

# DHS RUNDBRIEF

## SUCHT-SELBSTHILFE

### Ausgabe 3/2023



Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
sehr geehrte Damen und Herren,

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

---

#### AUS DER DHS

+++ Die DHS Sucht-Selbsthilfekonferenz findet vom 19. bis 21. April 2024 in Berlin-Erkner zum Thema Sucht und soziales Umfeld statt. Dabei stehen insbesondere die Auswirkungen problematischen Suchtmittelkonsums und Suchtverhaltens auf Angehörige und nahestehende Personen im Fokus. Die Sucht-Selbsthilfe ist Ressource für alle Betroffenen – für suchtkranke Menschen sowie für das soziale Umfeld. Diese Stärke gilt es zu nutzen. Zudem wird die zunehmende Digitalisierung der Lebenswelten in den Blick genommen.

Die Sucht-Selbsthilfekonferenz findet 2024 erstmals hybrid statt. Eine Teilnahme ist in Präsenz und digital möglich. Eingeladen sind ehrenamtliche und berufliche Unterstützer:innen aus der Sucht-Selbsthilfe, Suchthilfe sowie alle Interessierten. Weitere Informationen zur Sucht-Selbsthilfekonferenz finden Sie ab Januar 2024 unter [www.dhs-suchtselbsthilfekonferenz.de](http://www.dhs-suchtselbsthilfekonferenz.de) +++

+++ In einem [Positionspapier](#) hat die DHS stigmafreie und stigmatisierende Bezeichnungen zu substanzbezogenen und nicht-substanzbezogenen Störungen gesammelt. Eine gegliederte Übersicht zur Bezeichnung der Erkrankung/des Verhaltens, der Zielgruppe/Betroffenen und den zugeschriebenen Eigenschaften fasst die wichtigsten Begriffe zusammen. +++

+++ Das [Memorandum](#) „Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe“ wurde aktualisiert. Die DHS hebt damit den besonderen Unterstützungsbedarf von Angehörigen in und durch die Selbsthilfe erneut hervor. Das Memorandum richtet sich an die Funktionstragenden der Sucht-Selbsthilfeverbände und die Gruppenleitenden. +++

+++ Das Wissenschaftliche Kuratorium der DHS hat neue [Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol](#) herausgegeben. Bisher galt für gesunde Menschen eine maximale Trinkmenge von 24 Gramm Reinalkohol pro Tag bei Männern und 12 Gramm bei Frauen als „risikoarmer Konsum“. Wie die DHS Expertinnen und Experten betonen, zeigen Ergebnisse der Wissenschaft jedoch zunehmend, dass es keinen potenziell gesundheitsförderlichen und keinen sicheren Alkoholkonsum gibt. +++

+++ Unter der zentralen Fragestellung „Wem schadet dein Drink?“ stellt die [Aktionswoche Alkohol](#) vom 08. bis 16. Juni 2024 die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf Dritte in den Fokus. Die Poster und Motive zum Schwerpunktthema stehen ab sofort auf der Website [aktionswoche-alkohol.de](#) zum [Download](#) bereit. Der Slogan „Wem schadet dein Drink?“ regt zum Nachdenken über den eigenen Alkoholkonsum an. +++

---

## FÜR SIE GESAMMELT

+++ Heinz-Josef Janßen (65) ist zum 30. November 2023 aus seinem Dienst als Bundesgeschäftsführer des [Kreuzbundes](#) ausgeschieden. Der Diplom-Theologe und Diplom-Sozialarbeiter hatte diese Tätigkeit im Jahr 1992 übernommen. Seine Nachfolgerin ist Dr. Daniela Ruf. +++

+++ Der Sucht-Selbsthilfeverband [Frau.Sucht.Hilfe.](#) (vormals: Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur) erscheint mit neuen Namen und einer neuen Broschüre mit Mutmach-Geschichten rund um das Thema Sucht. +++

+++ Zum Start ins neue Jahr ruft die weltweite Bewegung „Dry January“ (dt. Trockener Januar) zu einem Monat alkoholfrei auf. Das Blaue Kreuz Deutschland (BKD) hat die Bewegung in Deutschland verbreitet und lädt Menschen ein, an der Aktion [Try Dry 2024](#) mitzumachen. Zudem können sie sich über Instagram oder Facebook verbinden und begleiten. +++

+++ An den Feiertagen kann Einsamkeit für manche deutlich zu spüren sein. Angebote gegen [Einsamkeit an den Feiertagen](#) bietet das Kompetenznetz Einsamkeit am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., z.B. Telefon- und Chatangebote. Auf der Website des [Kompetenznetz Einsamkeit](#) finden Sie auch Beratungs- und Hilfsangebote, Projekte gegen Einsamkeit, Projekte und Apps, die verbinden sowie Materialien. Angebote und Ideen richten sich an Menschen unterschiedlichen Alters. +++

+++ „Hilfen im Netz“ ist eine neue Online-Plattform mit einem übersichtlichen Beratungsangebot für Kinder sucht- und psychisch kranker Eltern (sowie für alle Angehörigen). Es ist ein [Kooperationsprojekt](#) von NACOA und kidkit, gefördert durch das BMFSFJ. +++

+++ [NACOA Deutschland](#), Interessengemeinschaft für Kinder aus Suchtfamilien, listet Selbsthilfeangebote für Kinder, Familien und erwachsene Kinder. Auf der Homepage sind Infos für Profis in Kita und Schule, in Jugendhilfe und im Gesundheitswesen zu finden. Zu dem vielfältigen Angebot gehören u.a. Tipps und Hinweise zu verschiedenen Beratungsthemen „Gewalt in der Familie“, „psychische Erkrankungen in der Familie“ und „Einsamkeit“ angeboten. +++

