

LOCKDOWN UND SUCHTGEFAHR

Tipps für Jugendliche

Die heutige Ausnahmesituation ist belastend und für viele beängstigend. Jugendliche sind oftmals auf sich selbst zurückgeworfen. Die Eltern sind zwar meist daheim, müssen aber arbeiten, sich um den Haushalt oder um ältere Angehörige kümmern.

Erhöht sich damit das Risiko, ständig online zu sein oder etwa (mehr) Alkohol trinken?



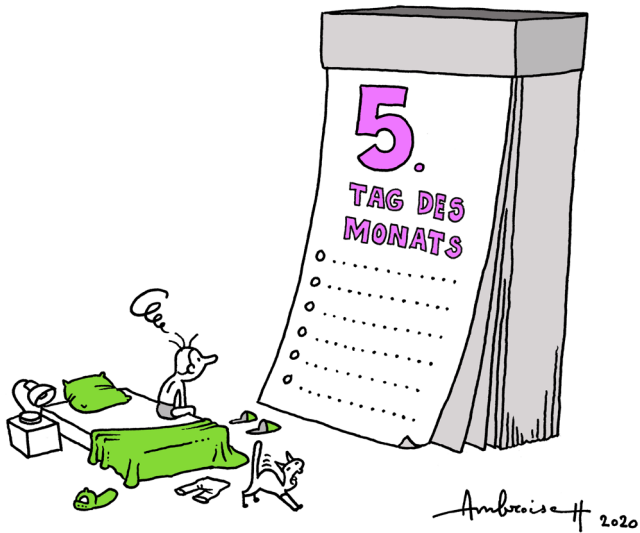
Ambroise H 2020



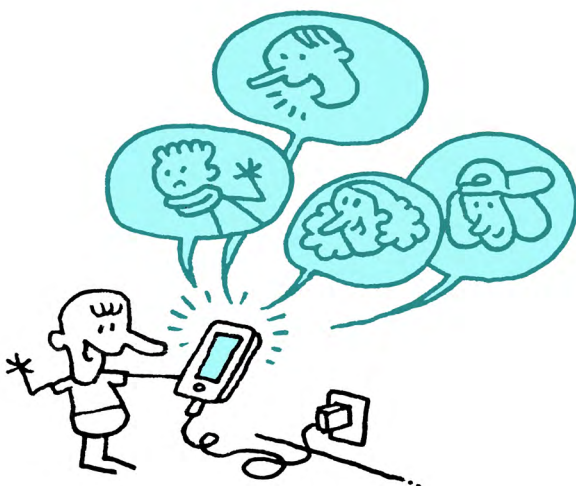
Ambroise H 2020

Du hast es in der Hand

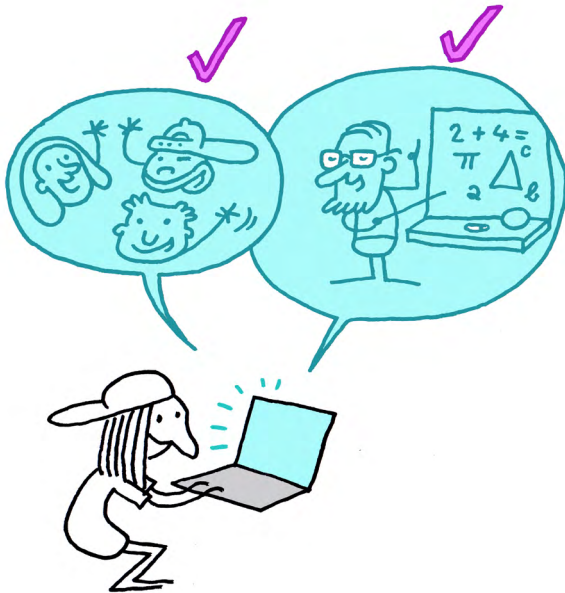
Andere zu treffen, ist gerade sehr schwierig. Frust, Sorgen und Langeweile können sich breitmachen. Der Alltag im Zuge des Coronavirus fordert dich, dich anders zu organisieren. Was kannst du tun?



