



## Auswirkung der Internetnutzung

### Medienkonsum: „Die Dosis macht das Gift“

Wer in der Pandemie viel private Zeit im Internet verbringt, fühlt sich [laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse](#) häufiger ungesund. Denn das führt häufig zu körperlichen und vor allem psychischen Problemen. Regelmäßige Offlinezeiten sind wichtig.

### Jugendliche sind in der Pandemie fast eine Stunde länger im Internet

Durch die spezielle Situation des Jahres 2020 haben mehr Jugendliche Mediengeräte. Die tägliche Internetnutzungsdauer erhöhte sich von 205 Minuten im Vorjahr auf 258 Minuten deutlich. Nur elf Prozent davon wurde auf die Informationssuche verwendet. [Mehr...](#)

### Jugendtheaterproduktion zu Medien und Computerspielen

Das Theaterstück „Philotes – Spiel um Freundschaft“ spielt zwischen Realität und Virtualität der Computerspielsucht, verborgenen Ängsten und dem Wert der Freundschaft. [Zum Tourneepan des Projekts zu Chancen und Konflikte rund um Medien...](#)

### Sportwetten und Suchtgefahren

Sportwetten ein harmlose Freizeitangebot? Von wegen: seit ein paar Jahren bietet dieser Markt mehr Spielanreize und Risikopotenziale, kurz Suchtgefahr. Der Zugang über das Internet, die hohe Ereignisfrequenz und massive Werbetätigkeiten spricht vor allem männliche, junge Personen mit ausgeprägter Risikoneigung an. [Mehr....](#)  
[Die DHS Arbeitshilfe informiert über Glücksspiel-Suchtrisiko bei jungen Migranten.](#)

## So können sich Lebenslagen auswirken

### Biografischer Ereignisse beeinflussen Amphetamin-Konsum

Negative Lebensereignisse wie Alkoholabhängigkeit eines Elternteils und Gewalterfahrungen führten laut einer Studie häufiger zu Amphetamin-Abhängigkeit - während gelegentlich Konsumierende öfter stabile Entwicklungsbedingungen durch familiäre Fürsorge, Freunde und eine Ausbildung hatten. Besonders Frauen sind durch negative Lebensereignisse belastet und es bräuchte mehr spezifische Angebote. [Mehr...](#)

### Britische Studie: In welchen Berufen (zu) viel getrunken wird

Laut einer Studie fördert die Arbeit in bestimmten Berufszweigen mit einer größeren Wahrscheinlichkeit den hohen Alkoholkonsum. Hoher Konsum sei vor allem in Handwerksberufen sowie im Gastgewerbe wahrscheinlich. Die geringsten Raten schwerer Trinker fanden sich unter Geistlichen und Meteorologen. [Mehr...](#)

## Wie sich Corona-Beschränkungen bemerkbar machen

### Wo sind Gruppentreffen aktuell möglich und wo nicht?

Die aktuell geltenden Regelungen in den Bundesländern findet Ihr [hier](#)....

## **Sucht-Selbsthilfe hat sich teilweise ins Netz verlagert**

Als Selbsthilfegruppen sich nicht persönlich treffen konnten und virtuelle Treffen ausprobierten, hat sich gezeigt, dass diese auch Vorteile haben. Sie sind oft schneller organisierbar. [Deshalb besteht das Bluemeeting - Selbsthilfe-ONLINE Angebot weiter.](#)

Eine virtuelle und themenübergreifende junge Selbsthilfegruppe war „Gruppe des Monats Februar“. Neugierig? Die Online-Treffen sind (fast) immer: mittwochs, freitags und sonntags um 18 Uhr. [Mehr...](#)

## **Radio-Diskussion: Mehr Suchtprobleme im Lockdown?**

Stärkerem Missbrauch von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen sind das Thema der SWR 2-Diskussion mit einem Sozialarbeiter, Kinderpsychiater und Suchtforscher. [Mehr...](#)

## **Einsamkeit und ihre Auswirkungen**

Die Pandemie hat die Belastung von Menschen, die sich einsam oder sozial isoliert fühlen, verstärkt. [Der Bericht des Sozialverbands Deutschland zeigt regionale Unterschiede und Strategien des Umgangs sowie Handlungsempfehlungen...](#)

## **Alkohol-Maß**

### **BZgA unterstützt kommunale Alkoholprävention**

[Die Serviceplattform „Vor Ort aktiv“](#) nennt verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten und konkrete Projektideen wie KlarSicht-MitmachParcours oder „alkoholfrei Sport genießen“.

