



## Gesellschaft / Trends

### **Drogenkonsum hat aktuell zugenommen**

Die Vereinten Nationen (UNO) geht aufgrund der Corona-Krise von einer Zunahme des weltweiten Drogenkonsums aus. [Mehr im aktuellen englischsprachigen Weltdrogenbericht 2020](#). Auch [im englischsprachige Bericht der Europäischen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht](#) geht es um die Auswirkungen der Corona-Krise auf den europäischen Drogenmarkt.

### **Rauchen aus dem Trend?**

[Rauchen wird unter jungen Menschen immer unbeliebter teilt, so die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\).](#)

Die [Webseite zum Rauchen in Filmen](#) des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung zeigt, wie häufig in Filmen geraucht wird und wieso das ein Problem ist.

### **Film zu Problematik von Vorurteilen**

Voreingenommenheit bewusst macht dieses [YouTube-Video von Extremismus.info](#).

## Es wird digitaler

### **Junges digitale Engagement im Fokus des dritten Engagementbericht**

Schwerpunkt im Bundes-Engagementbericht ist junges digitales Engagement. Spaß und Geselligkeit spielt oft eine Rolle. [Mehr...](#)

### **Essener Leitgedanken zum digitalen Wandel in der Suchthilfe**

[Unterschiedliche Akteure aus dem Sucht-Bereich äußern sich hier zum digitalen Wandel.](#)

### **Videotipp „Digitalisierung & Selbsthilfe – Widerspruch oder Chance?“**

Während der Wiener Online-Selbsthilfe Konferenz sprach NAKOS-Mitarbeiterin Miriam Walther über „Digitalisierung & Selbsthilfe – Widerspruch oder Chance?“. [Der Vortrag ist hier verfügbar.](#)

### **Video-Interviewreihe „Suchthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie“**

Was hat sich verändert, wo drückt der Schuh aktuell und was kann man vielleicht sogar daraus mitnehmen? [Interviews mit Expert innen der Suchthilfe dazu findet ihr im Fachportal KONTUREN.](#)

### **Kurzbefragung von SEKIS Berlin zeigt wie „Selbsthilfe zu Hause“ geht**

Selbsthilfegruppen treffen sich nicht mehr wie gewohnt und finden andere Formen für den Austausch. [Welche, beantworten über 100 Engagierte.](#)

## SOBER (nüchtern) leben

### Erfahrungen, die unterstützen

In diesen [Selbsthilfe-Podcast von SEKIZ Potsdam](#) berichtet der Moderator Ralph Morgenstern, von seinen Krisen und wie er trotz schwerer Zeiten sein Lachen immer wieder gefunden hat. Ein langjährig Selbsthilfe-Aktiver teilt mit, wie ihm bei Suchterkrankung, Herzinfarkt und Schlaganfall die Selbsthilfe geholfen hat, sich nicht unterkriegen zu lassen. [Zum Podcast...](#)

Die Corona-Krise trifft alkoholranke Menschen besonders, weil der geregelte Tagesablauf fehlt. [Den Zeit-Artikel über einen trockenen Alkoholiker, der fast rückfällig geworden wäre, lest Ihr hier.](#)

### Unterstützende Apps

Die [aktualisierte DHS Trinktagebuch-App](#) unterstützt Menschen dabei, ihren Alkoholkonsum zu beobachten.

[Diese App](#) vom Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit will Cannabis-Süchtigen den Ausstieg aus der Sucht erleichtern.

Die [App „RUMA digital“](#) kann kontaktlos die Therapietreue in der Entwöhnung erfassen.

### Telefonunterstützung

Unter der Nummer des Nottelefons Sucht der Guttempler (0180 365 24 07) erhaltet Ihr 24 h schnelle Hilfe von Ehrenamtlichen. [Das Erklärvideo zeigt wie es läuft.](#)

Die Telefonsprechstunde von Mindzone, dienstags von 14.00 – 16.00 Uhr berät unter der Nummer 089 – 51 65 75 34 zu Fragen, Problemen, Drogen und Substanzkonsum ebenso wie zu Überforderung durch die momentanen Lebenssituation. [Mehr...](#)

### Unterstützung für suchtkranke Frauen

Suchtkranke Frauen werden in ihrem Umfeld anders wahrgenommen und bewertet als Männern. Auf der [Webseite des Deutschen Frauenbunds für alkoholfreie Kultur](#) gibt es frauenspezifische Erfahrungsberichte, Antworten auf häufig gestellte Fragen und Anschriften.

