



Konsum von Alkohol, von anderen Substanzen, oder verbrachte Zeit vor Bildschirmen während und nach der Ausgangsbeschränkung: Risiken erkennen, vorbeugen, und handeln.

In Zeiten der Ausgangsbeschränkung und Umwälzung unseres alltäglichen Rhythmus, können sich Veränderungen von manchen unserer **Verhaltensweisen** bemerkbar machen.

Darunter zählt unter anderem der Konsum **von Alkohol, von anderen Substanzen**, und die **verbrachte Zeit vor Bildschirmen** (Videospiele, Onlinespiele, Glücks- und Geldspiele, usw.). Insbesondere der Konsum (von Alkohol oder anderen Substanzen) kann zu verminderter Wachsamkeit führen, auch bei der Verfolgung der Schutzmassnahmen gegen dem COVID-19 (Soziale Distanz, Handhygiene). Bei manchen ist der Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen vielleicht gesunken, bei anderen vielleicht gestiegen. Vielleicht hat der Konsum und/oder die vor den Bildschirmen verbrachte Zeit manche der üblichen sozialen Aktivitäten ersetzt oder geholfen, den wahrgenommenen Stress (z.B. Einsamkeit, Langeweile, Anspannung, etc.) zu bewältigen. Hier geht es nicht darum jemanden zu beschuldigen, sondern einem Geschehen Achtsamkeit zu schenken, das jedem passieren kann.

Wenn wir vorausblicken, gehen wir in Richtung einer progressiven Entspannung der Beschränkungsmassnahmen. Leider besteht in der Zeit nach der Ausgangsbeschränkung auch ein **Risiko von Verlustkontrolle über ein Konsumverhalten**. Personen mit einer Abhängigkeit sind rückfallgefährdet, wenn sich die sozialen Anlässe und Möglichkeiten erneut präsentieren und vervielfältigen. Bezüglich des Substanzkonsums besteht ein Risiko von Überdosierung, falls nach starker Reduzierung des Konsums die früheren Konsumsangewohnheiten wieder aufgenommen werden, wobei der Organismus (zumindest teilweise) entgiftet worden ist.

Sich vom Risiko des Kontrollverlustes über sein(e) Konsumverhalten bewusst zu sein ist wesentlich. **Kontrolle beibehalten** bedeutet zu beobachten in welchen Kontexten man konsumiert (in der Gruppe, alleine, um mit manchen Emotionen umzugehen, usw.), und ob diese Anlässe zu einer Vervielfältigung tendieren (wie oft pro Woche), sowie die Mengen (Bsp.: Anzahl von Alkoholgläser pro Anlass). Es ist hilfreich sich regelmässig zu fragen: *Kann ich einen Tag ohne Konsum auskommen ohne mich schlecht zu fühlen?* **Sich schlecht zu fühlen wenn man nicht konsumiert kann ein mögliches Problem enthüllen, und konsultieren könnte sich in dem Fall als hilfreich erweisen.**

Einige **spezialisierte Hotlines** und Ressourcen im Kanton **Freiburg**:

| | | |
|---|--|--|
| Sucht Schweiz – Schweiz Alle Abhängigkeiten | Telefonische Hilfe und Beratung (kostenfreie Nummern) | 0800 105 105 Französisch 0800 104 104 Deutsch |
| SOS Alcool – Romandie Croix-Bleue romande | Telefonisches Bereitschaftsdienst 24/24St, 365 Tage/Jahr (lokale Anruftarife) | 0848 805 005 |
| Pro Juventute – Schweiz Für Jugendliche | Telefonischer Dienst | 147 |
| SOS-jeu.ch – Romandie | Telefonisches Bereitschaftsdienst (kostenfreie Nummer) und Email | 0800 801 381 contact@sos-jeu.ch |
| Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit (FNPG) | Suchtspezialisierte Beratungsanfrage | 026 305 77 77 (FR / DE) |
| Hotline Alltag und psychologische Unterstützung | Bedürfnis mit jemandem zu reden ? Ängste bezüglich des COVID ? 7/7, 08.00-18.00 Uhr | 026 552 60 00 (FR / DE) |

Quelle : Tabelle von [Addiction Suisse](#) (Anpassung) (siehe auch andere Ressourcen der Webseite)

Und auch: <https://www.psygesundheit.ch/de/seiten/sante-mentale-covid-19/covid-19-und-psychische-gesundheit-910>