

# BZgA ALKOHOL SPIEGEL

Hintergrundinformationen zur Alkoholprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

## Pandemie, Psyche, Alkoholkonsum – was kann die Suchtprävention tun?



© Adobe Stock

In der Corona-Pandemie fühlen sich viele Menschen psychisch belastet. Alkoholkonsum kann Ängste verstärken.

**Ob Kontaktbeschränkungen oder Kurzarbeit: Die Corona-Pandemie bringt viele Belastungen mit sich. Erste Erkenntnisse lassen vermuten, dass die mit dem Coronavirus verbundenen Kontaktbeschränkungen und wirtschaftlichen Sorgen psychische Erkrankungen verstärken und bei einem Teil der Bevölkerung zu einem erhöhten Alkoholkonsum führen. Dabei können psychische Erkrankungen und missbräuchlicher Alkoholkonsum in einer unheilvollen Wechselbeziehung stehen, die sich in Krisen noch verstärkt.**

Psychische Erkrankungen sind in Deutschland weit verbreitet. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen Angst- und Anpassungsstörungen sowie Depressionen und Abhängigkeitserkrankungen – hier insbesondere die Alkoholabhängigkeit. Wie Da-

ten von Krankenkassen zeigen, nehmen Diagnosen und Behandlungen psychischer Erkrankungen seit Jahren in Deutschland zu. Durch die aktuelle Corona-Pandemie kann dieser Trend noch weiter verschärft werden.

### Höchststand an Ausfalltagen in 2020

Die Bundespsychotherapeutenkammer hält es für wahrscheinlich, dass die Corona-Pandemie psychische Erkrankungen verstärkt oder auch auslöst, wenn bereits eine Anfälligkeit besteht. Die DAK meldete für 2020 einen neuen Höchststand an Ausfalltagen wegen psychischer Erkrankungen, und das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim (ZI) kam in einer Umfrage zu dem Ergebnis, dass der Alkoholkonsum in den eigenen vier Wänden mit Beginn der Corona-Pandemie bei einem Drittel der Bevölkerung angestiegen ist.

## Editorial



© Carsten Kobow

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

um kommunale Akteurinnen und Akteure bei der Präventionsarbeit zu unterstützen, entwickelt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ihre Angebote zur kommunalen Alkoholprävention laufend weiter. Bundesweit verfügbare Präventionsangebote, zahlreiche Materialien zum Bestellen oder zum Download sowie Beratungs- und Unterstützungsangebote stehen Ihnen ab sofort auf der neuen Serviceplattform [www.vortiv.de](http://www.vortiv.de) gebündelt zur Verfügung.

Übrigens: Heute halten Sie die letzte Ausgabe des gedruckten Alkoholspiegel-Newsletters in der Hand. Seit Mai 2010 erschien der Alkoholspiegel zweimal jährlich im Printformat. Von der kommenden Ausgabe an werden wir den Alkoholspiegel als digitalen Newsletter veröffentlichen. Dieser wird weiterhin Hintergründe und aktuelle Informationen zur Alkoholprävention liefern, aber er wird Sie öfter und schneller erreichen. Wie Sie sich für die Onlineausgabe anmelden, erfahren Sie in diesem Heft.

Ihr  
Prof. Dr. Martin Dietrich,  
Kommissarischer Direktor der BZgA

## ➔ Pandemie, Psyche und Alkoholkonsum: Wo gibt es Hilfe?

Psychische Belastungen und psychische Erkrankungen können dabei in einer unheilvollen Wechselbeziehung mit riskantem und missbräuchlichem Alkoholkonsum stehen. Dies gilt gerade auch für die weit verbreiteten depressiven Verstimmungen.

