Erfahrungen wurde VORTIV – VOR ORT AKTIV von der BZgA mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) entwickelt. Die neue Serviceplattform für kommunale Alkoholprävention bündelt vielfältige Angebote und Services. Die Plattform richtet sich an kommunale Akteure, die vor Ort Alkoholpräventionsprojekte umsetzen wollen, insbeson-

dere auch an Fachkräfte der Suchtprävention. Als zentraler Zugang dient das Webportal [www.vortiv.de](http://www.vortiv.de), das zu alkoholpräventiven Angeboten der BZgA informiert und individuelle Beratung bietet. Diese kann online, telefonisch oder persönlich vor Ort in Anspruch genommen werden. Die Beratungen und Unterstützungsleistungen von VORTIV sind vielfältig, entsprechend den Ansprüchen und Bedarfen vor Ort.



Diese reichen von der Unterstützung bei der individuellen Bedarfsanalyse, bei der Planung und Durchführung personalkommunikativer Maßnahmen bis hin zur Bereitstellung von Broschüren und Arbeitsmaterialien zur Alkoholprävention, der Darstellung der länderspezifischen Gesetzgebung und der kommunalen Handlungsmöglichkeiten.

So wurden für VORTIV erstmals systematisch rechtliche Möglichkeiten der verhältnispräventiven Alkoholprävention im öffentlichen Raum für alle Bundesländer zusammengetragen und aufbereitet. Im Sinne einer nachhaltigen Alkoholprävention und der Förderung der Zusammenarbeit verschiedener Akteure vor Ort ist der Auf- und Ausbau des nachhaltigen Netzwerkmanagements ein zentrales Anliegen. Dazu können kommunale Akteure VORTIV-Schulungen zur Initiierung, Förderung und Verstetigung eines kommunalen Netzwerks zur Alkoholprävention in Anspruch nehmen. Zukünftig wird VORTIV ein stetig wachsendes Fortbildungsangebot bereithalten, das Interessierte online abrufen können. Ein begleitendes Gremium aus Ländern, Kommunen und Fachleuten stellt sicher, dass aktuelle Bedarfe berücksichtigt werden.

Die neue Serviceplattform ist über [www.vortiv.de](http://www.vortiv.de) erreichbar. ➔

## ➔ Neue BZgA-Daten zeigen weiterhin rückläufige Entwicklung des regelmäßigen Alkoholkonsums bei Jugendlichen

Um Erkenntnisse zum Alkoholkonsum junger Menschen in Deutschland zu gewinnen, führt die BZgA seit den 1970er-Jahren regelmäßig Repräsentativbefragungen durch. Für die aktuelle Befragung, die Drogenaffinitätsstudie aus dem Jahr 2019, wurden 7.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 25 Jahren telefonisch interviewt, davon 2.735 Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren.

Bezogen auf die 12- bis 17-Jährigen zeigen die BZgA-Studien in den vergangenen vier Jahrzehnten Phasen des Anstiegs und des Rückgangs in der Verbreitung des regelmäßigen Alkoholkonsums. Insgesamt betrachtet zeichnet sich jedoch ein Rückgang ab. So gaben im Jahr 1986 noch 36,0 Prozent der männlichen und 19,7 Prozent der weiblichen Jugendlichen an, Alkohol regelmäßig, das heißt mindestens einmal pro Woche, zu konsumieren. Aktuell sind es nur noch 11,7 Prozent der männlichen und 7,1 Prozent der weiblichen Jugendlichen. Trotz eines

Anstiegs zwischen den Erhebungen 2018 und 2019 liegt bei den weiblichen Jugendlichen der Wert des Jahres 2019 (7,1 Prozent) weiterhin deutlich unter dem Niveau von

2007. Der Anteil männlicher Jugendlicher, die regelmäßig Alkohol konsumieren, ist im gesamten Beobachtungszeitraum höher als der der weiblichen Jugendlichen. ➔

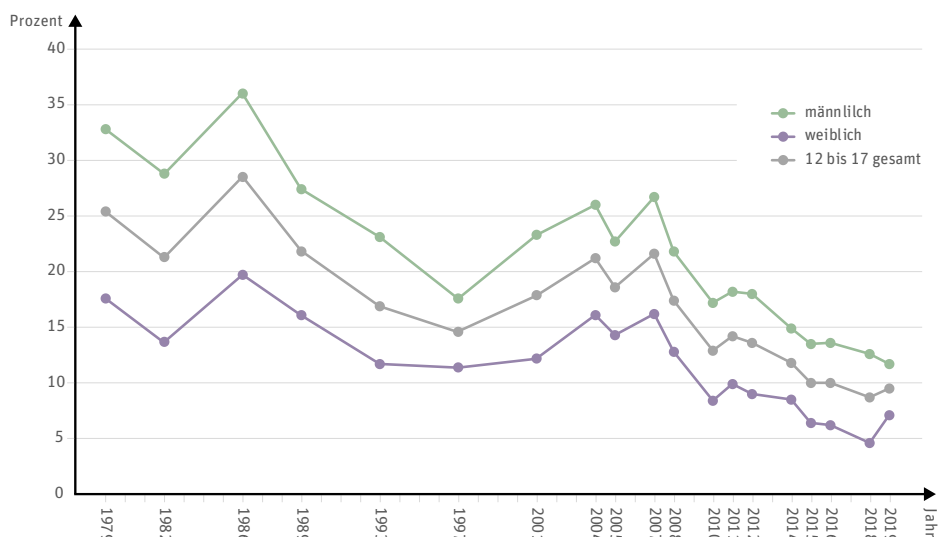


Abbildung: Regelmäßiger Alkoholkonsum bei männlichen und weiblichen 12- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland  
Quelle: Repräsentativbefragungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung


## ➔ Neues BZgA-Faltblatt über besondere Risiken des Alkoholkonsums im Alter

Ein neues Faltblatt der BZgA richtet sich speziell an Menschen ab 65 Jahre und deren Angehörige. Es informiert über die Risiken des Alkoholkonsums in höherem Alter und erklärt leicht verständlich, warum ältere Menschen sensibler auf Alkohol reagieren, welche Gesundheitsrisiken mit hohem Alkoholkonsum im Alter verbunden sind und warum bei Medikamenteneinnahme möglichst ganz auf Alkohol verzichtet werden sollte. Tipps zur Reduzierung des persönlichen Alkoholkonsums und Hinweise, wohin man sich bei Alkoholproblemen wenden kann, runden das neue Angebot ab.

Ältere Menschen vertragen Alkohol schlechter. Die Leber arbeitet im Alter langsamer und braucht daher länger für den Alkoholabbau. Hinzu kommen mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten. Alkohol kann Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck verstärken, ebenso steigt das Risiko für Krebserkrankungen und Schlaganfälle. Alkoholkonsum kann auch Depressionen verstärken, weshalb ältere Menschen besonders vorsichtig sein sollten, unter psychischem Druck zu Alkohol zu greifen, etwa in der belastenden Situation der Coronavirus-Pandemie. Nicht zuletzt erhöht sich unter Alkoholeinfluss die Gefahr von Stürzen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird verringert.

Seniorinnen und Senioren sollten daher möglichst wenig Alkohol konsumieren, auf jeden Fall aber unter dem empfohlenen Maximalkonsum für gesunde Erwachsene mittleren Alters bleiben: für Frauen maximal ein kleines Glas eines alkoholischen Getränks am Tag; für Männer maximal die doppelte Menge; für alle mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche.

Problematisches Trinkverhalten bei älteren Menschen ist für Außenstehende nicht immer leicht erkennbar, denn die Folgen eines Alkoholproblems können leicht mit Alterserscheinungen verwechselt werden. So können Schlafstörungen, Orientierungslosigkeit oder ein Nachlassen der geistigen Fähigkeiten altersbedingt auftreten, aber auch auf einen zu hohen Alkoholkonsum hinweisen.

Ausführliche Informationen für ältere Menschen, ihre Angehörigen sowie Fachkräfte enthält zudem die Website der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“, über die auch das neue BZgA-Faltblatt kostenlos bestellt werden kann: [www.kenn-dein-limit.de/alkohol/im-alter](http://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/im-alter). 



## ➔ Alkohol-Fastenaktion der BZgA 2021: Kannst du ohne?



Auch im kommenden Jahr startet die BZgA am Aschermittwoch die Online-Fastenaktion von „Alkohol? Kenn dein Limit.“. Motto: „Kannst du ohne?“. Sechs Wochen lang können Teilnehmende erproben, ob ihnen der Alkoholverzicht wirklich schwer fällt und gleichzeitig erleben, welche positiven Auswirkungen die alkoholfreie Zeit auf Körper und Psyche hat. Auf der Website [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) bietet die BZgA Unterstützung und hilfreiche Tipps: Wie lehnt man alkoholische Getränke höflich, aber bestimmt ab? Wie

kann man auf Partys oder im Restaurant einfach auf Alkohol verzichten? Die positiven Effekte des Alkoholfastens werden erläutert, sodass klar wird, warum sich Durchhalten lohnt.

In der Facebook-Gruppe [www.facebook.com/groups/fastenaktion](https://www.facebook.com/groups/fastenaktion) können Teilnehmende ihre Erfahrungen austauschen, persönliche Ratschläge zum Durchhalten weitergeben und sich gegenseitig motivieren. Von Januar 2021 an können Interessierte sich auf [www.kenn-dein-limit.de/handeln/fastenaktion](http://www.kenn-dein-limit.de/handeln/fastenaktion) für den Online-Newsletter anmelden. 

## Termine

### 25. Tübinger Suchttherapietage 24. bis 26. März 2021

[www.medizin.uni-tuebingen.de](http://www.medizin.uni-tuebingen.de)  
Auf der Startseite über „Suche“  
Veranstaltungskalender aufrufen

### 25. Hamburger Suchttherapietage 10. bis 12. Mai 2021

[www.suchttherapietage.de](http://www.suchttherapietage.de)

### Qualität in der Suchtprävention Fachtagung, 14. bis 15. Mai 2021

[www.tagung-suchtpraevention.de](http://www.tagung-suchtpraevention.de)

## Kontakt

### Alkohol? Kenn dein Limit.

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

Internetseite der Jugendkampagne  
Kontakt: [limit-info@bzga.de](mailto:limit-info@bzga.de)

### www.kenn-dein-limit.de

Internetseite der Erwachsenenkampagne  
Kontakt: [limit-de@bzga.de](mailto:limit-de@bzga.de)

### BZgA

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Internetseite der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Kontakt: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

## Impressum

V.i.S.d.P.

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA)

Leitung: Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss  
Maarweg 149–161, 50825 Köln

Sie können diesen Newsletter  
mit der Bestellnummer 322500-23  
kostenlos beziehen unter:  
[www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien)  
Fax: +49 (0) 221 – 89 92 257  
Kontakt: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ – eine Kampagne  
der Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung  
des Verbandes der Privaten Kranken-  
versicherung e. V. (PKV) und der Bundes-  
republik Deutschland.