

einige von uns kennen wir bereits aus Präventionsveranstaltungen bei euch direkt an der Schule zu den verschiedensten Themen: Alkohol – Nikotin – Medien – Sucht und Drogen.

Wir, das sind die Fachkräfte für Suchtprävention aus den Elmshorner Suchtberatungsstellen, zu denen auch Barmstedt zählt. (siehe Bild von links: Jörn Glagow, Christina Schlüter und Svenja Bölter).



Aus aktuellem Anlass können unsere Veranstaltungen mit euch leider nur bedingt stattfinden.

Seit mehreren Wochen seid ihr nun zu Hause und es entstehen Lebenssituationen, die wir alle bisher nicht kannten. Damit verbunden ist vielleicht auch die eine oder andere Frage bzw. Gefühlslage:

- Was soll ich mit der vielen Zeit anfangen?
- Mein Freundeskreis kann ich nur noch online treffen und dadurch verbringen ich fast den ganzen Tag vor dem Smartphone. Auf Dauer ist das unbefriedigend. Aber was ist das eigentlich was mir fehlt? War das vorher schon da, und ich habe es nur nie so stark gespürt?
- Mir fehlt die Bewegung, mein Sport und das in Gemeinschaft real – deshalb bin ich sehr unausgeglichen.
- Ich hatte noch nie so viel Langeweile. Das ist schwer für mich auszuhalten, deshalb verbringe ich fast den ganzen Tag bei Insta, Netflix, in meinem Onlinespiel oder ich esse viel mehr als sonst.
- Ich fühle mich gestresst und angespannt, weil ich nicht weiß wie lange das noch dauert und was danach auf mich zukommt z.B. in der Schule

- Es gibt viel mehr Konflikte in meiner Familie. Ich habe den Eindruck, dass meine Eltern mehr trinken und rauchen als sonst und dann so anders werden. Das belastet mich. Aber wie soll ich damit umgehen?
- Mein Freund/meine Freundin trinkt, kiff, raucht spielt aktuell so viel, dass ich mir große Sorgen mache. Das belastet unsere Freundschaft. Was kann ich tun?
- Ich stelle fest, dass ich aktuell mehr rauche bzw. kiffe oder Alkohol trinke und mich manchmal so eine leise innere Stimme heimsucht, die mich fragt, ob ich das wieder reduzieren kann, wenn CORONA vorbei ist.

Vielleicht findet ihr euch in dem ein oder anderen wieder. Vielleicht sind es auch ganz andere Dinge, die euch gerade beschäftigen.

Wir sind für euch da!

Wenn ihr merkt, dass euer Umgang mit Medienkonsum, Medikamenten, Glücksspiel, Essgewohnheiten – aber auch Alkohol, Rauchen und Kiffen, sich so verändert hat, dass ihr mit uns mal ins Gespräch kommen wollt. Sehr gerne! ☺ Entweder per Telefon, per Videokonferenz oder persönlich unter den entsprechenden Schutzmaßnahmen.

Wir, Jörn Glagow und Christina Schlüter, sind erreichbar über unsere Zentrale des Diakonischen Werks in Elmshorn 04121/71035 oder per Email unter info@die-diakonie.org.

Svenja Bölter ist erreichbar über das Sekretariat der Therapiehilfe e.V. unter 04121 – 40910.

Reine Informationen könnt ihr auf folgenden Links bekommen:
(über die wir auch ins Gespräch kommen können ☺)

- www.drugcom.de
- www.null-Alkohol-voll-Power.de
- www.medikamente-und-sucht.de
- www.ins-netz-gehen.de (z.B.Selbsttest)
- www.bzga-essstoerungen.de und www.bodycheck.bzga.de
- www.check-dein-spiel.de

Ideen und Anregungen für zu Hause findet ihr z.B. auf:

<https://www.ins-netz-gehen.de/beschaeftigung-zuhause>

Viele Grüße

Jörn Glagow

Christina Schlüter

Svenja Bölter