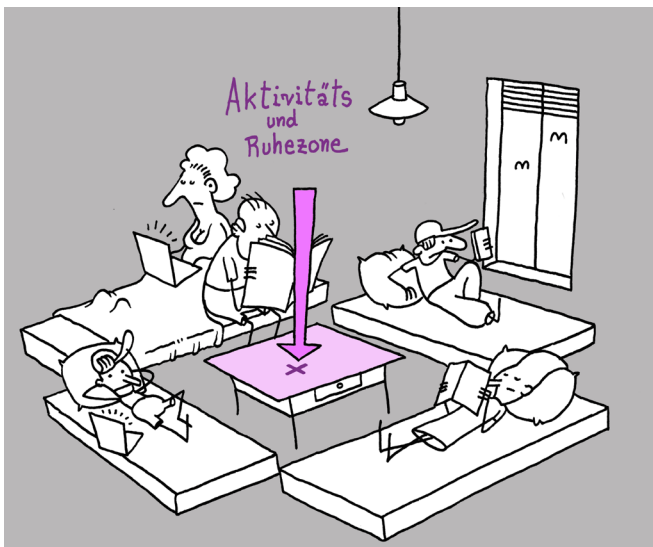
Gib dir einen Plan für den Tag. Nimm dir vor, wann du Lernstoff aufarbeiten und was du sonst machen willst. Vergiss nicht, Pausen zu machen.



Bleib mit deinen Freunden in Kontakt (Telefon, Whatsapp, Skype etc.) Bleib mit deinen Freunden in Kontakt (Telefon, Whatsapp, Skype etc.)



Und das Handy oder Tablet? Mach einen Plan, welche Inhalte (Videospiel, Serie, Social Media etc.) du wie lange nutzen willst. Schalte dein Gerät eine Stunde vor dem Zubettgehen aus. Dein Körper braucht Erholung, gerade jetzt.



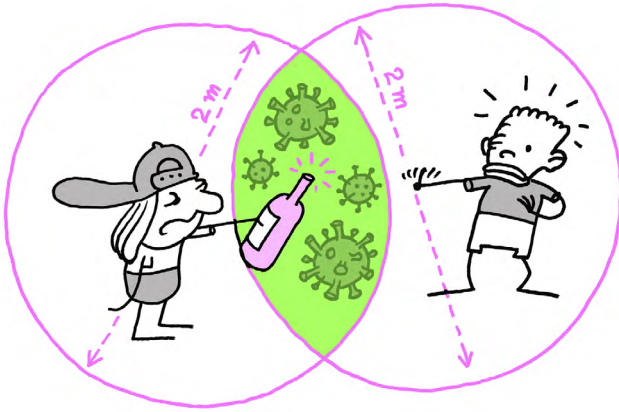
Mach auch Dinge ohne Bildschirmmedien: Schau zu dir und zu anderen... Musik hören, etwas kochen? Für die Grosseltern einkaufen? Mit dem Hund der betagten Nachbarin ins Freie gehen? Schau, dass du in Bewegung bleibst (Joggen, Liegestützen etc.). Das hilft gegen Frust oder Alleinsein.



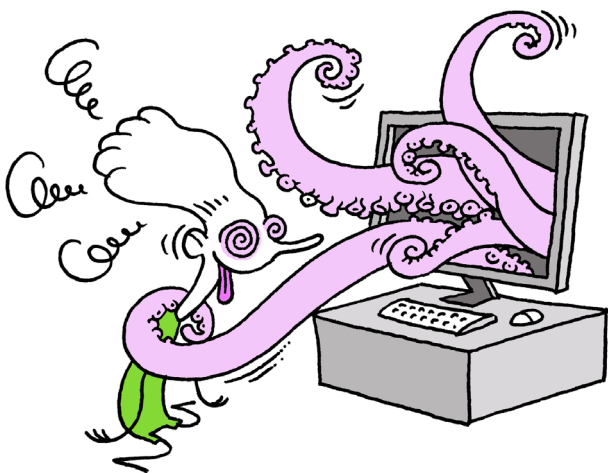
Alkohol, Nikotin oder Cannabis: Sie alle taugen über kurz oder lang nicht, um Stress oder Langeweile abzubauen. Im Gegenteil. Die negativen Gefühle holen dich ein und du riskierst eine Abhängigkeit.



