



Blick auf die Zahlen

Mehr Drogentote in Deutschland

[Die Zahl der Drogentoten stieg weiter. 2020 starben 1.581 Menschen hauptsächlich an einer Überdosierungen von Opioiden oder Langzeitschädigungen des Konsums.](#)

Hauptsächlich Alkohol Grund für Sucht-Reha

Die Deutschen Rentenversicherung finanzierte Abhängigkeits-Reha zu 2/3 wegen Alkoholsucht und zu 1/3 wegen Drogenproblemen. Medikamentenabhängigkeit hingegen war nur bei einem Prozent der Reha-Grund. [Mehr...](#)

Veränderter Konsum im Lockdown

[Laut einer Studie der Uni Nürnberg](#) trinken 35 Prozent der Deutschen während der Pandemie mehr und rund 20 Prozent weniger. Der Ausfall von Feiern dürfte einerseits, die fehlenden Ausgleichsmöglichkeiten wie Sport andererseits damit zu tun haben. [In einem Interview mit Münsteraner Suchtexperten werden zudem](#) die Zunahme von Einsamkeit oder Sorgen um die wirtschaftliche Situation als Risikofaktoren genannt.

...noch mehr Nebenwirkungen

Vorhofflimmern: Alkohol erhöht Risiko bereits in niedriger Menge

[Ein einziges alkoholisches Getränk pro Tag erhöht die Gefahr eines Vorhofflimmerns.](#)

Alkohol wirkt auch direkt im Hirn

Jeder weiß, dass Abbauprodukte von Alkohol den Zellen schaden und Kater verursachen. [Dass Alk auch direkt im Gehirn abgebaut wird und schadet lest Ihr hier.](#)

Cannabis senkt Chancen auf Schwangerschaft

Die Droge kann nicht nur den Embryo schädigen, sondern verhindert laut einer aktuellen Studie auch, dass es überhaupt zu einer Schwangerschaft kommt. [Mehr...](#)

Wie geht's grade?

Das Wort für das „Lebensgefühl 2021“

Das Wort „Languishing“ fanden amerikanische Psychologen für die aktuelle Pandemiemüdigkeit - einem Gefühl von Mattheit. Man fühle sich ziello, freudlos und leer und oft hört man „Wir hangeln uns durch“ oder "ich dümpele so vor mich hin". [Mehr...](#)

Klubs geschlossen, dafür wird mehr gezockt und gekifft

[Mehr dazu, wie junger Menschen den momentanen Druck mit Cannabis und psychoaktiven Substanzen reagieren im Spiegel Interview mit Jörg Böckem, dem Autor von „High Sein“.](#)

Einsamkeit

Was genau ist Einsamkeit? Wie verbreitet ist sie? Wer ist wie betroffen? [Antworten auf diese Frage sowie international erprobte Ansätze, die dagegen helfen, findet Ihr hier...](#)

Allein mit der Sucht: Den ganzen Tag zu Hause, kaum soziale Kontrolle, wenig Ablenkung: Für Abhängige kann der Lockdown eine zusätzliche Bedrohung sein. Auch, weil viele Gruppentherapien ausfallen. [Mehr...](#)

Die Politik soll aktiv werden: Junge Erwachsene fühlen sich besonders oft einsam. Das Thema sollte grundlegend erforscht werden und dazu bedarf es einer interdisziplinär besetzten Fachkommission, [so das Votum des Familienausschusses der Regierung.](#)

Umfrage zu Corona-Belastungen und -Herausforderungen

Die Rückmeldungen von fast 300 Gruppenleitungen des Kreuzbundes zeigen einerseits die Sorgen und Belastungen, aber erfreulicher Weise auch, dass der Gruppenfortbestand gemeistert wird. [Zur Auswertung...](#)

