

Junge Sucht-Selbsthilfe

Selbstbestimmt leben

Newsletter 02/22

Themen:

Alkohol, Tabak, Gambling
Aktuelle Zahlen und Coronaauswirkungen
Gesundheit und Freiwilliges Engagement
Podcasts, Portale und Empfehlungen
Termine



Das DHS Jahrbuch Sucht 2022 ist erschienen

Das DHS Jahrbuch Sucht 2022 ist am 26. April erschienen. Das Standardwerk fasst aktuelle Zahlen, Daten und Fakten zum Konsum von Alkohol und Tabak sowie zu Glücksspiel, Essstörungen, Delikten unter Alkoholeinfluss, Suchtmitteln im Straßenverkehr und zur Rauschgiftlage zusammen. Zudem enthält es ein umfangreiches Adressverzeichnis deutscher und europäischer Einrichtungen im Suchtbereich. [Mehr dazu...](#)



Alkohol

Trauriger Rekord: Deutschland ist EU-Spitzenreiter beim gefährlichen Trinkverhalten

Anhand alkoholbedingter Todesfälle, dem Konsum und eher ungewöhnlichen Daten wie der Anzahl an Kneipen oder Google-Suchanfragen berechneten Forscher für jedes Land einen Score zwischen 0 und 70 – je niedriger der Wert, desto toxischer die Trinkkultur. Nummer 1 ist demnach Deutschland, es folgen Frankreich und U...

Schon geringe regelmäßiger Alkoholkonsum verkleinert das Gehirn
Alkohol schadet dem Gehirn nicht nur in größeren Mengen. Aufnahmen zeigen, dass bereits das abendliche Glas Wein oder die Flasche Bier zu einer Art vorzeitiger Alterung des Gehirns führen.
[Mehr...](#)

Versteckter Alkohol in Lebensmitteln

Wo muss überall mit „Verstecktem Alkohol in Lebensmitteln“ gerechnet werden und was empfehlen die Experten vom Blauen Kreuz dazu? [Der Artikel...](#)

Beiträge zur Alkoholproblematik

In diesem sehr aktiven Forum „[www.alkohol-ade.com](#)“ ist zum Beispiel die Biochemie der Sucht gut erklärt.

Interviews und Porträts von Betroffenen zeigen wie schwierig es ist, in einer Gesellschaft „trocken“ zu leben, in der Alkohol ständig präsent ist und wie die Selbsthilfe sie unterstützt, abstinenter zu bleiben. Zur [Filmreihe](#) „Rückfall“.

Die Verfügbarkeit von Suchtmitteln, die Haltung der Gesellschaft und die eigene Persönlichkeit spielen bei Suchterkrankungen eine Rolle. Im [Kreuzbund-Podcast](#) erklärt ein Betroffener, was ihn zur Volksdroge Nr. 1 führte.

Zur Aktionswoche "Alkohol" im Mai setze sich die Band WILLMAN mit Alkoholkonsum auseinander. [Reinhören!](#)



Tabak

Rauchstopp-Studie: Wie gelingt es aufzuhören?

Diese [Online-Befragung](#) der Uni Frankfurt zum Rauch-Ausstieg will wirksame Präventionsmaßnahmen erarbeiten. Sie richtet sich an alle, die irgendwann regelmäßig geraucht haben oder das aktuell noch tun.

E-Zigaretten zur Tabakentwöhnung ungeeignet

Elektronische Zigaretten sind kein geeignetes Hilfsmittel, um mit dem Rauchen aufzuhören. Das erklärt die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) in ihrem [Empfehlungspapier](#).

Arzneimittel zur Tabakentwöhnung bald finanziert

Versicherte mit einer starken Tabakabhängigkeit sollen zukünftig neben einem Entwöhnungsprogramm auch Anspruch auf unterstützende Arzneimittel haben. Die Details berät der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA). [Mehr dazu...](#)

Umweltverschmutzung durch Tabakprodukte

Jedes Jahr werden rund 4,5 Billionen Zigarettenstummel weggeworfen. Die darin enthaltenen Giftstoffe bedrohen Tiere und Pflanzen. Die WHO kritisiert, dass Tabakfirmen sich trotz dessen als umweltfreundlich darstellten. [Zum Artikel...](#)



Problematische Werbung für Online-Glücksspiele und Sportwetten

Werbung für Glücksspiele findet sich mittlerweile überall. Dies führt laut [diesem](#) Positionspapier zu einer Verharmlosung und Normalisierung, die Regeln sind nachzubessern.

