



## Wegweiser: Digitale Informations- und Hilfeangebote zum Thema psychoaktive Substanzen, süchtiges Verhalten, Abhängigkeitserkrankungen und Drogenpolitik

### Inhalt

A	WAS IST DAS HIER? .....	2
B	DROGENPOLITIK UND CO. ....	3
C	SUBSTANZEN, VERHALTENSWEISEN & SUCHT .....	3
C 1	Allgemeine Informationen .....	3
C 2	Alkohol .....	4
C 3	Nikotin/Rauchen .....	4
C 4	Medikamente .....	5
C 5	Cannabis.....	5
C 6	Methamphetamin („Crystal Meth“).....	5
C 7	Glücksspiel-, Internet- und Computerspielsucht.....	5
C 8	Essstörungen.....	6
D	SUCHTPRÄVENTION.....	6
D 1	Arbeitshilfen/Qualitätsentwicklung .....	6
D 2	Mehrsprachige Informationsmaterialien .....	7
E	SUCHTHILFE UND -BERATUNG.....	7
F	SUCHTSELBSTHILFE .....	8
G	SUCHT UND FAMILIE .....	8
H	SUCHT AM ARBEITSPLATZ.....	9
I	SAFER USE.....	10
J	RECHTLICHE HINWEISE.....	11
K	WISSENSCHAFT: ZAHLEN & DATEN.....	11

## A | WAS IST DAS HIER?

Im Internet seriöse Informationen zu finden, ist nicht immer leicht – schon gar nicht, wenn es um ein kontrovers diskutiertes und immer noch tabuisiertes Thema wie Drogenkonsum und Sucht geht. Dabei spielen psychoaktive Substanzen eine Rolle im Leben der meisten Menschen. Ebenso wie riskante Verhaltensweisen: Das „Feierabendbier“, der „Verdauungsschnaps“, der Sektempfang, die Zigarettenpause, die abendliche Shisha mit Freunden sind in unserer Gesellschaft praktisch allgegenwärtig, ebenso wie Computer- und Glücksspiele oder Sportwetten. Darüber hinaus sind in Deutschland auch illegale Substanzen, insbesondere Cannabis, weit verbreitet.

Im Rahmen der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention hat Suchtprävention unter anderem die Aufgabe, aufzuklären, Informationen zu vermitteln und zu beraten sowie lebenswerte, gesundheitsfördernde Verhältnisse mitzugestalten und konsumkompetentes Verhalten zu vermitteln. Die Aufgabe von Drogenpolitik ist es, dafür förderliche institutionelle Rahmenbedingungen zu schaffen, damit suchtgefährdete oder suchtkranke Menschen angemessene Hilfe erhalten bzw. Präventionsgelder zur Verfügung stehen.

Für alle, die sich über digitale Angebote und Informationen informieren wollen, hat der fdr+ eine fundierte Materialsammlung als Online-Bibliothek zusammengestellt. Die Sammlung umfasst unterschiedliche Themen, von Informationen über Drogenpolitik, -konsum und Sucht sowie Prävention über einzelne Substanzen und Verhaltensweisen, bis hin zu Sucht(selbst)hilfe, Sucht am Arbeitsplatz und in der Familie. Darüber hinaus wurden Informationsangebote zum Safer Use und Harm Reduction (= Verringerung der Gesundheitsrisiken des Konsums), zu rechtlichen Aspekten und wissenschaftliche Studiensammlungen zusammengestellt.

Die Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Auswahl der Angebote erfolgte auf Basis einer breit angelegten Recherche. Sollten einzelne Angebote fehlen, ist das kein Hinweis darauf, dass der fdr+ diese als nicht relevant erachtet. Die Übersicht wird jährlich aktualisiert. Ergänzungen und Hinweise sind deshalb sehr willkommen.

Viel Spaß beim Klicken und Lesen!

### Impressum

Redaktion:  
Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V.  
Thüringer Fachstelle Suchtprävention  
Dubliner Straße 12  
99091 Erfurt

Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V.  
Gierkezeile 39  
10585 Berlin



November 2024

## B | DROGENPOLITIK UND CO.



*Wie funktioniert Drogenpolitik in Deutschland? Welche Strategien verfolgt die Politik in diesem Bereich? Was sind aktuelle Probleme und Herausforderungen – und wie könnte eine alternative Drogenpolitik aussehen? Antworten auf diese und andere Fragen liefern die folgenden digitale Angebote:*

