



Wendepunkt

aktuell

Ausgabe Nr. 25 | März 2026 | Arnsberg – Sundern

*Mit den Kontakten
der Selbsthilfegruppen
vor Ort*



Das neue Cannabisgesetz

Das Wichtigste in Kürze

Das neue Cannabisgesetz

Das Wichtigste in Kürze

Das Cannabisgesetz ist am 1. April 2024 bzw. bezüglich der Anbauvereinigungen am 1. Juli 2024 in Kraft getreten. Seitdem sind sowohl der private Eigenanbau zu Hause, bundesweite Anbauvereinigungen als auch der Besitz von Cannabis ab 18 Jahren möglich.

Nach Ansicht der Bundesregierung stößt die bisherige Drogenpolitik zum Cannabiskonsum an ihre Grenzen. Denn trotz Verbots steigt der Konsum von Cannabis gerade bei jungen Menschen an.

Alein in Deutschland haben im Jahr 2021 mehr als vier Millionen Menschen zwischen 18 und 64 Jahren innerhalb der letzten 12 Monate Cannabis konsumiert.

Cannabis, das auf dem Schwarzmarkt gekauft wird, ist häufig mit Gesundheitsrisiken verbunden. Es kann verunreinigt sein und einen unbekannten Tetrahydrocannabinol-Gehalt (THC-Gehalt) enthalten, dessen Wirkstärke Konsumentinnen und Konsumenten nicht abschätzen können.

Der Schutz von Kindern und Jugendlichen ist ein zentraler Bestandteil des Gesetzes.





Welche Ziele verfolgt das Gesetz?

Es geht der Bundesregierung darum,

- den illegalen Cannabis-Markt einzudämmen,
- die Qualität von Cannabis zu kontrollieren, die Weitergabe von verunreinigten Substanzen zu verhindern und damit zu einem verbesserten Gesundheitsschutz beizutragen,
- mehr für Aufklärung und Prävention zu tun
- und den Kinder- und Jugendschutz zu stärken.

Was sind die wesentlichen Inhalte des Gesetzes?

- Erwachsene dürfen in begrenzten Mengen privat (bis zu drei Pflanzen) oder – seit dem 1. Juli 2024 – in nicht-gewerblichen Vereinigungen Cannabis anbauen. Über diese Anbauvereinigungen darf Cannabis an Erwachsene zum Eigenkonsum kontrolliert weitergegeben werden.
- Cannabissamen dürfen aus EU-Mitgliedstaaten zum Zwecke des privaten Eigenanbaus eingeführt werden. Ein Erwerb über das Internet und der Versand nach Deutschland sind zulässig.
- Die Einfuhr von Cannabis aus dem Ausland nach Deutschland bleibt hingegen verboten.
- Der Besitz von bis zu 25 Gramm getrocknetem Cannabis ist nun straffrei. Dies gilt für den öffentlichen Raum. Für den privaten Raum gilt die Grenze von 50 Gramm getrocknetem Cannabis.
- Es gibt ein allgemeines Werbe- und Sponsoringverbot für Konsumcannabis und für Anbauvereinigungen.
- Für Minderjährige bleibt der Besitz von Cannabis nach wie vor verboten. Zudem bestehen Sonderregelungen für junge Erwachsene – mit geringeren Abgabemengen und reduzierten THC-Gehalten.
- Der öffentliche Konsum von Cannabis ist beschränkt. So gilt zum Beispiel ein Konsumverbot in Fußgängerzonen von 7 bis 20 Uhr.
- Aufklärung und Prävention zu Cannabiskonsum werden gestärkt.

Wie soll der Kinder- und Jugendschutz gewährleistet werden?

