

DHS RUNDBRIEF

SUCHT-SELBSTHILFE

Ausgabe 2/2025



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

+++ Alkoholkonsum - die DHS empfiehlt: Weniger ist besser. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: **Alkohol schadet der Gesundheit vom ersten Glas an**. Ein gesellschaftliches Umdenken ist notwendig, um Menschen vor Schäden zu schützen. Die DHS hat **Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol** herausgegeben, die die neue Forschung berücksichtigen. +++ <https://www.dhs.de/suechte/alkohol/empfehlungen-zum-umgang-mit-alkohol/>

+++ Im neuen **DHS Jahrbuch Sucht 2025** finden Sie wissenschaftlich fundierte Fakten und Zahlen zum Konsum von Alkohol, Tabak, illegalen Drogen sowie zu Glücksspiel, Delikten unter Alkoholeinfluss, Suchtmitteln im Straßenverkehr und zur Rauschgiftlage in Deutschland. Lesen Sie darin zudem über aktuelle Themen, z.B. warum wir eine zukunftsorientierte Drogenpolitik brauchen. Alle Kapitel des DHS Jahrbuch Sucht 2025 können Sie auf der DHS Website kostenlos herunterladen. +++ <https://www.dhs.de/unsere-arbeit/dhs-jahrbuch-sucht/>

+++ Bei der **10. Aktionswoche Alkohol vom 13. bis 21. Juni 2026** hoffen wir wieder auf viele Aktionen in ganz Deutschland und Dialoge zum Thema Alkohol. Die Präventionskampagne regt dazu an, der Frage nachzugehen, was es für die eigene Gesundheit bringt, weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken. Akteure aus der Suchthilfe, Sucht-Selbsthilfe und Suchtprävention sind herzlich zur Teilnahme eingeladen. Auch Betriebe, Vereine, Kommunen, Kirchen, Behörden und weitere Interessierte können sich als Veranstalter:innen beteiligen. **Die DAK-Gesundheit fördert erneut die Präventionskampagne**. Zentrale Informations-, Anmelde- und Mitmachplattform ist die Website www.aktionswoche-alkohol.de, deren Erscheinungsbild und Inhalte wir derzeit komplett überarbeiten. Der Relaunch ist für den Sommer 2025 geplant. Bei Fragen und mit Anregungen zur Aktionswoche Alkohol wenden Sie sich gerne an DHS Projektkoordinator Thomas Kucza, kucza@dhs.de. +++

FÜR SIE GESAMMELT

+++ Der **überarbeitete Leitfaden zur Selbsthilfe-Förderung** – Grundsätze des GKV-Spitzenverbandes zur Förderung der Selbsthilfe nach § 20h SGB V wird zum 01. Januar 2026 in Kraft treten. Auf der Website des GKV-Spitzenverbandes steht der Leitfaden barrierefrei zum Download bereit. Der GKV Spitzenverband informiert, dass lediglich Konkretisierungen bestehender Regelungen im Leitfaden vorgenommen wurden. Durch die Klarstellungen und Ergänzungen soll insbesondere zu einer einheitlichen Umsetzung im Förderverfahren beigetragen werden. +++ https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/selbsthilfe/selbsthilfe.jsp

+++ Der Verband der Ersatzkassen (vdek) hat die **Transparenz über die Förderung der Selbsthilfe nach § 20h SGB V** aktualisiert. Auf der Webseite des vdek stehen nun die Übersichten zur: Pauschal- und Projektförderung auf Bundesebene (Förderjahr 2024) Pauschalförderung auf Landes- und Bundesebene (Förderjahr 2024) zur Verfügung. +++ <https://www.vdek.com/vertragspartner/Selbsthilfe.html>

+++ Der Frau.Sucht.Hilfe Bundesverband e.V. bietet eine neue **Onlinegruppe für suchtmittelabhängige und angehörige Frauen** an. Die Online-Treffen finden montags von 18.00 – 19.30 Uhr statt. Eine Teilnahme ist nach vorheriger Anmeldung per Telefon oder Mail möglich: Eva Söhnchen, Mobil: 0157 39280462, Mail: e.soehnchen@frau-sucht-Hilfe. +++ <https://www.frau-sucht-hilfe.info/>

+++ Die neue **App SoberCircle – Dein digitales Selbsthilfeangebot für ein suchtmittelfreies Leben** von den Guttemplern in Deutschland e.V. ist ein Angebot an alle, egal, ob mit einer Suchterfahrung oder ohne; ob der eigene Konsum reflektiert und reduziert werden soll oder ob man bereits suchtmittelfrei lebt oder einfach neugierig ist auf sober curious – einen suchtmittelfreien, genussvollen Lebensstil. Die App will inspirieren und dazu eine Community bieten. +++ <https://www.guttempler.de/sobercircle-deine-app-fuer-ein-suchtmittelfreies-leben/>

