

Junge Sucht-Selbsthilfe

Selbstbestimmt leben

Newsletter 01/23

Themen:

Alkohol, Cannabis, Gambling und Medienkonsum, Ehrenamt und Selbsthilfe, Gesundheit, Aktuelle Zahlen und Studien, Save the date

Wir wünschen Ihnen ein frohes neues Jahr 2023! Mit neuer Hoffnung, neuen Begegnungen und neuen Wegen.



Alkohol

Großes Engagement und gegenseitige Hilfe zahlen sich aus. Die Anonymen Alkoholiker werden 70 Jahre alt. Herzlichen Glückwunsch! [Mehr hierzu](#)

Podcast-Folge „Mutterschaft und Alkoholsucht“

Eine Betroffene berichtet über ihren Ausweg aus der Sucht durch Beteiligung an einer Sucht-Selbsthilfegruppe. [Zum Podcast](#)

Blu:Prevent, leckere alkoholfreie Cocktails

Cocktailrezept-Heft [hier](#) bestellen.



Cannabis

Besitz, Konsum und Kauf von Cannabis bald legal?

Aktueller Stand der [Cannabislegalisierung](#)

Wer Cannabis konsumiert riskiert Psychosen.

Betroffene berichten. [Videobeitrag WDR planet-wissen.de](#)

Saufen normal, Kiffen bald legal

Ist Deutschland auf dem falschen Trip? Eine Debatte mit Gesundheitsminister Karl Lauterbach in [Hart aber fair bei ARD](#).

Gambling und Medienkonsum

Digitale Suchtberatung

Hilfe von professionellen Suchtberater_innen bei Fragen zum Umgang und Problemen mit Glücksspielen. Zudem gibt es eine online Selbsthilfegruppe Glücksspiel. [Automatisch-Verloren](#)

Selbsttest Glücksspielsucht

Dient zu einer ersten Einschätzung des eigenen Spielverhalten.

Infos zu Spielsperren

SUCHT.HAMBURG informiert über die erweiterten Möglichkeiten des Spielerschutzes. Spieler_innen haben die Möglichkeit, sich bundesweit für die meisten Glücksspielangebote sperren zu lassen und auch Familienangehörige können eine Sperre beantragen. [Mehr hierzu](#)

ENTER.CONTROL.EXIT'

Fachkräfte und Expert_innen diskutieren über problematischen Medienkonsum. Ein [Videobeitrag](#) zur Internetnutzungsstörung: Was wissen wir zu diesem neuen Phänomen?

Wir konsumieren zu viele digitale Medien

Pathologische Nutzung sozialer Medien seit 2019 um 43,7% angestiegen. Was heißt nun riskant und wann wird daraus pathologisch? [Zum Artikel](#)

Der Reiz an TikTok etc.

[Warum die App so schnell süchtig macht?](#)

Pornographie

Die neue Broschüre von Blu:Prevent hilft bei einer ehrlichen Auseinandersetzung mit Pornografie, Liebe, Sex und Beziehung. Heft [hier](#) bestellen.



Ehrenamt und Selbsthilfe

[Aktueller Leitfaden](#) zur Selbsthilfeförderung ab Förderjahr 2023

Gruppen-Geldkonto für Selbsthilfegruppen

Eine gute Alternative? [Zum Beitrag](#)

Start einer bundesweiten Fachgruppe zur Jungen Selbsthilfe

Übergeordnetes Ziel der Gruppe ist es, den fachlichen Austausch über die Grenzen des eigenen Bundeslandes hinaus zu fördern. [NAKOS - Junge Selbsthilfe](#)

Blog

[Blog Lebensmutig](#): Rückfall – Gleichgesinnte zu haben tut gut.



Gesundheit

Einsamkeit

Jung Erwachsene fühlen sich immer einsamer. Warum das so ist, was Einsamkeit so gefährlich macht und Wege aus Einsamkeit werden im [folgenden Podcast](#) beleuchtet.

Blog Lebensmutig: Junge Selbsthilfe. Fühlst du dich, wenn du alleine bist, einsam?