Der Schutz von Kindern und Jugendlichen ist ein zentrales Ziel des Gesetzes. Er wird zum Beispiel durch diese Elemente gewährleistet:

- Minderjährige dürfen Cannabis auch weiterhin weder erwerben noch konsumieren.
- Cannabis an Minderjährige weiterzugeben, bleibt eine Straftat.
- Cannabis darf nicht in Gegenwart von Jugendlichen konsumiert werden. Darüber hinaus wird es ein Konsumverbot in Sichtweite zum Beispiel von Schulen, Kinderspielflächen, Kinder- und Jugendeinrichtungen oder Sportstätten geben.
- Minderjährige dürfen Anbauvereinigungen nicht beitreten. An 18- bis 21-jährige Mitglieder darf in Anbauvereinigungen nur Cannabis mit einem begrenzten THC-Gehalt weitergegeben werden.
- Es darf keine Werbung für Konsumcannabis oder für Anbauvereinigungen geben.
- Es wird mehr Aufklärung und Prävention geben, unter anderem durch verstärkte Frühinterventionsprogramme für Minderjährige.
- Eine speziell auf junge Menschen ausgerichtete Präventions- und Informationskampagne soll Kindern und Jugendlichen die Gefahren des Cannabiskonsums erklären.





Welche Regeln gelten für Anbauvereinigungen?

Seit dem 1. Juli dürfen auch private Anbauvereinigungen Cannabis anbauen. Dabei gelten unter anderem folgende Regeln:

- Die Vereinigungen brauchen eine behördliche Erlaubnis.
- Cannabis darf ausschließlich an Mitglieder für den Eigenkonsum abgegeben werden.
- Mitglied in einer Anbauvereinigung können nur Erwachsene werden.
- Innerhalb der Anbauvereinigung darf kein Cannabis konsumiert werden.

Welche Regelungen gelten für den Straßenverkehr?

Jeder Teilnehmende am Straßenverkehr muss fahrtüchtig sein. Damit die Straßenverkehrssicherheit gewährleistet bleibt und alle Beteiligten Rechtsklarheit haben, gelten seit dem 22. August neue Regelungen für „Cannabis am Steuer“:

- Im Straßenverkehr gilt ein einheitlicher Grenzwert von 3,5 Nanogramm Tetrahydrocannabinol (THC) pro Milliliter im Blutserum.
- Ein Bußgeld von 500 Euro verbunden mit einem einmonatigen Fahrverbot kann verhängt werden, wenn eine Fahrerin oder ein Fahrer ein Kraftfahrzeug führt und dabei einen höheren THC-Wert als 3,5 Nanogramm pro Milliliter Blutserum aufweist.
- Für Fahranfängerinnen und -anfänger sowie für junge Fahrerinnen und Fahrer vor Vollendung des 21. Lebensjahres gilt ein absolutes Cannabisverbot am Steuer. Ausgenommen sind nur Personen, die THC als für einen konkreten Krankheitsfall verschriebenes Arzneimittel nachweislich einnehmen.
- Der Mischkonsum von Alkohol und Cannabis ist besonders gefährlich. Deshalb gilt für Cannabiskonsumanten ein absolutes Alkoholverbot am Steuer.

Quelle: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabis-gesetz.html>



Die Teillegalisierung von Cannabis in Deutschland – Fluch oder Segen?

Am 1. April 2024 wurde die Droge Cannabis in Deutschland teillegalisiert. Das Gesetz zum kontrollierten Umgang mit Cannabis (CanG) (BMG, 2024a) reguliert den legalen Besitz und Konsum von Cannabis für Erwachsene. Es regelt auch den privaten Eigenanbau, den gemeinschaftlichen nichtgewerblichen Eigenanbau und die kontrollierte Weitergabe von Cannabis durch Anbauvereinigungen. Für Personen zwischen 18 und 21 Jahren gilt eine Begrenzung der Menge und des maximalen THC-Gehalts für aus Anbauvereinigungen erworbenen Cannabis.

Mit der Einführung des CanG scheiden sich die Geister und man kann im privaten und auch öffentlichen Bereich kontroverse und hochemotionale Debatten verfolgen. Die Einen begrüßen das Gesetz, denn es ermöglicht die Entkriminalisierung des Besitzes von Cannabis und ermöglicht den legalen Erwerb. Insbesondere junge Erwachsene bis 21 Jahre können durch die Begrenzung des THC-Gehalts geschützt werden. Der Schwarzmarkt mit Straßenpreis und verunreinigtem Cannabis verliert an Bedeutung.

