

DHS RUNDBRIEF

SUCHT-SELBSTHILFE

Ausgabe 3/2025



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

+++ „Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol“ – Unter diesem Motto findet die **DHS Aktionswoche Alkohol vom 13. bis 21. Juni 2026** statt. Aktionen und Veranstaltungen in ganz Deutschland regen während des Aktionszeitraums dazu an, über den persönlichen und gesellschaftlichen Umgang mit Alkohol nachzudenken. Auch Selbsthilfegruppen sind herzlich eingeladen, sich mit einer Veranstaltung vor Ort oder online zu beteiligen. Dafür stellt die DHS kostenlose Infomaterialien und Give-aways bereit. Die Poster zur Kampagne 2026 sind schon jetzt online auf der Webseite der Kampagne. Dort gibt es auch einen eigenen Seitenbereich zum Thema Selbsthilfe. Zentrale Informations-, Anmelde- und Mitmachplattform ist die Website www.aktionswoche-alkohol.de. +++

+++ Die neue Broschüre „Wenn Sie Cannabis nehmen wollen: So können Sie auf sich achten“ in **Leichter Sprache** informiert über den sichereren Umgang mit Cannabis. Die Broschüre erklärt, wie sich Risiken beim Konsum verringern lassen und enthält leicht verständliche Hinweise zu den gesetzlichen Regelungen, die seit der Teillegalisierung im April 2024 gelten. Die PDF-Version der Broschüre kann über das **DHS Bestellcenter** bezogen werden. Eine gedruckte Version wird es in Kürze geben. +++
<https://www.dhs.de/infomaterial/>

+++ Das Thema **Angehörige von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen** diskutiert Jens Flassbeck in einem Fachbeitrag auf Konturen online. Er erläutert die Bedarfe der Angehörigen von suchtkranken Personen. Kritik richtet sich gegen die Suchthilfe, wo Angehörige seiner Meinung nach wenig Beachtung finden. +++
<https://www.konturen.de/fachbeitraege/angehoerigenarbeit-in-der-suchthilfe-ein-paradigmenwechsel-teil-1-zuwendung-wuerdigung-und-solidaritaet/>

FÜR SIE GESAMMELT

+++ **Medikamentenabhängigkeit** – Die Plattform stille-sucht.org informiert, klärt auf und gibt wertvolle Hilfestellungen, um den Weg aus der Medikamentenabhängigkeit zu erleichtern. Stille Sucht ist eine Initiative der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen. Ein Selbsttest und weitere Informationen gibt es unter www.stillesucht.org/ +++

+++ Austausch unterm Regenbogen **Queer & Sober** – eine Online-Selbsthilfegruppe des BKE bietet **Austausch für alle LGBTQIA+ Menschen mit Suchtproblemen**. Weitere Infos unter: <https://bke-suchtselbsthilfe.de/organisation/das-bke-aktueller-newsletter/aktuell-vielfalt-newsletter/entry/austausch-unter-dem-regenbogen>
+++ <https://www.mog-bke.de/meine-online-gruppen/>

+++ Das Online-Format von akzept e.V. **Drogen To Go** stellt jeden Monat von 17:00 bis 18:00 verschiedene Themen vor. Am 29.10.2025 wird das Thema **“Zieloffene Suchtarbeit – mehr als nur Akzeptanz“** vorgestellt. Die Teilnahme ist kostenlos, die Zugangsdaten werden eine Woche vor dem Termin auf der akzept-Website veröffentlicht. Dort ist auch das Jahresprogramm abrufbar. +++ <https://www.akzept.eu/aktuelles/meldungen/>

+++ Interessierte und Betroffene können sich wieder an **das Lotsennetzwerk Mecklenburg-Vorpommern** wenden. Die Lotsinnen und Lotsen führen ihre Arbeit fort. Der Neustart ist finanziell gesichert. +++ www.lotsennetzwerk-mv.org

+++ Die Koordinierungsstelle für Selbsthilfe junger Abhängiger im Deutschen Caritasverband e.V. hat im Oktober 2025 einen **digitalen Lunch Talk: Junge Suchtselbsthilfe im Fokus** veranstaltet und bedankt sich bei den 45 Teilnehmenden. Nach den guten Erfahrungen mit praxisnahen Impulsvorträgen von Sucht-Selbsthilfe Aktiven plant die Koordinierungsstelle auch zukünftig bei Aktionswochen zum Thema Sucht oder seelische Gesundheit teilzunehmen. +++
<https://www.caritas.de/beitraege/lunch-talk-junge-suchtselbsthilfe-im-fokus/3122720/>

