



Drogentod

Drogentod in den USA häufiger als gedacht

Rund 60.000 Drogentote mehr als offiziell gezählt gibt es laut einer Studie in den USA. 90 % aller plötzlichen Herztodesfälle ereignen sich außerhalb einer Klinik und diese Ursache wird zu schnell angenommen. [Mehr...](#)

Wie auf Anstieg der Drogentoten in Deutschland reagieren?

Wegen der enormen Zunahme an Drogentoten um 13 Prozent auf 662 im ersten Halbjahr 2020 werden ganz unterschiedliche Maßnahmen diskutiert. [Mehr zu den Ideen von Null-Toleranz-Politik gegen Drogen, schärferes Vorgehen gegen Dealer, Entkriminalisierung der Konsumenten und Legalisierung bestimmter Drogen in der „Welt am Sonntag“.](#)

Caritas-Kommentar zum Anstieg der Drogentoten

Sucht ist eine Erkrankung und kein Verbrechen! Rasches Handeln mit mehr sozialem Wohnungsbau, Kontaktläden und Substitutionsbehandlung und ein Ende der strafrechtlichen Verfolgung von Konsumenten fordert dieser [Kommentar in der „neuen caritas“.](#)

Alkohol

Geschädigte Kinder durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft

Zum Tag des alkoholgeschädigten Kindes“ im September warnte die BZgA erneut, dass jedes Jahr schätzungsweise 10.000 Kinder mit Störungen durch den Alkoholkonsum der schwangeren Mutter zur Welt kommen. [Mehr...](#)

Alkoholkonsum erhöht Blutdruck bei Diabetikern

Diabetiker mit einem Alkoholkonsum ab 8 Getränken pro Woche haben nach einer Studie (zu 79 %) häufiger hohen Blutdruck. Schon vor 30 Jahren konnte gezeigt werden, dass eine einwöchige Abstinenz bei starken Trinkern den Blutdruck senkt. [Mehr...](#)

Krasser Alkoholkonsum im „RTL-Trash-TV-Format

Von Trash-TV-Formaten ist man einiges gewohnt, doch der enorme Alkoholkonsum im „Sommerhaus der Stars“ auf RTL schockt selbst Hartgesottene. [Zum Artikel der Rheinischen Post über diesen unkritischen Umgang....](#)

Neue Onlineplattform zu Tabak- und Alkoholsucht

Die [Beratungsplattform „KonsumKontrolle“](#) der Tübinger Uniklinik möchte die Allgemeinbevölkerung für die Themen Alkohol- und Tabakkonsum sensibilisieren.

CAVE!

Schärfere Warnungen vor Benzodiazepin-Abhängigkeit

Wegen des zunehmenden Missbrauchs von Benzodiazepinen sind in den USA nun umrahmte Warnhinweise in den Fachinformationen. Die Risiken einer schnellen Abhängigkeit sind seit langem bekannt und die Behandlung mit Benzodiazepinen sollte nur über wenige Wochen erfolgen, was aber häufig nicht eingehalten wird. [Mehr...](#)

Experten warnen vor Gefahren der Glücksspielsucht

Online-Casinospiele, -Automatenspiele oder -Sportwetten sind weit verbreitet. Knapp 38 Prozent der 16- bis 70-Jährigen spielten in Deutschland im vergangenen Jahr mindestens einmal. Die typische schnelle Spielabfolge, rasch wechselnde visuelle Reize und das Spielen um virtuelles Geld verlocken und Geldverluste geschehen fast unbemerkt. [Zur Warnung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)...](#)

Kritischer Blick auf digitale Angebote

Zerstören App-Angebote die Alltagsstruktur?

Wieviel ist zu viel? [Hier lest Ihr, warum man die Struktur im Alltag, die durch viele App-Angebote kaputt gehen kann, zurückerobern sollte....](#)

Das ABC der IT-Sicherheit

Was muss man wissen, um sich selbstbestimmt und sicher durch die digitale Welt bewegen zu können? Der Verein Deutschland sicher im Netz (DsiN) und das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) veröffentlichten eine Cyberfibel dazu. [Hier findet Ihr Basiswissen und Digitalkompetenzen rund um digitale Technologien leicht verständlich.](#)

Toll!

Beeindruckende Kreativität der Gruppenleitenden

Die Einschränkungen durch die Pandemie-Vorgaben führten zum Aussetzen, Treffen draußen und online-Angeboten sowie Präsenztreffen mit Beschränkungen der Teilnehmenden, Maskenpflicht, hygienischer Maßnahmen etc. Beeindruckend, was für tolle Gedanken sich die Gruppenleitenden machen und teilweise umsetzen. Die zweite Welle schaffen wir auch, oder?!? [Hier die aktuelle Corona-Regelungen in den Bundesländern...](#)

Selbsthilfekontaktstellen geben Halt in unruhigen Zeiten

Während des Lockdowns erwiesen sich Selbsthilfekontaktstellen als zentrale Anlaufstellen, die ihre Informations- und Vermittlungsangebote für Selbsthilfegruppen durchgängig aufrechterhielten. [Mehr...](#)

