



Digitale Selbsthilfe

Digitalisierung – Bruch oder Routine?

Wie stehen Aktive zur Digitalisierung in der Selbsthilfe? [Eine Studie gibt Auskunft...](#)

Folgen der Pandemie auf Ehrenamtliche

Die Studie von „Zivilgesellschaft in Zahlen“ beschreibt die Auswirkungen der Pandemie und gibt Handlungsempfehlungen für Aktive. [Mehr...](#)

In [dieser](#) Selbsthilfezeitung geht es explizit um die Auswirkungen der Ausnahmesituation auf die Psyche von Selbsthilfeaktiven.

Gelungene Selbsthilfe-Unterstützung in der Pandemie

Durch die Kontaktbeschränkungen konnten sich Selbsthilfegruppen länger nicht analog treffen. Der [Mitschnitt](#) der Selbsthilfetagung zeigt innovative Ideen.

Auch das [hier](#) bestellbaren NAKOS INFO präsentiert gelungene Praxisbeispiele.

Infos digitale Selbsthilfe

Die in den monatlich stattfindenden Austauschtreffen gesammelten Erfahrungen der paritätischen Mitgliedsverbände sind jetzt geordnet nach Themen [hier](#) zu finden.

Webseite für erwachsene Nahestehende von Suchtkranken

[Diese](#) neue Website fokussiert Unterstützungsangebote für Nahestehende von suchtkranken Menschen.

Datenschutz: Was müssen Betreibende von Internetseiten beachten?

Wann ist eine Einwilligung für Eure Internetseite oder App erforderlich und wie muss man diese gestalten? Zur NAKOS-[Fachinformation](#) für die Selbsthilfe.

Cannabis

Cannabis war die meistgenutzte Droge innerhalb Europas während der Pandemie

93 Prozent der [befragten](#) Nutzer illegaler Drogen konsumierten innerhalb der vergangenen zwölf Monate Cannabis, 35 Prozent nutzten MDMA, 35 Prozent Kokain und 28 Prozent Amphetamine. „Entspannung“ war der Hauptgrund für die Cannabisnutzung.

Fördert Cannabis den Alkoholkonsum oder umgekehrt?

Eine [Forschungsgruppe](#) fand heraus, dass Personen, die Cannabis rauchen, mit der Zeit auch eine Vorliebe fürs Alkoholtrinken entwickeln können. Auch der Weg vom Alkohol zur Cannabispflanze wurde nachgewiesen, kommt aber deutlich seltener vor.

Cannabis-Notfälle in Canada innerhalb der letzten Jahre gestiegen

Gründe für die medizinischen Notfälle liegen sowohl im erhöhten THC-Gehalt, sowie der Verwendung synthetischer Cannabinoide, welche bereits vor der Legalisierung (2018) vermehrt eingesetzt wurden. [Mehr...](#)

Cannabis in der Schwangerschaft

Der Blick auf 16 Studien weltweit zeigt, dass 2-5% der Schwangeren konsumieren und damit Geburtskomplikationen riskieren. Es wird befürchtet, dass der Konsum durch die Legalisierung noch ansteigen könnte. [Zum Artikel...](#)

Das ist in den USA passiert, da hier vermutlich Marihuana auch als Mittel gegen Erbrechen in der Frühschwangerschaft verwendet wird. [Mehr dazu in diesem Artikel.](#)

Alkohol

Selbsthilfe ist Schwerpunkt der Aktionswoche Alkohol (14.-22. Mai)

Unter dem Motto „Alkohol? Weniger ist besser!“ gibt es zahlreichen Veranstaltungen und Aktionen zu Risiken des Alkoholkonsums. Im Fokus ist dieses Mal die [Suchtselbsthilfe...](#)

Moderater Alkoholkonsum verlängert das Leben (doch) nicht

Methodisch fehlerhafte Studien zeichnen teils ein anderes Bild. Doch sind diese oftmals fragwürdig gefördert oder unsauber durchgeführt, wie [dieser](#) englische Forschungsbericht aufzeigt.

