

Suchtfachstellen befürchten Corona-Effekt

Region Oberländer Fachstellen warnen, dass die aktuelle Corona-Krise den Missbrauch von Suchtmitteln begünstige.

Fabia Bernet

Wer kann, arbeitet momentan von zu Hause aus. In der Konsequenz fällt das Feierabendbier weg. Ausser man verlegt das Ganze in den virtuellen Raum, prositet sich gegenseitig durch die Kameralinse zu. Trinkt ein Glas, dann das zweite und dritte. Die Corona-Krise lässt Strukturen verblassen. Der Anfang des Feierabends verschmilzt mit dem Ende des Homeoffice.

«Wer jetzt merkt, dass der Alkoholkonsum ausufert, sollte diese Erkenntnisse auch dann weiterverfolgen, wenn die Krise ausgestanden ist», sagt Simone Rindlisbacher, Fachmitarbeiterin bei der Suchtprävention Zürcher Oberland.

Sie kenne Leute, die jetzt bewusst gar nichts trinken würden, weil sie normalerweise den Alkohol mit gewissen Strategien im Griff hätten, die aktuell nicht funktionierten. Etwa die Regel, nur in Gesellschaft oder nur ausser Haus zu trinken.

Verborgene Suchterkrankung

Doch nicht jeder hat dieses Mass an Selbstbeherrschung. Bislang merken zwar die Fachstellen Sucht der Bezirke Hinwil und Uster noch keinen merkbar Anstieg der Kontaktaufnahme in Bezug auf eine Alkoholsucht. «Ich sehe aber viel Arbeit auf uns zukommen»,

Hier erhalten Sie Hilfe

Fachstelle Sucht Bezirk Hinwil:
Telefon 044 933 30 40.
Fachstelle Sucht Bezirk Pfäffikon:
Telefon 044 951 15 15.
Fachstelle Sucht Bezirk Uster:
Telefon 044 801 99 20.
Anonyme Alkoholiker:
Telefon 0848 848 885. (zo)

«Bewährte Strukturen fallen weg und machen die Alltagsbewältigung anspruchsvoller.»

Dominique Dieth
Leiter der Fachstelle Sucht des Bezirks Pfäffikon

sagt Christiane Köhler, Geschäftsleiterin der Hinwiler Fachstelle.

«Ich vermute, dass viele Menschen, die ihre Suchterkrankung bislang verbergen konnten, jetzt auffällig werden.» Vorher hätten Betroffene die Sucht vielleicht anders kompensieren oder versteckt ausleben können. «Jetzt, wo alle zu Hause sind, merken die Angehörigen deutlicher, dass der Umgang mit Alkohol oder Drogen ein Problem ist. Auch sie können sich bei uns melden.»

Köhler rechnet damit, dass der Suchtmittelmissbrauch zunehmen wird. «Darunter verstehe ich, dass man trinkt oder Drogen konsumiert, um Spannungen abzubauen, um besser schlafen zu können oder um Langeweile und Leere zu überbrücken.» Auch diese Menschen sollen sich bei ihrer Fachstelle melden. Hier könne man früh intervenieren, bevor daraus eine Sucht werde.

Konflikte und häusliche Gewalt

Auch Barbara Hettich, Leiterin der Fachstelle des Bezirk Usters, rechnet ebenfalls mit zunehmenden Meldungen. «Allerdings gehe ich davon aus, dass es sich dabei nicht nur um Alkoholprobleme drehen wird, sondern

generell um psychische Belastungssymptome.»

Viele Leute müssten jetzt zu Hause bleiben, seien allein mit ihren Sorgen und fühlten sich einsam, so Hettich. Oder aber die ganze Familie sei plötzlich immer zu Hause, was Spannungen auslösen und zu Streitigkeiten führen könne. «Aus den vermehrten Suchterkrankungen oder Suchtmittelmissbräuchen können Folgeprobleme wie Konflikte, Trennungen oder häusliche Gewalt resultieren», sagt auch Christiane Köhler.

Die aktuelle Situation mache etwas mit den Menschen, bestätigt Dominique Dieth, Leiter der Fachstelle Sucht des Bezirks Pfäffikon. «Verunsicherungen und Ängste können dadurch verstärkt werden. Bewährte Strukturen fallen weg und machen die Alltagsbewältigung anspruchsvoller.»

Viele Menschen, die zu ihm zur Fachstelle kämen, erlebten eine Verschlechterung der psychosozialen Situation. Viele seien direkt von Kurzarbeit betroffen oder es drohe ein Stellenverlust. «Zudem ist für viele der Bewegungsradius kleiner und die freie Zeit grösser geworden, was eine grosse zusätzliche Belastung darstellen kann.» Seine Fach-

stelle habe in den letzten Wochen vermehrt Anfragen erhalten. Dies stehe aber nicht unbedingt in direktem Zusammenhang mit dem Coronavirus. «Die Anfragen sind bei uns immer schwankend.» Feststellbar sei allerdings, dass der Bedarf nach einem persönlichen Beratungsgespräch gestiegen sei. Gleichzeitig sei es beeindruckend, wie gut die Massnahmen des Bundesamts für Gesundheit (BAG) umgesetzt würden und mit wie viel Verständnis auf die aktuelle Situation reagiert werde.

