

„Mehr Zeit für Mich“



Newsletter Landesverband Bayern-Thüringen e.V.



Inhaltsverzeichnis

Auf ein Wort	Seite 3
Termine und Veranstaltungen	Seite 4 – 5
Informationen zur Seminarplanung 2024	Seite 6
Berichte von Veranstaltungen	Seite 7 – 15
Impuls Info	Seite 16 - 17
Neuigkeiten vom Landesverband	Seite 18 - 19
Programmheft	Seite 20 - 38

Impressum

Mehr Zeit für Mich

Zeitschrift des Guttempler
Landesverband Bayern-
Thüringen e.V.
Auflage 300

Herausgeber:
Guttempler Landesverband
Bayern-Thüringen e.V.
Pillenreuther Str. 46
90459 Nürnberg
Telefon: +49 911 99447211
Telefax: +49 911 99447212
E-Mail:
[kontaktstelle@guttempler-
bayern-thueringen.de](mailto:kontaktstelle@guttempler-bayern-thueringen.de)
www.guttempler.de/landesver

Redaktion und Layout

Harald Schlick, Franz Niebler
Tel: 0911 99447211

V.i.S.d.P. Landesvorstand
Angela Hebandanz
Kreulstr. 16e
91301 Forchheim

Auf ein Wort

Liebe Guttemplerinnen, liebe Guttempler, geschätzte Angehörige und Freunde,

in den letzten Vorstandssitzungen unseres Landesverbands haben wir intensiv darüber nachgedacht, wie wir Neuigkeiten effektiv veröffentlichen und Informationen weitergeben können. Auf den folgenden Seiten möchten wir unsere Überlegungen ausführlicher mit unseren Mitgliedern, Freunden und Bekannten teilen. Unter dem Titel **"Mehr Zeit für Mich"** möchten wir dazu anregen, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und etwas Gutes zu tun.

Nach sorgfältiger Überlegung haben wir beschlossen, den Newsletter künftig viermal im Jahr in Form einer Heftausgabe zu veröffentlichen. In diesen Ausgaben werden wir alle anstehenden Termine für Veranstaltungen sowie die neuesten Informationen unseres Landesverbands Bayern-Thüringen e. V. präsentieren. In diesem Kontext möchten wir alle Gemeinschaften und Gesprächsgruppen dazu aufrufen, einen Beitrag zum Gelingen dieses Vorhabens zu leisten. Jede Gemeinschaft und Gesprächsgruppe erhält die benötigte Seitenanzahl, um ausführliche Berichte und Informationen in diesem Heft zu veröffentlichen. Eine interessante Idee wäre es auch, dass sich jede Gemeinschaft bzw. Gesprächsgruppe kurz vorstellt und einen Einblick in ihre Gruppenarbeit gewährt. Auf diese Weise hat jede Gruppe die Möglichkeit, über das Heft neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu gewinnen.

Die veröffentlichten Ausgaben werden in Beratungsstellen und Kliniken ausgelegt bzw. digital an diese Stellen versendet. Ebenso werden die Seiten auf der Homepage des Landesverbands und der Homepage von Impuls veröffentlicht. Mit diesem Schritt hoffen wir, alle Mitglieder zu erreichen und den zahlreichen Nachfragen bezüglich der Arbeit des Landesverbands, der Gemeinschaften und Gesprächsgruppen gerecht zu werden. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit und zahlreiche Beitragseinreichungen.

Herzliche Grüße Euer Redaktionsteam von "Mehr Zeit für Mich"