Die Anderen befürchten erhöhte Risikofaktoren für das Entstehen einer Cannabiskonsumstörung durch ein frühes Einstiegsalter, intensiven Konsum und Co-Konsum von Tabak und die weitere Steigerung eines problematischen Konsums. Weiterhin werden ansteigende Fallzahlen von Cannabiskonsumstörungen durch höhere Verfügbarkeit, dem zunehmenden THC-Gehalt, der Änderungen des Rechtsstatus und die veränderte gesellschaftliche Akzeptanz benannt.

Cannabis wurde vor 2024 überwiegend auf dem Schwarzmarkt erworben. Im letzten Jahrzehnt ist der THC-Gehalt von Cannabis harz um 174 % gestiegen. Männer sind nahezu doppelt so häufig von einem problematischen Cannabiskonsum betroffen als Frauen.



Insgesamt ist ein Anstieg des Cannabiskonsums zu beobachten, auch des problematischen Gebrauchs.

Cannabinoidbezogene Störungen sind aktuell nach den alkoholbezogenen Störungen der zweithäufigste Anlass für den Zugang zu Suchthilfeangeboten.

Die Inanspruchnahme von ambulanten Hilfeangeboten aufgrund von cannabinoidbezogenen Störungen hat sich seit der Jahrtausendwende verdreifacht, im stationären Bereich kam es zu einer Versiebenfachung.

Cannabis wird meist konsumiert, um eine akute belohnende Wirkung zu erfahren. Der akute Konsum hoher THC-Dosen (auch ungewollt) kann zeitlich begrenzte psychische, Magen-Darm-, u. Herz-Kreislaufprobleme sowie Verkehrsunfälle verursachen. Regelmäßiger Cannabiskonsum, insbesondere mit hohem THC-Gehalt, ist mit körperlichen und vor allem psychischen Risiken verbunden.

Problematischer Cannabiskonsum kann insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen besorgniserregende Folgen auslösen, z. B. Lernstörungen, Beeinträchtigung der kognitiven Leistungsfähigkeit, eingeschränkte Fahrtüchtigkeit, geringerer Bildungserfolg, Psychosen/Schizophrenie, Stimmungs- und Angststörungen sowie suizidales Verhalten.

Körperliche Gesundheitsrisiken (z. B. Atemwegs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Frühgeburtlichkeit und eingeschränktes fetales Wachstum, Übelkeits-Syndrom u. a.) wurden ebenfalls mit dem wiederholten Konsum von Cannabis mit hohem THC-Gehalt in Verbindung gebracht.

Regelmäßig konsumiert, kann Cannabis zur Entwicklung eines schädlichen oder abhängigen Gebrauchs führen.



Die Behandlung von Cannabiskonsum und Cannabiskonsumstörungen wird häufig durch weitere entstehende psychische Erkrankungen und andere Störungen des Substanzkonsums erschwert.

Cannabis ist auch bei Kindern und Jugendlichen die am häufigsten gebrauchte Substanz in Deutschland. Bei Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren hat sich der Cannabiskonsum in den vergangenen zehn Jahren kaum verändert. Allerdings betreibt weiterhin etwa ein Zehntel der jugendlichen Konsumierenden einen riskanten Umgang mit Cannabis (d. h., sie konsumieren täglich oder fast täglich), was die Wahrscheinlichkeit für teilweise schwerwiegende Gesundheitsprobleme deutlich erhöht.

Die 18- bis 25-Jährigen konsumieren heute deutlich häufiger Cannabis als noch vor zehn Jahren. Laut Drogenaffinitätsstudie 2025 des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) stieg der Anteil junger Männer hier besonders. Problematischer Cannabiskonsum tritt am häufigsten in der Altersgruppe der 21- bis 24-Jährigen auf. Der Anteil an Erwachsenen mit problematischem Cannabiskonsum hat sich mehr als verdoppelt.

