Diakonisches Werk
Werra-Meißner

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

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

anbei erhalten Sie die neue Ausgabe des HaLT-Newsletters für den Werra-Meißner-Kreis.

Mit dem ersten Newsletter des Jahres möchten wir Ihnen einen kleinen Rückblick zum vergangenen Jahr geben.

Insgesamt wurden im Jahr 2020 34 junge Menschen im Alter von 15 bis 20 Jahren in Kliniken im Werra-Meißner-Kreis eingeliefert, davon waren 6 minderjährig und 7 kamen aus den Landkreisen München, Mörfelden-Walldorf, Bremerhaven, Saarbrücken, Gersfeld, Krefeld und Dransfeld.

Die Zahlen zeigen auf, wie wichtig Aktionen zur Prävention von riskantem Alkohol- und Drogenkonsum sind. Leider waren diese im letzten Jahr durch die Pandemie sehr stark eingeschränkt. Wir haben uns daher verstärkt auf unsere Auftritte auf Facebook und Instagram konzentriert, um so viele Informationen wie möglich zu verbreiten und unsere Arbeit in der Suchtprävention sowohl für Multiplikator*innen und der Öffentlichkeit, als auch Jugendlichen und jungen Erwachsenen präsent zu halten.

Wir blicken zuversichtlich auf die kommende Zeit und wünschen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe des HaLT-Newsletters!

Mit freundlichen Grüßen

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

Diakonisches Werk Werra-Meißner
Fachstelle für Suchthilfe und Prävention
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

Wir bieten eine Chat-Beratung über den Messengerdienst **Telegram** an. Für alle Fragen und alle Themen stehen unsere Mitarbeitenden unter **@suchthilfe_praevention** zur Verfügung.
Zum Thema Glücksspiel bieten wir unter **@suchthilfe_glueckssspiel** eine eigene Beratung an.
Dazu einfach den oben beschriebenen Benutzernamen in der Suchleiste bei Telegram eingeben und schon können Sie mit uns in Kontakt treten.
Die Beratung ist natürlich kostenfrei, streng vertraulich und basiert auf Freiwilligkeit!

Auf unserer Facebook-Seite **„Präventionsprojekt "Hart am Limit" im Werra Meißner Kreis“** teilen wir spannende Beiträge anderer Seiten oder begleiten Aktionen wie den HaLT-Aktionstag.

HaLT ist auch auf Instagram. Unter dem Usernamen „**halt_werrameissner**“ werden dort Infos über Aktionen und spannende Beiträge verbreitet. In der Story mit kurzen Videosequenzen können auch andere Artikel verlinkt oder Quiz-Aktionen geteilt werden. Auch kann man uns eine Direktnachricht schicken.

Diakonisches Werk Werra-Meißner
Fachstelle für Suchthilfe und Prävention
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

News aus der Region

Ab Mitte März können von der Fachstelle im Rahmen des HaLT-Projektes (Schul)-Workshops zum Thema **„Prävention von FASD“** angeboten werden. In dem Workshop werden Informationen zum Thema vermittelt und ein digitales Quiz bearbeitet. Anlass für die Entwicklung eines Präventionsworkshops war der HaLT-Aktionstag vergangenen September.

HaLT war am Heuberg unterwegs, um am Aktionstag unter dem Motto **„Babyblau ist nur als Farbe schön – alkoholfrei durch die Schwangerschaft“ #babytrinktmit** auf die Thematik FASD aufmerksam zu machen und zu zeigen, dass jährlich etwa 16.000 Kinder in Deutschland mit alkoholbedingten Folgeschäden geboren werden. Die Werra-Rundschau veröffentlichte einen Artikel zum Aktionstag und machte auch mit einer Vorankündigung auf die Aktion aufmerksam. Einen Artikel zum HaLT-Aktionstag können Sie noch einmal auf unserer Homepage nachlesen.

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 soziales Engagement zeigen wollen. Alle Informationen zum Projekt, zur Teilnahme und den Bedingungen finden Sie auf der Homepage des Gütesiegels.