Seminarplanung 2023

14. – 16.04.2023
Beilngries

Ziele 2023 klar definieren
Landesverband

12. – 14.05.2023
Heilsbronn

Rückfallprävention
Referent Franz Niebler

16. – 18.06.2023
Heilsbronn

Zeichnen und Malen
Referent Gerhard Kugler

16. – 18.06.2023
Oberelsbach

Emotionen in Alltag
Referent Franz Niebler

21. – 29.07.2023
Spiekeroog

Seminar-Woche Nordsee
Referenten Heike Flügel
Andreas Holl

11. -13.08.2023
Oberelsbach

Emotionale Kompetenz
Referent Franz Niebler

01. -03.09.2023
Neuendettelsau

Frauen und Männer
Referent Andreas Holl

13. – 15.10.2023
Heilsbronn

Körper-Geist-Seele
Referent Andreas Holl

17. -19.11.2023
Selb

Funktionen von
Emotionen
Referent Heike Flügel und
Franz Niebler

Seminarplanung 2024

Vorläufige Themen

1. Leiten und Führen

Wochenende für alle
Verantwortlichen der
Gemeinschaften und
Gesprächsgruppen

2. Sucht und Hochsensibilität

3. Doppeldiagnose

(Sucht und Psychische Erkrankungen)

4. Moderation einer Gruppe

(Motivierende Gesprächsführung)

5. Kreativ gestalten / Kunsttherapie

6. Emotionen?

(Die Motivationsfunktion)

7. Männer und Frauen

8. Rückfallprophylaxe

(Stress und Gefühle als Rückfallauslöser)

9. Angehörigengruppe/Frauengruppe

(Emotionsbasiert moderieren)

10. Körper/Geist/Seele

(Achtsamkeit/Akzeptanz)

Informationen zur Seminarplanung 2024

Im Frühjahr 2023 wurde die Auswahl der Themen getroffen, die eine Kombination mehrerer Vorschläge darstellen, die im Rahmen des Seminars "Leiten und Führen" erarbeitet wurden. Diese Themen bilden die Grundlage für die Seminarplanung im Jahr 2025, die im Frühjahr 2024 in Angriff genommen wird. Hierbei möchten wir alle Verantwortlichen der Gemeinschaften und Gesprächsgruppen einbeziehen und sie dazu ermutigen, eng mit dem Landesvorstand zusammenzuarbeiten. Idealerweise sollten sie auch das Seminar oder den Austausch zum Thema "Leiten und Führen" besuchen.

Die enge Zusammenarbeit ist von entscheidender Bedeutung, da nur durch diese Kooperation Wünsche berücksichtigt und wesentliche Bausteine für die zukünftige Gestaltung eingefügt werden können. Dem Landesvorstand liegt besonders daran, dass in Zeiten des Wandels und der Neuausrichtung gemeinsame Ziele verfolgt werden. Wir sollten bestrebt sein, Menschen jeden Alters dafür zu gewinnen, künftig Verantwortung in unserem Landesverband, im Landesvorstand sowie in unseren Gemeinschaften und Gesprächsgruppen zu übernehmen.

Dabei sollten wir nicht zwangsläufig darauf achten, ob die Teilnehmer bereits Mitglieder sind oder wie lange sie die Gruppen besuchen. Der Landesvorstand betrachtet es als wichtig, dass Verantwortliche von Gemeinschaften und Gesprächsgruppen Ideen und Anregungen, die aus Gruppengesprächen hervorgehen, an den Landesvorstand weitergeben. Dies dient dazu, möglicherweise neue Gruppen, Freizeitaktivitäten oder andere Initiativen zu schaffen.

Die Umsetzbarkeit dieser Anregungen wird vom Vorstand diskutiert und eine zeitnahe Rückmeldung wird erfolgen. Es ist dem Landesvorstand ein Anliegen, auf diese Weise die Entwicklung und Bereicherung unseres Verbands aktiv voranzutreiben.