- + Website der Drogenbeauftragten der Bundesregierung mit Informationen zu Drogenpolitik, Suchtstoffen/Suchtformen, suchstoffübergreifenden Themen und Drogenkriminalität: <https://www.drogenbeauftragte.de/themen/>
- + Bundeslagebilder Rauschgiftkriminalität des Bundeskriminalamts (Überblick über die jährlich erfasste Drogenkriminalität in Deutschland): [https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder/Lagebilder/Rauschgiftkriminalitaet/rauschgiftkriminalitaet\\_node.html](https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder/Lagebilder/Rauschgiftkriminalitaet/rauschgiftkriminalitaet_node.html)
- + Jährlich herausgegebener Alternativer Drogen- und Suchtbericht des akzept e. V. – Bundesverband für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik sowie der Deutschen AIDS-Hilfe e.V.: <https://alternativer-drogenbericht.de/>
- + Website des akzept e. V. - Bundesverband für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik mit Informationen zu Sucht, psychoaktiven Substanzen und Drogenpolitik: <https://www.akzept.eu/>
- + JES Bundesverband e. V. – Junkies, Ehemalige, Substituierte. Der Bundesverband JES bietet als Interessenverband denen eine Stimme, die von Drogenpolitik maßgeblich betroffen sind, jedoch oft nicht wahrgenommen werden. Mit Forderungen nach einer neuen Drogenpolitik, aktuellen Meldungen und Berichten aus einem Leben mit psychoaktiven Substanzen, das bei weitem nicht nur aus Elend bestehen muss: <https://www.jes-bundesverband.de/>
- + Bundesministerium für Gesundheit – Memorandum „Das Stigma von Suchterkrankungen verstehen und überwinden - [https://www.dg-sucht.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/aktuelles/Memorandum\\_text\\_Endfassung\\_layout.pdf](https://www.dg-sucht.de/fileadmin/user_upload/pdf/aktuelles/Memorandum_text_Endfassung_layout.pdf)
- + MyBrainMyChoice, Initiative für die Entkriminalisierung von Personen, die illegale Drogen nehmen: <https://mybrainmychoice.de/>

## C | SUBSTANZEN, VERHALTENSWEISEN & SUCHT



*Was ist eine Suchterkrankung und wie entsteht sie? Nach welchen Substanzen und Verhaltensweisen kann man „süchtig“ werden und wie wirken diese „psychoaktiven Substanzen“ (auch: „psychotrope Substanzen“) – also Stoffe, die unsere Psyche und unser Bewusstsein verändern? Die Angebote im ersten Teil liefern allgemeine Informationen zu diesen Fragen. Im zweiten Teil geht es um die einzelnen Substanzen und Verhaltensweisen, aber auch um Möglichkeiten und Angebote, einer Suchterkrankung vorzubeugen:*

### C 1 Allgemeine Informationen

- + Themenseite „Sucht“ von Quarks – hier wird unter anderem verständlich erklärt, was Sucht ist, wie sie entsteht, wieso sie so schwer loszuwerden ist, und was man dagegen tun kann: <https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/alles-zum-thema-sucht/>
- + Video Dokumentation: [Sucht – Wege aus der Abhängigkeit - Planet Wissen - Sendungen A-Z - Video - Mediathek - WDR - Planet Wissen - Sendungen A-Z - Video - Mediathek - WDR](#)

- + Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS), Online-Bibliothek mit Informationen zu verschiedenen Süchten und psychoaktiven Substanzen / Verhaltensweisen: <https://www.dhs.de/suechte>
- + Drugcom.de, Informationsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Informationen, News und Materialien zu verschiedenen psychoaktiven Substanzen: <https://www.drugcom.de/>
- + Informationsseite blu:prevent (Blaues Kreuz) für Jugendliche zum Thema Sucht und Suchtvorbeugung mit der dazugehörigen App: <https://bluprevent.de/>
- + „Drugs and Brain“, interaktive Online-Darstellung der g!nko-Stiftung für Prävention zu Effekten verschiedener psychoaktiver Substanzen auf das menschliche Gehirn: <https://www.ginko-stiftung.de/drugsandbrain/default.aspx?M=16>
- + Das Online-Gesundheitsportal „feelok“ bietet Jugendlichen vielfältige Informationen rund um das Thema Gesundheitsförderung, Körper/Psyche und verschiedene Süchte sowie Substanzen. Auf dem Portal finden auch Multiplikator\*innen wie Suchtpräventionsfachkräfte und Lehrer\*innen hilfreiche Materialien und Tipps für die Integration des Themas in die eigene Arbeit: [https://www.feelok.de/de\\_DE/jugendliche/jugendliche.cfm](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/jugendliche.cfm). Koordiniert wird „feelok“ vom Baden-Württembergischen Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH (bwlv).
- + „The drugs wheel“ ist ein Projekt von UK Drugwatch. In dieser anschaulichen Übersicht sind verschiedene psychoaktive Substanzen nach ihren Wirkweisen gruppiert dargestellt. Das „Drogenrad“ kann, da es unter der CC-4.0-Lizenz steht, auch kostenfrei weiterverwendet werden, zum Beispiel im Unterricht oder in der suchtpreventiven Arbeit. Eine deutschsprachige Version des Rads gibt es aktuell noch nicht. <http://thedrugswheel.com/>.
- + Im Materialshop der Villa Schöpflin GmbH werden verschiedene Materialien nach Kategorien bereitgestellt: <https://www.villa-schoepflin.de/materialshop.html>

