

drobs Halle und Fachstelle für Suchtprävention:

Worauf wir getrost verzichten können – eine Einladung zur Fastenzeit

Am Mittwoch, 26.02. beginnt die christliche Fastenzeit. Unabhängig der Konfession ist das für viele Menschen eine Zeit der Besinnung und Reflexion des eigenen Konsumverhaltens. Für einige bedeutet das auch, in der Zeit von Aschermittwoch bis Karsamstag auf bestimmte Genussmittel zu verzichten, beispielsweise auf Fleisch, Süßigkeiten oder Alkohol. Auch andere Konsumgüter und Verhaltensweisen werden während der Fastenzeit immer wieder in den Blick genommen und von kirchlicher wie weltlicher Seite kommen unterschiedlichste Vorschläge, beispielsweise 40 Tage bewusst auf Zigaretten, das Smartphone oder den Kauf neuer Kleidung zu verzichten.

Die Fachstelle für Suchtprävention lädt daher dazu ein, in der Zeit vom 26.02. bis zum 11.04. die eigenen Konsumgewohnheiten in Frage zu stellen und sich zu überlegen, worauf man eigentlich auch sieben Wochen lang mal verzichten könnte.

„Ziel des Fastens ist nicht die Selbstgeißelung, sondern vielmehr ein Zugewinn an Achtsamkeit, auch auf die eigenen Bedürfnisse“ denkt Felix Heiden von der Fachstelle und ergänzt: „Möglicherweise bemerkt man ja, dass das allabendliche Glas Rotwein oder die vielen Stunden vor der Spielkonsole nicht mehr Genuss sondern schon eine Alltagsroutine geworden sind? Und dass der zeitweise Verzicht der lieb gewonnenen Gewohnheiten auch eine Steigerung der Lebensqualität bedeuten kann? Vielleicht verbringen Sie ja mehr Zeit mit anregenden Gesprächen im Freundeskreis oder gemeinschaftlichen Erlebnissen in der Familie, wenn Sie es zum Beispiel schaffen, das Smartphone für einige Wochen wirklich nur zum Telefonieren zu verwenden?“

Fühlen Sie sich also dazu einladen, die christliche Tradition der Fastenzeit als Anlass zu nehmen, darüber nachzudenken worauf Sie für eine gewisse Zeit verzichten können. „Die Regeln zum Zeitraum und Umfang des Fastens legt jeder für sich selbst fest“, sagt Herr Heiden und verweist auch auf Internetangebote wie www.kenn-dein-limit.de oder www.handysektor.de, wo sich hilfreiche Tipps zum Alkohol- oder Handyfasten finden. „Und vielleicht denkt ja der eine oder andere nach ein paar Wochen Verzicht darüber nach, auch außerhalb der Fastenzeit das gelegentliche Innehalten und die Reflexion des eigenen Konsums in Ihren Alltag zu integrieren. Es lohnt sich in jedem Fall.“

Seit 1993 leistet die drobs Halle den Gebrauchern illegaler Drogen in der Region mit Rat und Hilfe Beistand in allen Lebenslagen. Über 700 Jugendliche und Erwachsene werden jährlich kostenlos beraten und betreut, bei Bedarf auch anonym. Die Einrichtung gehört zum Sozialwerk Behindertenhilfe, das sich um Menschen kümmert, die in Not geraten sind. In 22 Einrichtungen betreuen Fachleute in ganz Sachsen-Anhalt Menschen mit Behinderungen, Suchterkrankungen und psychischen Erkrankungen. Das Sozialwerk Behindertenhilfe ist ein Geschäftsbereich der gemeinnützigen Paritätischen Sozialwerke (PSW-GmbH), die Mitglied im PARITÄTISCHEN Landesverband Sachsen-Anhalt e.V. ist, einem der größten Wohlfahrtsverbände des Landes. Mehr als 320 gemeinnützige Organisationen und Selbsthilfegruppen befinden sich unter seinem Dach.

Für Rückfragen rufen Sie gern an:

Felix Heiden, drobs Halle – Fachstelle für Suchtprävention

Tel.: (0345) 678 39 96

Email: felix.heiden@drobs-halle.de

www.drobs-halle.de

www.psw-behindertenhilfe.de