Berichte von unseren Seminaren

Emotionsbasierte Rückfallprävention vom 12.-14. Mai 2023

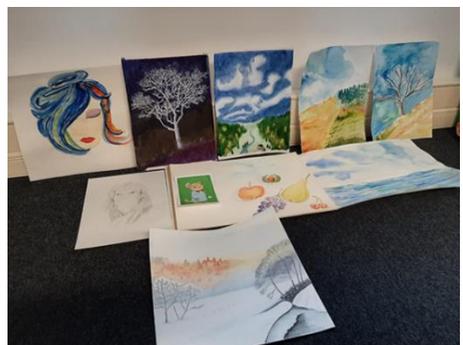
Am Freitag, dem 12. Mai, versammelten sich zwölf engagierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Bildungsstätte in Heilsbronn, um sich mit dem faszinierenden Thema der emotionsbasierten Rückfallprävention auseinanderzusetzen. Die Veranstaltung begann mit einer einführenden Diskussion am Freitagabend, die zahlreiche Fragen beantwortete, darunter die grundlegende Vorstellung von Rückfallprävention und insbesondere, wie diese auf emotionaler Ebene wirken kann. Am Samstag trafen sich die Teilnehmer um 9 Uhr zum ersten Block, der mit einer kurzen Einführung in das Thema Emotion begann. Es wurde verdeutlicht, dass eine Emotion aus einem Gefühl, einem Denkprozess und einer körperlichen Reaktion resultiert – ein Aspekt, der vielen nicht unmittelbar bewusst war. Die sieben Grundemotionen, nämlich Angst, Traurigkeit, Ärger, Scham/Schuld, Neid/Ekel, Freude/Liebe/Glück und Leere (gekennzeichnet durch Gefühle von Hilflosigkeit, Unsicherheit, Minderwertigkeit und Langeweile), wurden eingehend erörtert, um den Teilnehmenden eine umfassende Vertrautheit mit diesen zu ermöglichen. Durch die Anwendung von Fallbeispielen und Rollenspielen wurde dann praktisch geübt, wie emotionsbasierte Prävention in Gruppenkontexten ohne vorherige Ankündigung integriert werden kann. Der Samstagnachmittag und der Sonntagvormittag wurden intensiv für vertiefende Themenblöcke genutzt, wobei auch auf aktuelle Anliegen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingegangen wurde. In diesem Rahmen konnten auch emotionale Verflechtungen aufgelöst werden.

Das Wochenende erwies sich als äußerst interessant und lehrreich, und das gemeinsame Eis am Samstagabend trug zur angenehmen Atmosphäre bei. Die Teilnehmer waren sich einig, dass sie auch in künftigen Seminaren zum Thema Emotionen gerne wieder teilnehmen würden.

Zeichnen und Malen (kreativ Gestalten) vom 16.-18. Juni 2023

Die heitere Atmosphäre der „Alten Abtei“ im Religionspädagogischen Zentrum Heilbronn beflügelte alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die künstlerische Betätigung, insbesondere das Zeichnen und Malen, bietet eine einzigartige Möglichkeit, mit den eigenen Emotionen in Kontakt zu treten und diese zu verstehen. Die Verbindung zwischen Kunst und emotionaler Ausdrucksfähigkeit ist seit jeher tief verwurzelt, und viele Menschen haben die heilende Kraft der kreativen Selbstentfaltung erfahren. Das Zeichnen und Malen in der emotionsbasierten Selbsthilfe können eine bedeutungsvolle Reise sein, die nicht nur die künstlerische Seite fördert, sondern auch dazu beiträgt, innere Gefühle zu erkunden und zu verarbeiten.

Am Ende eines sehr kreativen Wochenendes konnten viele Zeichnungen und Bilder präsentiert werden.



„Emotionen im Alltag“ vom 14.-16. Juli 2023

Menschliche Gefühle durchziehen unseren Alltag in vielfältiger Weise, von positiven Emotionen wie Glück, Stolz und Zufriedenheit bis zu negativen wie Angst, Trauer und Wut. Diese emotionale Bandbreite ist ein natürlicher Bestandteil unserer Menschlichkeit und prägt sämtliche Lebenssituationen.

Im Rahmen dieses Seminars wurden alltägliche Situationen analysiert und vertieft betrachtet, um die emotionalen Reaktionen, die sie in uns auslösen, besser zu verstehen. Emotionen begleiten uns auf Schritt und Tritt: Sei es die Freude darüber, dass unser Lieblingslied morgens im Radio gespielt wird, der Ärger über den morgendlichen Berufsverkehr oder die Nervosität vor einem bedeutenden Gespräch mit dem Vorgesetzten.

Es wird betont, dass Emotionen nicht nur eine bunte Vielfalt in unser Leben bringen, sondern auch maßgeblichen Einfluss auf verschiedene psychische Prozesse wie Wahrnehmung, Denken, Handeln und die Art und Weise, wie wir mit anderen Menschen interagieren, ausüben.

