Diakonisches Werk
Werra-Meißner

HaLT in Hessen

„HaLT-Hart am LimiT“
Newsletter für den Werra-Meißner-Kreis

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

mit der neuen Ausgabe des HaLT-Newsletters möchte ich mich Ihnen/Euch als neue Koordinatorin vorstellen und gleichzeitig nach der längeren Informationspause einen Überblick über die aktuelle Lage im Projekt „HaLT – Hart am LimiT“ geben.
Mein Name ist Vanessa Mörbel und ich habe seit Mitte März 2020 die Koordination für das Projekt im Werra-Meissner-Kreis übernommen. Ich bin zusätzlich mit einer halben Stelle in der Prävention tätig und werde auch die bestehenden Projekte wie z.B. das „Gütesiegel - Wir sind Nachfrager“ weiterhin fördern. Erreichbar bin ich per Mail unter v.moerbel@diakonie-werra-meissner.de oder per Telefon unter 05651/3394296.

Aufgrund der aktuellen Lage ist es uns leider nicht möglich, Schulworkshops oder anderweitige Veranstaltungen persönlich durchzuführen. Die Beratung wird schrittweise wieder auf face-to-face-Kontakte erweitert, welche mit Hygienevorschriften unter den bekannten Bedingungen nach telefonischer Anmeldung durchgeführt werden können. Natürlich beraten wir auch weiterhin per Telefon oder auf Wunsch per Videostream.

Ich freue mich auf regen Austausch und die Zusammenarbeit!
Herzliche Grüße und eine gute Zeit,

Vanessa Mörbel
(B. Sc. Gesundheitsförderung)
HaLT-Koordinatorin für den Werra-Meißner-Kreis

Diakonisches Werk Werra-Meißner
Fachstelle für Suchtprävention
HaLT – Hart am LimiT
Leuchtberg Str. 10 b
37269 Eschwege

Tel. 05651 – 339 42 96
Fax: 05651 – 76337
Mail: v.moerbel@diakonie-werra-meissner.de
www.suchtpraevention-eschwege.de
www.halt.de

Bankverbindung:
Diakonisches Werk Werra-Meißner
-Projekt HaLT-
Ev. Kreditgenossenschaft Kassel
BIC: GENODEF1EK1
IBAN: DE91520604100001200100

Hinweise zu vergangenen Veranstaltungen

Webinare

Die Fachstelle für Suchtprävention veranstaltete am 09.06.2020 erstmals einen digitalen Elterntreff zum Thema Mediennutzung. Das Thema passt gut in die Corona-Zeit, da durch Homeschooling und mehr Freizeit die Nutzung digitaler Medien stark zugenommen hat und viele Eltern verunsichert sind. Es gab gute Rückmeldungen dazu und ein weiterer digitaler Infoabend zu diesem Thema ist in Planung.

Die Frankfurt University of Applied Sciences veranstaltete ein Online-Symposium zum Thema „Zwischenbilanz E-Zigarette – was wir wissen, müssen“ mit Expert*innen aus Forschung und Medizin sowie eine Paneldiskussion mit den drogen- und suchtpolitischen Vertretern der Bundestagsfraktionen. Eine Aufzeichnung der jeweiligen Veranstaltungen ist auf Youtube verfügbar (Online-Symposium, Paneldiskussion).

Das Projekt „Unfairtobacco“ der Berliner Landesarbeitsgemeinschaft Umwelt und Entwicklung veranstaltete am 26.05.2020 ein einstündiges Webinar zum Thema Tabakindustrie und Kinderrechte. Verschiedene Expertinnen vom Deutschen Krebsforschungszentrum, dem Deutschen Kinderhilfswerk, Unfairtobacco und des Deutschen Netzes Rauchfreier Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen referierten über den Einfluss der Tabakindustrie sowie die Kinderrechte und was für einen besseren Schutz der Kinder getan werden sollte. Eine Aufzeichnung des Webinars ist auf Youtube verfügbar.

News aus der Region

Der **Jahresbericht** der Suchtprävention aus dem Jahr 2019 steht nun für alle Interessierten zum Lesen auf der Homepage zur Verfügung.

Für das **Gütesiegel „Wir sind Nachfrager“ sind wir stets auf der Suche nach neuen Partnern aus den Bereichen Gastronomie, Einzelhandel, Tankstellen, Vereine und Festveranstalter**, die Teil des Projektes werden möchten und ein soziales Engagement zeigen wollen. Alle Informationen zum Projekt, der Teilnahme und den Bedingungen finden Sie auf der Homepage des Gütesiegels. Unsere Website befindet sich zurzeit in der Überarbeitung.

