

DHS RUNDBRIEF SUCHT-SELBSTHILFE

Ausgabe 3/2020



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 **bundesweite Aktionswoche Alkohol** ist seit über einem Jahrzehnt als erfolgreiche Präventionskampagne etabliert. Daher bedauern wir es außerordentlich, dass die Aktionswoche Alkohol 2021 aus organisatorischen Gründen nicht stattfinden kann. Eine erneute Auflage der Aktionswoche Alkohol bereiten wir für das Jahr 2022 vor. Zu gegebener Zeit werden wir Sie auf unserer Internetplattform der Aktionswoche darüber informieren. +++

www.aktionswoche-alkohol.de oder unter www.dhs.de

+++ Die **Narcotics Anonymous sind neues kooperierendes Mitglied der DHS**. Narcotics Anonymous ist eine internationale gemeinnützige Organisation von Selbsthilfegruppen für abstinent lebende Süchtige. Die Gruppen sind offen für alle Betroffenen, unabhängig von der Droge, die sie konsumieren. Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der Wunsch, ein drogenfreies Leben zu führen. +++

www.narcotics-anonymous.de

+++ Die DHS App „Trinktagebuch“ wurde aktualisiert. Sie unterstützt Menschen dabei, ihren Alkoholkonsum zu beobachten. Nutzen Sie die positiv bewertete kostenfreie App.

+++ www.trinktagebuch.org

FÜR SIE GESAMMELT

+++ Vielfach finden die **Selbsthilfegruppen** bei den Sucht-Selbsthilfeverbänden, von Wohlfahrtsverbänden und verbandlich gebundene Gruppen wieder statt. Nach den Einschränkungen durch die **Pandemie-Maßnahmen** sind Präsenztreffen mit Beschränkungen der Teilnehmer/-innen, Maskenpflicht, hygienischer Maßnahmen etc. wieder möglich. Manche mussten auf andere Räume, andere Termine und/oder Online-Kontakte ausweichen. Von

Seiten der DHS möchten wir uns hier herzlich bei den Selbsthilferepresentanten/-innen bedanken, die sich insbesondere in der Corona-Zeit engagiert haben und Möglichkeiten zur Kommunikation geschaffen haben. Das war für viele Betroffene und Angehörige ein wichtiger Anker. Erkundigen Sie sich bei den Verbänden oder Gruppenverantwortlichen nach den konkreten Möglichkeiten mit einer Gruppe in Kontakt zu kommen. Auf den jeweiligen Internetseiten finden Sie vielfältige auch aktuelle Hinweise zu Corona-Kontaktregeln oder digitalen Kontaktmöglichkeiten. +++

+++ Der neue **Leitfaden zur Selbsthilfeförderung ist ab 2021 gültig**. Neu aufgenommen wurde die Förderung digitaler Angebote der Selbsthilfeverbände und -gruppen. Der Leitfaden zur Selbsthilfeförderung wird regelmäßig in Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene sowie mit Beteiligung der Vertretungen der für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen weiterentwickelt bzw. den neuen gesetzlichen Forderungen angepasst. +++

https://gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/selbsthilfe/Leitfaden_Selbsthilfeforderung_ab_2021_barrierefrei.pdf

+++ **Übersicht über Änderungen**, die mit der Neufassung des Leitfadens zur Selbsthilfeförderung (in der Fassung vom 27.08.2020) zum 01.01.2021 in Kraft treten. +++

www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Arbeitsfeld_Selbsthilfe/GKV/Anlage_2_Uebersicht_über_Aenderungen_DVG_und_weitere_Umsetzungshinweise.pdf

+++ **SoberGuides** - ein Internet-Angebot der Guttempler für Betroffene und Angehörige. Ehrenamtliche Begleiter/-innen unterstützen auf dem Weg zu weniger Konsum oder zu einer suchtmittelfreien Lebensweise. Sie orientieren sich an der Zielsetzung des Betroffenen. SoberGuides sind ehemalige Betroffene. Sober = nüchtern - auf diesem Weg bieten sie Begleitung an. +++

<https://guttempler.de/informationen-material/aktuell/1153-pressemittteilung-soberguides#content>
www.soberguides.de

+++ Die Guttempler bieten neu ein **NOTTELEFON** an 365 Tagen rund um die Uhr an. Bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten, Drogen erreichen Betroffene und Angehörige unter 0180 365 2407 (kostenpflichtig) eine/n erfahrene/n ehrenamtliche/n Berater/-in. +++

www.guttempler.de/nottelefon-sucht

+++ Wiederholt wurde darüber berichtet, **dass während der Corona-Zeit vermehrt Alkohol konsumiert wird**. Daher ist es wichtig, den eigenen Konsum kritisch zu hinterfragen. Hilfreich bei der Bilanz über den eigenen Konsum können auch Informationen und Tipps zum Trinkverhalten sein. +++

www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/2019_AllesOKmitAlkohol.pdf

+++ Auch bei den **Anonymen Alkoholikern** haben sich neben den seit vielen Jahren bestehenden Online-Meetings aufgrund der Corona-Situation viele weitere digitale Meetings (temporäre Meetings) gebildet. Auf der Webseite der AA finden Sie ca. 250 Online-Meetings, eine Hotline 08731 3257312 und einen „**Erste Hilfe Button**“. +++

www.anonyme-alkoholiker.de

+++ Der Fachverband Glücksspielsucht bietet erneut eine **Gruppenleiterschulung 2020/21** für Glücksspielsucht-Selbsthilfegruppen an.

www.gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2020/06/04/gruppenleiterschulung-2020-21/

+++ Aufruf der Katholischen Hochschule NRW zur **Studienteilnahme zur Befragungsstudie von Kindern aus Glücksspielsuchtbelasteten Familien**. Gesucht werden Jugendliche und junge Erwachsene (15-35 Jahre). Eine Kontaktaufnahme ist telefonisch unter 0221 7757-172 oder per Mail unter kinderglueck@kath-nrw.de möglich. +++
www.kinderglueck-studie.de

+++ **Videokonferenzen** stehen an der Tagesordnung. Sie unterstützen das In-Kontakt-treten und die Umsetzung von Absprachen, etc. Anbei einige hilfreiche Informationen für die digitale Umsetzung und zum wichtigen Schutz der Daten von Ratsuchenden ebenso wie der eigenen Daten:

Digitale Systeme und Anwendungen im Homeoffice - Übersicht zu verschiedenen Möglichkeiten vom Deutschen Roten Kreuz:

www.drk-wohlfahrt.de/sonderseiten/soziale-innovation-digitalisierung/werkzeuge/#c27533

Datenschutz bei Videokonferenzen

www.datenschutzzentrum.de/uploads/it/ULD-Plötzlich-Videokonferenzen.pdf

Anleitung für Videokonferenzen von der Bundesweiten Koordinierungsstelle für Selbsthilfe junger Abhängiger +++

www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/sucht/sucht-selbsthilfe/sucht-selbsthilfe

+++ Überblick über aktuelle **Corona-Regelungen in den Bundesländern** +++

www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-bundeslaender-1745198

MATERIALIEN

+++ DHS-Broschüren:

„**Sucht und Gewalt**“: Arbeitshilfe für Fachkräfte und Freiwillige im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen mit Schwerpunkten auf Sucht(selbst)hilfe und Gewaltberatung und zwei DHS Informations-Hefte in Leichter Sprache: „**Rauchen ist auch für andere riskant**“ und „**Shisha-Rauchen ist riskant**“ +++

www.dhs.de/informationmaterial/bestellung.html

TERMINE

+++ Aufruf „Selbsthilfe mach mit“ zum Bundesweiten **Aktionstag Glücksspielsucht** am 30.09.2020. Es kann Werbematerial für Infostände angefordert werden. +++

www.gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2020/09/08/aktionstag-gluecksspielsucht-am-30-09-2020-selbsthilfe-mach-mit/

+++ Online-Informationsveranstaltung zur **Selbsthilfeförderung von Glücksspiel-Selbsthilfegruppen** am 21.11.2020 +++

www.gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/wp-content/uploads/2020/09/Online-Infoveranstaltung-Selbsthilfeförderung.pdf

+++ Vernetzungstreffen der Glücksspielsucht-Selbsthilfe in NRW 31.10.20 in Hattingen
+++

www.gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/2020/09/02/vernetzungstreffen-der-gluecksspielsucht-selbsthilfe-in-nrw-31-10-20-in-hattingen/

+++ Der **Bundesverband der Elternkreise e.V. (BVEK)** bietet trotz der immer noch bestehenden Einschränkungen durch die Corona-Pandemie Veranstaltungen für interessierte Eltern und aktive Menschen aus der örtlichen und regionalen Eltern-Selbsthilfe-Arbeit an.
+++

www.bvek.org/dateien/BVEK_Seminare_Tagungen_2020n.pdf

+++ Hilfe für **Frauen, als Angehörige von suchtkranken Menschen**, bietet der Fachverband Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur +++

www.frau-sucht-hilfe.info

Reichen Sie unseren Rundbrief gerne an Interessierte weiter. Für die direkte Zusendung benötigen wir eine kurze Mitteilung mit E-Mail-Adresse an Regina Müller (mueller@dhs.de) oder per Telefon (02381 – 901511).

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Arbeit und einen schönen Herbst

Regina Müller