### Mehr Belastung, weniger Schutz

Das Risiko, an einer psychischen Störung zu erkranken, kann sich erhöhen durch stark empfundene Lebenskrisen, Trennungen oder Verluste, Ängste oder auch massive berufliche Belastungen. Die individuelle Veranlagung und die Lebensführung spielen bei der Entwicklung einer psychischen Störung eine große Rolle. Durch die aktuelle Corona-Pandemie werden die Einflussfaktoren für die Entstehung einer psychischen Erkrankung verstärkt: Menschen sind aktuell nicht nur wirtschaftlich und sozial belastet, sondern auch durch Ängste und Verluste. Gleichzeitig sorgt die Corona-Pandemie für eine stärkere soziale Isolierung durch Kontaktbeschränkungen und Quarantäneregeln. Damit entfällt das soziale Miteinander, ein bedeutender Schutzfaktor für die psychische Gesundheit von Menschen und ein wichtiger Teil der Prävention.

Die psychologische Psychotherapeutin Lisa Hubrach aus Köln bestätigt einen Anstieg an Behandlungen aufgrund von psychischen

Störungen in ihrer Praxis. „Die Therapieanfragen nehmen zu“, sagt Hubrach. „Die Pandemie wird eher nicht als wichtigster Grund für therapeutische Hilfe genannt. Sie ist eher im Hintergrund oder ein Katalysator für bereits bestehende psychische Probleme.“

Steigenden Alkoholkonsum führt sie dabei vor allem auf Stress und belastende Situationen sowie Zukunftsängste und Unsicherheiten zurück: „Wenn Menschen auf sich selbst zurückgeworfen werden, sich isoliert fühlen, Existenzängste haben oder auch unter dauerndem Druck stehen – beruflich oder familiär –, kann das dazu führen, dass sich ein Alkoholmissbrauch ganz schleichend einstellt. Das verständliche Ziel eines erhöhten und regelmäßigen Alkoholkonsums ist die Regulation von Emotionen und der Abbau von Stress. Aber diese Strategie geht nicht auf, sondern kann in die Abhängigkeit führen. Grob lässt sich sagen: Wer aus Corona-Frust zur Flasche greift, sollte aufpassen.“

### Niederschwellige Beratungsangebote

Daher ist es in der Alkoholprävention umso wichtiger, niederschwellige Angebote zu entwickeln und medizinische und soziale Unterstützung zur Verfügung zu stellen, die Betroffene unkompliziert in Anspruch nehmen können. Dazu zählen die Telefonberatungs-

angebote der Suchtberatungsstellen, zu finden auf der Website der Deutschen Hauptstelle Suchtfragen: [www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis](http://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis). Die BZgA bietet unter 0221 892031 das Infotelefon zur Suchtvorbeugung an, eine anonyme und qualifizierte Beratung für Menschen mit beginnenden Suchtproblemen und ihre Angehörigen. ➔

### Informationen zur psychischen Gesundheit

Empfehlungen, wie Sie den Alltag in der Pandemie besser bewältigen können und wo Sie im Bedarfsfall Unterstützung finden, bietet das Internetportal des Bundesministeriums für Gesundheit [www.zusammengengencorona.de](http://www.zusammengengencorona.de).

Auch das BZgA-Portal zum Infektionsschutz gibt unter [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Corona-Pandemie.



## ➔ Interview: „Bei der Alkoholprävention legen wir jetzt nach“

Bundesdrogenbeauftragte **Daniela Ludwig** warnt vor neuen Suchtgefahren in der Pandemie und fordert niederschwellige Hilfsangebote. Der Bundestag hat die Mittel für Suchtprävention um vier Millionen Euro aufgestockt.



### Frau Ludwig, welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Corona-Pandemie und Substanzkonsum?

Die Situation für suchtkranke Menschen ist in Deutschland angespannt. Corona treibt viele von ihnen noch mehr in die Isolation. Hilfsangebote sind schlechter zu erreichen. Selbsthilfegruppen bieten nur Onlinetreffen.