Diakonisches Werk Werra-Meißner
Fachstelle für Suchtprävention
HaLT – Hart am LimiT
Leuchtberg Str. 10 b
37269 Eschwege

Tel. 05651 – 339 42 96
Fax: 05651 – 76337
Mail: v.moerbel@diakonie-werra-meissner.de
www.suchtpraevention-eschwege.de
www.halt.de

Bankverbindung:
Diakonisches Werk Werra-Meißner
-Projekt HaLT-
Ev. Kreditgenossenschaft Kassel
BIC: GENODEF1EK1
IBAN: DE91520604100001200100

Bundesweite News und Trends

Der TV-Sender **arte** zeigte eine Dokumentation des Grimmepreis-Trägers Andreas Pichler zum Thema Alkohol. Er reiste durch die Welt und suchte Antworten auf Fragen wie warum wir Alkohol überhaupt konsumieren, was die Droge in unserem Gehirn anrichtet und wie unsere Gesellschaft und die Politik von der Industrie beeinflusst wird. Die Dokumentation ist noch bis zum 09.08.2020 unter https://www.arte.tv/de/videos/080991-000-A/alkohol-der-globale-rausch/ verfügbar.

Der **Hessische Rundfunk** informierte in seiner Sendung „Die Ratgeber“ über die Gefahren des Cannabiskonsums bei Jugendlichen und führte im Anschluss ein Interview mit Dr. Wolfgang Mazur vom Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe im Main-Taunus-Kreis. Die Sendung ist auf der Homepage des hr verfügbar.

Alkohol auch auf dem E-Scooter eine Gefahr
Seit fast einem Jahr sind E-Scooter im Straßenverkehr erlaubt. Unfallzahlen belegen, dass Nutzende vergleichsweise häufig Alkohol getrunken haben. [ganze Meldung lesen]

Jede zweite Person mit regelmäßigen Cannabiskonsum kennt Entzugssymptome
Der Wunsch nach erneutem Konsum kann im Entzug unterschiedlich stark ausgeprägt sein und die Gefahr erhöhen, doch wieder zum Joint zu greifen. [ganze Meldung lesen]

Drogentrip ohne Drogen
Die meisten Teilnehmenden einer kanadischen Studie waren geschockt, als sie die Wahrheit erfuhren. Einige konnten es kaum glauben, so hinters Licht geführt worden zu sein. Was war passiert? [ganze Meldung lesen]

Diakonisches Werk Werra-Meißner
Fachstelle für Suchtprävention
HaLT – Hart am LimiT
Leuchtberg Str. 10 b
37269 Eschwege

Tel. 05651 – 339 42 96
Fax: 05651 – 76337
Mail: v.moerbel@diakonie-werra-meissner.de
www.suchtpraevention-eschwege.de
www.halt.de

Bankverbindung:
Diakonisches Werk Werra-Meißner
-Projekt HaLT-
Ev. Kreditgenossenschaft Kassel
BIC: GENODEF1EK1
IBAN: DE91520604100001200100

Presseartikel / Öffentlichkeitsarbeit

Mediennutzungsvertrag mit Kind abschließen

Werra-Meißner – Medien gehören zum Alltag – Auch Kinder kommen damit frühzeitig in Verbindung. Doch wann ist die Schwelle zur Abhängigkeit überschritten? Darüber haben wir mit Harald Nolte von der Fachstelle für Suchthilfe und Prävention des Diakonischen Werks Werra-Meißner gesprochen.

Wie lange darf ein Kind täglich Medien konsumieren?

Es gibt zwei Faustregeln. Die erste besagt, bis zum Alter von fünf Jahren eine halbe Stunde, zwischen sechs und neun Jahren eine Stunde am Stück täglich. Die zweite lautet: Die tägliche Nutzung sollte zehn Minuten pro Lebensjahr, die wöchentliche Nutzung eine Stunde pro Lebensjahr betragen. Diese Regeln können von Kind zu Kind variieren, wichtig dabei ist gegenseitiges Vertrauen. Mit einem Medientagebuch kann man gut den Überblick behalten.

Was sind Warnsignale für eine mögliche Abhängigkeit?