## C 2 Alkohol

- + Website „Kenn Dein Limit“ (BZgA) zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol, weiteren Informationen und einem Selbsttest. Die Seite richtet sich an Erwachsene und bietet auch Hilfen zur Konsumreduktion und zum Verzicht wie etwa ein Trinktagebuch: <https://www.kenn-dein-limit.de/>
- + Website „Kenn Dein Limit“ (BZgA) enthält Informationen über Risiken, die mit dem Alkoholkonsum verbunden sind und vermittelt Denkanstöße, das eigene Konsumverhalten zu reflektieren. Für Jugendliche ab 16 Jahre: <https://www.kenn-dein-limit.info/>
- + Website „Null Alkohol, voll Power“ (BZgA). Die Seite richtet sich an Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 Jahre und informiert über Risiken und Folgeschäden des Alkoholkonsums sowie dessen Auswirkungen auf Hobbies und Lebenswelten der Jugendlichen: <https://www.null-alkohol-voll-power.de/>
- + Elterninfo Alkohol: Hier finden Eltern viele Informationen über Alkohol, seine Wirkungsweisen, sowie über die Verbreitung des Konsums bei Jugendlichen und das Jugendschutzgesetz. Außerdem enthalten sind praktische Tipps und Hinweise, die sie - je nach Alter Ihres Kindes - in Ihrem Erziehungsverhalten unterstützen können, wenn Eltern sich unsicher fühlen: [www.elterninfo-alkohol.de](http://www.elterninfo-alkohol.de)

## C 3 Nikotin/Rauchen

- + Informationsseite der BZgA zum Thema Rauchen/Nichtrauchen für Erwachsene mit einem Online-Programm zum Rauchstopp: <https://www.rauchfrei-info.de/>

- + Informationsseite der BZgA zu Wirkungen, Risiken und gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens für Jugendliche: <https://www.rauch-frei.info/>
- + Bundesgesundheitsministerium: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/r/rauchen.html>
- + Aktionsbündnis Nichtrauchen: <https://www.abnr.de/>
- + Deutsche Krebshilfe: <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/rauchen-und-krebs/>
- + Bundesdrogenbeauftragter: <https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/presse/detail/weltnicht-rauchertag-2023-nein-zu-tabak-gut-fuer-umwelt-und-gesundheit/>
- + DHS: <https://www.dhs.de/suechte/tabak>

#### **C 4** *Medikamente*

- + Kurzfragebogen zum Medikamentengebrauch: [https://www.laek-thueringen.de/files/15EEB416E09/Praxisleitfaden\\_2019.pdf](https://www.laek-thueringen.de/files/15EEB416E09/Praxisleitfaden_2019.pdf)

#### **C 5** *Cannabis*

- + Informationen zum Thema Cannabis für Jugendliche und Eltern auf der Website „Cannabisprävention“ (BZgA): <https://www.cannabispraevention.de/>
- + Informationen zum Thema Cannabis von der BZgA: <https://www.infos-cannabis.de/>
- + „Mach Dich schlau“, Website (BZgA) mit Videoclips rund um das Thema Cannabis für Jugendliche: <https://machdichschlau.tv/>
- + „Quit the Shit“, Online-Beratungs- und Hilfsangebot zur Konsum-Reduktion oder zum Konsumstopp von Cannabis (BZgA): <https://www.quit-the-shit.net/qts/>
- + Cannabis denn Sünde sein? Kiffertest, ist ein Angebot des Therapieladen e.V.: [https://www.therapieladen.de/projekte\\_kiffertest.php](https://www.therapieladen.de/projekte_kiffertest.php)

#### **C 6** *Methamphetamin („Crystal Meth“)*

- + Online-Angebot der Drug Scouts Leipzig zum Austausch für Menschen, die Erfahrung mit dem Konsum von Crystal Meth haben; mit Hilfen zur Konsumreflexion, -reduktion und/oder zum Konsumstopp <https://www.breaking-meth.de/>
- + Checkpoint-C. Die Crystal App für selbstbestimmten Substanzkonsum. Die App begleitet Konsument\*innen bei ihrem Konsum und regt zur Reflexion an. Entwickelt wurde Checkpoint-C von der Hochschule Merseburg, der Ostdeutschen Arbeitsgemeinschaft Suchtmedizin e. V. und der Martin-Luther-Universität Halle (Saale): <https://checkpoint-c.de/>

#### **C 7** *Glücksspiel-, Internet- und Computerspielsucht*

- + Informationsportal mit Beratungs- und Hilfeangeboten zum Thema Glücksspielsucht, inklusive Selbsttest zum eigenen Spielverhalten: <https://www.check-dein-spiel.de/>
- + Online-Angebot von Sucht.Hamburg zum Thema Glücksspielsucht inklusive Informationen zur Glücksspielsucht, Selbsttest, und einer telefonischen Helpline: <https://www.automatisch-verloren.de/de/>
- + Jugendportal der BZgA zum Thema Internet- und Computerspielsucht mit Informationen, Beratung und Selbsttest für Jugendliche: <https://www.ins-netz-gehen.de/>.
- + LWL Koordinationsstelle Sucht- Memorandum- Pädagogik: Medien: Abhängigkeit: [https://www.lwl.org/ks-download/downloads/publikationen/FS\\_54\\_Memorandum.pdf](https://www.lwl.org/ks-download/downloads/publikationen/FS_54_Memorandum.pdf)

