

# Mehr Zeit, mehr Langeweile, mehr Belastung

Erste Untersuchungen und Erfahrungen zum Verhalten suchtkranker Menschen während der Covid-19-Krise zeigen, dass der Lockdown mit Ausgangsbeschränkungen auch in diesem Bereich nicht ohne Folgen bleibt.

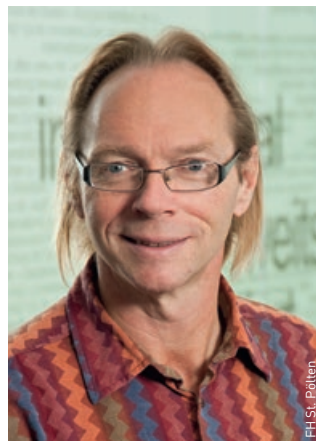
Erika Pichler

Es waren keine ermutigenden Zahlen, die die Donau-Universität Krems im Frühjahr in einer der ersten Studien über die Auswirkungen des Corona-Lockdowns auf die psychische Gesundheit veröffentlichte.<sup>1</sup> Die repräsentative Stichprobe zeigte, dass ein Fünftel der 1009 befragten Personen depressive Symptome aufwies, was eine Vervierfachung bedeutete (von etwa vier auf über 20 Prozent). Ähnlich stark stiegen Angstsymptome (von fünf auf 19 Prozent). 16 Prozent der Befragten litten zudem unter Schlafstörungen. Besonders belastend sei die Situation für junge Erwachsene unter 35 Jahren, außerdem für Frauen, Singles und Menschen ohne Arbeit, folgte der Studienautor Christoph Pieh, Leiter des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit der Donau-Universität Krems, aus den Ergebnissen der Untersuchung.

Eine im Juni durchgeführte Nachfolgestudie ergab auch nach einem zeitlichen Abstand von etwa eineinhalb Monaten und einer Lockerung der Maßnahmen „keine Veränderung der psychischen Belastung“, sagt Pieh. Bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe war die dritte Erhebung fast vollständig ausgewertet. Die Ergebnisse wiesen nach wie vor ähnliche Tendenzen auf wie die beiden ersten Untersuchungen. „Es gab in manchen Bereichen minimale, aber nicht klinisch relevante Verbesserungen“, sagt Pieh. Überhaupt nicht verändert – weder gegenüber der zweiten noch gegenüber der ersten Studie – haben sich beispielsweise die Depressions-Werte.<sup>2</sup>



Psychiater Christoph Pieh,  
Donau-Universität Krems:  
Besonders belastend für junge  
Erwachsene.



Psychotherapeut Kurt Fellöcker,  
Fachhochschule St. Pölten:  
Menschen versuchen Entlastung  
zu finden.

Die Einsamkeit und der psychische Stress im Lockdown ließen Menschen öfter zu Suchtmitteln greifen.

Dass die Symptomatik trotz Aufhebung der Ausgangsbeschränkungen anhält, lässt sich für Pieh dadurch erklären, dass die psychische Belastung nicht auf einen einzelnen Faktor, sondern auf ein Bündel von Ursachen zurückzuführen sei. „Es wird eine Vielzahl individuell unterschiedlicher Faktoren sein, wie Erkrankung im Umfeld, Kinderbetreuung, berufliche und finanzielle Sorgen, Einsamkeit, Zukunftsängste oder andere.“

## Entlastungsstrategie

Inwieweit sich die Auswirkungen vermehrter Depressionen, Ängste und Schlafschwierigkeiten auch auf den Konsum von Drogen niederschlagen, ist in Österreich bisher noch nicht umfassend dokumentiert. Jedoch liegen erste Untersuchungen und Erfahrungsberichte vor. „Der Konsum von Suchtmitteln in problematischem Ausmaß geht in der Regel auf psychische Grundprobleme zurück. Menschen versuchen Entlastung zu finden, oft im Sinn einer Selbstmedikation durch psychotrope Substanzen“, sagt Kurt Fellöcker, Leiter des Masterlehrgangs *Suchtberatung und Prävention* der Fachhochschule St. Pölten, der als die älteste akademische Ausbildung in Österreich auf dem Gebiet der Suchtberatung gilt. Das von der Donau-Universität erhobene Ansteigen von Depressionen und Ängsten schlägt sich aus Fellöckers Sicht auch im Suchtmittelkonsum nieder. Dies hätten erste informelle Umfragen unter Experten, etwa der Suchtberatung Niederösterreich oder der Einrichtung Dialog in Wien, bestätigt.

