

Medienmitteilung
30. August 2021



„Mir reicht's – Ich bleibe gesund!“

Start der Berliner Aktionstage „Na klar – reden wir drüber“ 2021 zum riskanten Substanzkonsum und psychischen Befinden in Krisenzeiten

Wir befinden uns aktuell und anhaltend in einer Situation, die geprägt ist von Kontakt- und Begegnungsbeschränkungen aufgrund der sich schnell verbreitenden Covid-19-Erkrankung. Krisensituationen kennen wir alle im individuellen Kontext oder im familiären oder beruflichen Umfeld. Neu ist die gesamtgesellschaftliche, globale Dimension, die Corona mit sich bringt.

Wie lässt sich aber seelische Gesundheit in Krisenzeiten fördern, um riskantem Konsumverhalten entgegenzuwirken?

Riskantes Konsumverhalten – besonders in Krisenzeiten eine Herausforderung

Zeiten großer Belastung sind meist auch geprägt von riskanterem Konsumverhalten. So haben erste Studien während der Corona-Krise ergeben, dass seit Beginn der Ausgangsbeschränkungen sowohl mehr Alkohol getrunken als auch mehr Tabak geraucht wird. Auch die Konsumhäufigkeiten sollen dabei gestiegen sein. Ebenfalls während der Corona-Pandemie zugenommen, hat der Konsum von Cannabis. Hauptmotive für den Konsumanstieg von Alkohol und Cannabis sind laut der Erhebungen u.a. mehr Zeit für den Konsum, das Kompensieren von Langeweile oder der Umgang mit Stress und Ängsten während der Pandemie.

Vor diesem Hintergrund veranstaltet das Berliner Landesprogramm „Na klar – unabhängig bleiben!“ die diesjährigen Berliner Aktionstage unter dem Motto „Mir reicht's – Ich bleibe gesund!“. Ziel ist es, berlinweit Angebote und Aktivitäten unter dieses Motto zu stellen und gemeinsam Berliner*innen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit besonders in Krisenzeiten erhalten zu können, um riskantem Konsumverhalten vorzubeugen und entgegenzusteuern. Zusammengefasst heißt das, wie können wir gesund bleiben? Wie gehen wir in belastenden Zeiten mit Druck, Einsamkeit, Langeweile, Verlusten oder Entmutigung um? Resilienz, Wertschätzung im Miteinander, das Pflegen von Beziehungen – aktuell mit Abstand, das Schaffen von Alternativen zu Substanzkonsum sowie eine gute Portion Optimismus und Kreativität sind hier wichtige Ansätze, die es mit Leben zu füllen gilt, um riskanten Konsum von Alkohol und psychosozialen Substanzen zu reduzieren bzw. zu vermeiden.

Digitales Austauschforum am 01. September 2021

Am 01. September 2021 veranstaltet das Landesprogramm als zentrale Veranstaltung der Aktionstage ein digitales Austauschforum. Weitere Veranstaltungen berlinweit und in den Bezirken

thematisieren Belastungssituationen und riskanten Suchtmittelkonsum, u.a. im Rahmen der Pandemie. Der Einzelhandel unterstützt auch in diesem Jahr die Berliner Aktionstage – so führt das Unternehmen EDEKA die bewährte Spendenaktion „10 Cent Mineralwasser für Präventionsprojekte“ durch.

Informationen zu den Veranstaltungen in den Berliner Aktionstagen unter www.praevention-na-klar.de

Das Landesprogramm „Na klar – unabhängig bleiben!“, im Rahmen dessen die Berliner Aktionstage durchgeführt werden, ist ein Bündnis der Berliner Bezirke, der Senatsverwaltungen für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung sowie Bildung, Jugend und Familie, der Fachstelle für Suchtprävention Berlin, HaLT Berlin und der Landesstelle für Suchtfragen e.V. Unterstützt wird das Landesprogramm von der Polizei Berlin, dem Berliner Fußball-Verband und dem Handelsverband Berlin-Brandenburg.

Weiterführende Informationen und Links:

- Laut einer Erhebung der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Nürnberg und die Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) Mannheim trinken 37,4% der befragten Menschen mehr Alkohol und 42,7% rauchen mehr.
(*Deutsches Ärzteblatt 2020*)
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/214451/Alkohol-und-Rauchen-Die-COVID-19-Pandemie-als-idealer-Naehrboden-fuer-Suechte>)
- Ergebnisse einer Online Befragung deuten darauf hin, dass der Cannabiskonsum während der Corona-Pandemie deutlich gestiegen ist. Vor der Pandemie gaben 38% der Befragten an täglich zu konsumieren und in der Zeit vom Januar bis März 2021 gaben dies 47% an.
(*Centre for Drug Research, Goethe Universität, Frankfurt am Main 2021*)
https://www.uni-frankfurt.de/99411070/Cannabis_und_Corona_2_Kurzbericht.pdf)
- Laut des länderübergreifenden Global Drug Survey trinken 43% der Menschen seit Beginn der Pandemie häufiger Alkohol, 36% gaben an, seitdem mehr Alkohol zu trinken.
Global Drug Survey 2020: GDS Covid-19 Special Edition
<https://www.globaldrugsurvey.com/gds-covid-19-special-edition-key-findings-report/>
- Auch der Cannabiskonsum ist während der Corona-Pandemie gestiegen. Bei 39% aller Befragten hat sich der Konsum von Cannabisprodukten während der Krise erhöht.
ebd.
- Hauptmotive für den Anstieg von Alkohol- und Cannabiskonsum sind laut der Erhebung u.a. mehr Zeit für den Konsum zu haben, Langeweile zu füllen oder sich gestresster/ängstlicher zu fühlen.
ebd.

Pressekontakt:

Fachstelle für Suchtprävention Berlin
Christina Schadt | Leitung
Tel. 030 – 29 35 26 15
info@berlin-suchtpraevention.de



Gefördert durch die Senatsverwaltung für
Gesundheit, Pflege und Gleichstellung.