[https://www.lwl.org/ks-download/downloads/publikationen/Factsheets/2022\\_01-Memorandum\\_Factsheet.pdf](https://www.lwl.org/ks-download/downloads/publikationen/Factsheets/2022_01-Memorandum_Factsheet.pdf), [https://www.lwl.org/ks-download/downloads/publikationen/Memorandum\\_Plakat-Medienbezogene-Entwicklungsaufgaben.pdf](https://www.lwl.org/ks-download/downloads/publikationen/Memorandum_Plakat-Medienbezogene-Entwicklungsaufgaben.pdf), [https://www.lwl.org/ks-download/downloads/publikationen/Memorandum\\_Projektuebersicht\\_Medien\\_Sucht.pdf](https://www.lwl.org/ks-download/downloads/publikationen/Memorandum_Projektuebersicht_Medien_Sucht.pdf)

## C 8 Essstörungen

- + Website der BZgA zum Thema Essstörungen mit Informationen zur Erkrankung, Selbsttest und Suche nach Beratungs- und Therapieangeboten (inklusive anonyme Online-Beratung). <https://www.bzga-essstoerungen.de/>. Auch unter der dazugehörigen Info-Telefon-Nummer können sich Betroffene und Angehörige beraten lassen: (0221) 892031 (Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz).
- + Website des Bundesfachverbands Essstörungen mit Informationen zum Thema und einer Übersicht über vor Ort verfügbare Therapieplätze: <https://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/>
- + BELLA DONNA.Social neue Vernetzungsplattform - <https://www.belladonna-essen.de/belladonna-social/>

## D | SUCHTPRÄVENTION



*Um der Entstehung von Sucht vorzubeugen, bedarf es evidenzbasierter Angebote und Materialien. Im Folgenden finden Fachkräfte und an Suchtprävention Interessierte zahlreiche Praxishilfen, Materialien und Informationen. Da diese in der Regel auf Deutsch verfasst sind, befinden sich unter D2 ebenso Informationsmaterialien für Menschen mit Migrationshintergrund, die nicht oder kaum Deutsch sprechen.*

*Konkrete Präventionskampagnen und -projekte mit Informationen zu den entsprechenden Substanzen und Verhaltensweisen finden sich in Abschnitt C.*

### D 1 Arbeitshilfen/Qualitätsentwicklung

- + In der „Grünen Liste Prävention“ finden Fachkräfte auf der Basis nachvollziehbarer Kriterien einen Überblick über empfehlenswerte Präventionsansätze in den Bereichen Familie, Schule, Kinder/Jugendliche und Nachbarschaft: <https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/information>.
- + Das European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) stellt auf seiner Best-practice-Plattform (englisch, teilweise deutsche Übersetzung) diverse Werkzeuge und Orientierungshilfen zur Qualitätsentwicklung in der Suchtprävention bereit: eine Evidenz-Datenbank auf der Basis von aktuellem wissenschaftlichem Wissen, das Europäische Präventionscurriculum (EUPC) – ein Trainingsprogramm für in der Suchtprävention tätige Menschen –, das Xchange-Präventionsregister mit evidenzbasierten Programmen u.v.m.: <https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/en>.
- + Die European Drug Prevention Quality Standards (EDPQS, Europäische Qualitätsstandards zur Suchtprävention) sind eine Arbeitshilfe für Akteur\*innen in der Suchtprävention. Sie können in einer adaptierten deutschsprachigen Version bei der Thüringer Fachstelle Suchtprävention kostenfrei (pdf) oder gegen eine Schutzgebühr von 25 EUR (Druckversion) bestellt werden: <https://thueringer-suchtpraevention.info/download-edpqs/>.
- + Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stellt mit der „Expertise zur Suchtprävention“ einen aktuellen Überblick über die Wirksamkeit von Suchtpräventionsansätzen in verschiedenen Handlungsfeldern zur Verfügung. Die Expertise ist ein gutes Hilfsmittel für alle, die

suchtpräventive Materialien/Programme entwickeln oder bestehende Programme implementieren wollen: <https://shop.bzga.de/band-52-expertise-zur-suchtpraevention-2020-60640052/>.

## D 2 Mehrsprachige Informationsmaterialien

- + Die Koordinationsstelle Sucht des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe hat die Broschüre „Suchtprävention mit Jugendlichen mit Migrations- und/oder Fluchthintergrund. Hilfreiche Medien, Materialien und Internetangebote“ herausgegeben (Stand: Februar 2020): [https://www.lwl.org/ks-download/downloads/QuaSiE/QuaSiE2\\_Materialien\\_MigrantInnen\\_Feb20.pdf](https://www.lwl.org/ks-download/downloads/QuaSiE/QuaSiE2_Materialien_MigrantInnen_Feb20.pdf).
- + Die Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH stellt im Rahmen ihres Projekts „Kompetent Gesund“ mehrsprachige Infomaterialien zu Suchtmitteln und riskantem Verhalten zur Verfügung: <https://www.kompetent-gesund.de/projekte/gefluechtete/>.
- + Mehrsprachige Informationsmaterialien bietet auch die DHS in Ihrem Bestellcenter kostenfrei an: [https://www.dhs.de/infomaterial/page?tx\\_wwbestell\\_fe1%5Bf2%5D%5Bo%5D=3&cHash=8125722fbf112dc8ec6314aef2885373#page-content](https://www.dhs.de/infomaterial/page?tx_wwbestell_fe1%5Bf2%5D%5Bo%5D=3&cHash=8125722fbf112dc8ec6314aef2885373#page-content).

