



## Alkohol

### **Wenn der Schein trügt - Die versteckte Alkoholsucht**

[Wie schnell und unbemerkt der Einstieg in die Alkoholsucht ablaufen kann, zeigt die Geschichte der Journalistin und Autorin Nathalie Stüben.](#)

### **Sucht-Selbsthilfe ist Schwerpunkt der nächsten Aktionswoche Alkohol 2022**

Die 8. Aktionswoche Alkohol findet vom 14.-22. Mai 2022 statt. [Infos...](#)

[Rezepte für alkoholfreie Getränke](#)

## Nikotin

### **Tabakkonsum geht global zurück, Europa hinkt hinterher**

Die Zahl der Tabaknutzer\_innen sinkt kontinuierlich, trotz Anstiegs der Weltbevölkerung. Nur in der Europaregion mit 53 Länder geht dies viel langsamer. [Mehr...](#)

### **„Strategie für ein tabakfreies Deutschland 2040“**

Für das Ziel, dass 2040 weniger als fünf Prozent der erwachsenen und höchstens zwei Prozent der jugendlichen Deutschen Tabakprodukte oder E-Zigaretten konsumieren nennt ein Strategiepapier konkrete Maßnahmen und einen Zeitplan. [Mehr...](#)

### **Nikotinbeutel: ein neues gesundheitsgefährdendes Suchtmittel**

Vielerorts wurde der Verkauf sogenannter Nikotinbeutel (Nikotin Pouches) schon untersagt. Die unter das Lebensmittelrecht fallenden Beutel ermöglichen die orale Aufnahme von Nikotin. [Mehr vom Aktionsbündnis Nichtraucher e.V. \(ABNR\)](#)

## Weitere Psychoaktive Substanzen

### **Jahresbericht Situation illegaler Drogen in Deutschland 2021 (Reitox-Jahresbericht)**

Veränderungen des Drogenkonsums, Hintergrundinformationen, außerdem Aktuelles zu Prävention, Beratung, Behandlung, Schadensminderung und Angebotsbekämpfung. [Mehr...](#)

### **Zahl der Cannabiskonsumenten europaweit deutlich gestiegen**

Zwischen 2010 und 2019 erhöhte sich die Zahl der Konsumenten im Schnitt um 27 Prozent. 30 Prozent mehr Cannabis-Konsumenten wurden behandelt. [Mehr zur Studie...](#)

### **Info-Folder „Benzos + Opiate“**

Mindzone hat für Konsumierende Kurz-Infos über Wirkungen und Risiken verschreibungspflichtigen Medikamenten (Benzodiazepine und Opiate) gesammelt. [Zum Flyer...](#)

## Die Zombies von Kinshasa

Kongos Hauptstadt überrollt die neue Droge Bombé – hergestellt aus Ablagerungen von Autokatalysatoren, gemixt mit diversen Medikamenten. [Mehr...](#)

## Zocken

### Endlich gute Bezeichnungen für Internetbezogene Störungen?

Expert\_innen möchten das Wirrwarr um unterschiedliche und teilweise stigmatisierende Begriffe, die außerdem nicht zur internationalen Klassifikationen passen, beenden. Zum Vorschlag...

### Broschüre für Umgang mit Glücksspielsucht bei Jugendlichen

Landeskoordinierungsstellen für Glücksspielsucht haben die Broschüre „Zocken, Wetten, Daddeln?“ herausgegeben. [Zu den Infos, Übungen sowie ein Selbsttest für Jugendliche...](#)

### Besorgnis über das Suchtpotential von Online-Glücksspielen

Führt die Legalisierung des Online-Glücksspiels im Juli 2021 zu noch mehr spielsüchtigen Menschen in Deutschland? [Mehr dazu von der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern.](#)

## Gefahren vom Medienkonsum

### Medienkonsum beeinträchtigt Körper und Psyche von Kids

Schlaf- und Sehstörungen, krasse Gewichtsveränderungen, Muskelverspannungen einerseits - Reizbarkeit, Depressivität, Ängste und Minderwertigkeitsgefühle andererseits. [Zu den Folgen von jugendlichen Medienkonsum...](#)

### Die Pandemie als „Brandbeschleuniger“ für Internetnutzungsstörungen?

„Höhere Internetnutzung gleich mehr Störungen“ ist zu einfach, [hier ist es differenzierter...](#)

### Erfahrung mit Projekt „re:set! bei exzessivem Medienkonsum“

Von 2017 bis 2020 wurde in Niedersachsen ein Beratungsangebot zu exzessivem Medienkonsum durchgeführt und bewertet. [Mehr zu den Erfahrungen...](#)