Online-Befragung: Gesundheitskompetenz während der Pandemie

Mit der Befragung soll die Gesundheitskompetenz von Menschen mit Beeinträchtigung erfasst werden. So sollen Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheit in Krisenzeiten entwickelt werden. [Die Teilnahme ist anonym, kostenlos und dauert 20 Minuten.](#)

Abhängige berichten

Bis das Spielzeug der Tochter verkauft wird

Wettsucht kann zerstörerisch sein. [Mehr im Artikel der ZEIT online...](#)

Zwei Lebenslinien bei Alkoholabhängigkeit

[Eine Reportage über einen trockenen Alkoholiker und Suchtberater von seinem ersten Bier zum beruflichen Engagement.](#)

[Eine Bildband begleitet mit Gedichten einen Alkoholiker bei der Entgiftung.](#)

Gesundheit

Zu viele Werbeanzeigen für ungesunde Lebensmittel

Kinder sehen in Deutschland pro Tag durchschnittlich 15 Werbespots und -anzeigen für Süßigkeiten oder Fast Food. So die Untersuchung der Hamburger Uni. [Mehr...](#)

Schärfere Verhaltensregeln zu „Junkfood“-Werbung

Kinder und Jugendliche sollen in Zukunft besser vor Werbung für ungesunde Lebensmittel geschützt werden. Verhaltensregeln gelten ab 1. Juni. [Konkret...](#)

Mittagsschlaf verbessert die kognitive Funktion

Ein regelmäßiger Mittagsschlaf scheint zur besserer Raumorientierung, Sprachgewandtheit und Arbeitsgedächtnis zu führen. [Mehr...](#)

Gesundheit und Familie werden immer wichtiger

[Gesundheit und Familie werden den Deutschen in der Coronapandemie immer wichtiger, so zwei aktuelle Umfragen zu Lebensprioritäten in Krisenzeiten.](#)

Unterstützendes

Damit die Selbsthilfegruppe läuft...

Tipps zur Raumsuche, Gruppenarbeit oder Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen gibt es in der ["NAKOS-Broschüre „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen"](#).

[Um die Wiederbelebung einer Selbsthilfegruppe geht es hier im Selbsthilfegruppenjahrbuch.](#)

[Und noch ein Podcast zum Thema „Wie funktioniert Sucht-Selbsthilfe in Zeiten von Corona?“](#)

NAKOS-Befragung zeigt: Selbsthilfe ist wichtige Stütze in der Pandemie

Selbsthilfegruppen sind in der Pandemie eine wichtige Stütze. Sogar Schrebergärten und Scheunen wurden vereinzelt zu Treff-Orten. [Mehr...](#)

Stärkendes

[Ein Blog zur Positiven Psychologie](#) thematisiert, wie Alkoholranke abstinent leben und dabei ihre Lebensfreude, ihr Wohlbefinden und ihre Zufriedenheit steigern können.

Tipps und Hinweise, wie man in Zeiten des Abstands eine schöne Zeit gemeinsam verbringen kann zeigt das [Projekt "Ich mit dir" von youngcaritas im Erzbistum Paderborn.](#)

Online-Gruppe „U-Turn“ ist Junge Selbsthilfegruppe des Monats April

"U-Turn – so nennen wir uns, weil wir gemerkt haben, dass wir mit Alkohol und Drogen richtig schlecht unterwegs waren", so die junge Online-Gruppe des Monats April. [Mehr...](#)

Sucht am Arbeitsplatz

Relaunch der DHS-Website Sucht-am-Arbeitsplatz

Betrieblichen Suchtprävention und Suchthilfe? [Hier geht's zur informativen Webseite..](#)

Wie offen gehen wir mit unserer Erkrankung um?

Beim Austausch junger Selbsthilfe-Aktiven äußert sich z.B. eine junge Suchtkranke als zurückhaltend, weil Sucht ja immer noch eine sehr stark stigmatisierte Krankheit sei und Konflikte mit dem Gesetz assoziiert würden. [Mehr...](#)

Chronisch krank im Job – darüber reden oder nicht?