## E | SUCHTHILFE UND -BERATUNG



*Die Angebote in diesem Abschnitt helfen dabei, die folgenden Fragen zu beantworten: Was kann ich tun, wenn ich Probleme mit dem Konsum von psychoaktiven Substanzen oder Glücks- oder Computerspielen habe? Wo finde ich Beratung und Hilfe? Die Informations- und Beratungsangebote richten sich auch an Angehörige von Betroffenen.*

- + Online-Suchtberatungsplattform „Digi Sucht“ mit anonymer Beratungsmöglichkeit: <https://www.suchtberatung.digital/>
- + Online-Suchthilfeverzeichnis der DHS mit der Möglichkeit, Beratungs- und Hilfsangebote vor Ort zu suchen: <https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis>
- + Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung: Beratung zu Suchtvorbeugung sowie bei Suchtproblemen, Vermittlung an Beratungsstellen vor Ort: Telefon: (02 21) 89 20 31 (Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das deutsche Festnetz).
- + Sucht- und Drogen-Hotline (Ein gemeinsames Angebot der Drogennotrufe aus Berlin, Essen, Frankfurt und München unter der Schirmherrschaft der Drogenbeauftragten der Bundesregierung.): Telefon: 01806 313031 (Kostenpflichtig: 0,20 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.) Online: <https://www.sucht-und-drogen-hotline.de/>
- + Website des Bundesverbands für stationäre Suchtkrankenhilfe e. V. mit einer Suchfunktion nach Therapieplätzen (nach Bundesland und verschiedenen weiteren Kriterien) in den Mitglieds-Einrichtungen: <https://suchthilfe.de/>
- + Der Bundesverband Suchthilfe e. V. (bus.) bietet auf seiner Website die Möglichkeit, deutschlandweit nach suchttherapeutischen Einrichtungen zu suchen (vertreten sind nur Mitgliedseinrichtungen des bus.): [https://www.therapieplaetze.de/einrichtungen/?wpbdp\\_view=search](https://www.therapieplaetze.de/einrichtungen/?wpbdp_view=search).
- + Die Ambulante Reha Sucht (ARS) wird meist durch Suchtberatungsstellen oder auch Therapieverbände erbracht. Eine Liste mit anerkannten Leistungserbringern der ARS findet sich auf der Webpräsenz der Deutschen Rentenversicherung: [https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SiteGlobals/Forms/Umkreissuche/DRV/Umkreissuche\\_Kliniken\\_formular.html?nn=d76b7937-12f7-4458-af14-669c1c7a18da&resourceId=6fab6214-09c3-4b11-8b53-98b2277179ff&input\\_=d76b7937-12f7-4458-](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SiteGlobals/Forms/Umkreissuche/DRV/Umkreissuche_Kliniken_formular.html?nn=d76b7937-12f7-4458-af14-669c1c7a18da&resourceId=6fab6214-09c3-4b11-8b53-98b2277179ff&input_=d76b7937-12f7-4458-)

[af14-669c1c7a18da&pageLocale=de&cl2Categories\\_Indikation=suchterkrankungen&cl2Categories\\_Indika-  
tion.GROUP=1&submit=&ambit\\_distance=700&search\\_coordinates=51.094801%2C10.265107&cl2  
Categories\\_Format=Klinik.](https://www.vdek.com/vertrags-partner/vorsorge-rehabilitation/abhaengigkeit.html)

- + Eine Übersicht über Krankenhäuser, die eine qualifizierte Entgiftung durchführen, stellt der Verband der Ersatzkassen (vdek) online als PDF zur Verfügung: <https://www.vdek.com/vertrags-partner/vorsorge-rehabilitation/abhaengigkeit.html>.
- + Informationen zur kultursensiblen Suchtberatung und mehrsprachige Materialien zum Thema Sucht stellt die Caritas Deutschland auf ihrem Fachportal zur Verfügung: <https://www.caritas.de/fuerprofis/fachthemen/sucht/sucht-und-migration>.

## F | SUCHTSELBSTHILFE



*Nach einer Therapie ist die Nachsorge besonders wichtig für Menschen mit einer Suchterkrankung. Dazu eignen sich Selbsthilfe-Gruppen, die aber auch eine Stütze für Menschen sein können, die erst abstinent werden wollen. Aus dem Bereich der Suchtselbsthilfe stammen die folgenden Angebote und Ansprechpartner:*

- + Website der Guttempler in Deutschland e. V. mit Informationen zur Suchtselbsthilfe und einer Suchfunktion für örtliche Selbsthilfegruppen: <https://guttempler.de/>
- + Website des Blauen Kreuz e. V. mit Informationen sowie Hilfsangeboten zu Suchterkrankungen: <https://www.blaues-kreuz.de/de/wege-aus-der-sucht/>
- + Website des Kreuzbunds mit Informationen zur Suchtselbsthilfe, einer Suchfunktion für örtliche Selbsthilfegruppen, einem Chat-Angebot und der anonymen Caritas-Online-Suchtberatung: <https://www.kreuzbund.de/de/>
- + Suchtselbsthilfe-Projekt „Lotsennetzwerk“ (Fachverband Drogen- und Suchthilfe e. V., fdr+), Website zur Vermittlung von Lotsen und Lotsinnen als Ansprechpartner\*innen für Menschen mit einer Suchterkrankung im Rahmen der Suchtselbsthilfe: <https://lotsennetzwerk.de/>
- + „Gib mir einen Lotsen“, App des Lotsennetzwerks Thüringen (fdr+) zur Vermittlung von Lotsen und Lotsinnen in der Suchtselbsthilfe: <https://lotsennetzwerk.de/>
- + „Clic“ bietet verschiedene Beratungsformate und innovative Selbsthilfemodule für Alkohol-, Drogen- und Mehrfachabhängige sowie für Menschen mit suchtbelastetem Umfeld an. <https://www.clic-deutschland.de/beratung/>
- + Die Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. (arwed e.V.) informiert zu verschiedenen Angeboten: <https://arwed-nrw.de/>