Bundesweite News und Trends

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat eine aktualisierte Fassung der **„Expertise zur Suchtprävention**“ veröffentlicht. Die Expertise ist maßgeblich dafür, wie Präventionsarbeit gestaltet wird und zeigt, ob die eigesetzten Methoden und Programme auch wirksam sind. Zudem werden Konsumzahlen erörtert und Empfehlungen für die praktische Arbeit gegeben. Die Expertise kann auf der Seite der BZgA heruntergeladen oder auch als Printversion bestellt werden.

THC-Konzentration steigt, CBD bleibt stabil (30.12.2020)
Mehr hochpotenter Cannabis und stärkeres Haschisch, bei unverändertem CBD-Gehalt. Das sind die Ergebnisse einer aktuellen Meta-Analyse. [ganze Meldung lesen]

Konsum synthetischer Cannabinoide kann lebensgefährlich sein (02.12.2020)
Synthetische Cannabinoide können um ein Vielfaches stärker wirken als pflanzlicher Cannabis. Eine aktuelle Studie aus den USA weist darauf hin, dass der Konsum der künstlich hergestellten Drogen mitunter akut lebensbedrohliche Folgen nach sich ziehen kann. [ganze Meldung lesen]

Diakonisches Werk Werra-Meißner
Fachstelle für Suchthilfe und Prävention
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

Mehr Cannabis, weniger Tabak (27.01.2021)
Wer kifft, raucht meist auch Tabak. Dieser Zusammenhang scheint sich in den letzten Jahren aber abzuschwächen. Jugendliche, die mit Cannabis experimentieren, fangen immer seltener an Tabak zu rauchen. [ganze Meldung lesen]

Wie Cannabis die Gehirnentwicklung beeinflusst (06.01.2021)
Vorsicht Baustelle! Das Gehirn Jugendlicher befindet sich im Umbau. Wie Cannabis diesen Prozess womöglich nachhaltig stören kann, erläutert ein aktueller Fachartikel. [ganze Meldung lesen]

Jugendliche mit vielfältigen Freizeitaktivitäten nehmen weniger Drogen (03.02.2021)
Vielfältige Aktivitäten in der Freizeit haben vermutlich einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit Jugendlicher. Je aktiver sie sind, desto besser fühlen sie sich und desto weniger Drogen nehmen sie. [ganze Meldung lesen]

Diakonisches Werk Werra-Meißner
Fachstelle für Suchthilfe und Prävention
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

Aus der „Aktion Advent“ der Werra-Rundschau erhalten die Fachstelle für Suchtprävention und das HaLT-Projekt 1.500€ als Spende. Wir möchten uns sehr herzlich dafür bedanken!! Den Artikel vom 30.01.2021 gibt es auch auf unserer Homepage.

AKTION ADVENT 3000 Euro für Suchtprävention und Verein Frauen für Frauen

Pandemie verstärkt die Sucht

Die Aktion Advent richtet sich an Familien und Einzelpersonen, denen es an alltäglichen Dingen wie passender Winterbekleidung oder Geld zum Heizen mangelt. Die Werra-Rundschau sucht sich jedes Jahr zwei gemeinnützige Initiativen, die sie mit 1500 Euro aus der Aktion unterstützt.

VON TOBIAS STÜCK

Die Spende aus der Aktion Advent werden Harald Nolte (links) und Vanessa Mörbel für das Suchtpräventionsprojekt HaLt und den Elterntreffpunkt einsetzen. FOTO: TOBIAS STÜCK

Eschwege – Eines ist in den vergangenen Monaten ganz deutlich geworden. „Die Pandemie verstärkt die Probleme und damit auch die Sucht“, sagt Vanessa Mörbel von der Fachstelle für Suchtprävention in Eschwege. Die Nachfrage nach Beratung ist in den vergangenen Monaten stark gestiegen, gleichzeitig hat sich die Präventionsarbeit der Fachstelle ziemlich verändert.