Das besprochene Thema gehört zu einer Seminarreihe, die sich intensiv mit emotionsbasierten Aspekten beschäftigt und von Impuls durchgeführt wird. Die hohe Teilnehmerzahl bis zum letzten verfügbaren Platz unterstreicht das starke Interesse an diesem faszinierenden Thema.

Spiekeroog 2023

vom 21. – 29. Juli 2023

Eine wundervolle Seminarwoche auf der ostfriesischen Insel Spiekeroog ist zu Ende gegangen.

30 Teilnehmer sind der Einladung gefolgt und sind wahrhaftig nicht enttäuscht worden.

Im Gegenteil. Alle waren sich einig, diese Tage werden schwer zu toppen sein.

Unsere zwei Therapeuten Heike Flügel und Andreas Holl boten jeden Tag verschiedene Workshops an, wie:

- Grenzen setzen
- Wo sind unsere Ressourcen
- Selbstvertrauen/Selbstsucht
- Wer bin ich

oder auch:

- Persönlichkeitsstörung
- Rückfallprophylaxe
- Suchtverlagerung
- Sucht und Emotionen
- Motivation



Am Nachmittag konnte die Insel und der wunderschöne Strand erkundet werden. Eis essen kam natürlich auch nicht zu kurz. Für den Abend standen Entspannung mit Klangschalen oder verschiedene Gruppenarbeiten auf dem Programm. Nicht zu vergessen, die vielen wertvollen Gespräche mit lange nicht gesehenen und neuen Freunden.



Emotionen und Sucht vom 11.-13. August 2023



Wieder einmal ein spannendes Seminar, von der ersten Stunde bis zum Ende. Da waren sich alle einig.

Emotionen und Sucht. Wie stehen Emotionen und Sucht in Verbindung?

Nichts was wir erleben, bleibt ohne Wirkung. Jede Erfahrung die wir machen, alles was wir lernen, wird im Gehirn mit dem entsprechenden Gefühl verknüpft, das wir in dieser Situation empfinden.

Emotionen können uns belasten, oder auch zufrieden und glücklich machen. Emotionsbasierte Selbsthilfe funktioniert. Es erfordert jedoch immer wieder neuen Input und viel Übung.

Und natürlich muss der Akku zwischendurch wieder aufgefüllt werden. Beim Eis essen zum Beispiel.



Frauen und Männer vom 1. – 3. September 2023

Bei den Seminar Frauen und Männer in der Tagungsstätte „Mission EineWelt“ wurde das Thema Gender genau unter die Lupe genommen. Referent Andreas Holl erklärte die Bedeutung des Begriffes Gender.

Danach wurden Themen zusammen gesellt die in Kleingruppen bearbeitet wurden.

Das erste Thema:

Was können Frauenspezifische oder Männerspezifische Themen in der Suchthilfe sein? Weitere Themen wie, was denkt Ihr ist typisch für Euch Frauen / Männer?... und ... das ist mal wieder typisch Frau / Mann!

In einer Frauen- und zwei Männergruppen wurden dann die Themen am Samstag bearbeitet und danach das Ergebnis in großer Runde präsentiert.

Was aber eine große Überraschung war, Frauen und Männer kamen zu identischen Ergebnissen.

Es war mal wieder ein tolles Wochenende für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wo natürlich das Eis essen am Samstagabend nicht fehlen durfte. Alle waren sich einig, dass ein Seminar „Frauen und Männer“ 2024 wieder stattfinden soll.



Körper Geist Seele

vom 13.- 15. Oktober 2023

Nach anfänglichen Schwierigkeiten für Autofahrer bei der Anreise, bedingt durch die Heilsbronner Kirchweih, wurde der Seminarstart etwas umstrukturiert.

Nach der Begrüßungsrunde und dem ersten Kennenlernen wurde das Rahmenprogramm für das Wochenende besprochen. Dann folgte die erste Anwendung mit den Klangschalen.

Für das leibliche Wohl wurde stets gesorgt, ob Frühstücksbuffet, warmes Mittagessen oder kalte Brotzeitplatte am Abend. Es wurde auch eine Auswahl an Salaten angeboten, sowie ein kleines Dessert am Mittag.

