



Corona und Sucht: Studien, Berichte, Reportagen

Isolation – brandgefährlich für Süchtige

Corona-Vorgaben verhindern persönliche Treffen, das kann zu Einsamkeit führen. Wie abhängige Menschen mit den Bedingungen der Isolation umgehen, [zeigt die Reportage der Anonymen Alkoholiker \(AA\) auf Vice](#).

Einsamkeit durch Corona

Durch Abstand halten verändert Corona unser Lebensgefühl. [In einer ARD-Reportage](#) erzählen junge Menschen, wie die Einsamkeit durch Corona-Veränderungen sie an ihre Grenzen bringt.

„Dann trinken wir halt zu Hause!“

In vielen Ländern steigen seit Beginn der Corona-Krise die Verkaufszahlen für Alkohol. [Laut Spiegel](#) offenbar durch Alkoholkonsum daheim.

Mehr Konsum während der Corona-Krise

Die Corona-Pandemie führte in Deutschland zu einem leichten Anstieg des Alkohol- und Cannabiskonsums. Das zeigen erste Zwischenergebnisse des „Global Drug Survey“. Etwa die Hälfte der Befragten fühlt sich auch psychisch belastet. [Zur englischsprachigen Seite](#)

Auswirkungen von Corona auf die Drogenszene

Was bedeutet die Pandemie für Drogenabhängige, wie ändert sich der Alltag, wo gibt es (noch) Hilfe? Das Centre for Drug Research an der Uni Frankfurt hat eine Erhebung über Erfahrungen und Hilfsmaßnahmen zu Corona-Zeiten gestartet. Hier geht's zu den [ersten Ergebnissen](#).

„Corona und ich“: Tipps, Geschichten, Anlaufstellen

Hilfe für Abhängige

Die DHS hat Angesichts der aktuellen Corona-Pandemie [aktuellen Informationen für Hilfesuchende](#) zusammengestellt.

Gute Nachrichten auf "angstfrei.news"

Zwei Mal täglich postet die Deutsche Angst-Hilfe zur Zeit [in ihrem Blog](#) neue Beiträge zur Corona-Krise. Neben Informationen und Tipps gibt es auch die „guten Nachrichten“ des Tages.

Video-Meeting der Jungen Selbsthilfe

Isolation und Einsamkeit muss nicht sein! Seit März trifft sich eine Gruppe Junger Aktiver jeden Abend für eine Stunde zum [Video-Austausch im jungen Selbsthilfe Blog](#). Hier ist jeder willkommen sich zuzuschalten – mit seinen Themen oder auch einfach der Lust zum Spielen.

Mit Podcasts durch die Corona-Zeit

Was tun eigentlich andere wenn es schwierig wird? Im [Podcast „Risikosituationen erkennen“](#) erzählt ein Abhängiger von seinen persönlichen Herausforderungen und Strategien dagegen.

8 Alltags-Tipps für viel Zeit @home

Der Lock-down des öffentlichen Lebens führt zu viel Zeit daheim, was belastend sein kann. [Tipps, wie die Zeit zu Hause am besten zu meistern ist](#), kommen auch aus Österreich von pro mente Reha.

Es geht auch so: Selbsthilfegruppe digital

Wie gelingen virtuelle Treffen?

Eine Anleitung als [Flyer für Gruppenleiter innen in der Sucht-Selbsthilfe](#) gibt es von der Koordinierungsstelle Junge Sucht-Selbsthilfe. Eine [umfassende Arbeitshilfe](#) findet man beim Paritätischen Gesamtverband, ebenso eine [Entscheidungshilfe für die Wahl des Video-Tools](#). Eine [Liste von Digitalplattformen](#) stellte das Selbsthilfezentrum München online.

Rückmeldungen gefragt!

Welche Anwendungen nutzt Ihr für Eure Selbsthilfegruppentreffen per Videokonferenz und seid Ihr damit zufrieden? Welche Gesprächsregeln und Absprachen haben sich bei Euren digitalen Treffen bewährt? [Hier geht es zur Befragung von Nakos](#).

Datensicherheit und Datenschutz für die Selbsthilfegruppen

[Hinweise zum Datenschutz gibt es von der BAG Selbsthilfe](#).

Selbsthilfe in Zeiten von Twitter, Facebook und Co.