## Momentanes Lebensgefühl

### Mehr Einsamkeit

Einsamkeit hat sich in der EU während der Pandemie verdoppelt; bei den 18- bis 35-Jährigen stieg sie im Vergleich zu 2016 sogar um das Vierfache. [Zum Bericht...](#)

### Angst vor dem Alltag - Video zum Cave-Syndrom

Zahlreiche, vor allem junge Menschen, bleiben zunehmend zu Hause. [Was hat es mit dem Cave-Syndrom auf sich und was kann man dagegen tun?](#)

### Langzeitstudie zu psychosozialen Folgen der Corona-Krise

Jeder Mensch geht anders mit der Pandemie um. Wie? [Typen-Test und Infos aus der Studie...](#)

## Stressiger Alltag verstellt den Blick aufs Schöne

[Laut einer Studie](#) beansprucht alltägliches Handeln die Ressourcen des menschlichen Arbeitsgedächtnisses und konkurriert mit ästhetischen Erfahrungen im Alltag. Also: hin und wieder tägliche Aufgaben beiseitelegen, um vom guttuenden Blick auf Schönes zu profitieren.

## Gesundheit und Psyche stärken

### EU-Kampagne für eine gesunde Lebensweise

Die Initiative „HealthyLifestyle4All“ will bis 2027 mehr Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil mit Sport und gesunder Ernährung schaffen. Eine Datenbank für Lebensmittelzutaten gehört dazu und verpflichtende Nährwertkennzeichnung auf Verpackungen. [Mehr...](#)

### Was nutzen High-Protein-Lebensmittel?

High-Protein-Lebensmittel sind aus ernährungsphysiologischer Sicht unnötig. [Zur Kritik der Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\), Lebensmitteln mit Eiweißen anzureichern...](#)

### Rauskommen. Durchatmen. Auftanken. Eure Auszeit - staatlich gefördert.

Corona hat viele Familien stark belastet. Deshalb ermöglicht das Bundesfamilienministerium bei kleineren Einkommen oder einer Behinderung einen günstigen Familienurlaub. [Mehr...](#)

### Gesundheitsstärkung von Vätern

...wie Ihr bei den Erziehungs-Herausforderungen Gefühle zeigen, Scham abbauen und authentisch sein könnt, [lest Ihr hier](#).

... warum gesundheitliche Ratschläge, konkret bei der Raucherentwöhnung, bei angehenden Vätern besonders gut wirken, [lest Ihr hier](#).

## Digitaler werden

### So gelingen digitale Treffen der Selbsthilfe

[Die NAKOS-Handreichung nennt technische Voraussetzungen und gibt Tipps zum Ablauf...](#)

### Video: Einsatz Sozialer Medien in der Selbsthilfe

Meist funktioniert es besser, wenn man sich persönlich zeigt, meint der Protagonist des kurzen Videos. Aber auch ohne das Gesicht zu zeigen, funktioniert es. [Zum Video...](#)

### Du willst einen eigenen Podcast aussetzen?

Tipps, wie man einen eigenen Podcast starten kann und worauf man achten sollte. [Konkret anhand des Gewinnerfilms „Chalky loves Don“ des „Sei gut, Mensch!“-Filmwettbewerbs.](#)

## Gruppenarbeit verfeinern

### Gruppenarbeit - Ideen

Fühlt sich jede\_r noch wohl in der Gruppe? Haben wir alle gemeinsame Ziele? Das Kartenspiel „Wie geht's? Wie steht's?“ [gibt spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen...](#)

Episoden zum Zuhören, Biographiearbeit, Gruppenleitung, Gemeinschaft oder Auftanken im Selbsthilfegruppenarbeit bringen der [Podcast "StärkZeugKasten"](#)

Selbsthilfe-Arbeit bewerben? [Einfach mit dem kostenlosen Faltblattgenerator. Runterladen, Texte in Spalten schreiben, Bilder einzufügen, das Ganze speichern und die Flyer drucken.](#)

### **Unabhängigkeit und Selbstbestimmung der Selbsthilfe sicherstellen**

Trotz Fördergeldern aus der Wirtschaft glaubwürdig und unabhängig. [Die DAG SHG zeigt in ihrer Leitlinie, wo Vorsicht geboten ist um Abhängigkeiten zu vermeiden.](#)

### **Telefonisch Beraten - aktualisierte DHS Arbeitshilfe**

Telefonberatung war noch nie so wichtig wie jetzt. [Grundlagen und Tipps wie mit schwierigen Situationen umgegangen werden kann finden sich in dieser DHS Arbeitshilfe.](#)

### **Gremienarbeit – Leitfäden**

[...der Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Digitalen Selbsthilfe findet ihr hier .](#)