Für Walter North, den ärztlichen Leiter von Dialog, steht außer Frage, dass während des Lockdowns die durch die Ausgangsbeschränkungen verursachte Isolation ein großes Problem für Menschen mit Suchterkrankungen gewesen sei. „Die langen Zeiten zu Hause mit einem Mangel an Sozialkontakten haben den Alkoholkonsum erhöht und auch



©Goffkein - stock.adobe.com

beschränkungen gut über die Runden geholfen. Zumindest solange die Gesundheitsbehörden so sehr durch Covid-19 gefordert sind, sollte man diese Praxis beibehalten.“

### Mehr Alkohol und Cannabis, weniger Partydrogen

Noch im Herbst dieses Jahres will der Verein Dialog, gemessen an der Anzahl betreuter Klienten Österreichs größte ambulante Suchthilfeeinrichtung, eine Evaluation erster erhobener Daten zum Thema Alkoholkonsum präsentieren, die zu Redaktionsschluss noch nicht verfügbar war.

bei Patienten, die vorher nüchtern waren, zu einem erhöhten Risiko geführt. Ich würde sagen, dass es bei etwa einem Drittel unserer alkoholabhängigen Patienten zu einer Intensivierung gekommen ist“, so North.

Was die Abhängigkeit von illegalen Substanzen betrifft, lobt North die rasche Reaktion der verantwortlichen Stellen während des Lockdowns in puncto Opioid-Substitution. Während vor der Corona-Krise Rezepte zur Substitutionsbehandlung dem Amtsarzt zur Überprüfung vorgelegt werden mussten, bevor sie an die Apotheke übermittelt werden konnten, können sie nun aufgrund einer Anpassung der Suchtgiftverordnung unmittelbar an die Apotheke gefaxt werden (siehe auch Beitrag *Substitution besser geregelt* auf Seite 31). „Das bringt den Patienten eine deutliche Erleichterung und hat ihnen in der Zeit der Ausgangs-

Umfassendes Zahlenmaterial liegt hingegen inzwischen in Form einer speziell zu Covid-19 durchgeführten Umfrage der *Global Drug Survey*<sup>3</sup> vor. Für diese Sonderausgabe der weltweit größten, unabhängigen Drogenumfrage wurden ab Mai 2020 mehr als 40.000 Betroffene in zwölf Staaten befragt, wie sich die Zeit der Kontaktbeschränkungen auf ihren Drogenkonsum ausgewirkt habe. Die Umfrage ist nicht repräsentativ. Jedoch liegen die Daten von 19.000 Befragten aus Deutschland sowie von 900 Befragten aus Österreich vor und geben einen Einblick in deren Lebensrealität. So berichtete mehr als jeder Vierte der österreichischen Teilnehmer, an mehr Tagen in der Woche Alkohol zu trinken als vor der Corona-Zeit (davon 11,2% an sehr viel mehr Tagen). Ein gutes Fünftel führte vermehrtes „Binge Drinking“ („Koma-saufen“) an (davon 6,6% stark vermehrt), was als Einnahme von mehr als fünf alkoholischen Getränken innerhalb einer Konsumationsphase definiert wird. Aufschlussreich auch der Zeitpunkt



## Kompetenz für das Labor

Unser Lieferprogramm umfasst: Laborhilfsmittel und Arbeitsschutz, Chemikalien, Laborgeräte bzw. Laborzubehör sowie Laboreinrichtungen

