

# UMGANG MIT SUCHTMITTELN IN KRISENZEITEN

Informationen für Jugendliche

Krisenzeiten fordern uns heraus. Der Alltag hat sich für viele radikal geändert. Auch wenn wir die Informationen und Maßnahmen zur Eindämmung des Virus verstehen, kommen viele unterschiedliche und intensive Gefühle in uns hoch.

## ES IST GANZ NORMAL ...

### ... WENN DU JETZT ANGST HAST

- krank zu werden.
- selbst jemanden anzustecken.
- dass sich FreundInnen oder Verwandte anstecken.
- wenn Krankheitssymptome wie Fieber oder Husten auftreten.
- dass du deine Lehrstelle verlierst oder deine Eltern gerade keinen Job mehr haben.
- weil du zwischen zwei Noten stehst, eine Abschlussprüfung oder die Matura hast.

### ... DASS DU DICH MITUNTER ÜBERFORDERT FÜHLST

- dir deinen Tag sinnvoll einzuteilen.
- das Lernen oder deine Schulaufgaben selbst zu organisieren.

### ... DASS DU DICH EINSAM FÜHLST

- weil du deine FreundInnen nicht treffen kannst.
- weil deine Eltern keine Zeit für dich haben und selbst viel Stress erleben.

### ... DASS DU DICH WÜTEND, OHNMÄCHTIG ODER ZORNIG FÜHLST

- weil deine Freiheit jetzt sehr eingeschränkt ist.
- weil du jetzt viel Zeit zu Hause verbringen musst.
- weil dir deine Eltern oder Geschwister auf die Nerven gehen.
- weil geplante Feste, Konzerte, Partys und Ausflüge nicht stattfinden können.

### ... DASS DU DICH TRAUIG UND VERZWEIFELT FÜHLST

- wenn bekannte oder liebevoll gewonnene Menschen erkranken oder gar sterben.
- wenn du an deine Zukunft denkst.

## NEGATIV ERLEBTE GEFÜHLE KÖNNEN DICH STRESSEN. SIE ÄUSSERN SICH OFT IN

- Schlafstörungen
- Alpträumen
- Unruhe, Nervosität
- extreme Müdigkeit
- Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Gereiztheit und Ungeduld
- Ängstlichkeit
- Angstzuständen oder Panikattacken
- depressiven Verstimmungen
- Suchtmittelkonsum (z.B. Alkohol, Nikotin, Cannabis)
- sehr hoher Medienkonsum (Gaming)
- aggressiven oder gewalttätigen Handlungen

## SUCHTMITTEL SIND KEINE LÖSUNG

Suchtmittel wie z.B. Alkohol, Nikotin oder Cannabis **betäuben kurzfristig negative Gefühle** oder verbessern deine Stimmung. Nach kurzer Zeit kommen diese negativen Gefühle oder Gedanken jedoch wieder. Suchtmittelkonsum **belastet nicht nur deine Gesundheit, sondern belastet auch das Familienleben oder Freundschaften** und kann zu einer Abhängigkeit führen. Wenn du merkst, du verlierst gerade die Kontrolle, oder du leidest unter negativen Auswirkungen deines Konsums, dann **hole dir Unterstützung** bei der Reduzierung oder für einen Konsum-Stopp.

Es gibt **anonyme und kostenlose Online-Selbsthilfe-Programme**, die dich dabei unterstützen:

- **alkcoach** ([www.alkcoach.at](http://www.alkcoach.at); ab 16 Jahren)
- **CANreduce** ([www.canreduce.at](http://www.canreduce.at); ab 16 Jahren)
- **Rauchfrei App** ([www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at))

BEHALTE DIE KONTROLLE ÜBER DEINEN KONSUM!

## VERBUNDEN BLEIBEN

Digitale Medien helfen dir jetzt, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten, dich zu informieren oder dich abzulenken. Das ist die gute Seite. Wenn du aber

- keine sozialen Kontakte mehr haben möchtest,
- ständig Streit mit deinen Eltern dadurch hast,
- merkst, dass dir persönliche Bedürfnisse wie Schlaf, Essen, Körperpflege, nicht mehr wichtig sind,
- unruhig, nervös, gespannt oder aggressiv wirst, wenn du nicht sofort oder wie gewohnt spielen kannst,

dann hole dir **telefonische Unterstützung** oder eine **Online-Beratung**. Oft reicht schon ein einmaliges Telefongespräch, um wieder entspannter zu sein!



## DIESE EINRICHTUNGEN SIND FÜR DICH DA

Aktuell kann es zu längeren Wartezeiten am Telefon kommen. Hab ein wenig Geduld. **Alle Angebote sind kostenlos!**

### checkit! – Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen

Anonyme und verschlüsselte Online-Beratung per E-Mail  
Tel.: 01/4000-53655  
(Mo. 14.30–17.30 Uhr, Fr. 10.00–13.00 Uhr)

### Verein Dialog

Anonyme und verschlüsselte Online-Beratung per E-Mail  
Tel.: 01/205 552-500  
(täglich 9.00–13.00 Uhr, Di. und Do. 13.00–16.00 Uhr)

### Rat auf Draht

Telefonische, Chat und Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen  
Tel.: 147 (rund um die Uhr)

### Sozialpsychiatrischer Notdienst des PSD-Wien

Notrufnummer bei psychischen Krisen  
Tel.: 01/313 30 (rund um die Uhr)



## WAS DU BEI STRESS, PROBLEMEN ODER LANGEWEILE TUN KANNST

- Tipps zur psychischen Gesundheit in Ausnahmesituationen  
von wienXtra jugendinfo  
[www.wienextra.at](http://www.wienextra.at)
- Erste-Hilfe-für-dein-ichbleibzaus-leben  
vom Verein Wiener Jugendzentren  
[www.jugendzentren.at](http://www.jugendzentren.at)
- feel ok.at  
Gesundheitsplattform für Jugendliche
- Rat auf Draht  
Online-Beratung und Infos  
[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)
- pocket-info Cannabis  
Informationsbroschüren für junge Menschen  
Download: [sdw.wien/de/user-angebot/dokumente](http://sdw.wien/de/user-angebot/dokumente)
- pocket-info Tabak  
Informationsbroschüren für junge Menschen  
Download: [sdw.wien/de/user-angebot/dokumente](http://sdw.wien/de/user-angebot/dokumente)
- pocket-info Alkohol  
Informationsbroschüren für junge Menschen  
Download: [sdw.wien/de/user-angebot/dokumente](http://sdw.wien/de/user-angebot/dokumente)

## IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:  
Institut für Suchtprävention der Sucht- und  
Drogenkoordination Wien, April 2020  
[www.isp.wien](http://www.isp.wien)