Illegale „Fungames“ breiten sich aus

In Deutschland sind nicht zugelassene Glücksspielautomaten laut einer Feldstudie bundesweit stark auf dem Vormarsch. Ein entschiedeneres Vorgehen durch die Ordnungsbehörden wäre nötig.

[Mehr dazu...](#)

Glücksspielsucht - Wenn der Nervenkitzel teuer wird

Drei von vier Deutschen haben in ihrem Leben schon einmal um Geld gespielt, ein bis zwei Prozent zeigen dabei ein problematisches Verhalten. [Mehr dazu](#), wie diese Sucht Existenzen und Beziehungen zerstören kann.

Leichtfertiger Umgang mit Online-Casinospielen in NRW

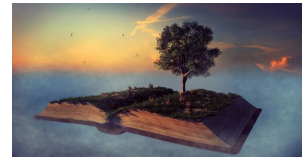
Die Suchthilfe kritisiert, dass in Nordrhein-Westfalen künftig bis zu fünf Lizenzen an Betreiber vergeben werden können, die Online-Casinospiele anbieten möchten. [Mehr...](#)

[▲ Menü](#)

Aktuelle Zahlen und Coronaauswirkungen

Europäische Zahlen zum Konsum illegaler Substanzen

93% der erwachsenen Drogenkonsumierenden aus EU-Ländern gaben 2021 an, in den letzten zwölf Monaten Cannabis konsumiert zu haben. MDMA/Ecstasy, Kokain und Amphetamine folgen. [Mehr...](#)



Rauschgiftfolgen

Seit zehn Jahren steigen laut polizeilicher Kriminalstatistik die Rauschgiftdelikte in Deutschland. [Mehr dazu](#) im DHS-Jahrbuch.

Zum vierten Mal in Folge mehr Drogentote innerhalb Deutschlands

Im vergangenen Jahr starben 1.826 Menschen durch den Konsum illegaler Drogen und damit 15,5 Prozent mehr als im Vorjahr. Haupttodesursache war der Konsum von Opioiden. [Mehr dazu hier...](#)

Sucht unter Corona-Bedingungen

Vulnerable Gruppen sind von den Auswirkungen der Corona-Krise besonders betroffen. Das betrifft den Suchtmittel-Konsum und womöglich sogar die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung. [Mehr](#) im DHS Jahrbuch.

Suizid während der Covid 19-Pandemie

Anders als befürchtet ist die Suizidrate während der COVID-19-Pandemie in Deutschland insgesamt nicht gestiegen. Ein [Artikel](#) vom Ärzteblatt geht darauf ein.

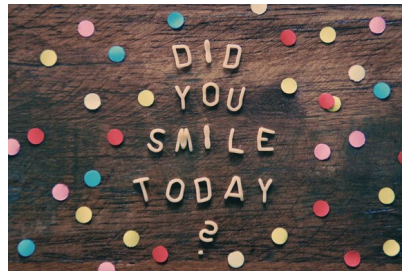
Glücksspiel-Umsätze sanken im ersten Pandemie-Jahr

Die Umsätze (Spieleinsätze) auf dem legalen Glücksspiel-Markt in Deutschland verweisen in 2020 – im Vergleich zum Vorjahr – auf einen Umsatzrückgang von 11,3 % auf 38,3 Mrd. [Mehr...](#)

Corona beschleunigt digitale Transformation in der Suchtselbsthilfe

Das Projekt „[im Tandem digital – aus der Praxis für die Praxis](#)“ zeigt, wie Online - Zusammenarbeit zwischen der Suchtberatung und der Suchtselbsthilfe aussehen kann.

[▲ Menü](#)



Gesundheit

Für die psychische Gesundheit zählt jeder Schritt

Eine [Metaanalyse](#) zeigt, dass auch kleine Mengen an körperliche Aktivität – weit unterhalb der offiziellen Empfehlungen – mit einem signifikant reduzierten Depressionsrisiko einhergehen und einen guten Anfang darstellen.

Gesundheitscheck nötig?

Löst sich von alleine!? Ein Gruppenleiter der jungen Sucht-Selbsthilfe bloggt zum Sinn von Arztbesuchen bei gesundheitlichen Einschränkungen. [Hier](#) geht es zum Blog.

Gesundes Lachen und gefährliches Dauergrinsen

Eine [Metastudie](#) bestätigt: Lachtherapien erzielen positive Effekte bei somatischen oder psychischen Beschwerden. Lachen kann einen Beitrag zur Stressreduktion leisten und die Immunfunktion positiv beeinflussen.