Das neue Cannabisgesetz (CanG) regelt den legalen Bezug von Cannabis auf verschiedenen Wegen. Viele Nutzer bauen mehrheitlich selbst Cannabis an oder beziehen es per Rezept statt über den illegalen Markt. Dies zeigt eine Online-Erhebung des Instituts für Suchtforschung (ISFF) der Frankfurt University of Applied Sciences (Frankfurt UAS) in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Hochschule Freiburg. So hat das Cannabisgesetz bereits jetzt einen Erfolg im Hinblick auf die Schwächung des illegalen Marktes.

Die Universität Tübingen und die Universitätsklinken Hamburg-Eppendorf und Düsseldorf erforschen im Projekt EKOCAN die Folgen der Teillegalisierung und legten Ende September einen Zwischenbericht vor.

Demnach deuten die Ergebnisse darauf hin, dass sich seit dem Jahr 2024 die Anzahl der jugendlichen oder erwachsenen Konsumierenden und der Umfang gesundheitlicher Probleme durch Cannabiskonsum kurzfristig kaum verändert haben.



Die Teillegalisierung hat jedoch zu einem starken Rückgang der im Zusammenhang mit Cannabis registrierten Straftaten geführt. So wies die polizeiliche Kriminalstatistik 2024 in diesem Bereich 100.000 Strafverfahren weniger auf als im Vorjahr.

Insbesondere Kleinkonsumierende werden nicht mehr strafrechtlich verfolgt. Die Teillegalisierung von Cannabis wird als die quantitativ bedeutsamste Entkriminalisierung in der Geschichte der Bundesrepublik benannt.

Wie sich die Gesetzesänderung im Detail auf die (organisierte) Kriminalität und auf die Praxis von Polizei und Justiz auswirkt, seien aber noch weitere Daten und ein längerer Beobachtungszeitraum erforderlich.

Im Rahmen des CanG wird die Bereitstellung von Präventionsangeboten besonderen Stellenwert eingeräumt. Entsprechende Programme und Konzepte werden aktuell weiterentwickelt und ausgebaut.

Mit dieser Ausgabe der Wendepunkt aktuell wollen wir informieren und für das Thema Cannabis und seine Teillegalisierung sensibilisieren. Es können hier keinesfalls alle Aspekte zur Droge Cannabis und des CanG dargestellt werden. Das Thema ist viel zu komplex und auch differenziert zu betrachten. Dennoch hoffen wir hiermit einen Einblick in das Thema Cannabis und die Teillegalisierung zu geben.

Wichtig

Einen Überblick über Informationen zur Cannabisprävention in Deutschland liefert die Webseite <https://cannabispraevention.de> (BZgA, 2024a). Hier finden Jugendliche, Eltern und Lehr- und Fachkräfte Antworten auf alle Fragen.



Narcotics Anonymous – ein Weg aus der Sucht

Mit Narcotics Anonymous (NA) ist für viele Süchtige das Unmögliche möglich geworden – abstinente und glücklich zu leben. Weltweit bietet Narcotics Anonymous Menschen mit Drogen- und Alkoholproblemen einen einfachen und nachhaltigen Weg aus der Sucht. In den und durch die Gruppentreffen (Meetings) und mit Hilfe eines 12-Schritte-Programms helfen Mitglieder sich gegenseitig, „clean“, d.h. abstinente von allen Drogen einschließlich Alkohol, zu leben. Viele Mitglieder sind bereits Jahre oder jahrzehntelang clean.

Seit ihrer Entstehung im Jahr 1953 aus den Anonymen Alkoholikern hat die Selbsthilfegemeinschaft weltweit Verbreitung gefunden: aktuell finden in ca. 144 Ländern wöchentlich über 76.000 Meetings statt. In Deutschland ist Narcotics Anonymous seit 1978 aktiv und mittlerweile mit etwa 330 Meetings vertreten.

Die Teilnahme an den Meetings ist freiwillig und kostenlos. Narcotics Anonymous erhält sich durch Spenden der Mitglieder und wahrt Unabhängigkeit gegenüber staatlichen oder sonstigen Einrichtungen. Willkommen ist jeder, der glaubt, ein Problem mit Drogen gleich welcher Art zu haben.