## G | SUCHT UND FAMILIE



*Was können Eltern tun, deren Kind einen problematischen Konsum oder eine Suchterkrankung aufweist? Wo finden sie Hilfe? Welche Angebote gibt es für die zahlreichen Kinder, deren Eltern suchtkrank sind? Darf ich während der Schwangerschaft Alkohol trinken? Der Hilfe rund um das Thema „Sucht und Familie“ widmen sich die folgenden Angebote:*

- + Kidkit networks (Drogenhilfe Köln e. V., KOALA e. V.), Internetbasiertes Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebot für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren, deren Eltern suchtkrank sind. <https://www.kidkit.de/>
- + Fitkids Information und Hilfe in Drogenfragen e.V. Wesel: <https://fitkids.de/ueber-uns/>



- + Website von NACOA Deutschland. Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e. V. mit Informationen und einer Übersicht über Hilfsangebote für Kinder aus Suchtfamilien: <https://nacoa.de/>
- + Website des Bundesverbands der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V.: Angebote der Eltern-Selbsthilfe: <http://www.bvek.org/>
- + Themenseite „Alkohol und Schwangerschaft“ von Quarks. Hier werden die wichtigsten Fragen zum Thema beantwortet: <https://www.quarks.de/gesundheit/drogen/das-macht-alkohol-in-der-schwangerschaft-mit-deinem-baby/>
- + Wissensnetzwerk „Kinder in suchtblasteten Familien“ für Fachleute und Interessierte. Eine Initiative der Landeskoordinierungsstelle Frauen und Sucht NRW, BELLA DONNA, und wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW: <https://w-kis.de/>
- + Die Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen (ELSA) bietet Eltern, die Fragen zum Substanz- und Medienkonsum haben, die Möglichkeit zur kostenlosen, professionellen Online-Beratung: <https://www.elternberatung-sucht.de/>. ELSA wurde 2012 von der Delphi-Gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung mbH und der Villa Schöpflin, Zentrum für Suchtprävention in Kooperation mit Suchtberatungsstellen aus elf Bundesländern entwickelt.

## H | SUCHT AM ARBEITSPLATZ



*Suchterkrankungen spielen auch am Arbeitsplatz eine Rolle. Doch wie spreche ich eine Kollegin oder einen Kollegen an, von denen ich vermute, dass sie ein Problem haben könnten? Welche rechtlichen Vorgaben gibt es für Arbeitgeber\*innen, und wie beuge ich Suchtproblemen am Arbeitsplatz vor? Die folgenden Angebote helfen dabei, Fragen rund um das Thema „Sucht am Arbeitsplatz“ zu beantworten:*

- + Themenportal „Sucht am Arbeitsplatz“ der DHS mit Informationen zur Vorbeugung, Intervention, Beratung & Hilfe sowie Informationen zum Aufbau eines betrieblichen Suchtprogramms: <https://www.sucht-am-arbeitsplatz.de/>
- + Online-Broschüre „Suchtprobleme am Arbeitsplatz. Eine Praxishilfe für Personalverantwortliche“ der DHS, in der wichtige Fragen zum Thema beantwortet werden: [https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Broschueren/Suchtprobleme\\_am\\_Arbeitsplatz.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Suchtprobleme_am_Arbeitsplatz.pdf)
- + Online-Broschüre „Das Gespräch unter Kolleginnen und Kollegen. Eine Praxishilfe für die Suchtarbeit im Betrieb“ der DHS, die erklärt, wie man mit Kolleg\*innen spricht, von denen man glaubt, sie könnten ein Suchtproblem haben: <https://www.dhs.de/infomaterial/das-gespraech-unter-kolleginnen-und-kollegen>
- + Übersichtliche Zusammenfassung zum Thema „Suchtprävention am Arbeitsplatz“ auf dem Fachportal für Arbeitgeber der AOK: <https://www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/suchtpraevention-am-arbeitsplatz/ueberblick-suchtpraevention-am-arbeitsplatz/>
- + Bundesweite Fortbildung „Suchtfragen am Arbeitsplatz“, welche die Thüringer Fachstelle Suchtprävention (fdr+) im Auftrag des Thüringer Arbeitskreises Suchtfragen in Behörden und Unternehmen regelmäßig anbietet. In dieser Fortbildung können sich Mitarbeiter\*innen zu Suchthelfer\*innen im Betrieb ausbilden lassen. <https://thueringer-suchtpraevention.info/themenschwerpunkte/betriebliche-suchtpraevention/>
- + Die Qualitätsstandards in der betrieblichen Suchtprävention und Suchthilfe der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) sind ein praxisnaher und umfassender Leitfaden für Unternehmen, die

ein Suchtpräventionsprogramm einrichten und/oder in das Betriebliche Gesundheitsmanagement integrieren wollen: [https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Broschueren/Handbuch\\_Qualitaetsstandards\\_BFREI.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Handbuch_Qualitaetsstandards_BFREI.pdf)