### **Jugendtheaterstück „Alkohölle“ zum Thema Alkohol**

Seit der Premiere 2005 gab es bereits mehr als 1.100 Auftritte des mit Live-Raps und Expertenwissen zum Thema Alkohol, Suchtmechanismen, Träume und Familiengeheimnisse beliebten Stücks. [Zum Tourneeplan...](#)

### **Welches Mindestalter für Alkohol wäre richtig?**

Mit 16 Jahren darf man in deutschsprachigen Ländern Alkohol trinken. Eine österreichische Studie sieht diesen – international eher niedrigen – Beginn kritisch und empfiehlt das Mindestalter für Alkoholkonsum schrittweises heraufzusetzen. [Mehr...](#)

[Auch interessant: DHS Flyer "Alkohol und Gesundheit: Weniger ist besser!"](#)

## **auf den Konsum geblickt**

### **Geisteswissenschaftlicher Blick auf Rausch und Drogen**

Menschen greifen seit jeher auf berauschende Substanzen zurück. Wie ihr Nutzen und ihre Risiken gesellschaftlich bewertet werden, ist historisch und kulturell bedingt und durchaus wandelbar. [Zum Download oder Bestellung der Ausgabe 49/50 der Zeitschrift der Bundeszentrale für politische Bildung...](#)

### **Drogenkonsum findet weniger öffentlich statt**

Drogenkonsum findet stärker als in den vergangenen Jahrzehnten im Verborgenen statt. Um Kontakt zu betroffenen Menschen aufzubauen muss die Suchthilfe sich noch auf die geänderten Bedingungen von Internethandel, vor allem auf das Darknet einstellen. [Mehr...](#)

## Raucher bald stärker zur Kasse gebeten

Ein „Tabaksteuermodernisierungsgesetzes“ sieht vor, die Steuer für Tabakzigaretten vom nächsten Jahr an jährlich um rund acht Cent je Packung steigen. Dieser höhere Steuersatz gilt dann auch für nikotinhaltige E-Zigaretten statt dem niedrigeren Satz für Pfeifenprodukte. [Mehr...](#)

## Gesundheit

### Gesundheitskompetenz in den letzten Jahren verschlechtert

Unsere Gesundheitskompetenz hat sich in den letzten Jahren laut Studienlage verschlechtert. Fehlende Kompetenz bei der Beurteilung von Infos und Wissenslücken zu persönlicher Prävention und Gesundheitsförderung führen letztlich zu geringerer Bewegung, schlechterer Ernährung, häufigerem Übergewicht, schlechterem Befinden und mehr Fehltagen am Arbeitsplatz. [Mehr...](#)

### Wie Podcasts nicht nur klüger, sondern auch GESÜNDER machen...

... indem Ihr die Podcasts zur Selbsthilfe nicht stubenhockend, sondern draußen hört!

[Wie eine Gruppen-Neugründung funktioniert...](#)

[Dass Selbsthilfeförderung gar nicht so kompliziert ist, warum Krankenkassen da zuständig sind und praktische Tipps....](#)

[Erfahrungen mit der Kooperation von Selbsthilfegruppe und Krankenhaus...](#)

[So beeinflusst die Pandemie unsere psychische Gesundheit...](#)

[Aus der Erfahrung eines Gruppenleiters für pathologisches Glücksspiel...](#)

[Noch offene Neujahrsvorsätze wie Abnehmen, Sport, neues Hobby oder Nikotin-Stopp umsetzen...](#)

### Wie man gesund bleibt...

Die meisten Krankheiten sind nicht angeboren und man kann viel tun, um ihr Auftreten zu verhindern. Was? Regelmäßige körperliche Bewegung, ausgewogene Ernährung, Erholung und natürlich Verzicht auf schädliche Verhaltensweisen. [Krankenkassen unterstützen das...](#)