Kontakt:

info@narcotics-anonymous.de

<http://www.narcotics-anonymous.de>

Bundesweite Telefonhotline 0800 445 3362



Drogen Probleme?
Wir sind Süchtige & helfen einander,
clean zu leben! www.narcotics-anonymous.de



Meeting in Arnsberg-Hüsten

Sonntags 18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Raum 6, bitte klingeln!

Clemens-August-Straße 116

59821 Arnsberg

Parkplatz am Gebäude

Kurzer Fußweg vom Bahnhof Hüsten

Herzlich willkommen!

Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Nehmen von Drogen aufzuhören.

Info & Kontakt

0800 HILFE NA

0800 44533 62

Hilfe für Drogensüchtige & Fragen und Antworten

<https://narcotics-anonymous.de/erste-hilfe/>

<https://narcotics-anonymous.de/artikel/fragen-faqs-neue/>



Drei Fragen an die Selbsthilfegruppe NA

1. Was ist eine NA Selbsthilfegruppe?

NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Menschen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind.

Wir treffen uns regelmäßig, um uns gegenseitig zu helfen clean zu bleiben.

Uns interessiert nicht welche oder wieviel Drogen du genommen hast, uns interessiert nur, wie Du dein Problem angehen willst und wie wir dir dabei helfen können!

Die Mitgliedschaft in NA beruht auf Freiwilligkeit.

Alle Drogensüchtigen können Mitglied von NA werden, unabhängig davon welche Drogen oder Kombinationen von Drogen sie genommen haben.

Die Mitgliedschaft in NA beruht auf dem Wunsch mit dem Konsum von Drogen einschließlich Alkohol aufzuhören.

Aus unseren Gruppenerfahrungen haben wir gelernt, dass diejenigen die regelmäßig zu unseren Meetings kommen clean bleiben.

2. Was erwartet Menschen in einem Meeting?

Ein Meeting läuft folgendermaßen ab:

Die meisten Meetings sind 90 Min lang.

Es gibt Themenmeetings da wird etwas aus der Literatur gelesen oder Sprechermeetings (hier erzählt ein Süchtiger etwas aus seiner Lebensgeschichte) danach ist Zeit zum Teilen (sprechen) manche Meetings führen eine Wortliste, andere sind Jump in Meetings.

In den Meetings wirst du das Wort Gott hören, damit ist eine Macht größer als wir selbst gemeint, die uns hilft clean zu werden und zu bleiben.

Jeder spricht nur von sich, es wird nicht diskutiert und es werden keine Ratschläge erteilt.



Ganz wichtig ist die Anonymität, was im Meeting gesagt wird, darf nicht nach draußen getragen werden. Es werden keine Anwesenheitslisten geführt und wir stellen uns nur mit Vornamen vor.

Wichtig: Drogen und Drogenzubehör müssen draußen bleiben damit das Meeting für alle ein sicherer Ort ist.

3. Warum sollte ich unbedingt eine Selbsthilfegruppe besuchen?

Ich kann von mir sagen, dass ich es ohne NA nicht geschafft hätte mit dem Drogennehmen aufzuhören, ich habe es so viele Jahre versucht, aber die Krankheit war stärker. Erst durch NA habe ich wieder Hoffnung bekommen. Ich bin heute seit drei Jahren und 3 Monaten clean, mein Leben ist gut, ich habe Freude in meinem Leben, habe Freunde in NA gefunden. Ich habe vorher alles Mögliche ausprobiert, aber ich wurde immer wieder rückfällig. Das NA Programm ist immer nur für heute und das hilft mir. Nur für heute nichts nehmen ist überschaubarer, als nie wieder etwas zu nehmen. Natürlich hat das Leben auch heute noch Stolpersteine zu bieten, aber durch die Meetings und die Menschen in NA ist es einfacher geworden Lösungen zu finden.

Ich bin dankbar NA gefunden zu haben!