- + Einheitlichkeit, Verbindlichkeit und Transparenz im Umgang mit dem Konsum psychoaktiver Substanzen am Arbeitsplatz sowie mit entsprechenden Auffälligkeiten sollten in Form einer Betriebs-/Dienstvereinbarung hergestellt werden. Die DHS bietet eine entsprechende Mustervereinbarung zum Download an: [https://www.sucht-am-arbeitsplatz.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Musterbeispiel\\_Betriebs-\\_und\\_Dienstvereinbarung\\_2022.pdf](https://www.sucht-am-arbeitsplatz.de/fileadmin/user_upload/pdf/Musterbeispiel_Betriebs-_und_Dienstvereinbarung_2022.pdf).

## I | SAFER USE



*Was kann ich tun, wenn ich legale oder illegale psychoaktive Substanzen konsumiere und das damit verbundene Risiko senken möchte? Nicht für jede\*n ist Abstinenz eine Option. Um Konsumierenden einen verantwortungsvollen Umgang mit psychoaktiven Substanzen nahezubringen, gibt es das Konzept des „Safer Use“ – also Tipps zum möglichst risikoarmen Umgang mit diesen Stoffen. Solche Informationen bietet der letzte Abschnitt. Trotzdem ist klar: Konsum ohne Risiko gibt es nicht!*

- + Saferparty.ch, ein Online-Angebot mit Informationen zu psychoaktiven Substanzen, zum Safer Use (also der Risikoreduktion für Konsument\*innen), Pillenwarnungen etc.: <https://www.safer-party.ch/>
- + Website der Deutschen Aidshilfe mit umfangreichen Informationen zum Safer Use: <https://www.aidshilfe.de/safer-use>
- + Website praxis-suchtmedizin.ch mit umfangreichen Informationen zu verschiedenen psychoaktiven Substanzen und Hinweisen zum Safer Use: <https://www.praxis-suchtmedizin.ch/praxis-suchtmedizin/index.php/de/>
- + Informationen zum Drug Checking, also der Möglichkeit, illegale Substanzen beispielsweise auf Festivals auf ihre Inhalts-/Wirkstoffe hin kontrollieren zu lassen, um Überdosierungen vorbeugen und vor gefährlichen Inhaltsstoffen warnen zu können, bei checkit!, einem Angebot der Suchthilfe Wien: <https://checkit.wien/drug-checking-2/>
- + In Drogenkonsumräumen können Konsumierende unter der Aufsicht von geschultem Personal und unter sicheren Bedingungen illegale Drogen konsumieren. Diese geschützten Gesundheitseinrichtungen bieten unter anderem bei Bedarf schnelle medizinische Hilfe. Die Deutsche Aidshilfe stellt mit drogenkonsumraum.net eine Seite zur Verfügung, auf der deutschlandweit nach Konsumräumen gesucht werden kann: <https://www.drogenkonsumraum.net/>
- + Um das Risiko von HIV- und Hepatitis-Übertragungen sowie der Übertragung anderer Viren und Infektionen bei intravenösem Konsum zu verringern, gibt es Spritzenautomaten mit sauberen Injektionsutensilien. Die Deutsche Aidshilfe stellt mit spritzenautomaten.de eine Seite zur Verfügung, auf der deutschlandweit nach Spritzenautomaten gesucht werden kann: <https://www.spritzenautomaten.de/>
- + NEWS Nationales Early Warning System mit Meldungen zu Inhaltsstoffen getesteter illegaler Substanzen: <https://ift.de/projekt-details/nationales-early-warning-system-news/>
- + #CarefulWithCannabis: Evidenzbasierte Safer-Use-Regeln für den Umgang mit Cannabis auf der Website der DHS: <https://www.dhs.de/suechte/cannabis/carefulwithcannabis>

## J | RECHTLICHE HINWEISE



*Welche rechtlichen Bestimmungen greifen für den Umgang mit illegalen psychoaktiven Substanzen? Wie werden Minderjährige vor Glücksspiel, Alkohol und Tabak geschützt? Wie ist das Rauchen am Arbeitsplatz geregelt? Und stimmt es, dass ich durchs Kiffen meinen Führerschein verlieren kann – auch wenn ich nicht berauscht hinterm Steuer sitze? Solchen Fragen widmen sich die Informationsangebote im Abschnitt „Rechtliches“.*

