

Corona als Nährboden für Süchte

Der Konsum von zum Beispiel Alkohol ist in Zeiten persönlicher, aber auch gesellschaftlicher Krisen ein bei vielen Menschen gelernter Bewältigungsmechanismus. Denn Alkohol kann zunächst Ängste und Sorgen abmildern, entspannen und beruhigen. Gerade bei vulnerablen (verletzlichen) Menschen kann sie jedoch im besonderen Maße den Hang zum Konsum von Suchtmitteln befördern. Dazu gehören beispielsweise depressive Menschen, solche, die schon vor Corona allein zu Hause getrunken haben oder auch trockene Alkoholiker. Aber auch für die, die sich in dieser Aufzählung nicht wiederfinden, kann ein länger andauernder erhöhter Alkoholkonsum zu seelischen und körperlichen Risiken, langfristig auch zu einer Abhängigkeit führen. Zudem kann es durch die neurobiologischen Veränderungen im Rahmen eines chronisch erhöhten Alkoholkonsums in Kombination mit sozialem Stress und Ängsten zu einer Zunahme von Aggressionen kommen.



Konsum von Alkohol und Tabak gestiegen

Laut Marktforschungsinstitut GfK wurde im ersten Lockdown etwa ein Drittel mehr Wein gekauft als im gleichen Vorjahreszeitraum. Bei den Spirituosen betrug die Steigerung rund 31

Prozent, bei Bier 11,5 Prozent. Dass sich der Alkohol- und Tabakkonsum in Deutschland mit Corona verändert hat, belegt auch eine Studie des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) Mannheim und der Universitätsklinik Nürnberg. Demzufolge tranken 37,4% der Befragten seit Beginn der Ausgangsbeschränkungen mehr Alkohol. 42,7% der Studienteilnehmenden konsumierten mehr Tabak als zuvor.

Corona befeuert Online- und Glücksspielsucht

Als der Lockdown begann, verzeichneten auch beispielsweise Onlinepokerportale Umsatzsprünge von über 50 Prozent. Problematisch ist dabei, dass Betroffene grenzenlos zu jedem Zeitpunkt und von jedem Ort aus spielen und dabei extrem hohe Einsätze verzocken können. Gründe sind vor allem der Wegfall vieler Freizeitmöglichkeiten und die veränderte Tagesstruktur – gerade bei denen, die im Homeoffice arbeiten

Angebote der Suchthilfe während der Pandemie

Es ist daher wichtig, schon während der Akutphase der COVID-19-Pandemie über die Risiken und möglichen Langzeitfolgen eines vermehrten Konsums von Alkohol, Tabak, Glücksspiel und Onlinemedien zu informieren. Daher bieten wir Unternehmen auch und gerade jetzt vielfältige digitale Lösungen zur Suchtprävention im Homeoffice an. (s. Folge-Artikel)

Übrigens: Auch unsere Beratungs- und Therapieangebote während des aktuellen Lockdowns finden in allen unseren Einrichtungen hauptsächlich telefonisch und digital, zum Teil unter strenger Einhaltung der Hygienestandards auch in Präsenz im Einzel- und Gruppensetting statt.