### „SoberGuides“ unterstützen, weniger Suchtmittel zu konsumieren

Über die Homepage [www.soberguides.de](http://www.soberguides.de) könnt Ihr ehrenamtliche Begleitende direkt ansprechen. Ihr entscheidet, ob die Begleitung durch persönliches Treffen, Telefonat oder digitalen Austausch erfolgt.

## Good to know

### Infos zu Partydrogen, Feiern & Substanzkonsum

In den [YouTube-Videos „Dr. Schepper antwortet...“](#) gibt es Infos zu aktuellen drogenrelevanten Themen wie Verunreinigte Cannabis-Produkte oder extrem hochdosierte XTC-Pillen.

### Synthetische Cannabinoide und ihre Risiken

[Zum aktuellen Factsheet über Risiken von Cannabisprodukten, die mit synthetischen Cannabinoiden behandelt wurden](#), geht es bei den Stellen für Suchtprävention Zürich.

### Neue Videos der Reihe „Medikamente und Sucht“

Auf der Internetseite der DHS findet Ihr die [kurzen Clips](#) zum Beispiel zu den Themen: Der richtigen Umgang mit rezeptfreien Schmerzmitteln (Folge 9), die sichere Anwendung von Antidepressiva (Folge 11), Hirndoping (Folge 13), Medikamente am Arbeitsplatz (Folge 14).

## Nomophobie: Hast Du Angst, ohne Handy aus dem Haus zu gehen?

Der zusammengesetzt Begriff aus No Mobile Phone Phobia (= Kein Mobiltelefon Angststörung) bezeichnet die starken Angst, ohne Handy unterwegs zu sein. [Mehr zu den Symptomen.](#)

### Prävention

#### Weniger Qualm

Deutschland hat nun als letzter EU-Mitgliedsstaat Tabak-Außenwerbung und Werbung vor Kinofilmen verboten sowie Gratisproben beschränkt. [Zu den gestaffelte Übergangsfristen von 2021 bis 2024.](#)

Zudem fordert ein Bündnis „Children’s Rights and Tobacco control in Germany“ vom UN-Ausschuss für Kinderrechte [mehr Schutzmaßnahmen für Kindern vor Passivrauch und Tabakwerbung.](#)

[Die WHO startete diese Anti-Nikotin-Kampagne.](#)

#### „Cannabis ist kein Brokkoli“

[Gesteigerten Cannabiskonsum mit oft einhergehender Verharmlosung der Droge zeigt die Jugend-Drogenaffinitätsstudie 2019 der BZgA.](#)

Infos zu den Risiken von Cannabiskonsum in der Schwangerschaft gibt es [hier](#) und zur Zunahme von Verkehrsunfällen durch Legalisierung in den USA [hier](#).

#### Rauschfolgen anschaulich

[Hier kommt Ihr zu den Erklärvideos](#) „Warum ist Alkohol in der Schwangerschaft gefährlich?“ der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. und zur [Filmreihe „Der perfekte Pegel“](#) über den Umgang von jungen Menschen mit Alkohol des Medienprojekts Wuppertal.

### Glückspiel

#### Problematisches Computerspielen und Computerspielstörungen (Gaming Disorder)

Diese Bestandsaufnahme von DHS und Fachverband Medienabhängigkeit informiert umfassend zu Maßnahmen bei problematischen Computerspielen und Computerspielstörungen. [Zum Download.](#)

#### Game Flow - Versinken im Computerspiel

Spielspaß beim Computerspielen entsteht, wenn man das Gefühl hat, im Spiel selbst anwesend zu sein, im Extremfall Spielabhängigkeit. [Mehr zum Game Flow.](#)

#### Aus der Forschung zur Glücksspieler-Selbsthilfe

Die Uni Bremen hat Glücksspielsüchtige nach der Bedeutung der Selbsthilfe befragt. [Hier lest Ihr von den Effekten der Gruppenteilnahme und Inhalten der Gruppentreffen.](#)

#### Hilfen für Glücksspielsüchtige

Die [Beratungsplattform „PlayChange“](#) von Gesundheitsministerium und Landesstelle Glücksspielsucht Bayern will glücksspielsüchtigen Menschen und ihre Angehörigen schnell helfen.

Diese private [Webpage](#) dient dem Austausch für von Spielsucht Betroffenen.

Um [Kurzinterventionen von Glücksspielproblemen](#) geht es uf der Onlineplattform KONTUREN.

