

DHS RUNDBRIEF

SUCHT-SELBSTHILFE

Ausgabe 1/2026



Liebe Kolleginnen und Kollegen,
sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem Rundbrief Sucht-Selbsthilfe informiert Sie das DHS Referat Nachsorge und Selbsthilfe mehrmals jährlich über Themen und Termine zur Sucht-Selbsthilfe.

AUS DER DHS

+++ Das Motto der **Aktionswoche vom 13. - 21. Juni 2026** lautet **„Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol“**. Wir wollen mit der Veranstaltung auf bessere Gesundheit, mehr Wohlbefinden, neue Energie und viele weitere Vorteile schauen, die das Ergebnis sind, wenn man weniger oder keinen Alkohol trinkt. Dazu laden wir Sie herzlich ein, die Präventionskampagne mit **einer eigenen Veranstaltung** – direkt bei Ihnen vor Ort oder im digitalen Raum – lebendig zu machen. Auf der Webseite www.aktionswoche-alkohol.de finden Sie vielfältige Anregungen auch für die Öffentlichkeitsarbeit.

Die **DAK-Gesundheit** fördert die Präventionskampagne finanziell. Der Motor der Aktionswoche Alkohol sind engagierte Menschen in ganz Deutschland, die während des Aktionszeitraums vom 13. - 21. Juni 2026 eigene Veranstaltungen vor Ort und online auf die Beine stellen. Sie können beispielsweise einen Vortrag, einen Infostand, eine Diskussionsrunde, eine Mitmachaktion, eine Lesung oder ein Konzert planen. Ebenso ist eine Einladung zum Kennenlernen Ihrer Gruppe oder Ihres Verbandes möglich. Wir halten **kostenfreie Infomaterialien und tolle Give-aways** für ihre Aktionen bereit. Voraussichtlich stehen diese ab April 2026 zur Verfügung.

Die **Webseite** <https://www.aktionswoche-alkohol.de/fuer-veranstaltende/veranstaltungsformate/> informiert und unterstützt Sie bei der Planung verschiedener Veranstaltungen zur Aktionswoche und gibt Hintergründe zu folgenden den Fragen:

- Was sind die Ziele und Hintergründe der Aktionswoche Alkohol 2026?
- Wie wird man Veranstalter:in bei der Aktionswoche Alkohol 2026?
- Welche Veranstaltungsformate und Aktionen können wir zur Aktionswoche Alkohol 2026 anbieten?

- Wo gibt es die kostenlosen Informationsmaterialien und Give-aways zur Aktionswoche Alkohol 2026 zu bestellen?
- Wie können wir für unsere Aktionen und Veranstaltungen zur Aktionswoche Alkohol 2026 werben?
- Wer unterstützt und fördert die Aktionswoche Alkohol 2026?

News zur Aktionswoche Alkohol 2026 gibt es auch – jetzt neu – auf Instagram [@aktionswochealkohol](#). Teilen Sie diesen DHS Rundbrief gerne mit Interessierten.

Haben Sie weitere Wünsche, Anregungen oder einfach eine Frage zur Aktionswoche Alkohol 2026? Wir freuen uns über Ihre Nachricht an [info\[at\]aktionswoche-alkohol.de](mailto:info[at]aktionswoche-alkohol.de). +++

+++ Mit finanzieller Unterstützung des BKK Dachverbandes konnte im Jahr 2025 die **DHS App „Trinktagebuch“** neu aufgelegt und neu konzipiert werden. Die DHS App „Trinktagebuch“ unterstützt dabei, **den eigenen Alkoholkonsum zu beobachten**, zu reflektieren und, wenn gewünscht, zu verändern. Die Nutzung ist anonym, kostenfrei und datensicher. Sie ist im Google Play und App Store erhältlich. +++ <https://www.dhs.de/unsere-arbeit/projekte/trinktagebuch/>