Gerade bei Anfragen der Angehörigen von Süchtigen sei der Beratungsbedarf „exorbitant gestiegen“, sagt Vanessa Mörbel. Die Menschen würden im Lockdown viel Zeit miteinander verbringen. „Dabei fällt das Suchtproblem eher auf“, sagt die Beraterin. Das betreffe alle Arten von Sucht. Langeweile führe dazu, dass Alkoholismus steige. Auch Drogenkonsum lasse durch die Beschränkungen der Pandemie nicht nach, sagt Harald Nolte, viele Jahre Leiter der Fachstelle. Und auch, wenn Spielhallen und Casinos derzeit geschlossen seien, ende dadurch die Glücksspielsucht nicht. „Für Süchtige gibt es immer Alternativen“, sagt Mörbel. Die Sucht habe sich dadurch in das Internet verlagert. Hier gäbe es unzählige Angebote, ohne das Haus verlassen zu müssen. Durch Verlinkungen unter den Glücksspielseiten werden die Betroffenen immer tiefer in den Teufelskreis hineingezogen. „Wenn jemand nicht in der Spielhalle, sondern vor dem Computer sitzt, bekommt man seine Sucht auch weniger mit“, sagt Mörbel.

Eine Sucht, die durch die Pandemie deutlich verstärkt wird, ist der Medienkonsum. „Die exzessive Nutzung ist extrem nach oben geschnellt“, sagt Nolte. Von bis zu 80 Prozent spricht der Experte. Man könne seltener das Haus verlassen und suche deshalb Ablenkung am Smartphone, Tablet oder Notebook. Eltern sind deshalb in diesen Tagen besonders gefordert und auch gelegentlich überfordert. Auch sie suchen sich dann Hilfe bei den Mitarbeitern der Diakonie in der Leuchtbergstraße. „Eltern müssen in diesen Monaten doppelt steuern und Schule und Freizeit trennen“, sagt Nolte. Die Kinder müssen ihre Schulaufgaben am Rechner machen und suchen auch den Rest des Tages Zerstreuung mit den Endgeräten. „Im Gegensatz zu vielen Erwachsenen kennen Jugendliche hier keine Sättigung“, sagt Nolte.

Die Aufklärungsarbeit ist in diesen Wochen schwer für das sechsköpfige Team der Diakonie. In die Öffentlickeit gehen können sie mit ihren Angeboten derzeit nicht. Elternabende finden derzeit im Netz statt. Die Frequenz dieser Angebote sei zurzeit eher schwach, die einzelnen Rückmeldungen der Teilnehmer dafür stark. Die Beratungen werden auf verschiedenen Kanälen weitergeführt. Am Telefon, per Videokonferenz, manchmal auch eine Hybridveranstaltung. „Wir versuchen so gut es geht präsent zu sein“, sagt Nolte.

Kontakt: Die Suchthilfe ist unter 05651/3 39 42 92, die Suchtprävention unter 0 56 51/3 39 42 96 zu erreichen

HINTERGRUND

Wann ist mein Kind handysüchtig?

- Das Kind verliert die Kontrolle über seine Zeit (Termine versäumen).
- Es chattet und surft auch nachts, statt zu schlafen.
- Es kann seinen Handy-Konsum nicht mehr begrenzen, kann das Smartphone tageweise nicht weglegen.
- Reagiert aggressiv bzw. depressiv auf Handyverbote.
- Es zieht sich von persönlichen Treffen mit Familie und Freunden zurück.
- Er oder sie gibt Hobbys und ehemalige Interessen auf.
- In der Schule wererden die Noten schlechter.
- Auf Essen wird verzichtet, um sich nicht vom Handy zu trennen.

QUELLE: INITIATIVE FÜR MEHR SICHERHEIT IM NETZ

Diakonisches Werk Werra-Meißner
Fachstelle für Suchthilfe und Prävention
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

Im Rahmen der Aktionswoche „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ hat die Fachstelle einen Presseartikel in den lokalen Zeitungen, auf der Homepage sowie Kurzvideos auf Facebook veröffentlicht. Den Presseartikel können Sie auf der Seite der Werra-Rundschau nachlesen.

Diakonisches Werk Werra-Meißner
Fachstelle für Suchthilfe und Prävention
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

Die Werra-Rundschau hat die Kolleginnen Anna Niebeling und Anna Samland zum Thema „Homeoffice und Suchterkrankung“ interviewt. Den Artikel vom 23.02.2021 gibt es zum Nachlesen auf unserer Homepage.