Vielleicht bietet sich gerade jetzt die Gelegenheit zum Konsumstopp?
Mehr dazu: www.stopsmoking.ch/de/



Schütze dich, wenn du dennoch konsumierst. Teile weder Zigaretten noch Gläser mit anderen. Beachte die geltenden Regeln, wenn du nach draussen gehst, um Substanzen zu kaufen. Wenn du Husten oder Fieber hast, ist es besser nicht zu rauchen.



Achtung vor Geldspielen: Sie locken zuerst ohne Geldeinsatz, aber du wirst rasch zur Kasse gebeten. Das Sucht- und Schuldenrisiko ist beträchtlich.



Ambroise H 2020

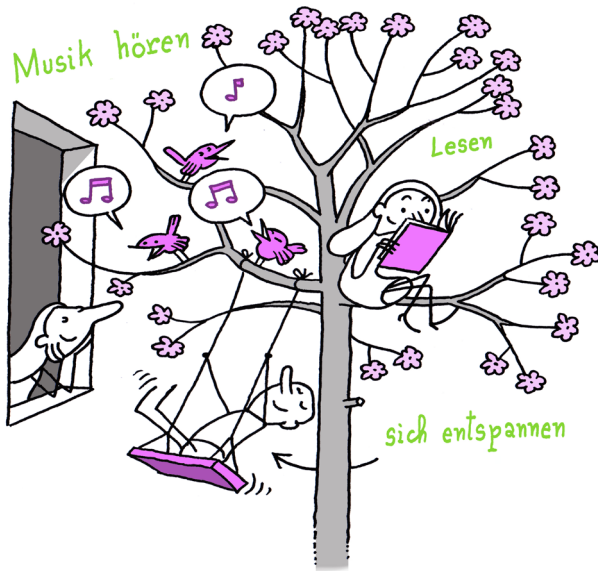
Und wenn die Eltern ein Suchtproblem haben?

Wenn der Vater oder die Mutter zu viel trinkt oder ein anderes Suchtproblem hat, ist das belastend. In der aktuellen Ausnahmesituation ist es für die meisten Kinder noch schwieriger. Alle sind ständig daheim, sich abzugrenzen fällt schwer. Gerade jetzt ist es wichtig, mit anderen über die eigenen Sorgen zu sprechen.



Ambroise H 2020

Bleib nicht allein. Tausch dich mit deinen Bezugspersonen aus (Tante, Grossvater, Gotte, Lehrer etc.). Ruf an, wenn ein Treffen nicht möglich ist.



Schau zu dir: Geh deinen Hobbys nach, bleib mit deinen Freunden in Kontakt und schau, dass es dir körperlich gut geht (bewegen, regelmässig essen, genug schlafen).



Hol dir im Notfall Hilfe, wenn du oder deine Eltern gefährdet sind: 144 (Ambulanz) / 117 (Polizei).



Information und Hilfe

Hilfe für Kinder und Jugendliche: Telefon **147** (kostenlos, 24h/24)
Telefonische Beratung von Sucht Schweiz über die Gratisnummer **0800 104 104**.
Dienstag bis Donnerstag 9:00 bis 12:00

Sich mit anderen austauschen: www.papatrinkt.ch | www.mamatrinkt.ch

Informationen rund um Suchtmittel auf den Websites www.feel-ok.ch
und www.suchtschweiz.ch

Al-Anon für Angehörige von Alkoholkranken: <https://tinyurl.com/y9xnkzxn>

Risikoreduktion durch Rauchstopp: www.stopsmoking.ch/de/

Online-Beratung zu Suchtfragen: <https://www.safezone.ch/>

Lokale Unterstützungsangebote: <https://www.suchtindex.ch/>

Lokale Unterstützungsangebot