Einen [Artikel zu „Selbsthilfe und Soziale Medien“](#) findet Ihr im aktuellen Selbsthilfegruppenjahrbuch der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Zusammenhalten: Selbsthilfe-Chats

Digitalangebot für virtuellen Austausch

[Mit dem Tool „KISS.on“ von der Kontakt- und Informationsstelle \(KISS\) Mittelfranken](#) können sich Gruppenmitglieder datengeschützt gegenseitig schreiben sowie Videos, Bilder und Dokumente miteinander teilen.

Fast täglich: Suchtselbsthilfe-Chat des Kreuzbundes

Seit Februar 2020 ist der [Kreuzbund-Chat](#) öffentlich zugänglich. Chat-Termine gibt's fast täglich!

App mit Chat-Angebot unterstützt Jugendliche in Krisenzeiten

Die blu:app vom Blauen Kreuz verbindet digitale Tools und Coaching. [Mehr zu den Bereichen Risikosituationen, Konsumcheck, Infos...](#)

See you: Analoge Treffen in Corona-Zeiten

Vorschläge für Gruppenregeln aus Niedersachsen

Vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen kommen [Ideen, wie Regeln für Gruppentreffen aktuell aussehen könnten](#).

Hygieneempfehlungen für Gruppentreffen aus Augsburg

Da man sich nach wie vor mit dem Coronavirus anstecken kann, brauchen Gruppentreffen entsprechende Hygienemaßnahmen und Regeln. [Ein Vorschlag von KISS Augsburg...](#)

Empfehlungen für Gruppentreffen des Kreuzbundes

Auch die [Erläuterungen des Kreuzbundes für ein Gruppentreffen ohne Infektionsrisiko](#) helfen, Vorbereitungen für sichere Zusammenkünfte von Angesicht zu Angesicht zu treffen.

Gesetzliche Entwicklungen

Selbsthilfeförderung nun auch für digitale Angebote

Zur Gesundheitsbezogenen Suchtselbsthilfe, die nach § 20 SGB V gefördert werden darf, zählen nun auch digitale Angebote. Zurzeit wird der Leitfaden angepasst, so dass er rechtzeitig zum anstehende Förderverfahren 2021 fertig ist. [Mehr...](#)

Suchtselbsthilfe ist systemrelevant!

Suchtselbsthilfe ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Hilfesystems und in Krisenzeiten notwendiger denn je! Mit dem Ziel, Betroffenen auch in der Corona-Pandemie unter Wahrung entsprechender Hygienebedingungen den Gruppenbesuch wieder zu ermöglichen, haben sich die Suchtselbsthilfe-Vertretenden mit dieser [Stellungnahme](#) an die Politik gewandt.

„Mach dich schlau“: Cannabisaufklärung in sozialen Medien

Jugendliche sollen erstmals mittels einer Kampagne in den sozialen Medien über die gesundheitlichen Folgen des Cannabiskonsums aufgeklärt werden. Die digitale Strategie heißt „Mach dich schlau“ und läuft auf Plattformen wie Youtube, Instagram und TikTok. [Mehr..](#)

Glücksspiel

Podcast zu Spielsucht

[In der Episode erzählt der Betroffene Franky von seiner Spiel- und Drogensucht – und den Folgen.](#)

Online-Hilfe für Menschen mit Glücksspielproblemen

Zur Bewältigung von Glücksspielsucht hat das Uni-Klinikum Hamburg Eppendorf neue Tools entwickelt. Geschulte Mitarbeiter_innen und eine App begleiten und helfen Interessierten, das Spielverlangen in den Griff zu bekommen. [Mehr...](#)

Wieder Selbsthilfe-Treffen vor Ort

Der Fachverband Glücksspielsucht gibt auf seiner Website einen Überblick über die Regelungen einiger Bundesländer für Treffen von Selbsthilfegruppen. Außerdem sind Mitglieder von Glücksspielsucht-Selbsthilfegruppen zum Videomeeting eingeladen. [Mehr...](#)

Neue Materialien zu Computerspiel- und Internetsucht

Die Handreichung „Problematischer Computerspiel- und Internetgebrauch“ des Deutschen Caritasverbandes wurde aktualisiert. Hier geht's zu den überarbeiteten [Informationen, Materialien, Internetseiten, Angeboten, Projekten und Konzepten.](#)

Schulung für Gruppenleiter/-innen von Glücksspielsucht-Selbsthilfegruppen

Der Fachverband Glücksspielsucht e.V. bietet 2020 wieder eine Schulung für Gruppenleiter/-innen von Glücksspielsucht-Selbsthilfegruppen an. Sie beginnt im September, hat insgesamt fünf Module und findet in Bielefeld statt. [Mehr...](#)