... vom österreichischer Seite, der OEKUSS, gibt es hier einen [Leitfaden zur Beteiligung der Selbsthilfe-Aktiven in Gremien](#)

### **Unverblühtes zur Selbsthilfegruppe**

...mir ging es schlecht → Ich suchte mir Hilfe in einer Selbsthilfegruppe → Wunderheilung → Jetzt geht's mir super?? Von wegen meint [die Bloggerin „Mutsammlerin“...](#)

...[auch der kurze Dokumentarfilm der SEKIZ Potsdam "Herausforderung Corona: Selbsthilfe in der Pandemie", zeigt Unterschiedliches während der Pandemie.](#)

## **Termine**

### **01. Januar 2022 Veganuary macht den Januar zum Klimaretter-Monat**

Mahlzeiten ohne tierische Produkte schonen das Klima. [Zur 3. Veganen Neujahrs-Challenge!](#)

### **Kurse zur Inventur von Selbsthilfegruppen 2022 in Bayern**

Gruppenmitglieder erarbeiten gemeinsam, wo ihre Gruppe aktuell steht, was gut läuft und wo es Änderungsbedarf gibt. Die Gruppeninventur gibt es in fünf bayerische Städte. [Mehr...](#)

### **Online- Kurse „Gesund und aktiv leben**

Wie mit Beeinträchtigungen aktiv um seine Gesundheit kümmern und mit körperlichen und emotionalen Höhen und Tiefen umgehen? [Zu den Terminen des 6-teilige Kurs...](#)

### **18. - 25. Januar 2022 Online-Abendseminar Neuorientierung in Coronazeiten**

Wie kann es nach dem Lockdown weitergehen? [Mehr zu 2-teiligen Erfahrungsaustausch...](#)

### **Ab 22. Januar 2022 Online-Abendseminar Social Media für Anfänger\_innen**

Nicht nur für jüngere Menschen gehören Facebook, Instagram & Co dazu. [Wie soziale Netzwerke in der Selbsthilfe genutzt werden ist Thema des 3teilige online Seminars.](#)

### **Ab 29. Januar 2022 Online-Halbtagsseminar Ehrlichkeit im Umgang miteinander**

[Beim 2-teiligen Seminar geht es darum, schwierige Botschaften gekonnt rüberzubringen.](#)

### **16. Februar 2022 Online- Abendseminar zu Grundlagen des Drogentestens**

[Beim legalen Drugchecking können Konsumenten psychoaktive Substanzen zur Analyse geben.](#)

## **02. März 2022 Online-Abendseminar Medikamentenmissbrauch junger Erwachsener**

Wer konsumiert solche Medikamente und aus welchen Gründen? Wie wirken sie? [Mehr...](#)

## **18. März 2022 Online-Seminar: Gruppentreffen digital gestalten**

Wie gewinnen wir unsere Teilnehmenden für vorübergehende Online-Treffen, wie gestalten wir diese virtuellen Treffen? Grundhaltungen, Tools und Spiele. [Mehr...](#)

## **28. März 2022 Online-Erfahrungsaustausch am Abend**

Es werden aktuelle Themen und Fragestellungen der Suchtselbsthilfe diskutiert. Kontakt: [kissaltona@paritaet-hamburg.de](mailto:kissaltona@paritaet-hamburg.de)

## **04. – 06. April 2022 Gemeinsamkeiten / Unterschiede beim Leiten von Selbsthilfegruppen**

[Im Seminar in Bad Bevensen \(Bildungsurlaub möglich\) geht es ums Gruppen-Leiten.](#)

## **29. April 2022 Online-Nachmittagsseminar: Öffentlichkeitsarbeit für Vereine**

[Wie mit wenig Ressourcen gute Öffentlichkeitsarbeit machen?](#)

## **[30. April 2022 Bayrischer Selbsthilfekongress in München](#)**

**Zum Vormerken:** [8.-10. Juli 2022 Natural High Festival in Berlin](#)

**Wir aus der Koordinierungsstelle  
junge Sucht-Selbsthilfe  
wünschen Euch:**

**Frohe Weihnachtsfeiertage und  
einen guten Start in das Jahr 2022!**



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

Ansprechperson: Heidrun Koop ([heidrun.koop@caritas.de](mailto:heidrun.koop@caritas.de), 0761 – 200 -221, [www.caritas.de](http://www.caritas.de))

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](mailto: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 04/2021

Bundesweite Koordinierungsstelle für junge Abhängige

Deutschen Caritasverband e.V. Karlstr. 40 79104 Freiburg

Tel: 0761 – 200 221, E-Mail: [junge-suchtselbsthilfe@caritas.de](mailto:junge-suchtselbsthilfe@caritas.de)