- + Alle wichtigen Informationen zum Jugendschutzgesetz, inklusive einer Erklärung der wichtigsten Begriffe, des Geltungsbereiches und relevanter Altersgrenzen und Link zum Gesetzestext, auf Jugendschutz aktiv!, einer Online-Plattform der Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e.V. (BAJ): <https://www.jugendschutz-aktiv.de/das-jugendschutzgesetz.html>
- + Erläuterungen zum Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz, der in der Arbeitsstättenverordnung geregelt ist, auf der Website der Nichtraucher-Initiative Deutschland e.V. (NID): <https://www.nicht-raucherschutz.de/nichtraucherschutz/nichtraucherschutz-am-arbeitsplatz-zigarettenrauch-arbeitsstaettenverordnung/>
- + Volltext des Gesetzes über den Verkehr mit Betäubungsmitteln (Betäubungsmittelgesetz – BtMG), online zur Verfügung gestellt durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz: [http://www.gesetze-im-internet.de/btmg\\_1981/BJNR106810981.html](http://www.gesetze-im-internet.de/btmg_1981/BJNR106810981.html)
- + Eintrag mit leicht verständlichen Erklärungen zum Betäubungsmittelgesetz im Online-Lexikon drugcom.de (BZgA): <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-b/betaeubungsmittelgesetz/>
- + Im Beitrag „Mit Cannabis am Steuer erwischt: Was bei der medizinisch-psychologischen Untersuchung (MPU) zu beachten ist“ auf dem Online-Portal drugcom.de der BZgA werden Fragen rund um das Thema Cannabis, Straßenverkehr und Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) beantwortet: <https://www.drugcom.de/newsuebersicht/topthemen/mit-cannabis-am-steuer-erwischt-was-bei-der-medizinisch-psychologischen-untersuchung-mpu-zu-beach/>  
Dazu passend auch das Video „Cannabis und Straßenverkehr“: <https://www.drugcom.de/videos/cannabis-und-strassenverkehr/>
- + Fragen und Antworten zum 2024 verabschiedeten Konsumcannabisgesetz (KCanG) auf der Website des Bundesministeriums für Gesundheit: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabisgesetz.html>
- + Volltext des Konsumcannabisgesetzes: <https://www.gesetze-im-internet.de/kcang/BJNR06DoBoo24.html>

## K | WISSENSCHAFT: ZAHLEN & DATEN



*Wie viele Menschen in Deutschland und Europa konsumieren psychoaktive Substanzen, Medien oder Glücksspiele? Wohin gehen die Konsumtrends? Wie viele Menschen sind suchtkrank? Diese und weitere Fragen beantworten die Informationsangebote in der Wissenschafts-Sektion: Hier gibt es fundierte Zahlen und Daten für alle, die tiefer in die Materie einsteigen wollen.*

- + Mit dem Epidemiologischen Suchtsurvey werden regelmäßig Daten zum Konsum von psychoaktiven Substanzen in Deutschland gesammelt. Auf der Website des Suchtsurveys finden sich Daten und Zahlen sowie aktuelle und vergangene Berichte: <https://www.esa-survey.de/>

- + In der Deutschen Suchthilfestatistik werden jährlich alle Klient\*innen in Einrichtungen der Suchthilfe erfasst. Hier gibt es Jahres- und Kurzberichte sowie Tabellenbände: <https://www.suchthilfestatistik.de/>
- + Daten für den Konsum in Europa liefert die Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, EMCDDA) auf ihrer Website (auf Englisch): <https://www.emcdda.europa.eu/>
- + Im European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD) werden Daten zum europaweiten Konsum unter Schüler\*innen gesammelt. Hier finden sich Jahresberichte und Dokumente (auf Englisch): <http://www.espad.org/>
- + Übersicht über Ergebnisse aus Studien der BZgA zum Konsum von legalen und illegalen psychoaktiven Substanzen sowie zur Computer- und Internetnutzung Jugendlicher in Deutschland: <https://www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/suchtpraevention/>
- + Die Deutsche Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (DBDD) gibt den REITOX Jahresbericht für Deutschland heraus, der kostenfrei heruntergeladen werden kann: <https://www.dbdd.de/publikationen/jahresbericht-situation-illegaler-drogen-in-deutschland>.
- + Umfangreiche Materialsammlung mit Fachveröffentlichungen zum Thema Glücksspielsucht des Präventionsprojekts Glücksspiel (pad g GmbH) in Berlin: <http://material.fauler-spiel.de/>
- + Mit der POINT-Studie des Robert-Koch-Instituts (RKI) sollen in Deutschland erstmalig strukturiert Daten zum Infektionsstatus sexuell und durch Blut übertragbarer Infektionen, Tuberkulose und SARS-CoV-2 bei wohnungslosen Menschen sowie zu Risiko- und Schutzfaktoren erfasst werden. Mehr Informationen zur Studie: <https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/H/HepatitisC/Point-Studie.html>.
- + Die EMCDDA hat einen Bericht über Tendenzen seit der Legalisierung von Cannabis in Nordamerika veröffentlicht (2020, Sprache: Englisch): [https://www.emcdda.europa.eu/publications/technical-reports/monitoring-and-evaluating-changes-in-cannabis-policies-insights-from-the-americas\\_en](https://www.emcdda.europa.eu/publications/technical-reports/monitoring-and-evaluating-changes-in-cannabis-policies-insights-from-the-americas_en).
- + Das Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD) hat internationale Erfahrungen mit den unterschiedlichen Ansätzen einer Legalisierung von Cannabis zusammengetragen und ausgewertet (2023): [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Drogen\\_und\\_Sucht/Abschlussbericht/230623\\_Technical\\_Report\\_de\\_bf.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Abschlussbericht/230623_Technical_Report_de_bf.pdf)