+++ Dry Challenge ist zurück: **Mit „Holidry“ startet das Blaue Kreuz in Deutschland (BKD) eine alkoholfreie Sommer-Challenge**, die Menschen dazu einlädt, einen Monat lang bewusst auf Alkohol zu verzichten – auch (und gerade) im Urlaub. Die Aktion will zeigen, dass Erholung, Genuss und Lebensfreude auch ohne Alkohol möglich sind. Begleitet wird die Challenge über Social Media mit Tipps, Erfahrungsberichten und Anregungen für alkoholfreie Freizeitgestaltung. +++ <https://www.instagram.com/dryjanuaryde>

+++ Eine neue **Online-Gruppe für von Sucht betroffene Führungskräfte** bietet das Blaue Kreuz in Deutschland e.V. Die Gruppe bietet unter dem Titel „Klarer Kopf, starke Führung“ einen Begegnungsraum für einen offenen Austausch und verständnisvolle Gemeinschaft. Wöchentliche Termine, dienstags 19:00 – 20:30 Uhr. Kontakt für eine Beteiligung: KlarerKopfStarkeFuehrung@gmail.com. Weitere Informationen auf: www.blaues-kreuz.de/selbsthilfe-online +++

+++ **SHALK EATS – Selbsthilfegruppe für queere Menschen mit Essstörungen**
Die Gruppe bietet einen geschützten Raum zum Austausch und gegenseitige Unterstützung. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit dem Zusammenspiel von Essverhalten, emotionaler Regulation und den spezifischen Herausforderungen queerer Lebensrealitäten. Die Treffen finden 14-tägig donnerstags online statt. Eingeladen sind

queere betroffene Menschen aus NRW. Anmeldung über E-Mail: eats@shalk.de. Weitere Informationen unter: www.shalk.de/eats +++

+++ Nacoa, Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien, veranstaltet zweimonatlich einen **Nacoa Online-Salon** unter dem Motto „Austausch – Impulse – Themen, die bewegen“. **Eingeladen sind erwachsene Kinder aus Suchtfamilien**. In einem geschützten Raum können sie sich austauschen und bekommen thematische Impulse. Nächster Termin ist am 06. August 2025 von 18:00 - 19.30 Uhr. Weitere Infos bekommen Sie auf der Nacoa-Website. +++ <https://nacoa.de/neuigkeiten/gemeinsam-stark-online-salon-fuer-erwachsene-kinder-aus-suchtblasteten-familien-7>

+++ Die Bundesweite Koordinierungsstelle **Junge Sucht-Selbsthilfe** des Deutschen Caritasverbandes e.V. ist ab sofort auf Instagram vertreten. Hier können sich junge Selbsthilfegruppen und -Interessierte vernetzen und informieren. +++ https://www.instagram.com/caritas_selbsthilfe/

+++ Der Verein **„Recovery Deutschland“: Gemeinsam für ein selbstbestimmtes Leben nach der Sucht** richtet sich an Menschen, die von einer Suchterkrankung genesen – also in Recovery sind. Ziel ist ein selbstbestimmtes Leben in Recovery und den Aufbau einer Recovery-Community aus Betroffenen, Angehörigen, Fachleuten und Interessierten, um Mut zu stiften und Stigmatisierung abzubauen. Die Initiative lädt im September zum ersten „Recovery Walk“ Deutschlands in Leipzig ein. Weitere Infos finden Sie auf der Website von Recovery Deutschland. +++ www.recoverydeutschland.org

+++ **MUT-ATLAS – Wegweiser psychischer Gesundheit**. Die Übersichtskarte des MUT-ATLAS zeigt Angebote bei psychischen Krisen und Problemen an verschiedenen Standorten in Deutschland. Auch Selbsthilfeangebote können dort auf der Karte schnell gefunden werden. +++ <https://mut-foerdern.de/initiativen-mut-atlas/>

+++ **INSEA-aktiv - Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben**. Für Menschen mit chronischer Erkrankung werden kostenfreie Kurse für gesundes Selbstmanagement angeboten. INSEA ist ein evidenzbasiertes Selbstmanagement-Programm, das an der Universität Stanford entwickelt wurde. Gefördert wird das Programm durch die BARMER. Die Umsetzung in Deutschland wird durch die Bundeskoordinationsstelle unter dem Dach der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) organisiert. +++ <https://www.insea-aktiv.de/>

+++ Der Blogger Bossi hat seinen Beitrag zum Thema **Spaß haben nach der Überwindung der Drogenabhängigkeit** in Lebensmutig – Junge Selbsthilfe Blog veröffentlicht. Der Junge Selbsthilfe Blog ist von NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) aufgelegt worden. +++ <https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/wie-hat-man-eigentlich-spas-freewriting/>

