

DHS RUNDBRIEF

SUCHT-SELBSTHILFE

Ausgabe 3/2026



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

+++ Die **DHS Aktionswoche Alkohol vom 13. bis 21. Juni 2026** hat eindrucksvoll gezeigt, wie groß das Interesse an einem offenen Austausch über Alkoholkonsum ist. Unter dem **Motto „Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol“** machten rund 1.000 Aktionen vor Ort und online deutlich, dass Alkoholprävention viele Menschen bewegt. Wir bedanken uns herzlich bei allen Engagierten – auch aus der Sucht-Selbsthilfe – die mit ihren vielfältigen Aktionen zum Erfolg der Aktionswoche 2026 beigetragen haben.

+++ <https://www.aktionswoche-alkohol.de/aktionswoche/>

+++ Alkohol ist in unserer Gesellschaft fest verankert und breit akzeptiert. Hier ist ein Umdenken dringend erforderlich, um Menschen vor Schäden zu schützen. Die Reduktion des Alkoholkonsum bedeutet eine Verbesserung der Gesundheit bzw. eine Senkung des Risikos. Die DHS möchte diesen Prozess u.a. mithilfe eines Infoposters weiter voranbringen. **Das DIN A2-Poster mit der Kernbotschaft „Alkohol? Weniger ist besser!“** ist bewusst so gestaltet, dass es zur näheren Betrachtung und Auseinandersetzung einlädt. Es eignet sich zum Aufhängen im Wartebereich von Arztpraxen, in Behörden, (Sucht)Beratungsstellen oder in Betrieben – die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Das Poster kann kostenfrei im DHS Bestellcenter als PDF heruntergeladen und bestellt werden. +++ <https://www.dhs.de/infomaterial/infoposter-alkohol-weniger-ist-besser/>

+++ Die **aktuellen DHS Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol** sind allgemeinverständlich auf der DHS Website aufbereitet und bequem auch über den folgenden Kurzlink erreichbar. +++ www.dhs.de/alkoholwenigeristbesser

+++ Die **DHS Fachkonferenz SUCHT findet vom 27. - 28. Oktober 2026 in Essen** statt. Abhängigkeitserkrankungen bewegen sich zwischen öffentlichem Raum und verborgenen Welten. Während offene Konsumszenen in Parks, Bahnhöfen oder Wohnvierteln gesellschaftliche Debatten prägen, bleiben viele Suchterkrankungen sowie Betroffene

unsichtbar. Die 65. DHS Fachkonferenz SUCHT widmet sich unter dem Titel „Öffentlicher Raum und Verborgene Welten“ diesem Spannungsfeld. Wir laden zu Austausch und Diskussion ein, um aktuellen Herausforderungen zu begegnen, Hilfsangebote zu stärken, Stigmatisierung abzubauen und den Versorgungslücken zu überwinden. Ab sofort können Sie sich über unsere Tagungs-Website www.dhs-fachkonferenz.de zur DHS Fachkonferenz SUCHT im Haus der Technik in Essen anmelden und über das Programm informieren. +++

+++ Die **DHS Bibliothek** ist eine **öffentlich zugängliche, wissenschaftliche Fachbibliothek**. Sie steht allen persönlich und beruflich Interessierten zur Verfügung. Als kostenfreies Serviceangebot stellt die DHS Bibliothek Literaturverzeichnisse zu sucht- und drogenbezogenen Themen bereit, darunter auch zur Sucht-Selbsthilfe. Für Rechercheanfragen und sonstige Anliegen zu Fachliteratur unterstützt unsere Bibliothekarin Frau Lehner: [lehner\(at\)dhs.de](mailto:lehner(at)dhs.de) +++
<https://www.dhs.de/bibliothek/literaturverzeichnisse/>

FÜR SIE GESAMMELT

+++ Das **Blaue Kreuz der evangelischen Kirche e.V., Kiel**, betreibt einen **eigenen Podcast**: „BKE Kreis-/Stadtverband Kiel – Sucht aufklären“. Betroffene und Angehörige berichten von ihren persönlichen Erfahrungen und geben Einblicke in die Wirkung der Sucht-Selbsthilfe. +++ <https://www.podcast.de/podcast/3706389/bke-kreis-stadtverband-kiel-sucht-aufklaeren>