+++ Der Verband der Ersatzkassen (vdek) veröffentlicht die [Transparenzliste zur Selbsthilfeförderung Pauschalmittel 2023](#) auf der Bundesebene. Die Pauschalförderung an die Bundesverbände der Selbsthilfe und den Dachverbänden beträgt 13,09 Millionen Euro. +++

+++ Für das Jahr 2022 hat der vdek die [Selbsthilfe-Pauschalförderung auf Bundes- und Landesebene](#) veröffentlicht. Die Transparenzliste weist 51,32 Millionen Euro Pauschalfördermittel in den Bundesländern und 13,19 Millionen Euro auf der Bundesebene aus. Insgesamt ist die Selbsthilfe (Gruppen, Verbände auf Landes- und Bundesebene und Kontaktstellen) in 2022 mit 64,52 Millionen Euro durch die Kassenartenübergreifende Pauschalförderung unterstützt worden. +++

+++ Der Kinofilm „[One for the road](#)“ (Kinostart: 26. Oktober 2023) thematisiert den Umgang mit Alkohol mit den Schauspielenden Frederick Lau, Burak Yigit und Nora Tschirner. Der Film zeigt einen langen, steinigen und harten, aber manchmal auch etwas lustigen Weg, den durch Alkoholkonsum entzogenen Führerschein wiederzuerlangen. Wie gibt man vertraute Gewohnheiten auf und gesteht sich ein, dass man ein echtes Problem hat? +++

---

## MATERIALIEN / PODCASTS / VERÖFFENTLICHUNGEN

+++ Unter dem Titel „Passivtrinken – wie mein eigener Alkoholkonsum anderen schadet!“ beleuchtet eine Folge des Drogen- und Alkohol-Podcasts „Psychoaktiv“ das Phänomen des Passivtrinkens. Christina Rummel, DHS Geschäftsführerin, informiert im Gespräch mit Podcasterin und Suchttherapeutin Stefanie Bötsch über die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf Dritte. +++ <https://stefanieboetsch.de/podcast/>

+++ Ältere Menschen tragen ein erhöhtes Risiko, einen riskanten Alkoholkonsum zu entwickeln. Dafür zu sensibilisieren, ist eine der Aufgaben des BLS-Projekts [„selbstbestimmt – Suchtprävention für vulnerable Zielgruppen im Land Brandenburg“](#). Kostenfreie Materialien klären zum Thema Alkohol- und Medikamentenkonsum im höheren Alter auf, halten Tipps für die seelische Gesundheit beim Älterwerden bereit und bieten Gesprächsanregungen bei Problemen im Alter. +++

+++ Das Videoformat „BLAUTÖNE“ des Blauen Kreuzes in Deutschland (BKD) will mit einem mutmachenden Impuls vierzehntägig sonntags in die neue Woche starten lassen. „BLAUTÖNE“ gibt es auf Facebook und Instagram unter [@blaeskreuzdeutschland](#) und auf der [Website des BKD](#) +++

+++ Im [Lebensmutig – Junge Selbsthilfe Podcast](#), ein Angebot von NAKOS, kommen Menschen zu Wort, die ganz persönliche Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe gemacht haben. In der Folge #4 geht es um eine Gruppengründung von und für junge Menschen, die Abstinenz leben wollen. Der [Blog bei Lebensmutig – Junge Selbsthilfe](#) (NAKOS) weist aktuell einen Beitrag zu „Vergleich und das Vergleichen mit anderen Menschen - Gefangen im Vergleich“ auf. +++

## TERMINE

+++ Die Guttempler bieten ihre Ausbildung zum/zur [ehrenamtlichen Suchtgefährdetenhelfer:in](#) im E-Learning und in Präsenzveranstaltungen in Bad Hersfeld an. Die Zielgruppe ist engagierte Ehrenamtliche, die Lust haben sich weiterzubilden.  
Anmeldeschluss: 15. Januar 2024. +++

+++ Im [FAGS-Online-Café](#) am Sonntag, den 07. Januar 2024 um 11Uhr: Dokumentarfilm „Glücksbetrug – Bekenntnisse eines Freundes“ und Gespräch mit Marco Kirchhof. +++  
Nähere Infos zu Marco Kirchhof finden Sie [hier](#).

+++ Kurzfilm neu gefasst: „[Scham überwinden und spielfrei werden](#)“, im YouTube-Kanal des Fachverbandes Glückspielsucht. +++

+++ Online-Infoveranstaltung am 09. Januar 2024 zur Teilnahme am Modellprojekt zur Entwicklung von barrierefreien Apps in der Selbsthilfe. Am [Modellprojekt](#) teilnehmen können Verbände, die Mitglied beim Paritätischen Gesamtverband oder eines Paritätischen Landesverbandes sind. +++

+++ Mit einer bundesweiten Aktionswoche rückt Nacoa Deutschland e.V. Kinder aus suchtbelasteten Familien (COAs) vom 18. bis zum 24. Februar 2024 in den Mittelpunkt der Öffentlichkeit. Ziel ist es unter anderem, Menschen, die mit Kindern arbeiten, dafür zu sensibilisieren, Kinder aus suchtbelasteten Familien zu erkennen. Weitere Infos sowie Möglichkeiten, sich zu beteiligen, finden Sie [hier](#). +++

---

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](mailto:mueller@dhs.de) oder Tel.: 02381 – 901511.

Ich wünsche Ihnen schöne Weihnachtstage & einen gesunden und guten Rutsch ins Neue Jahr 2024.

Herzliche Grüße

Regina Müller