

Sieben Wochen BEWUSST(er)

Sie möchten bewusster in das neue Jahr starten und eine kurze Auszeit von Ihren persönlichen „Alltagssünden“ nehmen? Dann machen Sie doch einfach bei unserer Aktion mit und versuchen Sie in dieser Zeit bewusster zu konsumieren.

Was ist „Sieben Wochen BEWUSST(er)“?

Bereits im Jahr 2016 fand parallel zur Fastenzeit eine Aktion der Landesstelle für Suchtfragen und der Suchtberatungsstellen in Sachsen-Anhalt unter dem Motto „7 Wochen Pause!“ statt. Ziel war es, wieder zu mehr Genuss im Alltag zu finden und dem alltäglichen Konsumverhalten eine Pause zu gönnen. Das heißt durch „7 Wochen Pause!“ mehr Wohlbefinden, neue Erlebnismöglichkeiten, mehr Kontrolle über „Alltagslaster“, das Einnehmen einer Vorbildfunktion sowie ein Weg zu mehr Gesundheit.¹

Nun greift die Fachstelle für Suchtprävention der Drogen- und Suchtberatungsstelle Haldensleben in Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz des Landkreises Börde, Bereich Öffentlicher Gesundheitsdienst, diese Thematik erneut parallel zur Fastenzeit auf, um für einen bewussteren Umgang mit Sucht- und Genussmitteln zu sensibilisieren.

Wie funktioniert „Sieben Wochen BEWUSST(er)“?

Im Zeitraum vom **22.02. bis 10.04.2023** wird Ihnen pro Woche eine „Alltagslast“ im Rahmen eines kurzen Faktenchecks auf den Social Media Kanälen des Landkreises Börde (Facebook und Instagram) vorgestellt. Danach sind Sie gefragt! Sie entscheiden, ob Sie jede Woche den Konsum der vorgestellten „Alltagslast“ im Rahmen eines Selbstversuches einstellen/ einschränken wollen oder ob lediglich ein Verzicht auf eine bestimmte „Alltagslast“ für eine Woche oder sogar sieben Wochen am Stück für Sie in Frage kommt.

Woche	Thema
22.02. – 28.02.2023	Alkohol
01.03. – 07.03.2023	Rauchen
08.03. – 14.03.2023	Zucker
15.03. – 21.03.2023	Koffein
22.03. – 28.03.2023	Fleisch
29.03. – 04.04.2023	Fette
05.04. – 10.04.2023	Medien

Zusätzlich zum Faktencheck wird jede „Themenwoche“ mit einem kurzen Porträt einer Mitarbeiterin oder eines Mitarbeiters eröffnet, die bzw. der uns ihren bzw. seinen Grund des Verzichts näher beleuchtet. Die Mitarbeiterporträts werden ebenfalls auf Social Media veröffentlicht.

Wie kann ich bei „Sieben Wochen BEWUSST(er)“ mitmachen?

Jeder kann im Rahmen eines Selbstversuches eigenständig auf eine oder mehrere der o.g. „Alltagslasten“ verzichten bzw. diese einschränken.

¹ Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt: Aktion 7 Wochen Pause!. 2016. Im Internet: https://www.lis-suchtfragenlsa.de/data/mediapool/flyer_7wopause_15.pdf. Stand 17.01.2023



Was mache ich, wenn es mir nicht möglich ist, das Konsumverhalten komplett einzustellen?

Setzen Sie sich im Rahmen dieses Selbstversuches realistische Ziele. Sie können den Konsum auch auf eine bestimmte Uhrzeit einschränken. Sie können die o.g. Themen konkretisieren – z. B. kann bei Zucker speziell auf Schokolade oder bei Medien auf das Handy verzichtet werden.

Finden Sie in der Zeit Ihres Verzichts einen Ausgleich, der Ihnen Spaß macht. Treffen Sie z. B. Freunde, fangen Sie ein neues Hobby an, machen Sie einen Spaziergang, probieren Sie ein neues Rezept aus. Ein Ausgleich hilft Ihnen beim Durchhalten und sorgt ggf. für Ablenkung, wenn Ihnen der Verzicht bzw. die Einschränkung schwerfällt. Dabei können Ihnen Gleichgesinnte oder auch Familienmitglieder, Freunde, Bekannte und Kollegen helfen und Sie unterstützen.

Wird kontrolliert, ob ich wirklich auf meine „Alltagslast“ verzichte bzw. diese einschränke?

Nein. Ihr Durchhaltevermögen wird nicht unter die Lupe genommen. Die „Erfolgskontrolle“ liegt in Ihrer Eigenverantwortung. Reflektieren Sie sich selbst – Warum benötige ich mein Sucht- und Genussmittel? Welche Funktion hat es für mich? Fällt mir der Verzicht bzw. die Einschränkung leicht und wenn ja, wann besonders? Wann und warum fällt mir der Verzicht bzw. die Einschränkung schwer? Was tut mir gut und was kann ich selbst dafür tun?

„Sieben Wochen BEWUSST(er)“ – Seien Sie dabei und probieren Sie den bewussteren Umgang mit Sucht- und Genussmitteln aus!

Martina Engelhard-Oxe
Fachstelle für Suchtprävention
Drogen- und Suchtberatungsstelle
Haldensleben
03904 6685850
praevention-hdl@web.de

Marieluise Brauer & Janina Pfennig
Amt für Gesundheit und
Verbraucherschutz
SB Öffentlicher Gesundheitsdienst
03904 7240-2551
gesundheit@landkreis-boerde.de