Alkohol ist das häufigste Rauschmittel in Deutschland

Der Alkoholkonsum in Deutschland betrug 2020 durchschnittlich 123,8 Liter. Circa zwei Mal in der Woche wird zur Flasche gegriffen. Bei 40% der Bevölkerung ist dieser Trend während der Pandemiezeit noch gestiegen. [Mehr dazu...](#)

Film zum Thema Alkohol während der Schwangerschaft

Jede vierte Frau trinkt Alkohol in der Schwangerschaft und sei es nur das Gläschen Sekt. Die daraus hervorgehenden Schädigungen des Kindes ziehen sich durch dessen ganzes Leben. Zur [Reportage](#) über drei Betroffene...

Video "Alkohol - erfolgreiche Frauen und die Sucht"

Die [NDR- Dokumentation](#) zeigt erfolgreiche Frauen, die über ihre Probleme, ihre Ängste und die Stigmatisierung sowie den riesengroßen Graubereich von Alkoholabhängigkeit in unserer Gesellschaft reden.

Aus der Politik...

Ein neuer Bundesdrogenbeauftragter

Der Paderborner SPD-Politiker Blienert steht nach eigenen Angaben für eine Neuausrichtung der Sucht- und Drogenpolitik. „Hilfe und Schutz statt Strafe“ soll nicht nur beim Thema Cannabis, sondern in der Drogenpolitik insgesamt gedacht werden. Zum [Artikel...](#)

Wissenschaftler schlagen reformierte Drogenpolitik vor

„Hilfe statt Repressalien“ und „mehr Ansprechpartner“ sind Forderungen die Suchtforscher aktuell an die Bundesregierung richteten. [Mehr dazu...](#)

Resolution zum Zusammenhang von Umweltproblemen und Drogen-Anbau

Die bei den Vereinten Nationen eingebrachte politische [Erklärung](#) aus Deutschland, Peru und Thailand zeigt, dass alternative Entwicklungen den illegalen Drogenanbau entgegengesetzt werden können. Und wie Umweltprobleme und Drogen-Anbau zusammenhängen.

Gesundheit

Die Gesundheit vieler leidet unter den Pandemieverordnungen

Eine Umfrage der AOK ergab, dass jede zehnte Person eine (sehr) starke Verschlechterung ihrer eigenen gesundheitlichen Situation erlebte. Zur [Auswertung](#)...

Soziale Medien mit Depressionen bei Erwachsenen assoziiert

Mental gesunde Erwachsene, die in einer [Internetumfrage](#) die Nutzung von Snapchat, Facebook oder TikTok angegeben hatten, zeigten häufiger Zeichen von Depressionen.

Sport als Hilfe...

.. beim [Entzug](#): Studien belegen, dass körperliche Ertüchtigungen nicht nur fit machen, sondern auch beim Entzug von einer Drogensucht helfen.

...bei [Ängsten und Depressionen](#): Nach einem 12-wöchiges Sportprogramm fühlten sich PatientInnen mit einer generalisierten Angststörung oder Panikstörung besser. Die Hälfte der Teilnehmenden litten seit mindestens 10 Jahren unter Angstzuständen und die meisten waren unsportlich und übergewichtig.

Umstellung auf gesunde Ernährung erhöht die Lebenserwartung

Wer seine Ernährung umstellt, könnte einer neuen [Modellierungsstudie](#) zufolge seine Lebenserwartung um mehr als 10 Jahre erhöhen.

Innerer Frieden

Wie man aus Krisen Hoffnung schöpft

[Hier](#) geht es ums Hinfallen und Aufstehen mit Jan Böhmermann, Johannes Mickenbecker, Parshad und Joris.