+++ **Podcasts und Social Media als digitale Brücken in die Sucht-Selbsthilfe** - Das Projekt „Digitale Brücken“ der DHS, finanziert vom BKK Dachverband, untersuchte die Rolle von Podcasts und Social Media **als digitale Instrumente in der Sucht-Selbsthilfe**. Diese digitalen Kanäle bieten eine flexible Möglichkeit, Angebote, Inhalte und Grundsätze der Sucht-Selbsthilfe zu präsentieren. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Entstigmatisierung. Außerdem werden erste Hinweise und Wege aufgezeigt, wie diese digitalen Formate professionell und verantwortungsbewusst eingesetzt werden können. Der Bericht ist auf der DHS Website www.dhs.de/unsere-arbeit/projekte verfügbar. +++

+++ Die Broschüre in Leichter Sprache: **„Wenn Sie Cannabis nehmen wollen: So können Sie auf sich achten“** ist wieder gedruckt kostenfrei erhältlich. Sie informiert über mehr Sicherheit im Umgang mit Cannabis. Sie richtet sich an Menschen, die Cannabis konsumieren oder darüber nachdenken, es zu tun. Sie enthält leicht verständliche Hinweise zu den gesetzlichen Regelungen, die seit der Teillegalisierung im April 2024 gelten. +++ <https://www.dhs.de/infomaterial/>

FÜR SIE GESAMMELT

+++ Mit dem Podcast **„SuchtLos“** gibt der **Bundesverband „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“** Einblicke in die Arbeit seiner bundesweit verteilten Selbsthilfegruppen. Persönliche Geschichten, Gespräche mit Engagierten und fachliche Impulse zeigen, wie Selbsthilfe wirkt und warum Gemeinschaft ein zentraler Faktor für Stabilität und Veränderung ist. +++ <https://www.freundeskreise-sucht.de/neuigkeiten/podcast> oder bei Spotify und amazon music.

+++ Das Blaue Kreuz Bayern startete im November 2025 ein Projekt für den Aufbau einer **Selbsthilfegruppenarbeit für Sucht und/oder Depression für aus der Ukraine geflüchtete Menschen**. Eine muttersprachliche Selbsthilfegruppe in Ukrainisch bzw. Russisch besteht derzeit in Nürnberg. Vergleichbare Angebote in Oberbayern und Schwaben sind in der Vorbereitung.

Außerdem werden **muttersprachliche Seminare** angeboten: ein Seminar speziell für Männer, die von Sucht und/oder Depression betroffen sind, oder als Angehörige Unterstützung suchen, ein entsprechendes Frauenseminar sowie ein Stabilisierungsseminar zum Umgang mit Depressionen für Frauen und Männer, die sich in Sucht-Selbsthilfegruppen engagieren (wollen).

Umfassende Informationen zu den Angeboten gibt es über Olaf Steding, Bildungsreferent, LV Bayern, oder über die Website: <https://www.blaues-kreuz.de/de/bayern/landesverband>

+++

+++ Die **SoberCircle-App der Guttempler** geht mit einem neuen Instagram-Konzept an den Start. Viele der App-Inhalte werden von engagierten Ehrenamtlichen verfasst. Sie teilen persönliche Erfahrungen, Inspiration und Impulse rund um den *Sober Way of Life* und ein bewusstes, gesundes Leben.

Diese Beiträge werden aufgegriffen und als Instagram-Karussells (demnächst auch bei TikTok) aufbereitet. +++ <https://www.instagram.com/sobercircle.gt/>

+++ Das **Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)** setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über mögliche Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Deutschland. Es wird eine Landkarte mit Angeboten gegen Einsamkeit vorgehalten. +++ <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote>

+++ Die **Online-Zeitung yourNAI von Narcotics Anonymous** veröffentlicht Lebensgeschichten, Erfahrungsberichte und Neuigkeiten rund um NA. +++ <https://narcotics-anonymous.de/yournai/>

TERMINE

+++ Der nächste Online-Sonntagvortrag für die Glücksspielsucht-Selbsthilfe und Interessierte des Fachverbandes Glücksspielsucht (FAGS) findet am 01. März 2026 um 11 Uhr zum Thema „**Umgang mit Rückfällen: Warum ein Rückfall nicht das Ende bedeutet**“ statt: <https://gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2026/02/03/naechster-sonntagvortrag-am-01-maerz-2026-11-uhr-im-fags-online-sonntagscafe/>

