

Junge Sucht-Selbsthilfe

Selbstbestimmt leben

Newsletter 03/22

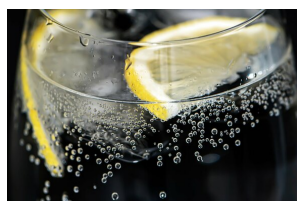
Themen:

Alkohol, Tabak, Gambling, Cannabis
Aktuelle Zahlen und Beiträge
Gesundheit
Podcasts, Portale und Empfehlungen
Termine



Geplante Cannabis-Regulierung

Seit Jahren wird über die Legalisierung von Cannabis diskutiert. Im Oktober wurden Eckpunkte eines Gesetzesentwurfs veröffentlicht. Um was geht es da? [Ein kleiner Einblick](#)



Alkohol

Zwei Fragen für das Erkennen von Alkoholsucht

Laut [diesem Artikel](#) können zwei Fragen helfen eine Alkoholsucht zu diagnostizieren.

E-Scooter-Fahrer verunglücken häufiger unter Alkoholeinfluss

Ein Vergleich mit Radfahrern ergab, dass verletzten E-Scooter-Fahrer zum Zeitpunkt des Unfalls viel häufiger alkoholisiert waren (39,5 % versus 7,7 %). Mehr dazu in [diesem Artikel](#).

Neuaufgabe der Broschüre „Alkohol in Lebensmitteln“

Die Broschüre des Blauen Kreuzes „Alkohol in Lebensmitteln“ geht auf Kennzeichnungen in Lebensmitteln, Alkohol in Medikamenten und die Gefahren eines Rückfalls ein. [Mehr dazu...](#)

Beiträge zur Alkoholproblematik

In diesem aktiven [Forum](#) wird sich unter anderem mit den Grundbausteinen für ein nüchternes Leben auseinandergesetzt.

Statements 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, abstinent zu bleiben. Zur [Filmreihe](#) „Rückfall“.

Jugendliche fangen, laut BZgA, durchschnittlich mit 13 Jahren an Alkohol zu konsumieren. Ein Betroffener berichtet in [diesem Podcast](#) von seiner Alkoholkarriere.



Tabak

Viele Ex-Rauchende sind in der Pandemie rückfällig geworden
Informationen und eine Übersicht über die wichtigsten Daten der DEBRA-Studie finden sich [hier](#).

Fördert die Pandemie die Sucht nach Tabak?

Laut dieser Forsa-Umfrage wirken sich die vergangenen Monate negativ auf das Rauchverhalten aus. Rauschmittel seien für viele Menschen eine Art Bewältigungsmechanismus, "globale Krisen" fördern diese Mechanismen, zur Lasten der eigenen Gesundheit. Mehr dazu in [diesem Artikel](#).



Gambling

Bündnis gegen Sportwetten-Werbung

„Bündnis gegen Sportwetten-Werbung (BgSwW)“ ist ein Bündnis, das sich für eine starke Einschränkung von Sportwetten-Werbung einsetzt und beteiligten Institutionen zur gesellschaftlichen Verantwortung auffordert. Die Bündnismitglieder arbeiten auf [dieser](#) Plattform u.a. an der Vorbereitung von Aktionen.

Forderung nach Werbeeinschränkungen für Glücksspiele

Der Drogenbeauftragte Burkhard Blienert fordert anlässlich der Aktionstags Glücksspielsucht eine Werbeeinschränkung für Glücksspiele. [Mehr...](#)

Online-Selbsttest

Mit einem Onlineselbsttest macht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf Glücksspielsucht aufmerksam. Auf der Internetseite [check-dein-spiel.de](#) können Interessierte prüfen, ob ihr Spielverhalten problematisch ist.

Sportwetten- & Glücksspielgesetz: Suchtgefahr unterschätzt?

Seit Juli 2021 soll ein neuer Glücksspielstaatsvertrag für Ordnung in der boomenden Sportwetten-Branche sorgen: Online-Sportwetten und Online Casinos werden erlaubt und gleichzeitig sollen Spielsüchtige besser geschützt werden. Eine Prognose dazu in [diesem Livetalk](#).

Ein Kinderbuch zum Thema Glücksspielsucht

Eine kindgerecht erzählte Familiengeschichte über das Thema Glücksspielsucht, ergänzt durch einen erklärenden Sachteil mit vielen Tipps und Hilfeangeboten für betroffene Familien. Zum [Downloadlink](#) von "Mein Papa, die Unglücksspiele und ich".