**Jetzt gratis Katalog anfordern unter [www.lactan.at](http://www.lactan.at)**



8020 Graz, Puchstraße 85  
Tel.: 0316/323692-0 | Fax: 0316/382160  
[info@lactan.at](mailto:info@lactan.at) | [www.lactan.at](http://www.lactan.at)

des Konsums: Ein gutes Drittel der befragten Österreicher nahm während der Ausgangsbeschränkungen das erste alkoholische Getränk zu einer früheren Tageszeit als noch im Februar vor dem Corona-Lockdown zu sich. Auch in puncto Cannabis meldete jede Vierte der Personen, die diese Substanz innerhalb der letzten zwölf Monate konsumiert hatten, dass sich der wöchentliche Konsum während der Ausgangsbeschränkungen gesteigert habe (davon 15,7% stark gesteigert). Die österreichischen Kennzahlen liegen bei allen vier Kriterien über den deutschen.<sup>4</sup> Als Hauptgründe des gestiegenen Konsums wurden bei Alkohol wie auch bei Cannabis mehr Zeit und mehr Langeweile angeführt.

Weniger als vor der Corona-Krise wurden laut Global Drug Survey hingegen die Partydroge MDMA sowie Kokain konsumiert. Unter den in Österreich Befragten, die diese Substanzen in den letzten zwölf Monaten konsumiert hatten, gaben bei MDMA 32,1 Prozent und bei Kokain 24,2 Prozent an, während des Lockdowns den typischen Wochenkonsum verringert zu haben. Auch hier weist Deutschland bessere Ergebnisse auf.<sup>5</sup> Viele Befragte nannten in beiden Ländern als Begründung für die Verminderung des Konsums fehlende Gelegenheiten (also weniger Parties), aber auch die Schwierigkeit, sich diese Drogen zu besorgen.

### Zeit zum Experimentieren

Inzwischen liegen aus Österreich auch erste Praxisforschungen vor, die die Aussagen der bisherigen Untersuchungen bestätigen. So führten beispielsweise die beiden Drogen-Beratungsstellen checkit! (eine Kooperation der Suchthilfe Wien und des Klinischen Institutes für Labormedizin der Medizinischen Universität Wien) und Drogenarbeit Z6 in Innsbruck im April/Mai eine Online-Befragung zum Thema *Substanzkonsum zur Zeit von Covid-19* durch.<sup>6</sup> Die Befragung gibt Auskunft über die vorwiegend jüngere Personengruppe. Die Teilnehmer waren im Mittelwert 26,9 (± 7,8) Jahre alt. Ziel war, Aussagen darüber treffen zu können, inwiefern sich das Konsumverhalten und der Substanzmarkt seit dem Ausbruch des Coronavirus und dem Setzen von Eindämmungsmaßnahmen verändert haben. Zur Auswertung kamen die Online-Fragebögen von 337 Personen. Die Ergebnisse:

- ❖ 44 Prozent der Teilnehmer gaben an, häufiger als vor den Eindämmungsmaßnahmen Suchtmittel zu konsumieren. Die von dieser Gruppe mit Abstand am häufigsten genannten Substanzen waren Cannabis (63%) und Alkohol (48%), gefolgt von Speed (16%). Ein Drittel der Teilnehmer gab an, die Dosis dieser Substanzen gesteigert zu haben.
- ❖ Jeder Fünfte (20%) konsumierte – unter Umständen zusätzlich – Substanzen, die zuvor nicht konsumiert worden waren. Hier wurden vor allem Alkohol (32%), Cannabis (16%) und Halluzinogene wie LSD (13%), Pilze oder Meskalin genannt. Als Gründe für verstärkten Konsum wurden am häufigsten mehr Zeit, Langeweile und psychische Belastungen genannt. Unter den 218 ausgewerteten Fragebögen, in denen Personen eine Konsumänderung anführten, nannten 61 Personen

(28%) freierwerdende Zeit und weniger Verantwortung als Grund. 59 Personen (27%) konsumierten aus Langeweile – vorwiegend mehr Alkohol und Cannabis. Für 39 Personen (18%) war die psychische Belastung in dieser Zeit ein Grund, um ihren Konsum zu steigern, wobei besonders soziale Isolation und Einsamkeit als belastend hervorgehoben wurden.