Religiös-Spirituelles und Abhängigkeit bei polytoxikomanen Patienten

Spiritualität ist eine Grundlage der Wirksamkeit von z.B. Narcotics Anonymous (NA) Selbsthilfegruppen. Mehr zum Einfluss von spirituellen Inhalten und Praktiken auf erfolgreiche Abstinenz in [diesem](#) Artikel.

Kompetenznetz Einsamkeit gestartet

Im Februar startete das [Kompetenznetz](#) Einsamkeit. Darin geht es um die Ursachen und Folgen von Einsamkeit und den Austausch über mögliche Präventions- und Interventionsmaßnahmen.

Verhaltenssüchte

„Alles verzockt“ – Film zur Glücksspielsucht

Dank seiner Selbsthilfegruppe schaffte der bekannte Sportreporter, Werner Hanschder den Weg aus der Glücksspielsucht. Den Film dazu gibt es [hier](#).

Digitale Verführer – Wie süchtig machen Computerspiele?

[Insider](#) aus der Games-Branche berichten in dem Film mit welchen Mechanismen Game-Designer versuchen, die Nutzer möglichst lange zu binden und immer mehr Geld auszugeben.

Podcast des Kreuzbundes zum Thema Glücksspielsucht

Sportwetten, die großen Lotterien und Spielautomaten in Spielhallen und Gaststätten gehören zum Glücksspielmarkt. Sie sorgen für viel Freude, [aber auch für viel Leid](#).

Suchtartiges Arbeiten – persönlich oder beruflich bedingt?

Suchtartiges Arbeiten ist ein ernst zu nehmendes Problem. In der [Erhebung](#) wird untersucht, welche Rolle berufliche Rahmenbedingungen (Entgrenzung der Arbeit) und Persönlichkeitsfaktoren dabei spielen.

Termine

31. März 2022 Online Abend-Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Für [Fragen](#) und Schwierigkeiten aus Euren Gruppen und Neugier auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen.

04.– 06. April 2022 Suchtselbsthilfegruppen leiten und entwickeln

[Bildungsurlaub](#) unter dem Motto „Unsere Gemeinsamkeiten / unsere Unterschiede“

29. April 2022 Online-Nachmittagsseminar: Öffentlichkeitsarbeit für Vereine

Das eigene Angebot bekannt machen und an Gelder gelangen. [Wie](#) geht das mit wenig Ressourcen?

2. – 3. Mai 2022 fdr+ sucht+kongress: SUCHT im Netzwerk, Berlin

[Schwerpunkt](#): Kooperation und Zusammenarbeit der verschiedenen Hilfesysteme

04. Mai 2022 Online-Nachmittagsworkshop: Recht und Gesetz in der Selbsthilfe

Der [rechtssichere](#) Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten + Fragestellungen der Teilnehmenden

06. Mai 2022 10.00 Uhr kurze Vorstellung einer App zur digitalen Beteiligung

Die Mitrede-App [PLACE](#) ist einfach und datensichere Smartphone-App, mit der man sich digital vernetzen, diskutieren und Informationen weitergeben kann.

06. Mai 2022 Online-Sseminar: Selbsthilfe im rechtsfreien Raum – geht nicht

Der Kontakt untereinander, erst recht zu fachlichen Unterstützern wie Kliniken, sowie zu Fördermittelgebern oder Partnern, verlangt die Kenntnis grundlegender [Rechtsvorschriften](#).

07. Mai 2022 Online-Vormittagstreffen in der Selbsthilfe: Lebendig und kreativ

[Neue](#) Methoden und Werkzeuge ausprobieren, die mehr Abwechslung ins Online-Gruppentreffen bringen.

06. – 08. Mai 2022 Seminar zu Beratung von Gruppenleitenden, Nepten

[Gruppensupervision](#) und kollegialer Beratung mit dem Ziel das in-Fortbildungen-Erlernte in der Gruppe auch umzusetzen.

12. Mai 2022 Online Abend-Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Für [Fragen](#) und Schwierigkeiten aus Euren Gruppen und gemeinsamen Austausch.