Cannabis

Cannabiskonsumierende überschätzen Fahrtüchtigkeit

Im Fahrsimulator wurde getestet, wie sich unterschiedlich hohe Dosen des Cannabiswirkstoffs THC auf das Fahrvermögen auswirken. Dabei unterscheiden sich gefühlte Fahrtüchtigkeit und die tatsächliche enorm. [Mehr dazu...](#)

Der World Drug Report 2022

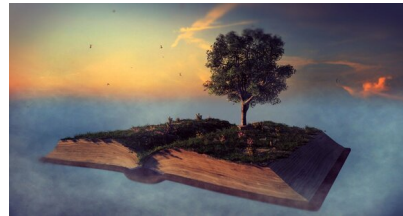
Der Report widmet sich unter anderem den Folgen des Cannabiskonsums. [Mehr dazu](#) in diesem Artikel.

Fördert Cannabis den Alkoholkonsum oder umgekehrt?

"Personen, die häufig am Joint ziehen, entwickeln mit der Zeit auch eine Vorliebe fürs Alkoholtrinken.", insbesondere Frauen. Laut Forschungsteam ist der Weg vom Cannabiskonsum zum Alkoholtrinken bei Frauen viermal stärker ausgeprägt ist, als der umgekehrte Fall. [Mehr dazu...](#)

[▲ Menü](#)

Aktuelle Zahlen und Beiträge



European Drug Report 2022

Innovationen im Bereich Drogenhandel und -produktion gehen auch in diesem Jahr weiter voran. Das lässt sich unter anderem in der Cannabisproduktion bezüglich synthetischen Cannabinoiden beobachten. Kokain und Crack werden europaweit zunehmend leichter verfügbar, es besteht die Notwendigkeit, die Angebote zur Behandlung und Schadensminimierung weiter auszubauen. Mehr dazu in der [deutschen Ausgabe des Reports](#).

Epidemiologischer Suchtsurvey: Konsum von Tabak und anderen psychoaktiven Substanzen

Der Konsum legaler und illegaler psychoaktiver Substanzen ist in Deutschland weiterhin stark verbreitet. Der Suchtsurvey weist auf die zu erwartenden gesundheitlichen und sozialen Folgen hin. [Zum Artikel](#).

Was motiviert Betroffene die SHG weiter zu besuchen?

Das erste Treffen in einer SHG, sowie die eigene Selbstsicherheit ist, laut einer Untersuchung der Selbsthilfegruppen Narcotics Anonymous, entscheidend dafür, ob TeilnehmerInnen die SHG weiter besuchen. [Mehr dazu...](#)

Todesfälle durch Rauschgiftmissbrauch deutlich gestiegen

Laut Bundeskriminalamts (BKA) ist die Zahl der Menschen, die an Rauschgiftmissbrauch gestorben sind, um rund 15 Prozent gestiegen. Mehr Informationen dazu in [diesem](#) Artikel.

[▲ Menü](#)



Gesundheit

Einsamkeit

Das **Kompetenznetz Einsamkeit** bündelt Angebote und Strategien für Betroffene für das gesellschaftlich hoch aktuelle Thema.

"Einsamkeit, das heißt das subjektiv erlebte Gefühl, allein zu sein, ist nicht identisch mit sozialer Isolation. Beides kann krank machen und einander nach Art eines Teufelskreises bedingen". Einsamkeit bedeutet Stress, ein **Artikel** geht darauf genauer ein.

Innerer Kritiker und Perfektionismus

Junge Selbsthilfeaktive des "Lebensmutig"-Blogs widmen sich dem Thema Innerer Kritiker, ihren Erfahrungen damit und teilen ihre Wut über diese "gemeine" innere Stimme. **Zum Blogbeitrag**.

Auch in Zusammenhang mit Alkoholabhängigkeit scheint der Blick auf die inneren Kritiker lohnenswert. Selbstorientierter, sowie sozial orientierter Perfektionismus sind besonders verbreitet und sollten bei der Behandlung mit bedacht werden. Mehr dazu in **diesem Artikel**.

Selbstbestimmt leben

...ist gar nicht so einfach. Vor allem weil wir uns oft daran orientieren was andere über uns denken. Wie es gelingen kann zeigt der Beitrag "**Selbstbestimmter leben**".