Nach dem Frühstück am Samstag gab es unterschiedliche Varianten der Klangschalen-Techniken.

Von verschiedenen "Traumreisen" über reine Atmungstechnik bis hin zur Aufnahme der Schallwellen; Andreas Holl verstand es alle Teilnehmer mitzunehmen, zu begeistern und "runterzufahren".

Auch eine Progressive Muskel Entspannung wurde angeboten, welche alle Beteiligten mit großem Interesse und Begeisterung mitmachten.

Nach der Mittagspause fand ein Achtsamkeits-Spaziergang mit Besuch des Münsters statt.

Nach erneutem Klangschalengenuss verabredeten sich die meisten Teilnehmer nach dem Abendessen noch zu einem Spaziergang zur Eisdielen.

Am Sonntag wurden zwei Gruppen gebildet, um je eine Work-Life-Balance-Collage herzustellen.

Dafür wurden einfache Zeitschriften aus dem Alltag verwendet. Beide Collagen wurden anschließend

vorgelegt und das Seminar schließlich mit dem Mittagessen abgeschlossen. Die Abreise war zeitlich offen, so dass alle Teilnehmer nach eigenem Ermessen die Räumlichkeiten stressfrei verlassen konnten.



Funktionen von Emotionen

vom 17.11. - 19.11.2023

Am vergangenen Wochenende fand das abschließende Seminar des Jahres 2023 im malerischen Hotel Haus Silberbach statt, das sich in Silberbach in der Nähe von Selb befindet.



Diese Veranstaltung war nicht nur geprägt durch die erstmalige Erkundung einer neuen Unterkunft, sondern auch durch die Premiere eines emotionsbasierten Seminars mit zwei Moderatoren, Heike Flügel und Franz Niebler. Besonders erwähnenswert war die Teilnahme vieler neugieriger Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die erstmals an einem emotionsbasierten Seminar teilnahmen und somit die einzigartige Erfahrung der doppelten Moderation sowie der neuen

Unterkunft machten. Das umfassende Thema "Funktionen von Emotionen" wurde den Anwesenden erfolgreich vermittelt, trotz seiner Vielschichtigkeit.

Der Start gestaltete sich für einige Teilnehmer als herausfordernd, als es darum ging, ihre Gefühle auf Papier zu bringen. In enger Zusammenarbeit mit unserer Kunsttherapeutin, Heike Flügel, wurden diese Gefühle intensiv besprochen. Durch den Wechsel von individuellen Gefühlsäußerungen auf Papier zu kollektiven Diskussionen an der Flipchart wurden die Emotionen dann unter der Moderation von Franz Niebler den sieben Grundemotionen zugeordnet. Dies ermöglichte eine schnelle Reflexion über den Umgang mit Emotionen. Die verschiedenen Funktionen von Emotionen wurden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Verlauf des gesamten Wochenendes schrittweise nähergebracht. Am Sonntag waren sich alle einig, dass ein Seminar mit zwei Moderatoren eine äußerst bereichernde Erfahrung darstellt und definitiv eine Wiederholung verdient.



Im Rahmen des Projekts möchten wir Euch einen kurzen Überblick über die Entwicklungen und Erfolge im Jahr 2023 geben.

Beratungs- und Kontaktstelle:

Im Jahr 2023 konnten wir erfreuliche Fortschritte verzeichnen. Unsere Kontakt- und Beratungsstelle führte zahlreiche Erstgespräche mit Hilfesuchenden, die teilweise an die professionelle Suchthilfe weitervermittelt wurden. Zahlreiche Hilfesuchende besuchen auch regelmäßig eine unserer Selbsthilfegruppen. Ein besonderer Fokus lag auf der emotionsbasierten Selbsthilfe, was zur Gründung von drei neuen Gruppen führte: eine Gruppe in Erlangen für Betroffene und Angehörige, eine Glücksspielgruppe in Herzogenaurach, sowie eine Yoga-Gruppe mit anschließendem Austausch in Nürnberg, die auch von Menschen mit Depressionen und Burnout besucht wird.