16. – 17. Mai 2022_Werkstatt: Blog und Website

In der [Werkstatt](#) geht es um Kundenansprache, sowie eigene Texte und Blogs.

18. Mai 2022 Online-Abendseminar: Social Media für Selbsthilfegruppen

Es geht um die [Frage](#): Wie nutze ich Facebook, Instagram & Twitter in der Selbsthilfearbeit?

20. Mai 2022 „Sobersensation“ - alternative Party, Berlin Tempelhof

[Feiern](#) ohne Alkohol oder andere Drogen funktioniert!

25. Mai 2022 Online Nachmittagsseminar „Förderanträge schreiben“

Gruppen und Organisationen der Selbsthilfe können Fördergelder erhalten. Im Workshop erfahrt Ihr, worauf man in den Formulierungen der entsprechenden [Anträge](#) achten muss.

31. Mai 2022 Online-Workshop „Probleme und Konflikte in der Gruppe ansprechen“

[Impulse](#), wie Ihr mit Störungen oder Bewertungen umgehen und diese direkt ansprechen könnt.

3. – 15. Juni 2022 Selbsthilfegruppen leiten und entwickeln

[Bildungsurlaub](#) zum Thema „Meine Rolle als Kontaktperson in der SHG: Zwischen Fremd- und Selbsthilfe“.

22. – 24. Juni 2022 Kongress des Fachverbandes Sucht e.V.

[Thema](#) ist „Suchttherapie am Puls der Zeit“.

29. Juni 2022 Online Nachmittagsworkshop: Kommunikationswege für die Gruppen

[Kommunikation](#) und Zusammenarbeit verbessern und den Austausch koordinieren.

14. – 17. Juli 2022 NATURAL HIGH FESTIVAL, Berlin

Ein suchtmittelfreies [Festival](#), das ganz natürlich high macht.

20. – 21. Juli 2022 Resilienz der Selbsthilfeaktiven stärken, Zell am Main

Im [Workshop](#) geht es um theoretische Grundlagen zur psychischen Widerstandskraft, sowie die Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit.

30. Juli 2022 Selbsthilfekongress, München

Die Ankündigung zum Kongress findet Ihr [hier](#)...

21. August 2022 Gruppeninventur bei Konflikten oder Stillstand, Dresden

Die [Methode](#) "Timeline" hilft bei Konflikten/Stillstand in der Gruppe und wird vorgestellt.

19.- 21. August 2022 SportCamp 2022, 57299 Burbach

[Sport statt Sucht](#). Wie finde ich das angemessene Maß, damit Sport und Bewegung gesundheitsfördernd ist?

26. August 2022 (2. Modul 20.11.) Leitung von Selbsthilfegruppen, Netphen

Kenntnisse und Erfahrungen der Gruppenleitung können manchmal an ihre Grenzen stoßen. Auch die Doppelrolle kann als [Herausforderung, aber auch Chance](#) wahrgenommen werden.

05.–07. September 2022 Selbsthilfegruppen leiten und entwickeln

[Bildungsurlaub](#) zum Thema „Umgang mit Außenseitern“.

16. September 2022 Selbsthilfefachtag: Sucht und Gesundheit, Aschaffenburg

Die Ankündigung findet Ihr [hier](#).

16. September 2022 Online.Nachmittagsseminar „Förderanträge schreiben

Gruppen und Organisationen der Selbsthilfe können [Fördergelder](#) erhalten. Im Workshop erfahrt Ihr, worauf man in den Formulierungen der entsprechenden Anträge achten muss.

Zum vormerken

26. – 28. Oktober 2022 DHS [Jahreskongress](#) zum Thema „Drogen- und Suchtpolitik“

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

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 im Bereich 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 01/2022
Bundesweite Koordinierungsstelle für junge Abhängige
Deutschen Caritasverband e.V. Karlstr. 40 79104 Freiburg
Tel: 0761 – 200 221, E-Mail: junge-suchtselbsthilfe@caritas.de