Auch wer seinen Job verliert oder Angst hat, dass es so weit kommt, ist in Gefahr, tiefer in die Sucht zu rutschen. Wir beobachten seit dem ersten Lockdown das Konsumverhalten im Rahmen der Erfurter „COSMO“-Studie sehr intensiv, klare Ergebnisse stehen noch aus.

### Sie haben eine große Rauchstopp-Initiative gestartet, sind in der Cannabisprävention aktiv und setzen sich für die Stärkung der Alkoholprävention ein: Warum ist Ihnen das so wichtig?

Tabak ist nach wie vor die tödlichste aller Drogen. Daran gibt es nichts zu rütteln! 127 000 Tote jedes Jahr sind eindeutig zu viel und führen uns klipp und klar vor Augen,

dass wir bei der Prävention, aber auch bei der Unterstützung zum Rauchstopp noch besser werden müssen. Daran arbeite ich als Drogenbeauftragte mit voller Kraft. Wir wissen ja, dass das Rauchen ein extra Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf ist. Auch bei der Alkoholprävention lege ich nach. Ich habe gerade von den Haushältern eine gute Million Euro mehr für die Alkoholprävention bekommen. Wir sehen an den Konsumentenzahlen bei den Jugendlichen einen starken Rückgang. Und das seit zehn Jahren! Das ist ein Erfolg, auf dem wir aufbauen sollten. Auch den Konsum bei den Erwachsenen habe ich weiter im Blick. In unseren Anstrengungen ist noch Luft nach oben. ➔

## ➔ Neues von VORTIV – VOR ORT AKTIV

# Serviceplattform stärkt kommunale Alkoholprävention

Ende vergangenen Jahres wurde die neue BZgA-Serviceplattform für kommunale Alkoholprävention VORTIV – VOR ORT AKTIV den Landeskoordinatorinnen und Landeskoordinatoren und Fachkräften für Suchtprävention der Kommunen vorgestellt. Im Rahmen einer digitalen Einführung wurden Angebote und Nutzungsmöglichkeiten der Plattform präsentiert. Im Anschluss diskutierten die Teilnehmenden in regionalen Gruppen angeregt über ihre Bedarfe vor Ort, über Weiterentwicklung- und Partizipationsmöglichkeiten und zukünftige Themen, denen sich VORTIV widmen kann. Einhelliger Tenor war, das positive Momentum der zunehmenden Digitalisierung zu nutzen und die passgenaue Beratung von kommunalen Akteurinnen und Akteuren voranzutreiben.



Kommunale Alkoholprävention vor Ort stärken: Dieses Ziel verfolgt VORTIV mit regionalem Austausch und Netzwerken.

So soll zeitnah auf [www.vortiv.de](http://www.vortiv.de) ein digitaler Arbeitsplatz für die Netzwerkarbeit vor Ort eingerichtet werden, um die lokal agierenden Fachkräfte und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren bestmöglich in ihrer Arbeit zu unterstützen. In seiner Funktionsweise ähnelt dieser Arbeitsplatz einem sozialen Netzwerk: Auf ihrer persönlichen Seite können die Nutzenden ein Kurzprofil anlegen sowie ihre Neuigkeiten, ihre aktuellen Projekte und ihre Bedarfe einstellen. In ortsgebundenen Gruppen können sich die Nutzenden zu einem lokalen Präventionsnetzwerk zusammenschließen oder ihr bereits bestehendes Netzwerk darstellen – um sich digital auszutauschen, Maßnahmen zu planen, Dokumente zu teilen und Absprachen zu treffen. Darüber hinaus sollen nützliche Features wie eine automatisierte Kalenderfunktion, ein

Tool für Videokonferenzen sowie die Möglichkeit der Datenablage und Speicherung in der Cloud zur Verfügung stehen. Selbstverständlich genießt der Schutz der Daten der Nutzenden dabei absolute Priorität. Ländergruppen sollen dem überregionalen Austausch dienen. Hier wird eine technische Anbindung zur bereits bestehenden Plattform für Suchtpräventionsfachkräfte „Pprevnet“ [www.inforo.online/prevnet](http://www.inforo.online/prevnet) favorisiert.