Frust steigt, Hemmung sinkt

Homeoffice fordert Menschen mit einer Suchterkrankung heraus

VON JESSICA SIPPEL

Werra-Meißner – Die Coronakrise und das damit verbundene tagtägliche Homeoffice in vielen Betrieben ist insbesondere für Menschen mit einer Suchterkrankung eine hohe Belastung. Das betonen Anna Samland und Anna Niebeling von der Fachstelle für Suchthilfe und Prävention des Diakonischen Werks Werra-Meißner.

„Für unsere Klienten ist es in der aktuellen Situation schwer, die Abstinenz halten zu können“, weiß die Gesundheitspsychologin Anna Niebeling. Zum Abstinentbleiben brauche man extrem viel Energie, viele Klienten fühlen sich derzeit überfordert und ausgebrannt, ergänzt die Sozialarbeiterin und -pädagogin Anna Samland. Schon die Gesamtsituation mit wenigen Freizeitangeboten, Ablenkung und sozialen Kontakten sei eine Herausforderung. Verschärfend wirke dann das Arbeiten von zu Hause aus, denn der Chef will Leistung sehen, manche haben zudem noch Kinder, die zu Hause unterrichtet werden wollen. „Man sitzt mehr aufeinander, kann den belastenden Zuständen weniger ausweichen, dadurch nimmt auch Gewalt zu – ob seelische oder körperliche“, erklärt Samland.

Ein geregelter Arbeitsalltag bietet dagegen eine gewisse soziale Kontrolle, wirkt abstinenzstabilisierend und gibt Suchterkrankten Halt. Vielen hilft es sich zusammenzureißen, um an der Arbeit und vor Kollegen nicht negativ aufzufallen. „Das soziale gesellschaftliche Gefüge macht viel aus und zeigt den Erkrankten Grenzen auf“, erklärt Niebeling. Im Homeoffice jedoch verschwimmen diese Grenzen, die innere Hemmschwelle sinkt, da niemand den eigenen Rausch oder die Alkoholfahne bemerkt. „Man kann sich besser verstecken“, verdeutlicht sie.

Eine weitere Gefahr des Homeoffices sei, dass Menschen in einen missbräuchlichen Konsum verfallen, die eigentlich noch nicht suchtkrank sind. Dadurch kann eine Sucht neu entstehen, die sich ohne Homeoffice vermutlich nicht so entwickelt hätte, erklärt Samland. Wenn andere Ausgleichsmöglichkeiten fehlen, man schlecht entspannen kann, wird schnell zur Flasche oder anderen Mitteln gegriffen.

Aus ihrem Arbeitsalltag wissen die Expertinnen, dass viele Suchtkranke arbeitslos oder nicht arbeitsfähig sind. Für die, die arbeiten gehen, sei der Verlust des Arbeitsplatzes eine große Angst. Viele Arbeitgeber finden zwar Kompromisse mit den Erkrankten. Manche räumten sogar flexible Zeiten ein, sodass die Betroffenen ihre Therapiesitzungen wahrnehmen können, und sorgen dafür, dass sie nicht in Nachtschichten eingeteilt sind, um den Konsum von Aufputschmitteln zu vermeiden. Aber nicht alle seien so offen. „Eine Suchterkrankung ist immer sehr schambehaftet“, sagt Niebeling.

Viele Betroffene hätten Angst vor Mobbing am Arbeitsplatz und einer Kündigung. „Diese Angst ist nicht unbegründet“, verdeutlicht sie. Wer sich dann auch noch im Homeoffice mit seinen Problemen verstecken kann, sei besonders gefährdet, in alte Verhaltensmuster zu fallen. Daher geben die Expertinnen Tipps, wie man dem Frust entgegenwirken kann.