+++ Der Deutsche Caritasverband e.V. veröffentlicht hilfreiche **Kurzinfos zur Sucht-Selbsthilfe für Fachkräfte in der Suchthilfe und Aktive in der Sucht-Selbsthilfe**. Bei den zurzeit sechs PDF-Ausgaben der neuen kurzen Informationsblätter liegt der Fokus auf der Kooperation zwischen beruflicher Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe. Folgende Themen wurden bisher behandelt und veröffentlicht: Selbsthilfe immer mitdenken. Suchthilfe unterstützt Selbsthilfe / Chancen gemeinschaftlicher Selbsthilfe / Zusammenarbeit mit Selbsthilfekontaktstellen / Sucht-Selbsthilfe Adressen / Sucht-Selbsthilfe von Angehörigen Adressen / Selbsthilfe zu angrenzenden Themen. +++
<https://www.caritas.de/suchtselbsthilfe>

+++ Das BKE bietet eine **Online-Selbsthilfegruppe "durchatmen - nikotinfrei werden, sein, bleiben"**. Die Gruppe trifft sich dienstags von 19:00 - 20:30 Uhr online via Zoom. Sie ist Teil des Projekts „Mog“, dies steht für **Meine Online-Gruppe**. Mog bietet Selbsthilfegruppen an, die per Videokonferenz stattfinden. Die Kontaktaufnahme ist über die Mog-Website unter <https://www.mog-bke.de/meine-online-gruppen/> möglich. +++

+++ Die Selbsthilfeakademie NRW des Paritätischen bietet **kostenfreie Seminare für die Gruppenarbeit und Kommunikation** als Online- und Präsenzkurse an. +++
<https://www.paritaetische-akademie-nrw.de/themen/selbsthilfeakademie-nrw/>

+++ Der **Fachausschuss Sucht-Selbsthilfe NRW (FAS NRW)** feiert **25 Jahre FAS NRW**. Als Zusammenschluss von Verbänden, Gruppen und Initiativen fördert er die Partizipation, die Vernetzung, den fachlichen Austausch und die politische Interessenvertretung von Menschen mit Suchterkrankungen und ihren Angehörigen in NRW. Zur Feierlichkeit lädt der FAS NRW am 11. September 2026 von 16:00 - 17:30 Uhr in den Landtag Nordrhein-Westfalen ein. Da die Veranstaltung im Landtag NRW stattfindet, ist eine Anmeldung unter

Angabe von Personendaten erforderlich. +++ <https://www.fas-nrw.de/termin/festakt-zum-25-jaehrigen-bestehen-fas-nrw/>

+++ Der Verein „Wege aus der Einsamkeit e.V.“ bietet kostenfreie digitale Schulungen für Smartphone und Tablet an. Ziel ist es, **Menschen der Generation 65plus den sicheren Umgang mit digitalen Medien zu vermitteln**. Ergänzt wird das Angebot durch kostenfreie Online-, Präsenz- und Hybridveranstaltungen, die Begegnungen ermöglichen, den Austausch fördern und Einsamkeit entgegenwirken. Der Verein finanziert seine Arbeit ausschließlich durch Spenden. +++ <https://www.wegeausdereinsamkeit.de/>

+++ Das **Nationale Gesundheitsportal gesund.bund.de** bietet verlässliche, verständliche und unabhängige Gesundheitsinformationen. Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz und Selbstbestimmung der Bürgerinnen und Bürger zu stärken.

Auch zu den Themen gesundheitliche Selbsthilfe und Sucht-Selbsthilfe finden Interessierte umfangreiche Informationen – unter anderem für Angehörige, zur Sucht-Selbsthilfe, zur Jungen Selbsthilfe sowie zur Interkulturellen Selbsthilfe. +++

<https://gesund.bund.de/selbsthilfe-fuer-angehoerige#auf-einen-blick>

<https://gesund.bund.de/sucht-selbsthilfe>

<https://gesund.bund.de/junge-selbsthilfe>

<https://gesund.bund.de/selbsthilfe-interkulturell>

+++ INSEA ist ein **wissenschaftlich erprobtes Selbstmanagementprogramm, das im Feld der Selbsthilfe** angeboten wird. In dem **strukturierten Kurs für chronisch erkrankte Erwachsene** lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt, wie sie mit ihrer chronischen Krankheit besser umgehen können. Die Lebensqualität im Alltag soll verbessert werden. Ziel der kostenfreien Kurse ist es u.a. einen besseren Umgang mit Schmerzen, Erschöpfung und Stress oder / und eine bessere Strukturierung der eigenen Kräfte im Alltag zu erlangen. Informationen zum Format der Kurse (bundesweite online Kurse, Kurse vor Ort, Telefonkurse) und zur Anmeldung finden Sie unter: <https://www.insea-aktiv.de/wp-content/uploads/2026/07/Factsheet-INSEA-Kursinteressierte-1.pdf> +++