Aktuell bildet sich ein Team, das die Nutzungsbedürfnisse erfasst und die Weiterentwicklung von VORTIV begleitet. Alle interessierten Fachkräfte aus Kommunen und Ländern sind herzlich eingeladen, im Entwicklungsteam mitzuarbeiten. Diskussionsthemen sind etwa die bedarfsgerechte Beratung von Kommunen, die nutzerfreundliche Weiterentwicklung von [www.vortiv.de](http://www.vortiv.de), eine Entwicklung von Qualitätskriterien für die Einrichtung einer Datenbank, um kontinuierlich qualitätsgesicherte Angebote über die Website zur Verfügung zu stellen, sowie die Einrichtung von Qualifizierungsmodulen, die zukünftig über den digitalen Arbeitsplatz in Digitalformaten angeboten werden können. Wenn Sie Interesse an einer Mitarbeit im VORTIV-Entwicklungsteam haben, senden Sie uns gerne eine E-Mail an: [beratung@vortivmail.de](mailto:beratung@vortivmail.de) ➔

## Alkoholspiegel: Jetzt zum digitalen Newsletter anmelden!

Der vorliegende Alkoholspiegel ist die letzte Printausgabe. Wir möchten uns bei unserer Leserschaft herzlich für interessantes und aufmerksames Lesen bedanken, wir haben stets fachkundiges Feedback erhalten. Lob und Kritik haben uns angespornt, alkoholpräventive Themen aus möglichst vielfältigen Perspektiven zu beleuchten, Angebote und Kampagnen der BZgA differenziert darzustellen und wichtige Entwicklungen in Forschung und Praxis aufzuzeigen. Zukünftig wird der Alkoholspiegel als digitaler Newsletter noch umfassender und detaillierter über die aktuellen Entwicklungen in der Alkoholprävention informieren. Wir hoffen, Sie melden sich an und bleiben uns treu!

[vortiv.de/newsletter](http://vortiv.de/newsletter)



E-Mail-Bestelladresse:  
[beratung@vortivmail.de](mailto:beratung@vortivmail.de)

beratung@vortivmail.de'. A yellow arrow points to the 'ANTWORTEN FINDEN' button."/&gt;

Die Serviceplattform [www.vortiv.de](http://www.vortiv.de) bündelt Informationen zu bundesweiten Angeboten in der Alkoholprävention. Ein Serviceteam berät Kommunen individuell zur Umsetzung von Angeboten der kommunalen Alkoholprävention.




## ➔ „Klar bleiben“: Jetzt digital für Schulen

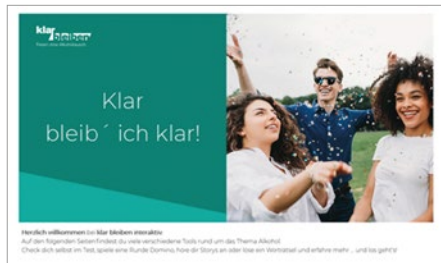
Am BZgA-Klassenwettbewerb „Klar bleiben – Feiern ohne Alkoholrausch“ können interessierte Schulklassen ab Jahrgangsstufe 10 jetzt auch teilnehmen, wenn es aufgrund von Corona-Pandemie-Beschränkungen keinen Präsenzunterricht gibt. Es besteht die Option einer rein digitalen Teilnahme. Hierzu wurden neue Module für den digitalen Unterricht entwickelt, die auf [www.klar-bleiben.de/](http://www.klar-bleiben.de/) interaktiv abrufbar sind.