- ❖ 24 Prozent der Teilnehmer gaben an, geringere Dosen oder Mengen zu konsumieren, 7 Prozent konsumierten eigenen Angaben zufolge gar nicht mehr.

Als Gründe für reduzierten Konsum wurden der Wegfall sozialer Kontakte und Events (17%) angeführt, außerdem (jeweils in geringerem Ausmaß) die unsichere Marktsituation, aber auch die Möglichkeit, sich mehr um die Gesundheit zu kümmern. So gaben elf Befragte an, die Zeit der Ausgangsbeschränkungen für eine Konsumpause oder „Detox“ zu nutzen oder den Konsum aus Sorge um die eigene psychische Gesundheit zu reduzieren. Generell äußerte etwas mehr als ein Viertel der Befragten, dass ihnen ihr momentaner Konsum Sorge oder eher Sorge bereite.

Diese „Sorge“ aufzufangen, also sich auch im Fall eines neuerlichen Lockdowns verstärkt um die psychische Befindlichkeit suchtkrank Menschen zu kümmern, sehen Experten als eine der Lehren aus der Covid-Krise. „Wenn jemand unter Einsamkeit leidet, dann kann man soziale Kontakte raten, die trotz social distancing möglich sind, beispielsweise über Videotelefonie“, sagt Christoph Pieh. Auch Sport könne helfen, schließlich zeige sich ein Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und Psyche: je mehr Bewegung, desto niedriger die psychische Belastung. „Sollte jedoch die psychische Belastung zu stark werden, dann sollten sich die Betroffenen psychische oder psychotherapeutische Hilfe suchen.“

Um psychische Hilfe für die besonders vulnerable Gruppe suchtkrank Menschen gewährleisten zu können, sei der Verein Dialog

auch während des Lockdowns für Patienten immer telefonisch und bei Bedarf auch persönlich erreichbar gewesen, sagt North. „In schwierigen Zeiten bedarf es umso mehr der Aufmerksamkeit für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen.“ ❖



**Psychiater Walter North, Verein Dialog: „In schwierigen Zeiten bedarf es umso mehr Aufmerksamkeit für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen.“**

#### Literatur und Anmerkungen:

<sup>1</sup> Pieh C, Budimir S, Probst T (2020): Mental Health during Covid-19 Lockdown: A Comparison of Austria and the UK. Zugang: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3592372](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3592372) Zugriff: 21.9.2020.

<sup>2</sup> Probst T, Budimir S, Pieh C. (2020). Depression in vs. after COVID-19 lockdown in Austria. Zugang: 10.1016/j.jad.2020.09.047. Zugriff: 21.9.2020.

<sup>3</sup> [www.globaldrugsurvey.com/covid19](http://www.globaldrugsurvey.com/covid19)

<sup>4</sup> In Deutschland gaben 40,9 Prozent der Befragten an, an mehr Tagen in der Woche Alkohol getrunken zu haben (davon 10,9 Prozent sehr viel mehr), 18,1 Prozent führten vermehrtes Binge Drinking an (davon 5,1 Prozent stark vermehrt), 26,4 Prozent nahmen das erste Getränk des Tages früher zu sich. Bei 39,0 Prozent steigerte sich der Cannabis-Konsum (davon 14,9 Prozent stark).

<sup>5</sup> In Deutschland verringerte sich der Wochenkonsum von MDMA bei 36 Prozent, von Kokain bei 32,9 Prozent derer, die diese Drogen im Lauf der letzten zwölf Monate konsumiert hatten.

<sup>6</sup> <https://www.drogenarbeitz6.at>, <https://checkit.wien/aktuelles>

**Dr. Erika Pichler**  
[pichler@gesundheitswirtschaft.at](mailto:pichler@gesundheitswirtschaft.at)