

Stress und Alkohol

Beitrag von „schall_und_wahn“ vom 7. Januar 2022 18:39

Liebe Mitstreiter an der Bildungsfront,

ich habe ein großes Problem und würde gerne von euch eine ehrliche Meinung hören. Seit Corona stehe ich unter erheblichem Stress und fühle mich absolut ausgebrannt. Ich kann kaum Kraft schöpfen. Die Wochenenden verpuffen einfach so. Sie stellen keine Erholung dar. Seit dem ersten Lockdown habe ich allerdings gemerkt, dass Whisky ein Katalysator für die Situation ist. Ich muss gestehen, dass ich, wenn ich nachmittags aus der Lernanstalt (nach einem ganzen Morgen mit FFP2-Maske) komme, mir erstmal einen großen Whisky gönne. Vor Weihnachten ist dieses Loslassen teils so weit fortgeschritten, dass ich kaum bis keine Vorbereitungen mehr hinbekommen habe. Mein Mann arbeitet in der Industrie. Er kommt erst spät heim. Den Nachmittag verbringe ich also alleine mit Whisky.

Geht es euch auch so? Wird das nach Corona nochmal besser? Früher habe ich nur am Wochenende getrunken.

Um eine ehrliche Antwort wäre ich sehr erfreut.

Danke

Beitrag von „Piksieben“ vom 7. Januar 2022 18:44

Ist das dein Ernst? Du bist nachmittags "allein mit Whisky" und fragst, ob das normal ist und von selbst weggeht?

Nein, es geht mir nicht so, ich trinke gern abends ein Bier, aber ich würde niemals den Nachmittag mit einem Whisky starten und finde das höchst bedenklich. So starten Alkoholikerkarrieren. Weiß dein Mann, wie es dir geht und was du machst?

Bitte hol dir Hilfe, schnell.

Beitrag von „laleona“ vom 7. Januar 2022 18:45

<https://www.bzga.de/infomaterialie...mit-erwachsene/>

oder/und

<https://www.gesundheitsinformation.de/wo-bekomme-ich-rat-und-hilfe.html>

Viel Glück

Beitrag von „laleona“ vom 7. Januar 2022 18:52

PS Deine Wortwahl verleitet mich an Burnout zu denken: "Streiter" und "Front" - bist du im Krieg?

Beitrag von „Websheriff“ vom 7. Januar 2022 18:55

Volle Zustimmung zu Piksieben!

Bei mir gab's mal ne Phase mit Doppelkorn-Kakao und später eine mit Rotwein - jeweils am Abend.

Was bin ich froh, dass die beiden beendet waren, bevor's zu ner Sucht wurde.

Heute genieße ich ein Stündchen Schlaf gut eingemummelt bei offenem Fenster.

Und wenn dein Mann auch erst spät heim kommt: Kannst du zur Entspannung den kleinen Tod genießen?

Lass den Allohol!

Beitrag von „Friesin“ vom 7. Januar 2022 19:17

Hole dir professionelle Hilfe bei einer Suchtberatung und/oder wegen Burn outs. Schnell

Beitrag von „karuna“ vom 7. Januar 2022 19:21

Zitat von Piksieben

... ich trinke gern abends ein Bier,...

Was für Frauen übrigens schon zu viel ist. Habe es neulich erst nachgelesen und lege deswegen Tee-Abende ein, aber es gehört irgendwie schon dazu. Dass das grenzwertig ist, ist mir bewusst.

Zitat von schall und wahn

...

Um eine ehrliche Antwort wäre ich sehr erfreut.

Definitiv schnell Hilfe suchen. Alkoholismus macht alles, wirklich alles kaputt 😞 😞

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 7. Januar 2022 20:30

Zitat von Websheriff

Lass den Allohol!

Zitat von karuna

Definitiv schnell Hilfe suchen. Alkoholismus macht alles, wirklich alles kaputt 😞 😞

Volle Zustimmung zu beidem.

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 7. Januar 2022 20:53

Du kannst auch zu deinem Hausarzt gehen, der ist auch für Suchterkrankungen zuständig und kann dir vielleicht noch weitere Tipps geben.

Beitrag von „Catania“ vom 7. Januar 2022 21:10

Ich verspüre seit einigen Jahren keinerlei Erholungsphasen (hat gesundheitliche Gründe). Aber deswegen Alkohol? Nein. Ich betreibe ein einigermaßen gezieltes Energiemanagement und nehme mir nach der Schule die Zeit und lege mich hin. Nicht immer schlafe ich, aber ich ruhe (im dunklen Zimmer, Augen geschlossen, absolut still liegend, aber ohne zu schlafen) - und das ganz bewusst. Da meine Kinder nicht mehr klein sind, geht das. Der Haushalt läuft auch nicht weg.