Fortbildungen und Unterstützung:

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach emotionsbasierter Selbsthilfe wurden im Jahr 2023 Fort- und Weiterbildungen für Gruppenleiter und Interessierte angeboten, die vollständig ausgebucht waren. Die kontinuierliche Unterstützung der Gruppenleiter und Verantwortlichen wurde durch unsere engagierten Mitarbeiter sichergestellt, und es konnten neue Ehrenamtliche für das Projekt gewonnen werden.

Zusammenarbeit und Netzwerkausbau:

Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Suchtberatungsstellen wurde intensiviert, insbesondere durch Teilnahme an der Selbsthilfe Fachtagung in Bayreuth. Neue Kontakte wurden geknüpft und Gespräche mit Verantwortlichen geführt. Trotz wenig Interesse von einigen Beratungsstellen der Caritas und Diakonie konnte erfolgreich mit Gesundheitsämtern und Psycho-Sozialen-Arbeitsgemeinschaften kooperiert werden. Zukünftige Termine mit verschiedenen Einrichtungen, darunter die Johannesbad Fachklinik in Furth im Wald, sind bereits vereinbart.

Angesichts des regen Interesses an emotionsbasierter Suchthilfe plant das Projektteam die Erstellung eines Konzepts für 2024. Dieses Konzept soll Einblicke bieten, wie niederschwellige Hilfe für Hilfesuchende im Sinne einer Suchtmittelfreien Lebensweise ermöglicht werden kann. Hierbei wird auf Fachliteratur und Erfahrungen in Selbsthilfegruppen zurückgegriffen, jedoch wird besonderer Wert daraufgelegt, die Informationen verständlich und zugänglich für Menschen aus verschiedenen Schichten zu präsentieren. Gefühle sind ein integraler Bestandteil des menschlichen Lebens. Sie können Freude, Trauer, Angst, Wut, Liebe und zahllose andere Emotionen auslösen. Doch manchmal werden diese Gefühle als belastend empfunden, und Menschen suchen nach Wegen, um sie zu unterdrücken oder zu betäuben. Eine solche Bewältigungsstrategie, die weitreichende Konsequenzen haben kann, ist der Missbrauch von Suchtmitteln. In diesem Konzept werden wir uns mit dem brisanten Thema auseinandersetzen, wie Suchtmittel wie Alkohol, Drogen, Nikotin und Medikamente dazu verwendet werden, Gefühle zu unterdrücken. Wir werden die verschiedenen Arten von Suchtmitteln vorstellen, die Gründe, warum Menschen ihre Emotionen betäuben möchten, die psychologischen Mechanismen dahinter, die gesundheitlichen Konsequenzen und Wege zur Therapie und Prävention. Der Missbrauch von Suchtmitteln zur Emotionskontrolle ist ein ernstes Problem, das nicht nur die physische und psychische Gesundheit beeinflusst, sondern auch soziale Beziehungen und die Lebensqualität der Betroffenen. Es ist daher von größter Bedeutung, dieses Thema zu verstehen und Lösungen zu finden, um Menschen zu helfen, ihre Gefühle auf gesunde Weise zu bewältigen.

Emotionsbasierte Sucht-, Selbsthilfe kann bei Menschen jeglichen Alters angewandt werden. Wichtig ist es, den Menschen da abzuholen wo er sich gerade Emotional befindet unabhängig auf den Blick des Suchtmittels bzw. der zusammenhängenden Krankheiten, sogenannte Doppeldiagnosen.

Ziel ist es, Rückfallauslösende Faktoren frühzeitig zu erkennen und somit die Rückfallgefährlichkeit bzw. die Rückfallwahrscheinlichkeit zu minimieren, im besten Fall, auf **bewussten Verzicht von bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen zu setzen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern.**

Neuigkeiten vom Landesverband

Die Gemeinschaft Lug ins Land ist am 01.12.2023 von Harald Schlick unter einem neuen Namen „Zurück ins Leben“ übernommen worden.

Die Gruppe wird emotionsbasiert aufgebaut und findet wöchentlich am Dienstag um 18 Uhr statt.

