

Presseinformation

„Ich denk an dich“ – Aktion der Landeskampagne Sucht hat immer eine Geschichte

Einsamkeit kann Kinder, Jugendliche und Erwachsene stark belasten. Studien zeigen: Wer sich einsam fühlt, steht häufiger unter Stress und hat oft weniger soziale Unterstützung. Manche Menschen greifen dann zu Substanzen wie Alkohol, um sich besser zu fühlen, Stress zu lindern oder negative Gedanken zu betäuben. Besonders in Phasen der Veränderung oder Unsicherheit wie z. B. Schulwechsel, soziale Ausgrenzung oder Renteneintritt, kann Einsamkeit ein Auslöser sein, um problematische Strategien zur Bewältigung zu entwickeln. „Einsamkeit erhöht das Risiko für Substanzkonsum indirekt über psychischen Stress“ ([Luchetti et al., 2017, Substance Use & Misuse](#)). Daher ist es wichtig, frühzeitig über Einsamkeit zu sprechen und Wege der Verbindung und Zugehörigkeit zu fördern – wie z. B. durch eine einfache, persönliche Postkarte.

Aus Anlass des „Schreib einem Freund eine Karte“-Tags am 7. Februar 2026 lädt die Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“ zur Aktion „**Ich denk an dich**“ ein. Die Postkarte ist ein Impuls, um sich bei nahestehenden Menschen zu melden und ihnen zu signalisieren: „Du bist mir wichtig. Ich denke an dich“. Sie kann eine freundliche Geste sein, die für einige Menschen den Tag ausmachen kann – seien es Freund:innen, Eltern, Großeltern, Nachbar:innen oder Kolleg:innen. Und das Beste: Eine Postkarte kann am Kühlschrank hängen und als Erinnerung dienen – eine WhatsApp-Nachricht nicht! Die Karte ist ein Zeichen der Verbundenheit und Wertschätzung.

Wer kann sich beteiligen?

Die Aktion richtet sich an soziale Einrichtungen in ganz Nordrhein-Westfalen wie beispielsweise Beratungsstellen, Arztpraxen, Ämter und Schulen. Dort können sich Menschen eine Postkarte mitnehmen und versenden. Neben der Postkarte gibt es ein Aktionsplakat und ein Begleitblatt für Pädagog:innen im schulischen Kontext.

Die örtlichen Fachstellen in Nordrhein-Westfalen unterstützen die Aktion gegen Einsamkeit vor Ort. Bei Interesse können sich soziale Einrichtungen bei ihrer zuständigen Fachstelle melden und sich an der Aktion beteiligen – ob als Auslage im Wartebereich der eigenen Beratungsstelle, im Seniorenbüro

oder als Aktivität im Schulunterricht.

Die NRW-Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“ (ShieG) bildet den Kern der nordrhein-westfälischen Strategie zur Suchtprävention. Die Kampagne richtet sich an Menschen aller Altersstufen, insbesondere jedoch an Kinder und Jugendliche. Ziel ist es, Substanzmissbrauch und Suchtentstehung zu verhindern.

Internetseiten:

Fachstelle für Suchtprävention vor Ort: www.ginko-stiftung.de/landesfachstelle/fachstellen.aspx

Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“: www.suchtgeschichte.nrw.de

Kontakt:

Lea Würzinger

Projektkoordination „Sucht hat immer eine Geschichte“

Tel. 0208 300 69 – 41

E-Mail: l.wuerzinger@ginko-stiftung.de