Ich hatte im engsten Familienkreis Alkoholiker, die auch daran gestorben sind. Jahrzehntlang "ging es gut", dann wurde plötzlich ein Krankenhausaufenthalt notwendig (aufgrund der dann typischen medizinischen Begleiterscheinungen) und die Diagnose, dass es für das Leben noch ca. zwei Jahre hat. Es wurden dann drei Jahre, aber das war es dann. Zuvor gab es für die gesamte Familie erhebliche Beeinträchtigungen und der Betreffende selbst war über Jahre ein Wrack. (...)

Beitrag von „Websheriff“ vom 7. Januar 2022 21:14

Zitat von Catania

nehme mir nach der Schule die Zeit und lege mich hin. Nicht immer schlafe ich, aber ich ruhe (im dunklen Zimmer, Augen geschlossen, absolut still liegend, aber ohne zu schlafen) - und das ganz bewusst.

Kann ich mit eigener Erfahrung nur unterstützen!

Beitrag von „karuna“ vom 8. Januar 2022 07:54

Zitat von schall und wahn

...Seit Corona stehe ich unter erheblichem Stress und fühle mich absolut ausgebrannt. Ich kann kaum Kraft schöpfen. Die Wochenenden verpuffen einfach so. Sie stellen keine Erholung dar...

Hast du schon mal über eine stationäre Behandlung nachgedacht? Ich kann nicht aus eigener Erfahrung berichten, weil sich zur Erschöpfung noch etwas Schlimmeres gesellte, weswegen ich gerade nicht weg kann. Betroffenen Kolleg*innen ging es aber nach einer Kur/Reha besser. Man muss ja nicht nur den Berufsalltag stemmen, sondern will was von seinen Wochenenden, Ferien und irgendwann der Rente haben 🍌🎁

Beitrag von „O. Meier“ vom 8. Januar 2022 09:49

Tipps bezüglich der Sauferie kann ich nicht geben. Dass man es sein lassen sollte, ist klar. Zum „wie“ wären Fachleute zu befragen.

Zitat von schall und wahn

Die Wochenenden verpuffen einfach so. Sie stellen keine Erholung dar.

Neben der suchtttherapeutischen Intervention könnte das ein Ansatzpunkt sein.

Sorge dafür, dass die Wochenenden erholsam werden. Lass' insbesondere die Schule Schule sein. Mach' was für dich. Etwas, das dir Spaß macht. Mir tut Bewegung an frischer Luft gut. Insbesondere als Ausgleich für Immobilität und Maskenpflicht im Dienst.

Was die Nachmittage anbetrifft, bringen mich da Ruhephasen wie beschrieben eher aus dem Rhythmus. Dann gehe ich doch lieber 'ne Viddelstunde auf die Turnmatte. Dazu 'ne Tasse Tee.

Das wäre das Begleitprogramm. Eine Alkoholsucht kriegst du damit wohl nicht in den Griff.

Beitrag von „Unterstudienrat“ vom 17. Februar 2022 16:54

Mit dem vorurteiligen Belehrungen hat man hier nicht viel Abhilfe geschaffen, befürchte ich.

Dass sich jemand an Alkohol bedient, weil das Gefühl der Hilflosigkeit unerträglich wird, ist nichts Ungewöhnliches. Alkohol wird dazu von vielen genutzt und gesellschaftlich akzeptiert wird es auch, solange es beim (ebenso bedenklichen!!) Feierabendbier/-wein bleibt.

Die Lage der/des OP ist wirklich schlimm. Ich wünsche viel Kraft, sich aus der Situation zu befreien. In die Empfehlungen der Hilfsangebote reihe ich mich ein.

Beitrag von „mjisw“ vom 17. Februar 2022 17:20

Nur, weil man täglich Whisky trinkt, ist man zwar nicht automatisch Alkoholiker (gleiches gilt für Bier und Wein), aber es ist auf jedem Fall ein schmaler Grat. Erschwerend kommt bei dir hinzu, dass es - so wie es sich anhört:

Zitat von schall und wahn

Den Nachmittag verbringe ich also alleine mit Whisky.

nicht nur bei einem Whisky bleibt. Außerdem trinkst du alleine und um negative Emotionen zu kompensieren. Das alles zusammen ist sehr bedenklich.

Versuche umgehend, mit dem Trinken aufzuhören (zumindest erst mal so, dass du unter der Woche nichts trinkst und das Wochenende nicht im Saufgelage endet). Kriegst du das nicht hin, sollte du dir professionelle Hilfe holen, denn dann hast du schon ein ernsthaftes Problem.

Als Ausgleich würde ich Sport empfehlen. Das hilft m.W. gut bei noch überschaubaren Suchterkrankungen jeglicher Art.