Verhütung

In Frankreich ist die Zahl der Infektionen mit sexuell übertragbaren Krankheiten bei jungen Menschen um rund 30% gestiegen. Dem soll nun durch kostenlose Kondome für alle unter 26 entgegengewirkt werden. [Zum Artikel](#)

Aktuelle Zahlen und Studien

Sportwettensucht boomt

Der Umsatz von Sportwettenanbietern hat sich im Jahr 2021 um 21% erhöht. Große Gefahr durch Werbung: Über 40% der von Spielsucht Betroffenen würden aufgrund dieser ein neues Spiel ausprobieren. [Zum Artikel](#)

Drogen

Zahl junger Drogentoter zuletzt deutlich gestiegen, seit 2016 hat sich die Zahl mehr als verdoppelt. Ursache hierfür noch unklar. [Zum Artikel](#)

Lachgas als Droge auf dem Vormarsch, der steigende Konsum bereitet Expert_innen Sorge. Warum Lachgas keine harmlose Partydroge ist, sondern das Gehirn sogar massiv schädigen kann. [Zum Artikel](#)

Männer und Selbsthilfe

Studienergebnisse aus Großbritannien: Die Hürde für Männer bei psychischen Problemen nach Hilfe zu fragen ist groß. Die Studie legt nahe, dass Selbsthilfegruppen hier eine Brücke schlagen könnten.



Save the date

31.01.2023 17:00 - 18:00 Uhr | **Online: Datenschutzschulung für Ehrenamt Webinar.**

07.02.2023 17:00 - 18:15 Uhr | **Online: Land beleben – Förderideen und Strategien für ländliche Vereine.**

13.02.2023 18:00 - 20:00 Uhr | **Online: Datenschutzschulung für Selbsthilfegruppen.**

14.02.2023 14:00 - 17:00 Uhr | **Online: Digitale Vernetzung im Ehrenamt.**

23.02.2023 15:00 - 18:00 Uhr | **Online: Wenn es zusammen nicht mehr weiter geht ... Ausschluss aus der Selbsthilfegruppe als letzte Konsequenz?**

23.03.2023 18:00 - 21:00 Uhr | **Online: Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen – Unterstützung bei Problemen (Beitrag 5€). Sekis Berlin.**

17.04.2023 - 19.04.2023, 05.06.2023 - 07.06.2023 | **Bad Bevensen: Selbsthilfegruppen leiten und entwickeln (Beitrag 260€).**

25.05.2023 14:00 - 17:00 Uhr | **Online: ONLINE-GRUPPENTREFFEN IN DER SELBSTHILFE GESTALTEN: LEBENDIG UND KREATIV! Seminar. Selbsthilfeakademie Sachsen.**

12.06.2023 - 14.06.2023 | **Weimar: 43. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG).**

24.08.2023 - 27.08.2023 | **Berlin: Natural High Festival 2023. Alternatives Party-Konzept ohne Alkohol oder andere Drogen.**



**Newsletter | Bundesweite Koordinierungsstelle Junge Sucht-Selbsthilfe
Deutscher Caritasverband e.V. | Karlstr. 40 | D - 79104 Freiburg
Tel.: 0761 - 200 221 | junge-suchtselbsthilfe@caritas.de**

Hinweise zum Datenschutz: Danke für das Abonnieren unseres Newsletters. Ihr habt uns Eure E-Mail-Adressen gegeben, um Euch regelmäßig (vierteljährlich) über Neuigkeiten im Bereich der Jungen Sucht-Selbsthilfe informieren zu können. Hierfür haben wir Eure benötigten Daten gespeichert. Diese geben wir ohne Eure Zustimmung nicht an Dritte weiter. Dennoch möchten wir Euch darauf hinweisen, dass die Datenübertragung im Internet Sicherheitslücken aufweisen kann und der Zugriff durch Unberechtigte nicht vollkommen ausgeschlossen werden kann. Zudem können wir trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle keine Haftung für die Inhalte externer Links übernehmen. Vielen Dank für Euer Vertrauen.



[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#)