

„7 WOCHEN PAUSE!“

ist eine Aktion der Landesstelle für Suchtfragen und der Suchtberatungsstellen in Sachsen-Anhalt während der Fastenzeit vom 22. Februar – 07. April 2012.

Zum 14. Mal laden wir Sie ein, sich eine Pause von Ihren „Alltagssüchten“ zu gönnen.

„7 WOCHEN PAUSE!“ tun jedem gut: alltägliche Konsumgewohnheiten werden durch das Einlegen einer Pause bewusst. Das Ziel ist, wieder zu mehr Genuss im Alltag zu finden.

„7 WOCHEN PAUSE!“ VON

Alkohol

Zigaretten

Süßen und fettigen „Verführern“...

Fernsehen

Computerspielen ...

DAS PERSÖNLICHE AKTIONSZIEL MUSS REALISTISCH UND KONKRET

SEIN, damit man nicht beim ersten „Rückfall“ in das gewohnte Konsummuster den gesamten „Selbstversuch“ einstellt.

Mögliches Ziel: „Ich möchte meinen Konsum einschränken und nur am Feierabend oder am Wochenende rauchen/ trinken/ fernsehen/ „dadeln“/ Schokolade essen“ und stattdessen...

DIE TEILNEHMENDEN KÖNNEN EINIGES ÜBER SICH ERFAHREN:

- _ Welche Funktion hat mein „Genussmittel“ für mich?
- _ Wie leicht fällt mir der Verzicht?
- _ In welchen Situationen fällt der Verzicht schwer?
- _ Aber auch: was tut mir gut?

GANZ WICHTIG:

EINEN AUSGLEICH FINDEN. Füllen Sie die Lücken, die Ihnen Ihr Verzicht bringt, mit angenehmen Dingen, z.B.

- _ „Analoge“ Begegnungen mit Bekannten und Freunden
- _ Alte und neue Hobbys (wieder-)entdecken
- _ Bewegung
- _ Neue Geschmacksrichtungen ausprobieren

GLEICHGESINNTE HELFEN BEIM DURCHHALTEN. Im Freundes- und Bekanntenkreis, im Kollegenkreis, im Verein, in der Familie ...

WIE KANN MAN MITMACHEN?

als Einzelperson... als Lehrkraft mit Schulklassen... in und mit Jugendgruppen... gemeinsam mit Arbeitskollegen... als Aktive/-r im Sportverein ... als Mitarbeiter/-in in Einrichtungen, Dienststellen und Betrieben mit Kollegen/-innen, Besucherinnen und Besuchern, Bewohnerinnen und Bewohnern...

UNTERSTÜTZEN SIE „7 WOCHEN PAUSE!“:

- Hängen Sie das Plakat aus.
- Werden Sie Ansprechpartner.
- Bieten Sie Treffen für Interessierte an.

TREFFEN FÜR INTERESSIERTE

- _ Erläutern Sie den Inhalt der Aktion
- _ Helfen Sie jedem Interessierten, ein persönliches Aktionsziel zu formulieren
- _ Vereinbaren Sie ein „Bergfest“ und ein Abschlussfest
- _ Inhalte sind: gegenseitige Tipps zum Durchhalten, Erfahrungsberichte, gegenseitige Unterstützung
- _ Gemeinsame Unternehmungen
- _ Vielleicht wollen Sie auch Geld für eine Hilfeeinrichtung nach Wahl der Teilnehmenden sammeln

BEI „7 WOCHEN PAUSE!“ GEWINNEN ALLE!

Schenken Sie sich selbst

Mehr Wohlbefinden

Einen Weg zu mehr Gesundheit

das gute Gefühl, Kontrolle über Ihre Vorbild zu sein... „Alltagslaster“

neue Genuss- und Erlebnismöglichkeiten

PRESSE, FUNK U. FERNSEHEN

Haben Sie Lust, mit Ihrer Aktionsgruppe oder auch alleine über Ihre Konsumpause in der Presse, im Radio oder Fernsehen zu berichten? Dann rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine E-Mail oder ein Fax.

TEL. 0391 – 5 43 38 18

FAX: 0391 – 5 62 02 56

E-MAIL: info@ls-suchtfragen-lsa.de

INTERNET: www.ls-suchtfragen-lsa.de

FOLGENDE EINRICHTUNGEN

UNTERSTÜTZEN SIE TELEFONISCH:

DESSAU-ROBLAU

AWO-Suchtberatung

0340 - 619504

suchtberatung@awo-dessau.de

HALBERSTADT

ASB-Suchtberatung / Fachstelle Suchtprävention

Tel. 03941 – 6 78 16 21

suchtpraevention@asb-halberstadt-wernigerode.de

Di + Do 10-11:00 Uhr

HALDENSLEBEN

DPWV-Suchtberatung

Tel. 03904 – 6 56 84

suchtberatung-hdl@web.de

Mo + Do 09-11:00 Uhr, Di 13-14:00 Uhr

MAGDEBURG

DPWV-Fachstelle Suchtprävention

Tel. 0391 – 2 52 70 96

info@drobs-magdeburg.de

Mi 08-15:00 Uhr

MERSEBURG

AWO-Fachstelle Suchtprävention

Tel. 03461 - 2 592 06

suchtpraevention@awo-halle-merseburg.de

Kontext-Suchtberatung

Tel. 03461- 74 02-0

suchtberatung.merseburg@t-online.de

NAUMBURG

Diakonie-Suchtberatung

Tel. 03445 – 23 37-0

m.magnus@diakonie-naumburg-zeitz.de

OSCHERSLEBEN

DRK-Suchtprävention

Tel. 03949 – 511132

inga.gelardi@kv-oschersleben.drk.de

Mi 15-16:00 Uhr, Fr 09-12 :00 Uhr

SCHÖNEBECK

AWO-Fachstelle für Suchtprävention

Tel. 03928 - 70 20 12

suchtpraevention@awo-sbk.de

Mo.-Mi. 9.00-14.00 Uhr

WEIßENFELS

DRK-Fachstelle Suchtprävention

Tel. 03443 – 39 37 13

claudia.steinhuebl@drkweissenfels.de

Mo + Fr 08-12:00 Uhr

WERNIGERODE

Diakonie-Fachstelle Suchtprävention

Tel. 03943 – 26 16 77

Antje.Rumpf@Diako-Harz.de

Mo – Fr. 10-12:00 Uhr; 14-16:00 Uhr

WITTENBERG

Diakonie-Fachstelle Suchtprävention

Tel. 03491 – 66 18 37; 03491 – 43 28 83

suchtberatung@pgdiakonie

7 Wochen Pause!

Mehr Genuss im Alltag
und frisch in den Frühling



22. Februar – 07. April 2012

Landesstelle für Suchtfragen
im Land Sachsen-Anhalt

Fachausschuss der LIGA der Freien
Wohlfahrtspflege im Land Sachsen-Anhalt e.V.