Rauchen

Pandemie richtiger Zeitpunkt zum Rauchverzicht

Junge Menschen werden in hohem Maße von den Marketingstrategien der Tabakindustrie angesprochen – so werden neue Generationen abhängiger Konsumenten gewonnen, so das AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN. [Mehr...](#)

Rauchfreie Straßen in Belgien ab 2021

In Belgien wird Tabakwerbung zum 1. Januar 2021 vollständig aus dem Straßenbild verschwinden. Auch in Autos dürfe ab dem 1. Januar 2021 nicht mehr geraucht werden, wenn Minderjährige im Wagen sitzen. Wann ist es in Deutschland soweit? [Mehr...](#)

Leichter aufhören durch Ersatzprodukte und Gruppentherapie

Die Stiftung Gesundheitswissen hat den Nutzen von Nikotinersatzprodukten und verhaltenstherapeutische Gruppentherapien untersucht. Ergebnis: Nikotinersatzprodukte haben einen positiven Effekt. Und verhaltenstherapeutische Gruppentherapien lagen gegenüber dem Versuchen, allein vom Rauchen loszukommen, vorn. [Mehr...](#)

Verschiedenes

Broschüre zu Urheber- und Persönlichkeitsrechten

Die [Broschüre des Paritätischen Gesamtverbands](#) enthält Informationen für Selbsthilfegruppen, wie Hinweise zum Umgang mit „Open Content“, also Inhalten, die man kostenlos nutzen darf.

Transsexuelle stärker suchtfährdet

Warum Transsexuelle als gesellschaftliche Minderheit anfälliger für die Entwicklung von Abhängigkeiten und problematische Substanzkonsummuster sind, [lest Ihr hier..](#)

Clip zur Pornosucht

Über 17 Prozent der Männer schauen täglich Pornos. Laut Weißem Kreuz ist Sexsucht nach Chatten und Spielen eine der häufigsten Internet-Abhängigkeiten in Deutschland. Die Frage, ab wann man süchtig ist und welche konkreten Schritte man wieder in Richtung Unabhängigkeit unternehmen kann, [beantwortet das Video.](#)

Termine

28. Juli 2020 Online-Seminar „Wirkung darstellen – mal anders“

Von 18.30-19.30 Uhr geht es darum, wie man die Wirkung seiner Aktivitäten gut darstellt, um Interessierte zu gewinnen – oder Geldgeber. [Zum Seminar der openTransfer Akademie.](#)

27.–30. August 2020 Seminar zu Schwierigkeiten im Suchtselbsthilfe-Engagement

Das [Seminar „Freiwilliges Engagement in der Suchthilfe – Beratung und Unterstützung von Verantwortlichen in der Selbsthilfe“](#) findet in Remagen-Rolandseck statt und ist erstattungsfähig über die Krankenkassen.

09.–11. September 2020: Fortbildung „Männlichkeiten und Sucht“

[Mehr zur Fortbildung der LWL-Koordinationsstelle Sucht Westfalen.](#)

7.–9. Oktober 2020: Fortbildung „Resilienz“

[Mehr zur Fortbildung der LWL-Koordinationsstelle Sucht Westfalen.](#)

In eigener Sache

Junge Abhängige fragen uns nach Selbsthilfegruppen. Wir kennen leider zu wenige – meldet Ihr uns die Euch bekannten? Das würde uns sehr helfen.

Der Newsletter wird mehrmals jährlich von der Bundesweiten Koordinierungsstelle für junge Abhängige herausgegeben. Diese ist im Deutschen Caritasverband verortet.

Wenn Sie die Info-Mails nicht mehr erhalten wollen, schreiben Sie einfach eine formlose Bitte um Abmeldung an: heidrun.koop@caritas.de.

Hinweis zum Datenschutz:

Sie haben uns Ihre Email-Adressen gegeben, damit wir regelmäßig und nach Bedarf über Neuigkeiten im Bereich der Jungen Sucht-Selbsthilfe informieren können. Hierfür haben wir Ihren Namen und Email-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 01/2020
Bundesweite Koordinierungsstelle für junge Abhängige
Deutschen Caritasverband e.V.
Karlstr. 40 79104 Freiburg
Tel: 0761 - 200 221, Fax: 0761 - 200 350
E-Mail: Heidrun.Koop@caritas.de