Für Lehrkräfte stehen methodisch-didaktisch aufbereitete Unterrichtsimpulse zu den Themen Wirkung und Konsequenzen des Alkoholkonsums, Trinkmotive, gesellschaftliche und soziale Normen, „Nein“ sagen sowie Alkohol in der Werbung zur Verfügung. Für Schülerinnen und Schüler wurden neue Online-Module entwickelt, die im individuellen Tempo unabhängig von Zeit und Ort durchlaufen werden können. Die Module „Quiz“, „Auf der Spur“, „Wie sieht's bei dir aus? Selbsttest“, „Hier führt eins zum anderen“ und „Ups and Downs“ vermitteln Informationen und regen

zum Nachdenken an über mögliche Motive für Rauschtrinken: Wie ist die eigene Haltung zum Rauschtrinken? Welche persönlichen Risikofaktoren, aber auch Ressourcen gibt es?

„Klar bleiben“ ist ein Klassenwettbewerb, bei dem sich die teilnehmende Klasse schriftlich verpflichtet, sechs Wochen lang auf Rauschtrinken zu verzichten. Nach jeder der sechs Wochen meldet die Klasse, ob sie tatsächlich „klar geblieben“ ist. Am Ende haben erfolgreiche Klassen die Möglichkeit, einen attraktiven Preis für die Klassenkasse zu gewinnen.

[www.klar-bleiben.de](http://www.klar-bleiben.de) 



Alle Infos zum Wettbewerb auf [www.klar-bleiben.de](http://www.klar-bleiben.de).

## ➔ Alkoholverzicht – dem Kind zuliebe

Nach wie vor werden in Deutschland Kinder mit Fetalem Alkoholsyndrom (FAS) geboren. Sie sind ihr Leben lang auf fremde Hilfe angewiesen. Vielen Frauen ist das Risiko nicht bewusst, dem sie ihr Kind aussetzen, wenn sie in der Schwangerschaft Alkohol trinken.


Neben medizinischen Fachkräften können auch Fachkräfte der Suchtprävention mitwirken, um werdende Eltern und deren Umfeld zum Alkoholverzicht zu motivieren. Dafür bietet die BZgA unterschiedliche Materialien, die kostenfrei bestellt werden können.



In knapper Form erläutert das Faltblatt „Informationen zum Thema Alkohol für Schwangere und ihre Partner“, warum der vollständige Alkoholverzicht in der Schwangerschaft die beste Wahl ist. Alternativ steht dieses Falt-

blatt auch in Leichter Sprache zur Verfügung (s. Abb.). Die Broschüre „Andere Umstände – neue Verantwortung“ informiert ausführlich über die Risiken des Alkoholkonsums während der Schwangerschaft und Stillzeit und bietet Unterstützung beim Alkoholverzicht in dieser Lebensphase. Auch Partnerinnen und Partner erhalten Anregungen, wie sie Schwangere beim Alkoholverzicht unterstützen können. Primär an Gynäkologen, Gynäkologinnen und Hebammen richtet sich der Leitfaden „Bewusst verzichten. Alkoholfrei in der Schwangerschaft – Praxismodule für die Beratung Schwangerer“.

Schwangere, denen der Alkoholverzicht nicht leichtfällt, können zudem das niedrigschwellige, anonyme Online-Interventionsprogramm „IRIS“ nutzen. Alle Informationen dazu unter [www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de).

Weitere Informationen und Bestellung der Materialien: [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) 

## Termine

**Deutscher Suchtkongress '21 digital, 13. bis 15.09.2021**  
[www.deutschersuchtkongress.de](http://www.deutschersuchtkongress.de)

**Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Sozialmedizin und Prävention digital, 22. bis 24.09.2021**  
[www.dgsmp2021-leipzig.de](http://www.dgsmp2021-leipzig.de)

**19. Deutsche Konferenz für Tabakkontrolle Heidelberg, 15. bis 16.12.2021**  
[www.dkfz.de](http://www.dkfz.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](http://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)  
Komm. Direktor: Prof. Dr. Martin Dietrich  
Maarweg 149–161, 50825 Köln

Sie können diesen Newsletter mit der Bestellnummer 322500-24 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 Krankenversicherung e. V. (PKV) und der Bundesrepublik Deutschland.