Die **Online-Sonntagsvorträge** 2026 des FAGS im Überblick finden Sie hier: <https://gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2026/02/09/die-online-sonntagstvortraege-2026-im-ueerblick-simply-the-best/> +++

+++ Der Online Workshop **Kreislauf der Veränderung – Wandel im Leben und in der Selbsthilfegruppe bewusst begegnen** von der Selbsthilfe Akademie Sachsen findet am 10. März 2026 von 14:00 – 17:00 Uhr statt. +++ <https://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de/angebote/termine/seminar/kreislauf-der-veraenderung-wandel-im-leben-und-in-der-selbsthilfegruppe-bewusst-begegnen/>

+++ Der Fachverband Drogen- und Suchthilfe (fdr⁺) lädt zu einer Online-Schulung „**Vielfalt verstehen. Wege finden – Neurodiversität in der Sucht(Selbst)Hilfe**“ am 24. März 2026 von 16:00 – 18:00 Uhr ein. Thematisiert wird unter anderem, wie sehr Sucht und riskante Verhaltensweisen mit der neurologischen Vielfalt in Verbindung stehen. Anmeldung unter: fernandez@fdr-online.info +++

+++ Der Fachverband Glücksspielsucht (FAGS) bietet in diesem Jahr, in Kooperation mit dem Blauen Kreuz Deutschland (BKD), **zwei interessante Wochenendseminare im Mai und September 2026** an, die sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen für Glücksspielsüchtige und substanzbezogene Süchte richten:

Vom 08. – 10. Mai 2026 wird sich alles um das Thema Kommunikations- und Beziehungsarbeit in der Selbsthilfegruppe drehen: **Miteinander auf Augenhöhe – wie gute Kommunikation dich und deine Selbsthilfegruppe stärkt**“. +++

<https://gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2026/02/12/einladung-zum-wochenendseminar-miteinander-auf-augenhoehe-von-freitag-08-mai-sonntag-10-mai-2026/>

Und vom 11. – 13. September 2026 das gemeinsame FAGS und BKD Seminar „**Genesung neu denken – Deine Geschichte neu erzählen**“, das dazu einlädt, die eigene Sucht- und Genesungsgeschichte aus einer neuen Perspektive zu betrachten. +++

<https://gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2026/02/12/genesung-neu-denken-deine-geschichte-neu-erzaehlen-fr-11-sept-so-13-sept-2026-in-muenster/>

+++ Am 16. - 17. Juni 2026 findet der **47. fdr+sucht+kongress des Fachverbandes Drogen- und Suchthilfe** e.V. (fdr+) in Hannover statt. Er wird unter dem Titel stehen: *Gute Praxis trotz Krisen: Was wirkt, Was hilft? Was stärkt uns?* Weitere Informationen und Anmeldung hier: <https://fdr-online.info/fdr-sucht-kongress/> +++

+++ **Der zweite Deutsche Recovery Walk** findet am 12. September 2026 in Düsseldorf statt. Mit der Veranstaltung setzen Menschen mit eigener Suchterfahrung gemeinsam mit Angehörigen, Fachkräften und Unterstützer:innen ein **sichtbares Zeichen für Genesung, Teilhabe und gegen die Stigmatisierung von Suchterkrankungen**.

Organisiert wird der Recovery Walk von dem gemeinnützigen Verein Recovery Deutschland. In diesem Jahr wird der Walk in Kooperation mit dem Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW umgesetzt. Damit gewinnt die Veranstaltung einen starken Bündnispartner aus der organisierten Suchtselbsthilfe, der die enge Verbindung zwischen Betroffenenperspektive, Selbsthilfe und Fachpraxis unterstreicht.

Weitere Informationen zu Programm, Route und Beteiligungsmöglichkeiten werden in den kommenden Monaten veröffentlicht. +++ <https://www.recoverydeutschland.org/recovery-walk>

Reichen Sie unseren Rundbrief gerne an Interessierte weiter. Für die direkte Zusendung brauchen wir eine kurze Mitteilung mit E-Mail-Adresse an Regina Müller, E-Mail: mueller@dhs.de oder Tel.: 02381 – 901511.

Ich wünsche Ihnen gute und gesunde Tage

Regina Müller