

# PRESSEMITTEILUNG

Hamm, 14. April 2021

## DHS JAHRBUCH SUCHT 2021

Welche Trends gibt es beim Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen in Deutschland? Welche Tendenzen zeichnen sich beim Missbrauch von Medikamenten ab? Wie entwickelt sich der Glücksspielmarkt? Das heute veröffentlichte DHS Jahrbuch Sucht 2021 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) fasst die neuesten Zahlen, Daten und Fakten zu legalen und illegalen Suchtstoffen sowie zum Thema Glücksspiel zusammen und informiert über die Suchthilfe in Deutschland.

### Suchtprobleme

## Sucht-Selbsthilfe verstärkt digitale Angebote in Coronazeiten

**Hamm – Alkohol als vermeintlicher Sorgenlöser und Mittel gegen den Pandemie-Stress: Damit schaden Menschen ihrer Gesundheit und riskieren, in eine Suchterkrankung abzugleiten. „Es ist wichtig, sich frühzeitig Hilfe zu suchen. Zum Beispiel, wenn man die Kontrolle über den eigenen Alkoholkonsum verliert. Besonders gefährdet sind Personen, die bereits vor der Coronakrise einen höheren Alkoholkonsum oder eine Suchtproblematik hatten“, so Dr. Peter Raiser, stellvertretender Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) anlässlich der Veröffentlichung des DHS Jahrbuchs Sucht 2021.**

### Sucht-Selbsthilfegruppen verbessern Lebensqualität

Innerhalb des Suchthilfesystems in Deutschland spielen die rund 5.100 Sucht-Selbsthilfegruppen der DHS Mitgliedsverbände eine wichtige Rolle. Die Gruppen ermöglichen Begegnungen auf Augenhöhe ohne bürokratische Hürden und verbessern die persönliche Lebensqualität der Teilnehmenden. „Der regelmäßige und selbstbestimmte Austausch mit anderen Betroffenen ist ein wichtiges Prinzip der Sucht-Selbsthilfe und trägt zur Stabilisierung suchtkranker Menschen bei. Etwa 70 bis 80% der suchtkranken Gruppenmitglieder schaffen es mithilfe eines dauerhaften Gruppenanschlusses abstinent zu bleiben und gewinnen deutlich an Lebensqualität“, erläutert Jürgen Naundorff, Mitglied der Geschäftsleitung beim Sucht- und Selbsthilfverband Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

### Vielfältige digitale Angebote der Sucht-Selbsthilfe

Weil die regelmäßigen Präsenztreffen der Sucht-Selbsthilfe coronabedingt vielerorts nur eingeschränkt stattfinden, gibt es zahlreiche neue digitale Selbsthilfe-Angebote. Mit virtuellen Gruppentreffen per Videokonferenz, Hybridmeetings, Chats, Podcasts und Selbstbetroffenen, die als digitale Ansprechpersonen zur Verfügung stehen, begegnet die Sucht-Selbsthilfe in Deutschland den Herausforderungen der Coronakrise. Denn: In Pandemiezeiten begünstigt vor allem Einsamkeit den Suchtmittelmissbrauch und lässt einen Anstieg von Suchtproblematiken befürchten. „Wenn die Gruppen sich nicht treffen können, erhöht das die Gefahr von Rückfällen. Dies hat eine aktuelle nicht-repräsentative Umfrage unter Kreuzbund Gruppenleitungen bestätigt“, sagt Heinz-Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer des Sucht-Selbsthilfverbandes Kreuzbund e.V.

## **Mehr Erstkontakte während der Pandemie**

Viele Betroffene und ihre Angehörigen erleben die digitalen Möglichkeiten während der Coronapandemie als sehr hilfreich. Sucht-Selbsthilfeverbände berichten über eine deutlich erhöhte Zahl von Erstkontakten; beim Kreuzbund meldeten sich in den zurückliegenden Monaten schwerpunktmäßig 20- bis 40-Jährige. „Diese Altersgruppe erreichen wir mit unseren herkömmlichen Gruppenangeboten nur schwer“, stellt Sucht-Selbsthilfe Experte Janßen fest.

Dennoch können digitale Kommunikationsmöglichkeiten die persönlichen Begegnungen von Angesicht zu Angesicht nicht 1:1 ersetzen. „Nach dem ersten Lockdown 2020 haben die DHS und ihre Mitgliedsverbände sowie die Verbände der Sucht-Selbsthilfe sich mit einer Stellungnahme erfolgreich für die Anerkennung der Systemrelevanz der Sucht-Selbsthilfe eingesetzt“, so der stellvertretende DHS Geschäftsführer Dr. Peter Raiser.

In Coronazeiten sind die Treffen der Sucht-Selbsthilfegruppen für die Ehrenamtlichen vor Ort allerdings mit großem organisatorischem Aufwand verbunden. Konzepte müssen laufend an die aktuelle Situation angepasst werden. „Die Teilung der Gruppen, Voranmeldung und die strikte Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregelungen führte bei einigen Gruppen zu einer größeren Verbindlichkeit der Mitglieder untereinander. Andere beklagen hingegen, dass vor allem ältere Gruppenmitglieder aus Furcht vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus nicht zu den Vor-Ort-Gruppen kommen“, berichtet Heinz-Josef Janßen vom Kreuzbund.

## **DIGITALE ANGEBOTE DER SUCHT-SELBSTHILFEVERBÄNDE (AUSWAHL)**

- **„SoberRadio“**, ein Angebot der Guttempler in Deutschland, sendet wöchentlich neue Podcasts mit Interviews rund um die Themen Sucht, Sucht-Selbsthilfe und gelebte Nüchternheit: [www.soberguides.de](http://www.soberguides.de)
- **Online-Chats** des Kreuzbundes für Suchtkranke und Angehörige auf der Online-Beratungsplattform des Dt. Caritasverbandes im Sinne eines Blended Counseling: [www.kreuzbund.de/chat](http://www.kreuzbund.de/chat)
- **Digitale Selbsthilfe** bietet das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche NRW unter [www.mog-bke.de](http://www.mog-bke.de) an. In virtuellen Gruppen tauschen sich Betroffene, Angehörige und Interessierte per Videokonferenz über ihre Sucht aus.
- **Online-Selbsthilfegruppen** im Blauen Kreuz in Deutschland treffen sich über das Online-Tool „BlueMeeting“: [www.blaues-kreuz.de/selbsthilfe-online](http://www.blaues-kreuz.de/selbsthilfe-online)
- **Sucht-Chat**: Ein Hilfeangebot der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bei Alkohol-, Medikamenten-, Drogen- und Glücksspielsucht: [www.sucht-chat.de](http://www.sucht-chat.de)

## **KONTAKT FÜR PRESSEANFRAGEN**

*Ansprechpartnerin:*

*Petra von der Linde, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit*

*E-Mail: [vonderlinde@atdhs.de](mailto:vonderlinde@atdhs.de) oder [info@atdhs.de](mailto:info@atdhs.de)*