In Erlangen wurde eine Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene von Karin und Michael Hacker gegründet. Bei dieser Gruppe ist der Austausch bis zur Pause gemeinsam. Danach trennen sich Angehörige und Betroffene für weitere Gespräche.

Die Gemeinschaft Aurachtal hat ein neues Gruppenangebot. Nach einigen Überlegungen wurde hier eine Glückspielgruppe installiert. Diese Gruppe wird emotionsbasiert angeboten, befindet sich im Aufbau und wird von der Suchtberatung Erlangen beworben.

Am **28. Oktober 2023** feiert die **Gemeinschaft-Frankenblick** ihr **20jähriges Jubiläum** mit einer Feier in Gasthof „Zur Friedenseiche“ in Cadolzburg. Es war ein sehr unterhaltsamer Nachmittag, mit zahlreichen Ehrungen für 25, 30 und 40 Jahre Guttempler-Mitgliedschaft, ein Rückblick auf die Tätigkeiten in 20 Jahren der Gemeinschaft, sowie gemütlicher Austausch mit alten und neuen Guttemplerinnen, Guttemplern und Gästen.

Am **11. November 2023** fand in Cadolzburg der Landesverbandstag statt. Dieses Treffen ist diesjährig zum ersten Mal an einem **Samstag** geplant worden, um Teilnehmern die eine längere Anreise haben, entgegen zu kommen. Nach Abschluss des festlichen Teils, der mit der Trauerfeier der Verstorbenen Mitglieder begann und mit vielen Ehrungen langjähriger Mitglieder endete, ging es nach einer Pause mit einem Rückblick auf das vergangene Jahr weiter.

Die Landesvorsitzende berichtete von Aktivitäten auf Landes- und Bundesebene, von den stattgefundenen Seminaren und Veranstaltungen. Teilnehmer erzählten von Eindrücken, die sie während der Seminare gewonnen haben. Weiter gab es Vorab-Informationen zu den zukünftigen Planungen im Landesverband.

Im Jahr 2026 wird der Bundeskongress der Guttempler in Bayern-Thüringen stattfinden, und als Veranstaltungsort wurde Bad Neustadt an der Saale ausgewählt. Die ersten Vorbereitungen für dieses bedeutende Ereignis sind bereits im Gange. Ein zentrales Element dieser Vorbereitungen ist die Entwicklung eines umfangreichen Rahmenprogramms, das auf dem Landesverbandstag 2024 vorgestellt werden soll.

Um sicherzustellen, dass der Bundeskongress zu einem herausragenden Ereignis wird, laden wir alle Interessierten dazu ein, aktiv an der Planung teilzunehmen. Wir würden uns freuen, wenn einige von euch ihre Ideen und Anregungen einbringen könnten. Zu diesem Zweck planen wir im Jahr 2024 ein Austauschtreffen für alle Mitwirkenden. Falls Ihr Interesse an einer Mitwirkung habt, bitten wir Euch, Ideen und Vorschläge bereits jetzt kurz per E-Mail an bundeskongress2026@guttempler-bayern.de mitzuteilen.

Die Austauschtreffen werden in Form von Seminaren abgehalten, sodass für die Mitwirkenden keine Kosten entstehen. Unser gemeinsames Ziel ist es, den Bundeskongress zu einem herausragenden Event zu machen. Daher ist die Bildung eines engagierten Organisations-Teams von großer Bedeutung.

Falls Ihr Euch von der Idee angesprochen fühlt und bereit seid, Verantwortung zu übernehmen sowie in einem dynamischen Team mitzuarbeiten, freuen wir uns über Eure Kontaktaufnahme. Zusätzlich würden wir gerne einen passenden Slogan für den Bundeskongress finden. Ein Beispiel könnte lauten: "Selbsthilfe im Wandel der Zeit, Zeit für Veränderungen." Wir sind offen für kreative Vorschläge und freuen uns darauf, gemeinsam ein einzigartiges Motto für dieses besondere Ereignis zu finden.

SONSTIGE TREFFEN

Altdorf

Arbeiterwohlfahrt Begegnungsstätte

Feilturmstraße 2, 90518 Altdorf

Gesprächsgruppe jeden Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr

