

# DHS RUNDBRIEF

## SUCHT-SELBSTHILFE

### Ausgabe 2/2017



Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
sehr geehrte Damen und Herren,

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

---

#### AUS DER DHS

+++ Die 12. DHS **Sucht-Selbsthilfe Konferenz 2017** zum Thema „Abstinenz – Konsum – Kontrolle“ in Erkner war ein großer Erfolg und brachte viel Anerkennung seitens der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein. Hauptvorträge und Inhalte aus den Arbeitsgruppen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.dhs.de/dhs-veranstaltungen/rueckschau/selbsthilfekonferenz.html](http://www.dhs.de/dhs-veranstaltungen/rueckschau/selbsthilfekonferenz.html) zum Nachlesen. +++

+++ Der Countdown läuft: Diesen Samstag startet die nunmehr sechste **Aktionswoche Alkohol**, erstmalig mit dem Schwerpunktthema „Kein Alkohol unterwegs!“. Die Aktionswoche Alkohol lebt seit jeher von dem Engagement tausender Freiwilliger und ehrenamtlich Tätiger, die über die Risiken des Alkoholkonsums informieren und zum Gespräch anregen. Das zeigen auch die zahlreichen angemeldeten Selbsthilfeverbände, die sich wieder mit eigenen kreativen Aktionen beteiligen. Bleiben Sie auf dem Laufenden zur Aktionswoche, alle Infos finden Sie wie gehabt unter [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de) sowie unter [www.facebook.com/aktionswochealkohol](https://www.facebook.com/aktionswochealkohol). +++

+++ Ein Rückfall muss keine Katastrophe sein. Das ist eine der Botschaften der **neuen DHS-Internetseite**. Wer den Entschluss gefasst hat, abstinent zu leben, wird durch dieses Angebot unterstützt: [www.alkoholrueckfall.de](http://www.alkoholrueckfall.de). Die Seite bietet Informationen zum Rückfall und zahlreiche Hinweise für ein alkoholfreies Leben. Flankierend wurde für den Notfall **eine Abstinenzkarte** produziert, die zum Download unter <https://www.alkoholrueckfall.de/wp-content/uploads/abstinenzkarte.pdf> bereit steht und bei der DHS bestellt werden kann. ([info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)). +++

+++ Und für jene, die ihr Trinkverhalten einschätzen möchten, steht weiterhin die **DHS-App „Trinktagebuch“** kostenlos zur Verfügung. Diese wurde bereits 2015 erstellt. In diesem Jahr wurde die App technisch überarbeitet und steht bei iTunes und im Google Playstore zum kostenlosen Download bereit. +++

## FÜR SIE GESAMMELT

+++ Die AWO bietet eine Kursreihe „Ausbildung für die ehrenamtliche Mitarbeit in der Suchthilfe“ an. Die Qualifizierung soll das Engagement der Ehrenamtlichen in der Selbsthilfe und in Tätigkeitsfeldern der Suchthilfe unterstützen. Die Ausbildung startet im November 2017.

+++ [www.awo-bundesakademie.org](http://www.awo-bundesakademie.org)

+++ Die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. hat ein **Erklärvideo für Geflüchtete** erstellt. Darin wird die Gefährdung von Geflüchteten durch Alkoholkonsum in den Sprachen Deutsch, Englisch, Arabisch, Dari und Tigrinya (Amtssprache in Eritrea) thematisiert. +++

[www.hls-online.org](http://www.hls-online.org)

## SELBSTHILFEAKTIVITÄTEN

+++ Das **Projekt „...laufend nüchtern“** ist die Kooperation einer Sucht-Selbsthilfegemeinschaft Katzenelnbogen und der örtlichen Leichtathletikgemeinschaft in Rheinland-Pfalz. Seit zwei Jahren können suchtblastete Menschen aus der Gruppen lernen, beim Laufen wieder Mut, Selbstwert und Selbstvertrauen aufzubauen – gesunden mit Hilfe der Gemeinschaft und dem Laufen. Gleichzeitig lernen auch die Athleten, junge und ältere Sportler, welche Gefahren in Alkohol und anderen Drogen liegen. +++

+++ Rosarot heißt eine **Gruppe für Frauen mit einem abhängigen Partner** in Hannover. Sie bietet Austausch und Unterstützung für Frauen, die Zeit brauchen, um ihre Situation zu überdenken und Möglichkeiten zu finden, diese zu verändern. +++ E-Mail: [rosarot.gruppe@gmx.de](mailto:rosarot.gruppe@gmx.de)

+++ Das **Netzwerkprogramm 2017: „Leben in Balance – Leben in Abstinenz“** stellt Gruppenangebote für sportliche Aktivitäten vor. Ziel ist es, dass Menschen durch Freizeitaktivitäten ihre Lebensbalance wiederherstellen oder stärken. Herausgeber des Netzwerkprogramms ist die Caritas Suchthilfe Rhein-Berg Suchtselbsthilfereferat (SKM Köln) und der Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V. +++ [www.kreuzbund-dv-koeln.de/Dateien/Dokumente/Schulungen/2017/Netzwerkprogramm\\_2017\\_Final%20\(1\).pdf](http://www.kreuzbund-dv-koeln.de/Dateien/Dokumente/Schulungen/2017/Netzwerkprogramm_2017_Final%20(1).pdf)

---

## MATERIALIEN

+++ Die DHS Internetseite alkoholfrei – rückfallfrei will Betroffene mit Hinweisen unterstützen, die ihnen helfen, nicht rückfällig zu werden. Mit gleicher Zielsetzung wurde die **Abstinenzkarte** entwickelt. Diese können Sie unter [www.alkoholrueckfall.de/notfall/](http://www.alkoholrueckfall.de/notfall/) einsehen und downloaden, oder unter [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de) bestellen. +++

+++ Neue **DHS-Broschüren in leichter Sprache**: „Rauchen ist riskant“ & „Kiffen ist riskant“. Sie bieten verständliche Informationen zu den Gefahren und Wirkungen des Rauchens und Kiffens. Daneben werden Tipps zum Aufhören und Hilfeangebote dargestellt. Die Materialien können kostenfrei unter [www.dhs.de/informationsmaterial/bestellung.html](http://www.dhs.de/informationsmaterial/bestellung.html) bestellt werden. +++

+++ **Unabhängig und selbstbestimmt** – Eine neue Broschüre der NAKOS gibt Informationen zur Unabhängigkeit der Selbsthilfe. Auch die NAKOS-Internetseite [www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de](http://www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de) hilft dabei, Beeinflussungsversuche durch Dritte besser zu erkennen. Generell gilt es, Kooperationsangebote von Unternehmen kritisch zu prüfen, damit die gemeinschaftliche Selbsthilfe freie Handlungsmöglichkeiten und nicht zuletzt ihre Glaubwürdigkeit behält. +++

+++ Zur Unterstützung des Selbsthilfeengagements junger Menschen hat NAKOS die Fachpublikation „**Neue Wege gehen. Junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern**“ herausgegeben. Damit werden gute Ansätze bekannt gemacht und neue Anregungen für die eigene Arbeit gegeben. +++ [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

---

## TERMINE

+++ 31. Mai 2017 **Weltnichtrauchertag** unter dem Motto „Rauchen kostet. Nichtrauchen kostet nichts!“ Für Veranstaltungen und Multiplikatoren können Plakate und Informationsmaterial kostenfrei bei der deutschen Krebshilfe angefordert werden unter E-Mail: [scheider@krebshilfe.de](mailto:scheider@krebshilfe.de) . +++

+++ Save the Date: **DHS Fachkonferenz SUCHT vom 9. - 11. Oktober 2017 in Essen** „Sucht und andere Themen“ – unter diesem Titel soll die DHS Fachkonferenz SUCHT in Essen aufzeigen, dass Sucht mit vielen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen und Problemlagen assoziiert ist und nicht isoliert betrachtet werden kann. Weitere Informationen und Möglichkeit zur Anmeldung ab ca. Mitte Juli 2017 auf unserer DHS Homepage. +++

---

Reichen Sie unseren Rundbrief gerne an Interessierte weiter. Für die direkte Zusendung genügt 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 einen schönen, sonnigen Frühling.

Regina Müller