+++ **Selbsthilfe ist nur einen Klick entfernt!** Informieren Sie sich online über den Austausch in Sucht-Selbsthilfegruppen, sehen Sie in kurzen Videos, wie Gruppenarbeit funktioniert. Sie können mit engagierten Mitgliedern mit eigenem Suchthintergrund per Chat oder per Telefon ins Gespräch kommen. Im Podcast erzählen Betroffene über ihren Weg in die Selbsthilfe. Ob Chat, Podcast oder Online-Gruppe – die digitalen Angebote machen es einfach wie nie. Auf den Homepages der Sucht-Selbsthilfe-Verbände finden Sie zahlreiche Formate, die informieren, Mut machen und neue Wege zum Austausch eröffnen. +++
<https://www.dhs.de/suchthilfe/sucht-selbsthilfe/> unter dem Link die rechte Leiste auf der Webseite runter scrollen dort finden Sie die Homepage der Bundesverbände der Sucht-Selbsthilfe.

+++ **Seelenstruggle – Ein Podcast der LWL-Uniklinik Hamm** Die LWL-Uniklinik Hamm stellt mit ihrem Podcast **Seelenstruggle** ein Angebot vor, das sich den psychischen Belastungen, u.a. auch dem Suchtthema, von Kindern und Jugendlichen widmet. Mitgewirkt haben Betroffene, Angehörige und Fachärztinnen und -ärzte. Der Podcast fördert das Bewusstsein, bietet praktische Tipps im Umgang mit psychischen Belastungen und trägt dazu bei, Stigmatisierung abzubauen. +++ <https://www.lwl-uk-hamm.de/de/aktuelles/seelenstruggle-dein-podcast-der-lwl-uniklinik-hamm/>

+++ Eine Handreichung "Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden" von Manfred Bieschke-Behm, beschäftigt sich mit innovativen Ansätzen zur Gestaltung und Durchführung von Gruppenarbeiten. Das Buch kann unter folgendem Link kostenlos heruntergeladen werden https://www.mittelhof.org/static/media/filer_public/5b/ef/5bef0a48-2cd6-4a8b-afd6-19952a80624a/selbsthilfe_reader_2015.pdf +++

+++ Selbsthilfe-Podcast gibt Einblick in die elektronische Patientenakte – Der Selbsthilfe-Podcast der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG-Selbsthilfe) informiert in der Folge 35 über die Elektronische Patientenakte (ePA). Es werden der aktuelle Stand ihrer Einführung, Datenschutzfragen sowie Herausforderungen bei der Umsetzung erläutert. Die Podcast-Folge finden Sie unter folgendem Link +++ <https://www.bag-selbsthilfe.de/informationen-fuer-selbsthilfe-aktive/die-projekte-der-bag-selbsthilfe/aufbau-eines-selbsthilfepodcasts/der-selbsthilfe-podcast>

TERMINE

+++ Für die Glücksspielsucht-Selbsthilfe und Interessierte findet ein Online-Vortrag im FAGS-Online-Café am 02. November 2025 um 11 Uhr zum Thema „Die Schulden in den Griff bekommen“ statt. +++ <https://gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2025/10/01/naechster-online-vortrag-im-fags-online-cafe-am-02-nov-2025-11-uhr-die-schulden-in-den-griff-bekommen/>

+++ Das Lotsennetzwerk Nordbayern lädt herzlich ein, an der kostenfreien Fachveranstaltung „Erfolgreich Netzwerken – Förderung der Zusammenarbeit von Suchthilfe und Suchtselbsthilfe“ am 27. November 2025 im Eckstein – Haus der evang.-luth. Kirche in Nürnberg teilzunehmen. Die Einladung und das gesamte Programm finden Sie unter folgenden Link: <https://lotsennetzwerk.de/wp-content/uploads/2025/09/Fachveranstaltung-Lotsennetzwerk-Nordbayern.pdf> +++

+++ Der Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V. veranstaltet am 16. Dezember 2025 eine hybriden Schulung zum Thema „Achtsamkeit statt Abhängigkeit“. Achtsamkeit kann dabei helfen, ungesunde Konsummuster zu erkennen und zu überwinden. Mehr zur kostenfreien Veranstaltung für Selbsthilfe-Teilnehmende und -Mitglieder unter folgendem Link: <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 einen schönen Herbst

Regina Müller