Achtsamkeit als Alltagshilfe

Bodyscan ist eine achtsamkeitsbasierte Methode, die gesundheitsfördernd wirkt und für jede/n einfach anzuwenden ist. Eine **Anleitung** und der Hintergrund zur Methode.

[▲ Menü](#)

Podcasts, Portale und Empfehlungen

Öffentlichkeitsarbeit für die junge Selbsthilfe

Tipps, Tricks und Erfahrungen von "**Lebensmutig. Der junge Selbsthilfeblog**".



Junge Selbsthilfe – Was wird wirklich gebraucht!?

Starre Strukturen und verbindliche Terminabsprachen schrecken junge Gruppenteilnehmende ab. Wichtig hingegen sind Offenheit und Flexibilität in Terminen, Kommunikation und Absprachen. Gemeinsame Projekte und Unternehmungen wie Spieleabende oder Bouldern bringen zusätzliche Motivation und ein positives Gruppenerleben. Mehr dazu in [diesem Bericht](#).

Infos zu Sucht-Selbsthilfe auf dem Gesundheitsportal gesund.bund.de

Das Gesundheitsportal bietet fundierte Informationen zu Gesundheitsthemen. Ziel ist es, gesundheitsbezogenes Wissen zu vermitteln.

Die Geschichte des Konsums von Wein und Bier mit [Ausstellung, Podcasts und Videos](#). Landesmuseum Stuttgart.

Podcastfolgen aus der Sucht-Selbsthilfe

Selbsthilfeförderung aus der langjährigen Erfahrung eines ehemaligen AOK Mitarbeitenden „[HELP FM – der Selbsthilfe-Podcast](#)“.

Podcast „[Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?](#)“

[MDR-Podcast](#): "Abhängigkeit. Papas Sucht prägt mich bis heute".

Der Berliner Selbsthilfepodcast

Ilija ist als Kind nach Deutschland gekommen und erzählt im Podcast "Die Sprache des Herzens" von seiner Geschichte mit der Drogensucht und wie Narcotics Anonymous ihm dabei geholfen hat.

"London: Sex, Drugs und Einsamkeit" [Dif Nova](#)

Eine Podcastfolge über die Geschichte eines Chemsex-Betroffenen.

Einblick in die Rolle als Gruppenleitung einer Selbsthilfegruppe

Tipps, Unterstützungsmöglichkeiten, Herausforderungen und die eigene Motivation.

Videobeiträge

[Nacht Café-Talkshow](#): Pillen, Drinks und Drogen – der tägliche Kick

Drogen sind alltäglich und finden sich bereits Zuhause im Küchenschrank und auf dem Nachttisch.

Digitale Verführer: "[Zehnjährig in die Computerspielsucht](#)"

Video-Berichte zur Computerspielsucht von ZDFheute.

Dokumentation - "[Das soziale Dilemma](#)"

Eine kritische Dokumentation über die wirtschaftliche Nutzung sozialer Medien und die fehlende Sensibilisierung im Umgang damit.

[▲ Menü](#)



Veranstaltungen in Präsenz und Online

- **07. Dezember 2022: Online-Seminar** "Onlinetreffen in der Selbsthilfe gestalten. Lebendig und kreativ" von 16:00 bis 19:00 Uhr
Neue Methoden und Werkzeuge kennenlernen und ausprobieren.
- **07. Dezember 2022: Präsenz-Veranstaltung** "Ein hybrides Treffen gestalten. Reale und virtuelle Welt miteinander verbinden" von 10:00 bis 15:00 Uhr
- **12. Dezember 2022: Online-Seminar** "Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen (Pauschal- und Projektförderung)" von 14:00 bis 15:30 Uhr
- **14. Dezember 2022: Weihnachts-Event** "Sober Sensation Berlin"
Ein Drogenfreies Event, ab 19:00 Uhr
- **18. Februar 2023: Fortbildung** "Glücksspiele und Glücksspielsucht - Neue Herausforderungen für die Suchtselbsthilfe" von 10:00 bis 16:30 Uhr
Was sind Risiken und Suchtpotenziale von Glücksspielen (online und offline), wie ist die aktuelle gesetzliche Lage und was hilft mir pathologisches Glücksspielen zu erkennen?

[▲ Menü](#)



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](#)