## Sonstiges

### Bitte um Beteiligung bei diesen Umfragen

Über [diesen online-Fragebogen](#) erforscht die Uni Hildesheim die psychologischen Wirkmechanismen in Selbsthilfegruppen für Alkohol-Abhängigkeit; also nicht dass sie *wirken*, sondern *wie*.

Gleichfalls [online](#) befragt das Institut für Therapieforschung München Konsumierende zu psychoaktiven Substanzen sowie der medizinischen und psychosozialen Versorgung seit Corona.

### Aktionswoche Seelischen Gesundheit lädt zum Mitmachen ein

Bei der bundesweiten Aktionswoche „Seelischen Gesundheit“ vom 10. - 20. Oktober 2020 geht es um psychische Auswirkungen von Corona. Selbsthilfe ist eingeladen mitzugestalten. [Mehr...](#)

### Broschüre: „Sucht und Gewalt

[Grundlagenwissen und praktische Tipps zu gewaltfreien Umgang findet Ihr hier.](#)

### Hochsensitivität und Suchtstörung

[Das Taschenbuch „Löwenzahn, Tulpen und Orchideen – Hochsensitivität und Suchtstörung“, enthält fundierte Infos, Beispiele aus der Suchtberatung und konkreten Hilfen \(z.B. einem Fragebogen\).](#)

## Termine

### 1. November 2020, 16.00 - 19.00 Uhr: Online-Seminar „Selbsthilfegruppen im Gespräch“

In dem [Seminar der Selbsthilfe e.V.](#) geht es darum, Bitten so zu formulieren, dass man häufiger Unterstützung bekommt.

### 7. September 2020, 17:00 – 18:00 Uhr: Online-Seminar über Fotos und Videos

Upload und fertig? Einen Überblick, wie Du gesetzeskonform veröffentlichst und lizenzierte Medien richtig verwendest gibt dieses [Online-Seminar](#).

### 22. September 2020, 11:00 – 12:00 Uhr: Online-Kommunikationsseminar

Ein einfaches (aber nicht leichtes) Gerüst hilft Dir bei wertschätzender Kommunikation. Das und wie Du in angespannten Zeiten eine extra Portion Empathie einsetzt, kannst Du [hier](#) lernen.

### 26. - 27. September 2020: Junge Selbsthilfe - Poetry Slam in Köln

Poetry Slam ist Wortsport mit Schwung, Power und kreativem Spiel. Was alles mit Wörtern möglich ist sowie Tricks und Kniffe zeigen Bühnenprofis Interessierten mit oder ohne Vorerfahrung mit der Bühne oder dem Schreiben. [Mehr...](#)

### 7. Oktober 2020, 13:00 – 13:45 Uhr: Sprechstunde „Recht hast Du!“

Die offene Sprechstunde der Digitalen Nachbarschaft gibt Deinen Fragen Raum. Was gehört in das Impressum meiner Homepage? Wie schreibe ich eine Datenschutzerklärung? Wo darf ich die Fotos vom Sommerfest veröffentlichen? [Mehr...](#)

### 4. November 2020: Bundesweiter „Aktionstag Suchtberatung: Kommunal wertvoll!“

Suchtberatungsstellen unterstützen, beraten und begleiten suchtkranke Menschen in krisenhaften und herausfordernden Lebenssituationen. Angesichts klammer kommunaler Kassen soll auf die Dringlichkeit der (Weiter-)Finanzierung aufmerksam gemacht werden. [Mehr...](#)

### 19. November 2020, 18 Uhr: Nüchtern mit allen Sinnen das Leben feiern in Berlin

Partys feiern ohne Alkohol? Wer denkt, das ist ein Scherz, hat die Rechnung ohne Sober Sensation („Nüchterne Sensation“) gemacht. Mehr zur after Work Party in Wildenbruch/Berlin.

## **21. November 2020: Arbeitskreistreffen Junge Selbsthilfe in NRW in Aachen**

Der „Arbeitskreis Junge Selbsthilfe NRW“ ist eine landesweite Plattform für junge Selbsthilfe mit zurzeit 30 jungen Selbsthilfe-Engagierten im Alter zwischen 18 und 35 Jahren. [Zum Termin](#).

## **Storytelling für soziale Organisationen auf Online Lernplattform**

Online wie analog ist das Thema „Storytelling“ eine wichtige Grundlage der Kommunikation. Also Fakten und komplexe Zusammenhänge in eine Geschichte verpacken. [Zum Seminar](#).

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 kurze Email mit der formlosen Bitte um Abmeldung an: [heidrun.koop@caritas.de](mailto: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](mailto:Heidrun.Koop@caritas.de)