MATERIALIEN

+++ Mit dem „**Sober Awareness**“ - Plakat haben die Guttempler in Deutschland e. V. eine **Orientierungshilfe für einen respektvollen und sicheren Umgang in der Sucht-Selbsthilfe** entwickelt. Es regt zur Reflexion über Stigmatisierung, Abstinenz und gegenseitige Wertschätzung an und unterstützt dabei, bei Treffen und Veranstaltungen einen geschützten Raum für alle Beteiligten zu schaffen. Das Plakat kann im Format A1 oder A2 über die Bundesgeschäftsstelle der Guttempler bestellt werden: info@guttempler.de. +++ <https://www.guttempler.de/sober-awareness-plakat/>

+++ Der Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne & Töchter e.V. (BVEK) bietet **für betroffene Familien unter dem Titel „Zwischen Liebe, Angst & Hoffnung“ einen informativen Wegbegleiter an**. Die Broschüre zeigt u.a. auf, welche emotionalen Herausforderungen die Beteiligten durchleben und wie Eltern und Familien mit der Sucht ihres Kindes umgehen und wo ihre Bemühungen an Grenzen stoßen. Die nachgefragte Broschüre ist nun wieder erhältlich (auch zum Download). +++ <https://bvek.org/neu-aktuell>

+++ Gemischte Beratung, auch „Blended Counseling“ genannt, bringt Vorteile für Beratende und Ratsuchende. Gemeint ist die Nutzung der unterschiedlichen Kommunikationskanäle, also der Face-to-Face-Beratung und der digitalen Kanäle (z. B. Mail- oder Videoberatung), für einen Beratungskontext. Für Interessierte – sowohl aus der beruflichen Suchthilfe als auch aus der Sucht-Selbsthilfe – ist der **Handlungsleitfaden „Blended counseling: Beratung weitergedacht“** von der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. zu empfehlen. Der Leitfaden hilft bei der Umsetzung von gemischter Beratung und zeigt u.a. inhaltliche und organisatorische Vorteile sowie Anwendungsideen auf. +++

https://www.nls-online.de/wp-content/uploads/2026/06/2026_NLS_BC-Doppelseite.pdf

+++ Ein Informationsblatt der NAKOS richtet sich an Ärztinnen und Ärzte sowie weitere **Fachkräfte im Gesundheitswesen**. Auf wenigen Seiten vermittelt es kompakte fachliche Hinweise zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und zeigt auf, wie Selbsthilfegruppen die Versorgung sinnvoll ergänzen können. +++

https://www.nakos.de/data/Materialien/2023/faltblatt_aerzte_230309.pdf

+++ Im Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ hat die BAG SELBSTHILFE e.V. zwei neue Arbeitshilfen veröffentlicht: **„Hitze: Folgen, Prävention und Schutz“** informiert über Hitzefolgen und Maßnahmen zum Hitzeschutz für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Die Arbeitshilfe **„Strategien zur klimafreundlichen Verbandsarbeit“** gibt Anregungen, wie Selbsthilfeorganisationen ihre Arbeit nachhaltiger gestalten können. Beide Publikationen stehen kostenlos zum Download bereit. +++

https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/Informationen_fuer_SELBSTHILFE-AKTIVE/Projekte/Klimakrise_und_Selbsthilfearbeit/FINAL_Arbeitshilfe_zu_Hitzefolgen_und_Hitzeschutz.pdf
https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/Informationen_fuer_SELBSTHILFE-AKTIVE/Projekte/Klimakrise_und_Selbsthilfearbeit/Strategien_zur_klimafreundlichen_Verbandsarbeit.pdf

TERMINE

+++ Am 25. September 2026 startet die Schulungsreihe zur **Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtgefährdetenhelfer / zur ehrenamtlichen Suchtgefährdetenhelferin**. Die Ausbildung steht Ehrenamtlichen aus nicht-verbandlicher und verbandlicher Sucht-Selbsthilfe offen. Die Guttempler in Deutschland e. V. bietet die Schulung in einem flexiblen Online-Format mit neun Modulen, die bequem von zu Hause aus gemacht werden können und drei Präsenz-Wochenenden mit Austausch und Vernetzung. Termine und weitere Informationen finden Sie unter:

<https://elearning.guttempler.de/ausbildung-zum-suchtgefaehrdetenhelfer/> +++

+++ Der nächste **Online-Sonntagsvortrag** der Glücksspielsucht-Selbsthilfe findet am Sonntag, 06. September 2026 um 11 Uhr **zum Thema „Vom Abgrund zurück ins Leben“** – Eine Geschichte über Mut, Kraft und Neuanfang – statt. Der Fachverband Glücksspielsucht e.V. lädt auch Betroffene anderer Abhängigkeitserkrankungen dazu ein.