Beratung per Telefon und Video

Für die Beratung sei der persönliche Kontakt sehr wichtig. Dennoch versuche er möglichst alle Beratungen telefonisch durchzuführen. Das sei in etwa der Hälfte der Fälle möglich. «Die anderen 50 Prozent sehen wir persönlich und orientieren uns dabei an den Empfehlungen des BAG.»

Auch die Fachstellen der beiden weiteren Bezirke sind nach wie vor geöffnet. «Wir führen aber auch Beratungen via Telefon und neu per Videokonferenz durch», sagt Barbara Hettich. Diese Angebote würden in der aktuellen Situation alle genutzt.

So beugt man einem Suchtmittelmissbrauch vor

Ein risikoarmer Konsum bedeute bei Männern normalerweise zwei Standardgläser pro Tag, bei Frauen eines, sagt Simone Rindlisbacher von der Suchtprävention Zürcher Oberland. Ein solches Glas entspreche etwa einem Glas Schnaps, einem Glas Wein oder einer Stange Bier. Zudem sollte an zwei Tagen pro Woche auf Alkohol verzichtet werden. Dominique Dieth, Leiter der Sucht-Fachstelle in Pfäffikon, weist darauf hin, dass es wichtig sei, eine Tagesstruktur zu

planen und diese einzuhalten. Bezüglich des Alkohols rät er, jegliche Veränderung wahrzunehmen und dafür zu sorgen, dass keine Gewohnheit daraus entsteht. «Die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung besteht, wenn negative Gefühle weggetrunken werden oder die Einsamkeit damit überwunden werden soll.» In diesem Fall empfiehlt er, mit vertrauten Menschen darüber zu sprechen oder bei der Fachstelle im Bezirk anzurufen. Wichtig sei auch, den Vorrat an Alkohol

kritisch zu überprüfen. Wer Gefahr laufe, zur Bewältigung oder Entlastung Alkohol zu trinken, solle dafür sorgen, dass kein Alkohol zu Hause vorrätig sei. Tatsächlich spürt beispielsweise Coop in den Supermärkten und auch beim haus-eigenen Lieferdienst in den vergangenen Wochen einen signifikanten Anstieg der Nachfrage bei alkoholischen Getränken. Das betreffe sowohl Bier als auch Wein und Spirituosen gleichermaßen, sagt Mediensprecherin Rebecca Veiga. (fbe)

Eine Anonyme Alkoholikerin erzählt

Die Suchtberatungsstellen der Oberländer Bezirke rechnen mit einem Anstieg der Beratungen, mit einem vermehrten Aufdecken von bislang verkappten Süchten. Doch bereits vor der Corona-Krise gab es Süchtige. Solche, die auf das Ausleben der Sucht verzichten wollen und sich deshalb regelmässig Treffen mit Gleichgesinnten besuchen.

Im Oberland treffen sich die Anonymen Alkoholiker (AA) in Wetzikon, Pfäffikon und Dübendorf. Damit ist vorläufig Schluss. Aufgrund des Versammlungsverbots finden die sogenannten Meetings nicht statt. Für viele ist diese Konstante aber elementar für die Aufrechterhaltung ihrer Abstinenz.

Via Skype oder Zoom

Derzeit würden viele Gruppen in der Schweiz auf Hilfsmittel wie Skype, Zoom oder Citrix wechseln, um ihre Meetings zur gewohnten Zeit durchzuführen, sagt Marianne Egli, Medienbeauftragte der Schweizer Anonymen Alkoholiker.

Eine, die seit dem Ausbruch des Coronavirus in der Schweiz regelmässig an solchen Online-Meetings teilnimmt, ist Liz. Die 75-Jährige ist im Zürcher Oberland aufgewachsen, nimmt hier auch hie und da an Meetings teil. Seit 35 Jahren ist sie Teil der Anonymen Alkoholiker.

Fühlt sich zu Hause

«Am Anfang war das schon gewöhnungsbedürftig, einfach so in den Computer zu sprechen», sagt sie. Doch man gewöhne sich schnell dran. Egal, ob man sich vor Ort an einem Meeting sieht oder über Computerkamera, für Liz steht fest: «Man fühlt sich sofort zu Hause.»