### Erstmals Frauengesundheitsbericht des RKI

Die Symptome eines Herzinfarktes sind oft bei Frauen anders als bei Männern. Auch leben Frauen im Durchschnitt länger und sind gegenüber Prävention und Gesundheitsförderung in der Regel aufgeschlossener. [Mehr interessante geschlechtsspezifischer Besonderheiten im RKI-Frauengesundheitsbericht...](#)

## Filme,

### Remake von "Wir Kinder vom Bahnhof Zoo"

Seit Februar läuft beim Streamingdienst Amazon prime die achteilige Serie zum Buch von Christiane F. In dem einstigen Bestseller geht es um den inneren Zustand konsumierender Teenies mit wachsender Verdunklung der Lebensperspektiven. [Zum Trailer...](#)

### Videotipp: „Ein Gespräch wie unter Freunden“

[Der Kurzfilm gibt einen persönlichen Eindruck in den Alltag einer tollen junger Gruppe.](#)

## Termine

### **06.03.21 Tag der gesunden Ernährung**

Wer hat diesen Tag ins Leben gerufen? Und was bringt er? [Mehr...](#)

### **ab 12.04. und 21.06.21 Bildungsurlaub „Selbsthilfegruppen leiten“**

Die Seminare im GSI in Bad Bevensen sind als Bildungsurlaub anerkannt. [Mehr...](#)

### **03. – 04.05.21 fdr+sucht+kongress „Update Konsum – Upgrade Hilfe“**

[Mehr zum digitalen Kongress...](#)

### **29. – 30.05.2021 Fortbildung „Mut kennt viele Facetten“ in 14641 Wustermark**

Unter dem Motto „Mit Märchen mutig unterwegs“ geht es für Selbsthilfegruppenleitende um die verschiedenen Facetten des Mutes. Sich mit Mut zu beschäftigen bedeutet zugleich, sich mit Ängsten auseinander zu setzen. [Mehr...](#)

### **23. – 25.06.21 Suchtkongress „Zusammenhalten und zusammen gestalten“**

[Der spannende Kongress findet als Hybridveranstaltung \(also vor Ort UND online\) statt.](#)

### **17. – 18.07.21 Fortbildung zum Selbstwert in 14641 Wustermark**

Bei der Veranstaltung für Selbsthilfegruppenleitende geht es um die Fragen: Was macht mich aus? Wie stärke ich meinen Selbstwert? Und wie kann ich den individuellen Abstinenzprozess stärken? [Mehr...](#)

**Zum Vormerken:** 13. – 15.09.21 [Berlin Deutscher Suchtkongress 2020](#)

**Wir wünschen Euch weiterhin viel Gelassenheit und Kraft.  
Aber vor allem: Bleibt gesund!**

Der Newsletter wird mehrmals jährlich von der Bundesweiten Koordinierungsstelle für junge Abhängige herausgegeben.

Diese ist im Deutschen Caritasverband verortet.

Ansprechperson: Heidrun Koop (heidrun.koop@caritas.de, 0761 – 200 -221, www.caritas.de)

Wenn Sie die Info-Mails nicht mehr erhalten wollen, schreiben Sie einfach eine kurze E-Mail mit der formlosen Bitte um Abmeldung an: [junge-suchtselbsthilfe@caritas.de](mailto:junge-suchtselbsthilfe@caritas.de).

#### Hinweis zum Datenschutz:

Sie haben uns Ihre E-Mail-Adressen gegeben, damit wir regelmäßig und nach Bedarf über Neuigkeiten im Bereich der Jungen Sucht-Selbsthilfe informieren können. Hierfür haben wir Ihren Namen und E-Mail-Adresse gespeichert. Wir geben die E-Mail-Adressen ohne Ihre Zustimmung nicht weiter. Trotzdem müssen wir Sie darauf hinweisen, dass die Datenübertragung im Internet Sicherheitslücken aufweisen kann und wir insofern einen lückenlosen Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Unberechtigte nicht vollkommen ausschließen können.



#### IMPRESSUM

NEWS Junge Sucht-Selbsthilfe 01/2021  
Bundesweite Koordinierungsstelle für junge Abhängige  
Deutschen Caritasverband e.V.  
Karlstr. 40 79104 Freiburg  
0761 – 200 221, [junge-suchtselbsthilfe@caritas.de](mailto:junge-suchtselbsthilfe@caritas.de)