Bildquelle: Photo by Louis Hansel @shotsoflouis on Unsplash

Online-Seminare im Bereich der betrieblichen Suchtprävention

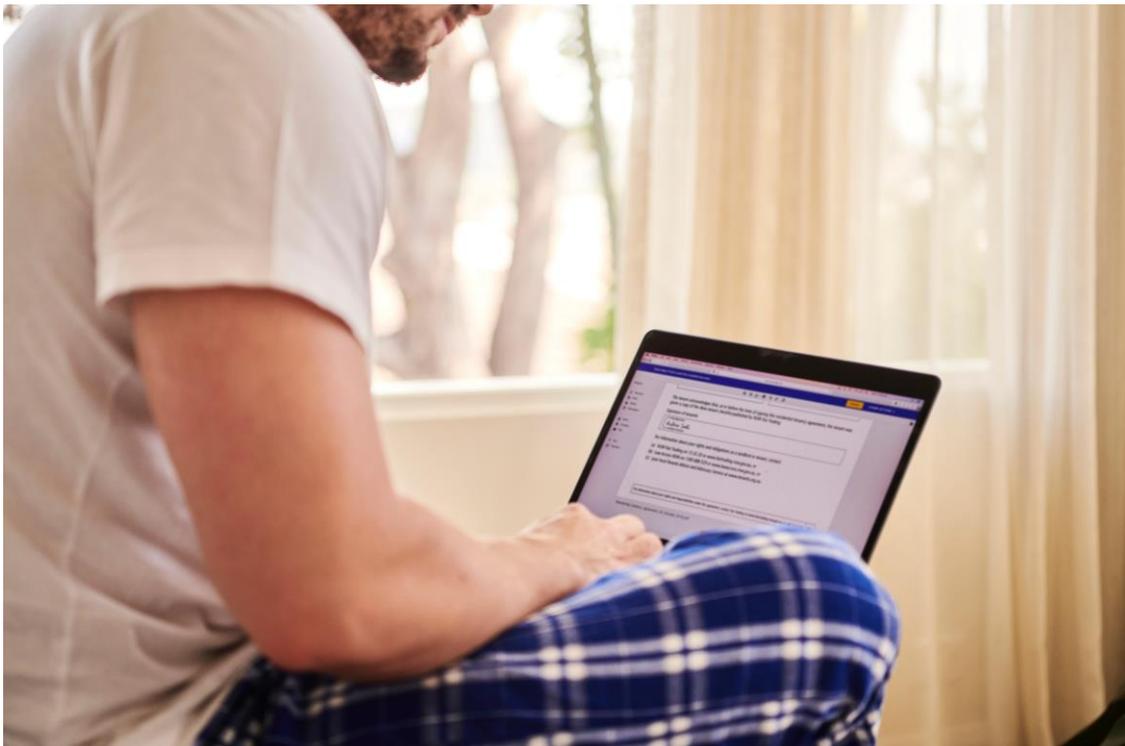
Der erneute Lockdown macht deutlich, dass Unternehmen digitale Lösungen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) brauchen— zumindest, wenn nicht weiterhin alles verschoben werden soll oder ausfällt. Denn gerade jetzt ist das BGM eine wichtige Säule für das Management und gesunde Mitarbeitende das höchste Gut. Diese brauchen Unterstützung, um gesund durch die Corona-Krise zu kommen.

Die Fachstelle für betriebliche Suchtprävention bietet daher vermehrt auch Online-Vorträge und Workshops zu unterschiedlichen Themen an. Hier sehen Sie eine Auswahl unserer Veranstaltungen:

„Gesunde Online-Offline-Balance“

Die Arbeitswelt - und damit verbunden auch unsere Gesellschaft - verändert sich seit jeher und entwickelt sich weiter. Blickt man in die Geschichte, so gab es häufig wegweisende Veränderungen wie z.B. die Entwicklung der Dampfmaschine oder der Eisenbahn.

Im Gegensatz zum Zeitalter der Industrialisierung sind wir heute mitten in der Digitalisierung. Diese bietet uns neue Technologien, jedoch ohne „eingebaute Bremse“. Anders – um im Bild zu bleiben – als bei der Dampfmaschine, die man abschalten oder die Eisenbahn, die man zum Stillstand bringen konnte.



Bildquelle: Photo by DocuSign on Unsplash

Das unterscheidet die Digitalisierung von allen anderen großen Technologiezeitaltern. In der Digitalisierung wird bezogen auf unser Alltagsleben, die Arbeitswelt und letztlich unserem gesellschaftlichen Zusammenleben ständig beschleunigt. Die Corona-Pandemie hat uns zusätzlich einen Crashkurs in Homeoffice, mobilem Arbeiten, Homeschooling und digitalisiertem Privatleben beschert. Das Bremsen und Steuern in passender Weise ist so zu einer Herausforderung für jeden Einzelnen geworden.

- Welche Chancen und Risiken bringt die Digitalisierung für Mitarbeitende mit sich?
- Wieviel virtuelles Leben ist gut für uns?
- Wie kann eine souveräne Mediennutzung und eine gesunde Online-Offline-Balance sowohl für das Privat- als auch für das Berufsleben gelingen?

Stress lass nach - bewusster Leben mit Achtsamkeit

Gerade in Krisenzeiten wie diesen, geht uns häufig vieles im Kopf herum, wir machen uns Sorgen und tun alles gleichzeitig. Doch wenn wir uns nicht auf das Hier und Jetzt einlassen und konzentrieren können, dann geraten wir unter Druck. Was uns helfen kann, ist es, achtsamer zu werden. Achtsamkeit ist dabei eine grundlegende menschliche Fähigkeit, vollständig präsent zu sein, ohne übermäßig reaktiv oder überfordert von dem zu sein, was um uns herum vor sich geht. Achtsam zu sein hilft uns, u.a.