Doch Lachen und krampfhaftes positiv-Denken wird auf Instagram, TikTok oder beim Spaziergang im Park gradezu glorifiziert. [Hier](#) lest Ihr, warum man nicht alles weglächeln sollte und Toxic Positivity sogar krank machen kann.

Angespannt durch Doomscrolling

Doomscrolling, das ständige konsumieren schlechter Nachrichten, ist nicht harmlos. Im Gegenteil, es kann Depression und Sucht fördern. [Mehr dazu...](#)

Handysucht: Wie viel Smartphone ist gesund?

Über drei Stunden täglich verbringen wir an unseren Smartphones. Daraus resultieren körperliche und psychische Probleme. [Mehr dazu](#) und wieviel Smartphone noch in Ordnung scheint.

[▲ Menü](#)



Freiwilliges Engagement

Unterstützung von Ehrenamtliche bei IT-Fragen

Euer Drucker geht nicht? Und wie könnt Ihr eine Präsentation in einer Videokonferenz teilen? Per E-Mail oder Telefon gibt es [hier](#) kostenlose Hilfe für gemeinnützige Organisationen.

Arbeitshilfe zum Thema "Durchsetzungsvermögen und Widerstandsfähigkeit"

Kurz und klar: [Infos](#) zur Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und welche Techniken helfen.

Studie „Zivilgesellschaftliches Engagement im Jahr 2031“

Ein Trend sei, dass sich Freiwillige seltener langfristig binden und sich lieber in informellen Initiativen engagieren. Ca. 30 Prozent der Engagierten sind in selbstorganisierten Gruppen außerhalb von Organisationen aktiv. [Mehr dazu...](#)

[▲ Menü](#)

Podcasts, Portale und Empfehlungen



Sucht-Mitbetroffene

Von der Suchterkrankung ist neben dem erkrankten Menschen auch sein Umfeld betroffen.

In [diesem](#) Podcast erzählt eine Mitbetroffene von ihren eigenen Erfahrungen und wie diese ihre Beziehungen prägen.

[Empfehlungen](#) zur Verbesserung der Situation von Kindern psychisch oder suchterkrankter Eltern.

In [diesem](#) Podcast geht es darum, wie Angehörige suchterfahrener Menschen mit ihren Ängsten umgehen können.

Leicht verständlich: Umgang mit kritischen Situationen

In schwierigen Situationen oder persönlichen Krisen greifen manche Menschen zu Suchtmitteln oder entwickeln eine Verhaltenssucht. Das [DHS Heft](#) „Ich weiß nicht weiter“ zeigt, was stattdessen helfen kann.

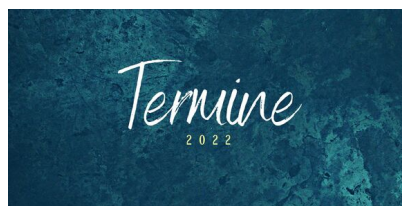
Neues Suchthilfe-Portal für Fußball-Fans

Nordrhein-Westfalen hat sehr viele Traditions-Proficlubs und hat sich einiges ausgedacht, um Fußball-Fans mit Suchtproblemen, Substanzkonsum und Glücksspielsucht zu erreichen. [Zum Internet-Portal](#).

Neue Youtube-Videoreihe "Geh' deinen Weg" der DHS

Fast alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen suchen irgendwann nach Antworten auf Fragen rund um ihr Leben: Manchen fällt es leicht, Antworten zu finden. Andere tun sich damit schwerer. Für Menschen aus suchtbelasteten Familien kann diese besonders schwierig sein. Die Clips aus der Reihe „Ich gehe meinen Weg – Videos für Jugendliche und junge Erwachsene aus suchtbelasteten Familien“ zeigen, dass du trotz dieser Hürden deinen eigenen Weg gehen kannst. [Mehr...](#)

[▲ Menü](#)



- **12. Juli 2022:** **Tagung** der Landesstellen Sucht in Stuttgart
Unter dem Titel „Double Trouble – Suchtkommt selten allein“ geht es um Multimorbidität in Verbindung mit Suchterkrankungen.
- **15. - 17. Juli 2022,** Berlin: **Natural High Festival**
Alternatives Party-Konzept ohne Alkohol oder anderen Drogen.
Für eine Sober-World, in der alle Sinne auf natürlich Art und Weise angesprochen werden.
- **29. - 31. Juli 2022:** Deutschsprachiges **Ländertreffen** der AA in Berlin
Das diesjährige Motto lautet „Ein Tor zur Freiheit“.
- **30. Juli 2022:** **Selbsthilfekongress** in München

- **19. - 21. August 2022:** **SportCamp** 2022 in Burbach
Sport statt Sucht. Wie finde ich das angemessene Maß, damit Sport gesundheitsfördernd ist?
- **26. August 2022** (2. Modul 20.11.): **Leitung von Selbsthilfegruppen** in Netphen
Kenntnisse und Erfahrungen der Gruppenleitung können an Grenzen stoßen. Auch um die Doppelrolle geht es in diesem zweiteiligen Seminar.