Eine Besucherin



Digitale Selbsthilfe

Selbsthilfe ONLINE

Der Frau, Sucht, Hilfe Bundesverband e.V. bietet eine neue **Online-gruppe für suchtmittelabhängige und angehörige Frauen** an. Die Online-Treffen finden montags von 18.00 – 19.30 Uhr statt. Eine Teilnahme ist nach vorheriger Anmeldung per Telefon oder Mail möglich. Eva Söhnchen, Mobil: 0157 39280462, Mail: e.soehnchen@frau-sucht-Hilfe. <https://www.frau-sucht-hilfe.info/>

Die neue **App SoberCircle – Dein digitales Selbsthilfeangebot für ein suchtmittelfreies Leben** von den Guttemplern in Deutschland e.V. ist ein Angebot an alle, egal, ob mit einer Suchterfahrung oder ohne; ob der eigene Konsum reflektiert und reduziert werden soll oder ob man bereits suchtmittelfrei lebt oder einfach neugierig ist auf sober curious – einen suchtmittelfreien, genussvollen Lebensstil. Die App will inspirieren und dazu eine Community bieten.

<https://www.guttempler.de/sobercircle-deine-app-fuer-ein-suchtmittelfreies-leben/>

Dry Challenge ist zurück: Mit „**Holidry**“ **startet das Blaue Kreuz in Deutschland (BKD)** eine alkoholfreie Sommer-Challenge, die Menschen dazu einlädt, einen Monat lang bewusst auf Alkohol zu verzichten – auch (und gerade) im Urlaub. Die Aktion will zeigen, dass Erholung, Genuss und Lebensfreude auch ohne Alkohol möglich sind. Begleitet wird die Challenge über Social Media mit Tipps, Erfahrungsberichten und Anregungen für alkoholfreie Freizeitgestaltung. <https://www.instagram.com/dryjanuaryde>



Eine neue **Online-Gruppe für von Sucht betroffene Führungskräfte** bietet das Blaue Kreuz in Deutschland e. V. Die Gruppe bietet unter dem Titel „Klarer Kopf, starke Führung“ einen Begegnungsraum für einen offenen Austausch und verständnisvolle Gemeinschaft. Wöchentliche Termine, dienstags 19:00 – 20:30 Uhr. Kontakt für eine Beteiligung: KlarerKopfStarkeFuehrung@gmail.com. Weitere Informationen auf: www.blaues-kreuz.de/selbsthilfe-online

SHALK EATS – Selbsthilfegruppe für queere Menschen mit Essstörungen

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum zum Austausch und gegenseitige Unterstützung. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit dem Zusammenspiel von Essverhalten, emotionaler Regulation und den spezifischen Herausforderungen queerer Lebensrealitäten. Die Treffen finden 14-tägig donnerstags online statt. Eingeladen sind 3 Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V., Westenwall 4, 59065 Hamm, Referat Sucht-Selbsthilfe, queere betroffene Menschen aus NRW. Anmeldung über E-Mail: eats@shalk.de. Weitere Informationen unter: www.shalk.de/eats

Nacoea, Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien, veranstaltet zweimonatlich einen **Nacoea Online-Salon unter dem Motto „Austausch – Impulse – Themen, die bewegen“**. Eingeladen sind erwachsene Kinder aus Suchtfamilien. In einem geschützten Raum können sie sich austauschen und bekommen thematische Impulse. Weitere Infos bekommen Sie auf der Nacoea-Website. <https://nacoea.de/neuigkeiten/gemeinsam-stark-online-salon-fuer-erwachsene-kinder-aus-suchtblasteten-familien-7>



Die bundesweite **Koordinierungsstelle Junge Sucht-Selbsthilfe des Deutschen Caritasverbandes e. V.** ist ab sofort auf **Instagram** vertreten. Hier können sich junge Selbsthilfegruppen und Interessierte vernetzen und informieren. https://www.instagram.com/caritas_selbsthilfe/

Der **Verein „Recovery Deutschland“: Gemeinsam für ein selbstbestimmtes Leben nach der Sucht** richtet sich an Menschen, die von einer Suchterkrankung genesen – also in Recovery sind. Ziel ist ein selbstbestimmtes Leben in Recovery und den Aufbau einer Recovery-Community aus Betroffenen, Angehörigen, Fachleuten und Interessierten, um Mut zu stiften und Stigmatisierung abzubauen. Weitere Infos finden Sie auf der Website von Recovery Deutschland. www.recoverydeutschland.org