Im Rahmen des Projekts „Sag ich's? Chronisch krank im Job“ der Uni Köln entstand eine Entscheidungshilfe via Selbst-Test und vielen weiteren Infos. [Mehr www.sag-ichs.de](http://www.sag-ichs.de)

Zielgruppenspezifisches

Online-Chat für suchtkranke Künstlerinnen und Künstler

Für suchtkranke Künstler_innen gibt es einen [spezifischen Online-Chat.](#)

Mut-Mach-Broschüre für Frauen

[Zur Broschüre „FRAU SUCHT HILFE](#) - Mutmachbroschüre rund ums Thema Alkohol“.

Trans und Sucht

[Auf der Internetseite „4Be“ geht es um die Belastungen von geschlechtsdiversen Menschen.](#)

Die ChemSex-Szene Münchens

[Zum Experten-Interview mit Jan Geiger vom Sub München.](#)

Termine

10.-12. Mai 2021: Jubiläumsveranstaltung 25. Mal „Suchttherapietage“

[Thema ist „Veränderte Gesellschaft, veränderte Sucht: Therapie und Prävention wie gehabt?“](#)

22. Mai 2021: 11 Uhr Gruppenleitertreffen zur Gesundheitsförderung

Die Koordinierungsstelle junge Sucht Selbsthilfe bietet wieder Input und Austausch für interessierte Gruppenleitende. Anmeldung unter: junge-suchtselbsthilfe@caritas.de

26. Mai 2021 14 Uhr: Training für die seelischen Abwehrkräfte

[Zum online-Seminar „Stress-Resilienz ist lernbar.“](#)

4

28. - 29. Mai 2021: digitale DHS-Sucht-Selbsthilfe-Konferenz

Thema ist „Selbsthilfe – dieses Mal digital“. [Zur Veranstaltungsseite...](#)

22. Juni 2021: Fachtag der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen

[Details der Online-Veranstaltung...](#)

23. – 25. Juni 2021: Gemeinsame Suchtkongress in hybrider Form

Das Tagungsmotto der Veranstaltung von Fachverbands Sucht und buss lautet: „Zusammenhalten und zusammen gestalten“. Tagungsort ist Münster. [Details...](#)

17.-18. Juli 2021: Gruppenleiterfortbildung zum Selbstwert

In der Fortbildung in 14641 Wustermark geht es um die Fragen: Was macht mich aus?, Wie stärke ich meinen Selbstwert und individuellen Abstinenzprozess? [Details...](#)

Zum Vormerken:

[13. bis 15. September 2021 Deutscher Suchtkongress in Berlin.](#)

25.-27. Oktober 2021: DHS Jahreskongress in Potsdam

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 Ihr die Info-Mails nicht mehr erhalten wollen, schreibt einfach eine kurze E-Mail mit der formlosen Bitte um Abmeldung an: junge-suchtselbsthilfe@caritas.de.

Hinweis zum Datenschutz:

Ihr habt uns Ihre E-Mail-Adressen gegeben, damit wir regelmäßig und nach Bedarf über Neuigkeiten der Jungen Sucht-Selbsthilfe informieren können. Hierfür haben wir Name und E-Mail-Adresse gespeichert. Wir geben die E-Mail-Adressen ohne Zustimmung nicht weiter. Trotzdem müssen wir darauf hinweisen, dass die Datenübertragung im Internet Sicherheitslücken aufweisen kann und wir dem Zugriff durch Unberechtigte nicht vollkommen ausschließen können.



IMPRESSUM

NEWS Junge Sucht-Selbsthilfe

Bundesweite Koordinierungsstelle für junge Abhängige

Deutschen Caritasverband e.V. Karlstr. 40 79104 Freiburg

Tel: 0761 – 200 221, E-Mail: junge-suchtselbsthilfe@caritas.de