Rückblick auf 50 Jahre Suchttherapie für junge Menschen

1970 war das auf die Behandlung junger Menschen spezialisierte Suchtbehandlungsangebot „Drug-Out“ in Hamm noch außergewöhnlich, mittlerweile ist ein mehrstufiges Konzept üblich. Von der Suchtambulanz zum dreiwöchigen „qualifizierten Entzug“ über die jugend-psychiatrischen Station oder Sucht-Reha zur therapeutischen Nachsorge-WG. [Mehr....](#)

Gesundheit

Mit dem Nutri-Score gesünder einkaufen und essen

Aktuell erscheint die neue Lebensmittelkennzeichnung „Nutri-Score“ auf der Vorderseite vieler Lebensmittelverpackungen. Anhand eine 5-stufige Farbskala kann man die Nährwertqualität von Lebensmitteln auf einen Blick zu vergleichen. [Mehr...](#)

Wie sich Krafttraining auf Deine Psyche auswirkt

[Im Blog „Locating-Your-Soul lest Ihr von einem neuen Blickwinkel auf Krafttraining.](#)

Bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit bis 20. Oktober

Die jährliche bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit findet dieses Jahr unter dem Motto „Mit Kraft durch die Krise. Gesund bleiben – auch psychisch“ statt. [Mehr...](#)

Selbsthilfe und Kunst

Selbsthilfe-Comics

Künstler_innen haben ihre Eindrücke zum Thema Selbsthilfe in kurzen Comics festgehalten. [Hier blättern oder ein persönliches Exemplar bestellen:](#)

Lichtmalereien zu Sucht und Abstinenz

Bilder zu „Sucht und Abstinenz“ entstanden in Zusammenarbeit mit dem Foto-Designer Uli Haller. Textwolken bieten Anregungen zur Interpretation. [Zur Online-Galerie des VIA AWO Begegnungszentrums in Wetter/Ruhr.](#)

Neues Video zum Selbsthilfe-Song „Zusammen“

[Ein neues Video zum zwei Jahre-alten Selbsthilfe-Songs „Zusammen“ vom Musiker Rhobbin hatte und jungen Selbsthilfeaktiven findet Ihr hier.](#)

Termine

31.Oktober 20: Vernetzungstreffen der Glücksspielsucht-Selbsthilfe in Hattingen

Das Gefühl „Stolz“ steht im Fokus des Vernetzungstreffens für Mitglieder aus Glücksspielsucht-Selbsthilfegruppen in NRW. [Zum Programm...](#)

03. November 20 - 17.30 bis 19 Uhr: Online-seminar zur Resilienz

Was macht mich stark? – Um Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen geht es beim virtuellen Seminar von SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Berlin. [Mehr...](#)

04. November 20 Aktionstag Suchtberatung

„Kommunal wertvoll!“ sind die 1.300 deutschen Suchtberatungsstellen, denn sie erreichen mehr als eine halbe Million Menschen. Leider sind die dringliche (Weiter-)Finanzierung und die Zukunftssicherung nicht sicher. [Mehr...](#)

14. November 20: virtueller Selbsthilfetag

Seid gespannt was die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte in Hessen und die Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt sich mit vielen Aktiven aus der Selbsthilfe ausgedacht haben. [Mehr...](#)

19. November 20, 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 20: Online-Veranstaltung zur Förderung von Glücksspiel-Selbsthilfegruppen

Bei der digitalen Infoveranstaltung geht es um Grundsätze der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen und Vorgehensweisen in der Antragsstellung. [Mehr...](#)

28. November 20 :Treffen der Glücksspielsucht-Selbsthilfegruppen in Neumünster

Beim Treffen für Mitglieder aus Glücksspielsucht-Selbsthilfegruppen aus HH und SH geht es um Fragen oder Erfahrungen aus eigenen Gruppe sowie der eigenen Rolle als Gruppenmitglied oder –verantwortliche_r. [Mehr...](#)

04. – 06. Dezember 20: Bundestreffens Junge Selbsthilfe in Duderstadt

[Die Veranstaltung wurde vom Frühjahr auf den Winter verschoben, eine Anmeldung ist nicht mehr möglich.](#)

12. Dezember 20: Arbeitskreistreffen Junge Selbsthilfe in NRW in Aachen

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

12. Dezember 20: Treffen für Glücksspielsucht-Selbsthilfegruppen in Stuttgart

Beim Treffen für Mitglieder aus Glücksspielsucht-Selbsthilfegruppen in den südlichen Bundesländern geht es um Fragen oder Erfahrungen aus eigenen Gruppe sowie der eigenen Rolle als Gruppenmitglied oder –verantwortliche_r. [Mehr...](#)

31. Dezember 20 Clean Party zum Jahreswechsel

[Eine Alkohol- und drogenfreie Silvesternacht gibt es im CAFE 157 in Berlin-Friedrichshafen.](#)

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

Diese ist im Deutschen Caritasverband verortet.

Ansprechpartnerin: 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 Email mit der formlosen 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 03/2020
Bundesweite Koordinierungsstelle für junge Abhängige
Deutschen Caritasverband e.V.
Karlstr. 40 79104 Freiburg
0761 – 200 221, Heidrun.Koop@caritas.de