- **03. September 2022:** Mitteldeutschen **Selbsthilfekonferenz** in Erfurt
Unter dem Motto „Wir hilft, stärkt und verbindet diskutieren Engagierte der Selbsthilfe zu Themen wie Social Media, Achtsamkeit, Kommunikation.
- **03. September 2022:** **Seminar** für Selbsthilfegruppen "Selbstfreundschaft" in Neumünster
- **03. - 11. September 2022:** **Aktionswoche** Selbsthilfe
- **05. - 07. September 2022:** **Selbsthilfegruppen leiten und entwickeln** in Bad Beverse
Bildungsurlaub zum Thema „Umgang mit Außenseitern“.
- **07. September 2022:** **Präsentation** der Ergebnisse des Projekts „Neue Wege in der Selbsthilfe“
- **07. - 09. September 2022:** Deutscher **Suchtkongress** in München
Motto ist „Neue Wege in die Behandlung, Prävention und Forschung“.
- **09. September 2022:** **Nachmittags-Workshop** „Von der Gruppe zum Team“ in Plauen
Hier geht es um Wirkfaktoren und Übungen, die den Teamgeist in der Gruppe stärken.
- **10. September 2022:** **Nachmittags-Workshop** „Von der Gruppe zum Team“ in Dresden
Hier geht es um Wirkfaktoren und Übungen, die den Teamgeist in der Gruppe stärken.
- **10. - 11. September 2022:** Seminar „Update Selbsthilfe?!“ in Potsdam

Es geht um die Nutzung, Vor- und Nachteile sowie die Voraussetzungen für **digitale Selbsthilfeangebote**

- **24. September 2022:** **Jahresfachtagung** der Suchtselbsthilfe in 24635 Rickling
Unter dem Titel „Der Köder muss dem Fisch schmecken – Aktivierung von Ressourcen für eine moderne Suchtselbsthilfe“ geht es um Außendarstellung in den Social-Media-Plattformen

- **22. - 23. Oktober 2022:** **Fortbildung** zur Arbeit mit Angehörigen in Wustermark
Es geht um das Thema, Schuld, Scham und Sühne – was macht Sucht mit der Familie?
- **26. - 28. Oktober 2022:** DHS **Jahreskongress**, Thema „Drogen- und Suchtpolitik“ in Essen
Es geht um die gegenwärtige deutsche Sucht- und Drogenpolitik im Spannungsfeld von Praxis, Wissenschaft und Politik.

- **16. November 2022:** **Rosenheimer Suchthilfetag** mit Themenschwerpunkten:
Cannabisregulierung, Sucht(-Selbsthilfe) in Social Media, Pornosucht & Sexsucht, Gaming und E-Sport

- **02. Dezember 2022:** **Sozialpolitischer Fachtag** CaSu in Köln

Online-Veranstaltungen

- **16. September 2022:** **Online-Nachmittagsseminar** „Förderanträge schreiben
Gruppen und Organisationen der Selbsthilfe können Fördergelder erhalten.
Ihr erfahrt, worauf man in den Formulierung der entsprechenden Anträge achten muss.
- **30. September 2022:** **Online-Nachmittagsseminar** „Alte Verhaltensmuster loslassen
Bei dem Angebot geht es darum, im Selbstkontakt überholte Verhaltens- und Glaubensmuster zu erkennen, loszulassen sowie Raum für neue Haltungen und Handlungsmöglichkeiten zu schaffen.
- **07. Oktober 2022:** **Online-Nachmittagsworkshop:** Recht und Gesetz in der Selbsthilfe
Bei sensiblen Gesundheitsdaten, die in der Selbsthilfegruppe bekannt sind, ist Datenschutz wichtig. Infos zum rechtssicheren Umgang und Raum für rechtliche Fragestellungen



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 Abbonieren unseres Newsletters. Du hast uns Deine E-Mail-Adressen gegeben, um Dich regelmäßig (vierteljährlich) über Neuigkeiten im Bereich der Jungen Sucht-Selbsthilfe informieren zu können. Hierfür haben wir Deine benötigten Daten gespeichert. Diese geben wir ohne Deine Zustimmung nicht an Dritte weiter. Dennoch möchten wir Dich 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 Dein Vertrauen.



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