

Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt (LS-LSA)

Fachausschuss der LIGA der Freien Wohlfahrtspflege im Land Sachsen-Anhalt e.V.
Halberstädter Str. 98 • 39112 Magdeburg

Tel. 0391/543 38 18 • Fax 0391/562 02 56 • info@ls-suchtfragen-lsa.de • www.ls-suchtfragen-lsa.de



7 Wochen Pause! – wenige ist mehr.



Information für KiTas und Grundschulen

Verzichtsübungen sind suchtpreventiv wirksam, das belegt das EU-Projekt „Initiierte Abstinenz“. „7 Wochen Pause!“ bietet parallel zur christlichen Fastenzeit einen Rahmen für Verzichtsübungen in der Schule, der nicht konfessionell besetzt ist. Natürlich können auch andere Zeitfenster genutzt werden.

Gelungene Verzichtsübungen können zu einer nachhaltigen Konsumreduzierung führen und leisten damit einen Beitrag zur Suchtvorbeugung. Gerade in unserer konsumorientierten Zeit ist das frühzeitige Erlernen selbst bestimmter Konsumeinschränkung besonders wichtig.

Verzichtsübungen

Rahmen: Es empfiehlt sich, die Verzichtsübung mit den Eltern zu besprechen. Die Eltern müssen informiert sein, damit sie dem Kind helfen können, bei der Übung „durchzuhalten“. Alle Kollegen und die Leitung sollten informiert sein und die Verzichtsübung begrüßen. Der Zeitraum der Verzichtsübung sollte überschaubar sein, empfohlen werden 2 Wochen.

Verzichtsgegenstände: Schokolade, Bonbons, Chips, Fernsehen, Computerspiele usw.

Durchführung: Wichtig ist eine Begründung: Naschen bringt viel mehr Genuss, wenn man sich beschränken kann. Das erste Stück Schokolade schmeckt immer am besten. Naschen ist lecker, aber zu viel ist ungesund. Deshalb ist Begrenzung wichtig. Die Kinder werden eingeladen, dies einmal auszuprobieren.

Schriftlich festgehalten werden sollte, worauf verzichtet werden soll. Vielleicht kann jedes Kind sich eine Leckerei aussuchen, entweder Süßes oder Salziges, je nach Vorliebe.

Wichtig ist das Besprechen kritischer Situationen, wie z.B. Familienfeste, Kindergeburtstage. Mit den Kindern gemeinsam Regeln festlegen.

Mit „Verhaltensrückfällen“ verständnisvoll umgehen, Hintergründe besprechen, Mut machen, wieder in die Verzichtsübung einzusteigen.

Ein Starttag wird festgelegt und das Ende. Während des Übungszeitraums sollte mit den Kindern immer wieder besprochen werden, wie die Umsetzung klappt, vielleicht 1-2mal pro Woche. Dies kann kurz sein, je nach Situation. Zum Abschluss kann es ein gesundes Frühstück geben, zu dem die Kinder selbst beitragen, oder eine „Geschmacksreise“, auf der die Verzichtsgegenstände bewusst genossen werden, vielleicht auch ein Geschmackstest mit

verbundenen Augen. Und natürlich viel Lob für diese schwere Leistung!

Auswertung: Zum Abschluss noch einmal besprechen, wie jedes Kind nun naschen will, welche Erlebnisse es hatte, ob sich das „Experiment“ gelohnt hat. Beim nächsten Elternabend sollten die Erfahrungen aus der Verzichtübung mit den Eltern besprochen werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg und sind sehr interessiert an Ihren Erfahrungen mit Verzichtübungen. Wir würden uns über Ihre Rückmeldung sehr freuen. Ein Rücksendefax finden Sie auf unserer Website www.ls-suchtfragen-lsa.de

Rückfragen an: Helga Meeßen-Hühne