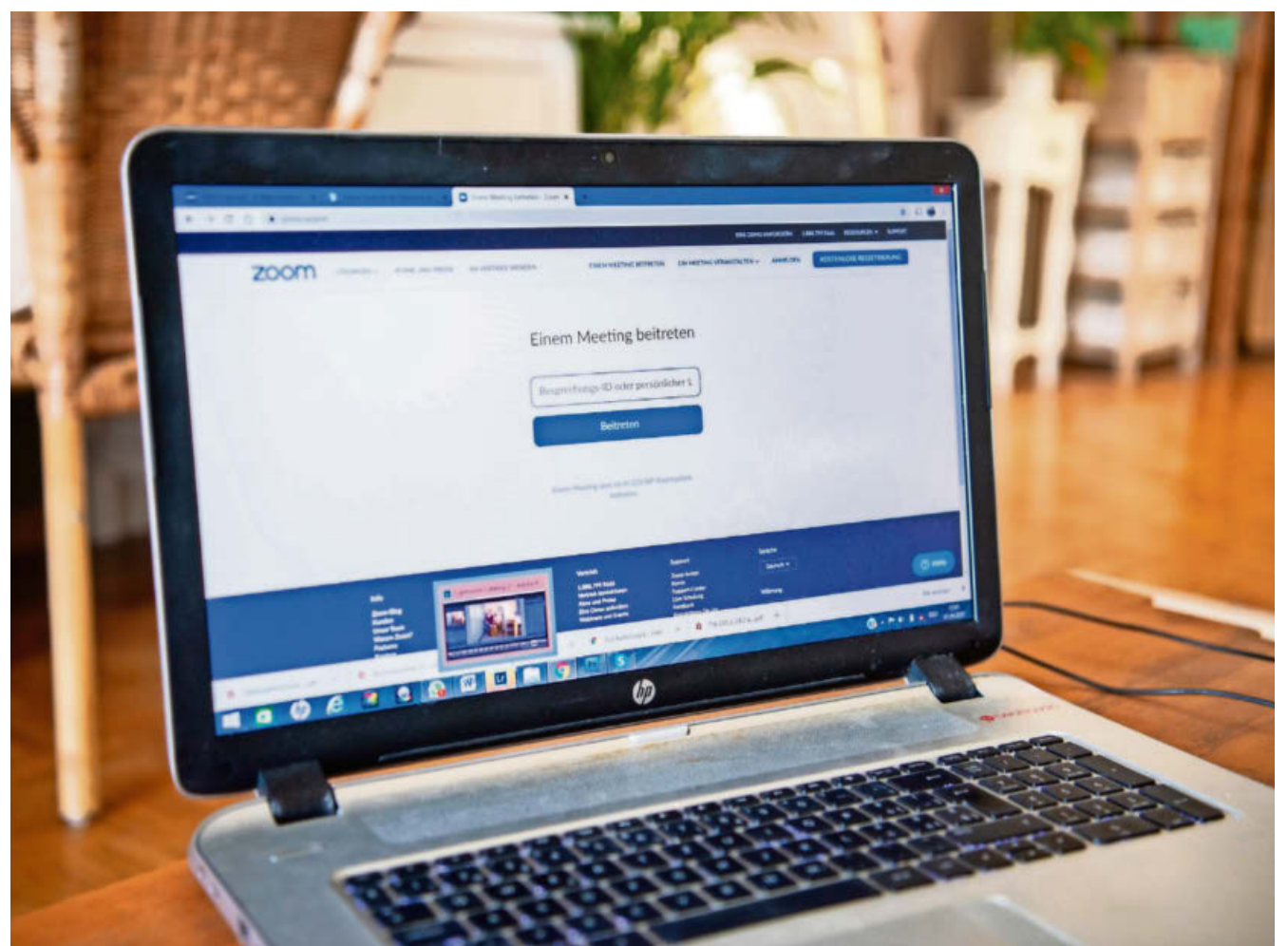
Gerade in diesen Zeiten sei das wichtig. Viele befänden sich jetzt in den eigenen vier Wänden und sollten nicht

«Viele haben Angst, ohne die Verbindung zu AA rückfällig zu werden.»

Liz
Mitglied der Anonymen Alkoholiker

rausgehen. «Durch die Online-Meetings habe ich etwas, worauf ich mich den ganzen Tag freuen kann.» So in Isolation sei die Gefahr eines Absturzes gross.

«Man ist frustriert und hat nur wenig Verbindung zur Aussenwelt. Viele



In Zeiten des Virus finden die Meetings der Anonymen Alkoholiker online statt – zum Beispiel via Zoom. Symbolfoto: Seraina Boner

haben Angst, ohne die Verbindung zu AA rückfällig zu werden.» Deshalb seien die Online-Treffen so wichtig. Man könne sich gegenseitig stützen.

Konkrete Fälle von Rückfällen seien ihr noch keine bekannt, sagt Medienbeauftragte Marianne Egli. Denkbar

seien sie jedoch schon. Ein Rückfall werde üblicherweise auch nicht einfach so kommuniziert, weil er oft mit Scham besetzt sei. «Zu hoffen ist, dass sich eine Person so schnell wie möglich Hilfe holt», sagt Egli. Früher hat Liz ungefähr zwei Meetings pro Woche

besucht, jetzt ist sie fast jeden Tag online dabei. «Es ist ziemlich bequem, wenn man sich einfach so vor den Computer setzen kann.» Sie wolle unbedingt, dass das weitergeführt werde. Auch nachdem das Coronavirus nicht mehr aktuell sei.