+++ **Für queere Menschen mit Suchterkrankungen**, ihre Angehörigen und alle Interessierten bietet das SHALK SelbsthilfeCafé ein offenes Angebot für alle, die neugierig sind, sich orientieren möchten oder einfach einen geschützten Rahmen suchen, um sich auszutauschen. +++ <https://www.shalk.de/unsere-gruppen/selbsthilfecafe/>

MATERIALIEN

+++ **Neue Broschüre des BVEK: Zwischen Liebe, Angst & Hoffnung.** Der Wegbegleiter für Eltern und Angehörige suchtkranker Kinder sowie für alle Interessierten wurde vom Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne & Töchter (BVEK) erstellt. Themen wie die Auswirkungen der Abhängigkeitserkrankung auf die betroffenen Familien oder die emotionalen Herausforderungen, die die Beteiligten durchleben, werden in der Broschüre aufgegriffen. Sie steht kostenfrei unter www.bvek.org/neu-aktuell zum Download zur Verfügung oder kann über die BVEK-Geschäftsstelle angefordert werden. +++ www.bvek.org

+++ Die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. hat einen **Ratgeber in leichter Sprache zum Thema Mediensucht** erstellt. Nachzulesen ist dort, wie man Mediensucht erkennen und wo man Hilfe finden kann. +++ <https://www.hls-online.org/aktuelle-meldungen/ratgeber-in-leichter-sprache-mediensucht-erkennen-und-hilfe-finden/>

+++ Steig aus! Gestern ich – Heute du. Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V. hat neue **Informationsmaterialien für angehörige Personen** veröffentlicht, die gemeinsam mit der Zielgruppe entwickelt wurden. Die umfangreiche Broschüre sowie das Faltblatt können kostenfrei unter <https://www.freundeskreise-sucht.de/info-materialien> bestellt werden. +++

TERMINE

+++ Die **DHS Fachkonferenz SUCHT** findet vom 27. bis 29. Oktober 2025 im Kongresshotel Potsdam zum Thema „Schnittstellen gemeinsam gestalten“ statt. Programm, Anmeldung und weitere Infos: <https://www.dhs-fachkonferenz.de/> +++

+++ Vom 05. bis 07. September 2025 findet in Münster eine **Fortbildung für Gruppenleitungen bzw. -mitglieder von Selbsthilfegruppen für Glücksspielsucht** statt. Thema des Wochenendworkshops lautet: „Leicht und lebendig“ +++ <https://gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2025/04/15/einladung-zum-wochenendworkshop-fuer-gluecksspielsucht-selbsthilfegruppen-freitag-05-sept-bis-sonntag-07-sept-2025-muenster-am-aasee/>

+++ Noch bis zum 03. August 2025 können sich Ehrenamtliche zur **Seminar-Reihe "Basiswissen Angehörige - Einzel- und Gruppenarbeit mit Mitbetroffenen einer Suchterkrankung"** des Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V. anmelden. Sie dient als Grundlage für die Übernahme eines ehrenamtlichen Engagements in der Einzel- und Gruppenarbeit mit Angehörigen. Die Schulung startet im September 2025 und beinhaltet vier Seminarwochenenden und drei Online-Abende. Weitere Informationen über: <https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/ausbildungsreihe-basiswissen-angehoerige-einzel-und-gruppenarbeit-mit-mitbetroffenen-einer-suchterkrankung> +++

+++ **Online-Sonntagsvorträge 2025 des Fachverbandes Glücksspielsucht e.V.** Den Jahresüberblick finden Sie unter: <https://gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2025/04/03/die-sonntagstvortraege-im-fags-online-cafe-im-jahresueberblick-2025/> +++

+++ **Tag der Selbsthilfe am 16. September 2025** – Zum Aktionstag rufen die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle der Selbsthilfe) und DAG SHG (Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen) alle Aktiven und Organisationen zum Mitmachen auf. +++ <https://www.nakos.de/aktuelles/termine/key@10070>

+++ Der Fachverband Drogen und Suchthilfe bietet eine **Online-Schulung „Achtsamkeit statt Abhängigkeit“ am 16. Dezember 2025 von 16:00-19:00 Uhr** für Interessierte aus der Sucht-Selbsthilfe und der Suchthilfe an. Thema ist der Einfluss auf Konsumverhalten durch unsere Kultur, unsere Beziehungen und unsere Persönlichkeit. Mit Hilfe von Achtsamkeit sollen ungesunde Konsummuster erkannt und überwunden werden. Anmeldung: fernandez@fdr-online.info . Die Teilnahme ist kostenfrei. Mehr Informationen unter: <https://lotsennetzwerk.de/online-schulung-achtsamkeit-statt-abhaengigkeit> +++

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 allen eine gute Zeit,

Regina Müller