Meist ist es keine Abhängigkeit, sondern eine exzessive Nutzung. Kriterien können sein: Hat mein Kind schon eine Toleranz entwickelt oder könnte es noch aufhören? Wird es sonst nervös, ungemütlich oder sogar aggressiv? Hat es noch reale soziale Kontakte und andere Hobbys oder redet das Kind nur noch von dem Medium, ist fixiert darauf? Was ist das Motiv, sich mit dem Medium zu beschäftigen? Zur Ablenkung oder aus Spaß oder gibt es keine Alternative mehr und das Handy liegt sogar die ganze Nacht neben dem Bett? Mindestens drei Kriterien müssen über einen Zeitraum von einem Jahr zutreffen, damit man von einer Abhängigkeit sprechen kann.

Wie kann ich exzessivem Medienkonsum entgegenwirken?

Simpel, aber effektiv ist es, Dienste, wie beispielsweise die Weckfunktion des Handys, wieder auszulagern und einen normalen Wecker zu verwenden. Feste Medienzeiten sind gut, auch eine Mediengarage, in der sich das Handy befindet, wenn es nicht benutzt wird, sind sinnvoll. Wichtig ist es, dass alle – inklusive der Eltern – mitziehen und sich an die Regeln halten. Auch ein Mediennutzungsvertrag, in dem man auch gemeinsam mögliche Konsequenzen bei Nichteinhaltung festlegt, ist ein gutes Mittel.

Aufgrund der Corona-Pandemie ist das soziale Leben zum Erliegen gekommen. Was hat das für Auswirkungen?

Exzessiver Medienkonsum wird durch Schule, Hausaufgaben und Hobbys unterbrochen, was in der aktuellen Lage nicht mehr möglich ist. Ich gehe davon aus, dass nach der Corona-Krise wieder vermehrt Anrufe besorgter Eltern bei uns eingehen werden. gsk

Info: www.schau-hin.info und www.klicksafe.de

Harald Nolte von der Suchthilfe der Diakonie Werra-Meißner mit der Netbag gegen Onlinesucht. FOTO: GUDRUN SKUPIO

Die Witzenhäuser Allgemeine veröffentlichte am 30.03.2020 ein Interview zum Thema Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen mit dem Kollegen Harald Nolte.

Beim Autokino in Eschwege war die Fachstelle für Suchthilfe und Prävention mit einem Banner in den Info-Trailern mit vertreten. Autokino und -konzerte sind eine super Alternative in dieser Zeit. Alkohol und/oder Drogen am Steuer gehen aber natürlich gar nicht. Daher war das Motto: „Klare Sicht statt Kopf dicht!“

Diakonisches Werk Werra-Meißner
Fachstelle für Suchtprävention
HaLT – Hart am LimiT
Leuchtberg Str. 10 b
37269 Eschwege

Tel. 05651 – 339 42 96
Fax: 05651 – 76337
Mail: v.moerbel@diakonie-werra-meissner.de
www.suchtpraevention-eschwege.de
www.halt.de

Bankverbindung:
Diakonisches Werk Werra-Meißner
-Projekt HaLT-
Ev. Kreditgenossenschaft Kassel
BIC: GENODEF1EK1
IBAN: DE91520604100001200100

Gefahr der Online-Casinos

Suchtberatung der Diakonie warnt vor einer Verlagerung der Glücksspielsucht durch Verlockungen im Internet

Von TATJANA REICHL

Sie beraten in der Fachstelle für Suchthilfe und Prävention in Eschwege auch Betroffene der Glücksspielsucht: (v.li.) Harald Nolte, Anna Samland, Renate-Rudolph-Kohl, Kai Herzog, Andrea Böhnke und Anna Niebeling. Foto: Privat

Werra-Meißner-Kreis. Für die einen ist die gewonnene Freizeit durch den Lockdown oder Kurzarbeit ein Gewinn, können sie doch endlich Heimprojekte angehen oder einfach mal entschleunigen. Für die anderen kann jedoch auch genau das zur Gefahr werden. Denn die vermehrt freie Zeit zuhause kann dazu führen, dass verhältnismäßig öfter der Fernseher als Ablenkung oder Beschäftigung eingeschaltet wird. Und hier kann Werbung tatsächlich zur Gefahr werden.

„Die wachsende Anzahl der Fernsehwerbung für Glücksspielanbieter im Internet macht sich gerade in der jetzigen Situation deutlich bemerkbar. Durch die Sperrung der Spielhallen und gastronomischer Betriebe wird es attraktiv, den Verlockungen der Werbung nachzugehen. Das vermeintlich schnelle Geld durch das Smartphone oder Tablet zu erhalten, hat seinen Reiz", warnt Anna Niebeling von der Fachstelle für Suchthilfe und Prävention des Diakonischen Werkes in Eschwege.