MUT-ATLAS – Wegweiser psychischer Gesundheit. Die Übersichtskarte des MUT-ATLAS zeigt Angebote bei psychischen Krisen und Problemen an verschiedenen Standorten in Deutschland. Auch Selbsthilfeangebote können dort auf der Karte schnell gefunden werden. <https://mut-foerdern.de/initiativen-mut-atlas/>

INSEA-aktiv – Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben. Für Menschen mit chronischer Erkrankung werden kostenfreie Kurse für gesundes Selbstmanagement angeboten. INSEA ist ein evidenzbasiertes Selbstmanagement-Programm, das an der Universität Stanford entwickelt wurde. Gefördert wird das Programm durch die BARMER. Die Umsetzung in Deutschland wird durch die Bundeskoordinationsstelle unter dem Dach der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) organisiert. <https://www.insea-aktiv.de/>

Der Blogger Bossi hat seinen **Beitrag zum Thema Spaß haben nach der Überwindung der Drogenabhängigkeit in Lebensmutig – Junge Selbsthilfe Blog** veröffentlicht. Der Junge Selbsthilfe Blog ist von NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) aufgelegt worden. <https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/wie-hat-man-eigentlich-spass-freewriting/>



Für queere Menschen mit Suchterkrankungen, ihre Angehörigen und alle Interessierten bietet das **SHALK SelbsthilfeCafé** ein offenes Angebot für alle, die neugierig sind, sich orientieren möchten oder einfach einen geschützten Rahmen suchen, um sich auszutauschen. <https://www.shalk.de/unsere-gruppen/selbsthilfecafe/>

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/>

Quelle: (Vgl. DHS RUNDBRIEF SUCHT-SELBSTHILFE, Ausgabe 2/2025, 03/2025
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Westenwall 4, 59065 Hamm, Referat
Sucht-Selbsthilfe, Regina Müller, Tel.: 02381/9015-11, mueller@dhs.de

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



Selbsthilfe-Gruppen

Anonyme Alkoholiker

Kath. Gemeinde St. Hubertus, Hubertusstr. 12, 59757 Arnsberg
0170 8956174
mittwochs 19:30 Uhr

Anonyme Alkoholiker

Kath. Kirchengemeinde – Johanneshaus, Hauptstr., 59846 Sundern
02933 5137 oder 02933 780616
donnerstags 19:30 Uhr

Anonyme Alkoholiker

Haus der offenen Tür, Weinstraße 10 b, 59872 Meschede
0157 54999601
dienstags 19:30 Uhr, donnerstags 19:00 Uhr

Kreuzbund e. V.

Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus
Königsbergstraße 5, 59755 Arnsberg
02932 528894 oder 0171 1241694
mittwochs 18:30 Uhr

Kreuzbund e. V.

Gemeindezentrum Heilig-Kreuz, Kreuzkirchweg, 59821 Arnsberg
02931 937879
freitags 19:30 Uhr

Kreuzbund e. V.

OT (Offene Tür), Weinstraße 10 b, 59872 Meschede
0171 5312582
Meschede I montags 18:00 Uhr



Gesprächskreis Eltern drogenabhängiger Kinder

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg
Clemens-August-Str. 116, 59821 Arnsberg
02932 201-2270
1. Dienstag im Monat 18:00 Uhr

Kontakt
über die
Selbsthilfe-
kontaktstelle
HSK

narcotics Anonymous

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg
Raum 6, bitte klingeln!
Clemens-August-Straße 116, 59821 Arnsberg
0800 4453362
sonntags 18:00 Uhr

AI-Anon

Gemeindehaus Christuskirche, Burgstraße 11, 59755 Arnsberg
02932 1342
donnerstags 19:30 Uhr

AI-Anon

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg
Clemens-August-Str. 116, 59821 Arnsberg
0176 38575148
1. und 3. Sonntag im Monat 16:00 Uhr, mittwochs 18:00 Uhr



Impressum

Wendepunkt

Psychosoziale Beratung und Begleitung,
Gesundheitsförderung, Suchthilfe,
Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg



Herausgeber

Stadt Arnsberg, Rathausplatz 2, 59759 Arnsberg, www.arnsberg.de