+++ <https://gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2026/07/09/naechster-sonntagstvortrag-im-fags-online-cafe-am-sonntag-den-06-september-2026-um-11-uhr/>

+++ Das **Regionaltreffen Süd des Fachverbandes Glücksspielsucht e.V.** für die Glücksspielsucht-Selbsthilfegruppen in Bayern, Baden-Württemberg und im Saarland findet am 26. September 2026 von 11:00 - 16:00 Uhr in Stuttgart statt. +++ <https://gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2026/07/09/regionaltreffen-des-fags-fuer-die-selbsthilfegruppen-im-sueden-am-sa-26-09-26-von-1100-uhr-1600-uhr-in-der-jugendherberge-international-stuttgart/>

+++ Der **Recovery Walk 2026** findet am 12. September in Düsseldorf statt. Recovery Deutschland e.V. ist ein Verein von und für Menschen mit eigener Suchterfahrung. Sie fördern positive Bilder von Genesung, bieten Vernetzungsangebote und setzen sich für gesellschaftliche Rahmenbedingungen ein, die zu einem selbstbestimmten Leben in Recovery beitragen. <https://www.recoverydeutschland.org/> Der Verein lädt alle Interessierten herzlich ein, die mit dabei sein möchten und ihre **Unterstützung für den Recovery Walk anbieten** wollen. Eine Anmeldung als HelferIn oder Helfer ist über die Webseite möglich. +++ <https://www.recoverydeutschland.org/recovery-walk>

+++ In einer offenen Online-Veranstaltung am 29. September 2026 von 14:30 - ca.15:30 Uhr können Interessierte **Einblicke in die Arbeitsweise der Anonymen Alkoholiker** und zu ihren Grundsätzen – jenseits von Klischees und Vorurteilen – bekommen. Es geht um Austausch, Verständnis und Aufklärung. Zielgruppe: Multiplikatoren und Multiplikatorinnen, Fachkräfte, Interessierte. Anmeldungen per E-Mail an: [sb-ei\(at\)anonyme-alkoholiker.de](mailto:sb-ei(at)anonyme-alkoholiker.de) +++

+++ Vom 14. bis 16. August 2026 bringt die **Young People in Alcoholics Anonymous Convention (YPAA)** junge Menschen aus dem deutschsprachigen Raum zusammen. Die Veranstaltung bietet Gelegenheit zum Austausch, zur Vernetzung und zum Erleben von Gemeinschaft. YPAA-Meetings richten sich insbesondere an junge Menschen mit Alkoholproblemen oder im frühen Stadium ihrer Genesung und fördern den gegenseitigen Austausch. Weitere Informationen und Anmeldung: www.dachypaa.org +++

+++ Der Kreuzbund Bundesverband e.V. lädt am Mittwoch, den 16. September 2026 im Rahmen des bundesweiten Selbsthilfetages der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) unter dem Motto „**Einfach mal reden. Zuhören. Verstanden werden**“ zu **Zuhöraktionen in Präsenz und digital** ein. In unterschiedlichen Städten soll die Idee von Zuhörbänken aufgegriffen werden. Parallel wird an dem Tag von 18:00 - 19:30 Uhr ein **digitaler, geschützter, anonymer Zuhörraum** eröffnet. +++ <https://www.kreuzbund.de/de/bildung-und-schulung.html>

+++ Unter dem Motto „Gemeinsame Selbsthilfe sichtbar machen“ findet am 16. September 2026 der **Tag der Selbsthilfe der NAKOS** statt. Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und weitere Akteurinnen und Akteure sind eingeladen, sich mit eigenen Aktionen und Veranstaltungen zu beteiligen und die Vielfalt der Selbsthilfe sichtbar zu machen. +++ <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@11346>

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 schöne Sommertage!

Regina Müller