Auch die ungewisse finanzielle Situation vieler Menschen verstärke diesen Gedanken oftmals.

Suchtpotenzial bei Online-Casinos ist höher

Eine Verlagerung des Glücksspielens weg von der Spielhalle und hin zum Onlinecasino sei in der aktuellen Zeit von Corona also keine Seltenheit. „Dabei wird unterschätzt, dass das Online-Glücksspiel ein weitaus höheres Suchtpotenzial besitzt als das Spielen an den Automaten in der Spielhalle. Dies beinhaltet auch die ständige Verfügbarkeit und das risikoreiche Spiel mit immensen Einsätzen", sagt Niebeling. Konkrete Zahlen, wie hoch der Anstieg der Glücksspielsüchtigen ist, kann sie nicht geben, da der Online Glücksspielmarkt nicht geregelt ist. Lediglich Klienten, die in Suchtberatungsstellen kommen, können erfasst werden, die Dunkelziffer sei weitaus höher.

„Wenn ich betrachte, wie häufig die Online-Casinos Werbung im TV schalten, ist mit Sicherheit ein Anstieg in diesem Bereich zu verzeichnen", sagt Anna Niebeling.

Beratung durch die Fachstelle

Um hoher Verschuldung entgegenzuwirken und für sich einen Ausweg zu suchen, bietet die Fachstelle Beratung und Informationen an. Auch Angehörige und Personen des sozialen Umfelds, die problematisches Spielverhalten vermuten, können sich an sie wenden. Für diese stellt sich die Frage, ob sie etwas tun können oder sollten und was am besten. Nicht selten sind sie versucht, existentielle finanzielle Nöte auszugleichen und kommen an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Gleiches gilt auch bei einer Alkohol- oder Drogenproblematik. Auch hier sind Rückfälle durch die Corona-Krise durchaus denkbar.

„Zukunftsängste und die fehlenden sozialen Kontakte wirken sich negativ auf alle Menschen aus- und im Besonderen auf suchtmittelabhängige oder auch psychisch erkrankte Menschen."

Präventions-Tipps

Doch wie kann man der Verlockung durch Fernseh-Werbung widerstehen? „Möglichst nicht 24/7 vor dem Fernseher sitzen, Kontakte durch Videotelefonie oder mit Abstand im Freien aufrecht zu erhalten, sich Aktivitäten widmen, für die einem sonst die Zeit fehlt, zum Beispiel Sport, Yoga, Buch lesen und selbstverständlich sich mit der Werbung auseinanderzusetzen. Ich denke, das sollte man bei jeder Werbung tun, durch die man sich angesprochen fühlt. Genauer hinzuschauen, um was es sich dabei handelt. In diesem Fall können die Folgen sehr weitreichend sein. Und das sollte einem bewusst sein, bevor man sich in so ein Online-Casino begibt. Deswegen ist uns die Sensibilisierung für das Thema auch sehr wichtig."

Die Fachstelle ist daher weiterhin für alle Personen da, die sich beraten lassen wollen, telefonisch unter 05651-3394292 oder per Mail an suchthilfe@diakonie-werra-meissner.de

Der Extra-Tip für den Werra-Meißner-Kreis veröffentlichte am 23.05.2020 einen Artikel zum Thema Glücksspielsucht in der Corona-Zeit. Unsere Fachberaterin für Glücksspielsucht Anna Niebeling berichtete über die Gefahren des Online-Glücksspiels und informierte gleichzeitig über die Beratung und die Möglichkeiten der Prävention.

Viele weitere News finden Sie auf drugcom.de , auf der Seite der BZgA oder bei der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen

Diakonisches Werk Werra-Meißner
Fachstelle für Suchtprävention
HaLT – Hart am LimiT
Leuchtberg Str. 10 b
37269 Eschwege

Tel. 05651 – 339 42 96
Fax: 05651 – 76337
Mail: v.moerbel@diakonie-werra-meissner.de
www.suchtpraevention-eschwege.de
www.halt.de

Bankverbindung:
Diakonisches Werk Werra-Meißner
-Projekt HaLT-
Ev. Kreditgenossenschaft Kassel
BIC: GENODEF1EK1
IBAN: DE91520604100001200100