- unsere Warnsignale rechtzeitig zu erkennen, gut auf uns zu achten, uns wertzuschätzen und damit gesund zu bleiben.
- den Augenblick mehr zu genießen und zu entspannen.
- ausgeglichen, gelassener und positiv gestimmter zu sein.

Im Workshop erfahren die Teilnehmenden einiges über die Hintergründe und Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings und versuchen sich selbst in konkreten Übungen.

Resilienz - Wie Sie Ihr seelisches Immunsystem stärken

Wie kommt es, dass manche Menschen besser mit Krisen und belastenden Situationen umgehen können als andere? Was hilft, um mit beruflichen, privaten oder gesellschaftlichen Herausforderungen besser umzugehen und sich nach diesen wieder schnell „aufzurappeln“? Die Kraft, sich auf Belastungen und unangenehme Situationen einzustellen und dabei gleichzeitig ein Gefühl gesunder Lebendigkeit zu bewahren, heißt „Resilienz“. Diese Fähigkeit fungiert als eine Art „seelisches Immunsystem“, das uns auch und gerade jetzt dabei unterstützen kann, gut durch die Corona-Krise zu kommen. Im Workshop werden einzelne Schlüsselfaktoren der Resilienz beleuchtet und in praktischen Übungen trainiert. Hierzu gehören z.B. Akzeptanz, Optimismus und Selbstwirksamkeit.



Bildquelle: Photo by Ulises Baga on unsplash

Herr Rossi sucht das Glück – Wie Sie mit Aspekten der Glücksforschung Ihr Wohlbefinden stärken

Alle Menschen streben irgendwie nach Glück. Doch im beruflichen und privaten Alltag oder gerade in Zeiten der Coronapandemie ist es nicht immer ganz einfach, Glücksgefühle zu erleben. Doch genau diese brauchen wir, um dem Corona-Blues entgegenzutreten. Wie können wir also unser Glück fördern Glücksmomente selbst produzieren? Im Vortrag werden einzelne Glücksfaktoren vorgestellt und Anleitung zum konkreten Training gegeben.



Bildquelle: Photo by Hugo Ruz on unsplash

Termine

09.03.2021, 16h – 19h

Unternehmenswert BGM: achtensWert

„BGM im Homeoffice“

Welche Auswirkungen hat der Digitalisierungs-Beschleuniger Corona auf unsere Arbeitswelt? Wie können sich Unternehmen bestmöglich darauf einstellen? Welche praktischen Erfahrungen und Beispiele im Bereich der digitalen, betrieblichen Gesundheitsförderung gibt

es? Auf diese Fragen wollen wir beim nächsten Austauschtreffen „BGM im Homeoffice“ erste Antworten finden. Und genau deshalb wollen wir uns - unabhängig von der dann gültigen Coronaschutzverordnung - auch digital treffen. Eine Einladung mit Link zu unserer Zoom-Veranstaltung erfolgt nach Ihrer Anmeldung.

Anmeldung: Fachstelle für betriebliche Suchtprävention, Octavia Mailat

Tel.: 0241/41356128, mailat@suchthilfe-aachen.de

Anmeldeschluss: 02.03.2021

Kosten: für Vertragspartner des Caritas-Unternehmensservices und der Fachstelle für betriebliche Suchtprävention: frei; andere Interessierte: 35,- Euro inkl. Imbiss

19.05, 10 – 18h, 20.05., 9 – 17h, 17.06.2021, 10 – 18h

MOVE - motivierende Kurzintervention am Arbeitsplatz

Fünf Prozent der Belegschaft eines jeden Unternehmens ist alkoholabhängig. Weitere 10 Prozent sind gefährdet, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Wie spricht man Betroffene an? Wie geht man mit Widerstand und Ambivalenzen um? Und wie kann man unterstützend zur Seite stehen, um bei der anderen Partei eine Motivation zur Veränderung aufzubauen? Dies sind einige Fragen, auf die wir im Rahmen der dreitägigen Fortbildung durch theoretische Inputs und praktische Übungen Antworten finden. Das hier erlernte ist auf viele andere schwierige Gespräche im Bereich der Personalführung zu übertragen. Unser Konzept wurde mit dem Deutschen Weiterbildungspreises ausgezeichnet.

Ort: Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, 52062 Aachen

Anmeldung: Fachstelle für betriebliche Suchtprävention, Yvonne Michel, Tel.:

0241/41356130, michel@suchthilfe-aachen.de

Kosten: 580,- Euro (inkl. Verpflegung; MOVE-Ordner, Zertifikat)

Zu guter Letzt...

„Das Leben ist bezaubernd, man muss es nur durch die richtige Brille sehen.“

Alexandre Dumas