» ARTIKEL UNTEN

Frust und wenig Ablenkung im Homeoffice kann auf das Privatleben schlagen: Für suchtkranke Menschen ist es dabei schwer, ihre Abstinenz zu halten. ARCHIVFOTO: KIM HORNCKE

Fachstelle des Diakonischen Werks hilft

Die Fachstelle für Suchthilfe und Prävention des Diakonischen Werks Werra-Meißner berät, hilft und trifft präventive Vorsorge bei Suchterkrankungen durch Alkohol, illegale Drogen, Spielsucht und bietet ein Nichtrauchertraining an. Sie sind auch unter Coronabedingungen weiterhin für ihre Klienten da. Bei Fragen oder Terminwünschen können sich Betroffene und Angehörige – auch anonym – telefonisch an die Fachstelle wenden. Suchthilfe: Tel. 0 56 51/3 39 42 92; Suchtprävention: Tel. 0 56 51/3 39 42 96. jm

Alltagstipps für das Arbeiten im Homeoffice

FÜNF TIPPS Expertinnen raten zu positiver Einstellung und fester Tagesstruktur

Werra-Meißner – Durch die Coronakrise arbeiten ein großer Teil der Bevölkerung dauerhaft von zu Hause aus, Kinder sind im Homeschooling, der Druck, alles unter einen Hut zu bekommen, ist groß. Wer dann zudem mit einer Suchterkrankung zu kämpfen hat, ist besonders hoch belastet.

Expertinnen der Fachstelle für Suchthilfe und -prävention des Diakonischen Werks geben Praxis-Tipps aus ihrer Therapie, wie sich der Alltag entspannter gestalten lässt. Sie richten sich an Suchtkranke und alle, die das Homeoffice frustriert. „Diese Tipps dienen dem generellen psychischen Wohlbefinden“, erklärt Gesundheitspsychologin Anna Niebeling.

1. Feste Tagesstruktur schaffen: Wer im Homeoffice Probleme mit seinem Tagesablauf hat, sollte sich eine feste Gesamttagesstruktur schaffen. Das solle sich nicht nur aufs Berufliche beschränken, sondern auch Aufstehen und Essenszeiten umfassen, wann man Pausen einlegt, Feierabend macht und Zeit für die Familie einplant. „Der Plan solle aber nicht zu vollgepackt sein, damit er mit dem Familienleben gut einhalbar ist“, erklärt Anna Niebeling.

2. Zeit für sich selbst einplanen: Damit man nicht nur To-do-Listen abarbeitet und am Ende des Tages völlig ausgebrannt ist, sollte man feste Zeiten für die Selbstfürsorge einplanen. Das kann ein langer Spaziergang sein, ein entspannendes Bad oder auch ein gutes Buch. Hauptsache ist, man plant sich bewusst Zeit nur für sich selbst ein. Man sollte sich zudem Aktivitäten suchen, die nicht darin enden, dass man mit mehreren Bekannten vor dem Bildschirm sitzt und jeder ein Bier aufmacht.

3. Den Anspruch herunterfahren: „Man muss sich bewusst machen, dass es okay ist, wenn man nicht die vollen acht Stunden vor dem Computer sitzen kann und das Kind vielleicht mal nicht alle Mathehausaufgaben mit allen Zusatzblättern schafft“, betont Sozialarbeiterin und pädagogin Anna Samland von der Suchthilfe. Die eigenen Ansprüche seien meist sehr streng. Die Angst, im Homeoffice könnte der Eindruck erweckt werden, man arbeite nicht genug, wenn man nicht alles schafft, sei groß, verdeutlicht sie. Diesen Druck müsse man kommunizieren, viele Arbeitgeber hätten Verständnis dafür.

4. Positive Grundhaltung trainieren: Die Kraft der positiven Gedanken ist stark. Das wissen die Experten von der Fachstelle für Suchthilfe, weshalb sie es auch in ihren Therapien mit Suchtkranken speziell trainieren. „Es ist harte Arbeit, aber man kann es richtig üben“, sagt Samland. Zum Beispiel indem man sich jeden Tag bewusst macht, was gut war – auch scheinbare Kleinigkeiten zählen, wie Freude über schönes Wetter oder ein neues Gespräch mit der Nachbarin. Dadurch könne man Ohnmachtsgefühlen entgegenwirken.

5. Arbeit vom Privaten trennen: Soweit es möglich ist, sollte man Arbeit vom Privaten trennen. Feierabend bedeutet Feierabend. Gearbeitet werden sollte an einem festen Arbeitsplatz und nicht auf dem Sofa oder im Bett, denn diese Orte sollen mit Entspannung verbunden bleiben. jm

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 Suchthilfe und Prävention
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