



Fachstelle für Suchtprävention  
Wir verhindern Sucht, bevor sie entsteht.

VIVID: Sondernewsletter COVID-19

## Nützliche Tipps und Informationen für den Alltag in Corona-Zeiten



Unser Leben hat sich durch das Coronavirus von heute auf morgen stark verändert und stellt uns vor eine Vielzahl neuer Herausforderungen. Nicht nur im Gesundheitswesen und in der Lebensmittelversorgung stehen Menschen derzeit unter enormem Stress. Auch der Familienalltag mit Homeoffice, gleichzeitiger Kinderbetreuung und Versorgung älterer Verwandten wird auf eine harte Probe gestellt. Kombiniert mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit und Zukunftsängsten ein Ausnahmezustand, den es zu bewältigen gilt.

Für den Umgang mit diesen Herausforderungen gibt es unterschiedliche Herangehensweisen, eines gilt aber in jedem Fall: Alkohol oder Drogen können keine Probleme lösen, sondern vergrößern diese mittel- und langfristig nur noch! Mit folgenden präventiven Tipps und Informationen wollen wir Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag krisenfrei zu meistern:

- Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und Menschen, die Ihnen lieb sind (über Telefon, Whatsapp, soziale Medien).
- Schauen Sie auf sich! Wichtig sind jetzt genügend Schlaf, aber auch Bewegung, Entspannungsübungen und gesunde Ernährung.
- Konsumieren Sie keinen Alkohol oder andere Drogen, um negative Gefühle zu verdrängen.

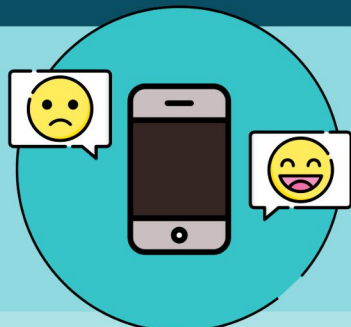
- Wenn Sie professionelle Hilfe benötigen, nutzen Sie die angebotenen [Telefonberatungen und Hotlines](#):
  - **Infoline Coronavirus: 0800 555 621** (rund um die Uhr verfügbar)
  - **Telefonische Gesundheitsberatung: 1450** (ebenfalls rund um die Uhr verfügbar) - Suchen Sie keinesfalls selbstständig und ohne telefonische Vorankündigung eine Gesundheitseinrichtung (Arzt, Krankenhaus, Apotheke, etc.) auf!!!
  - **Psychosoziale Hotline des Kriseninterventionsteams des Landes Steiermark: 0800/500154** (täglich, 9-21 Uhr)
  - **Infoline der Arbeiterkammer Steiermark: 05-7799** (Mo-Fr, 7-13 Uhr)
  - **Coronavirus-Infopoint für Unternehmen: 0590900-4352** (Mo-Fr, 9-17 Uhr)
- Nutzen Sie nur [vertrauenswürdige Medien](#), um sich gut zu informieren.
- Erinnern Sie sich, was Ihnen in der Vergangenheit geholfen hat, mit einer Krise gut umzugehen.

Diese Tipps basieren auf den Empfehlungen der **Weltgesundheitsorganisation WHO** (siehe Grafik). Weitere Tipps und Informationen (z.B. für Eltern mit Kindern im Homeoffice) folgen in Kürze. Wir halten Sie auf dem Laufenden!



World Health  
Organization

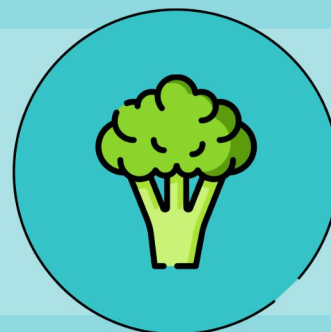
## Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak



It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis.

Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.

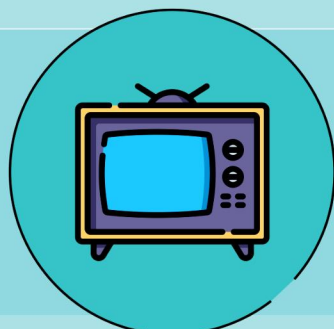
If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.



Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions.

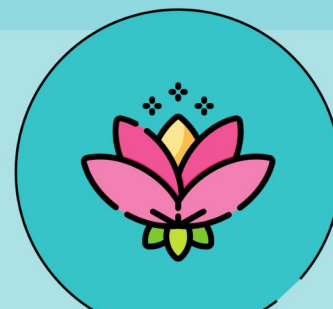
If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.

Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.



Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.

Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.



**Wir wünschen Ihnen alles Gute! Passen Sie auf sich auf!**

**Ihr VIVID-Team**

---

**VIVID - Fachstelle für Suchtprävention**

Zimmerplatzgasse 13/I

A-8010 Graz

Tel: 0316/82 33 00

Fax: 0316/82 33 00-5

E-Mail: [info@vivid.at](mailto:info@vivid.at)

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do 14:00-17:00 Uhr

Di, Fr 9:00-12:00 Uhr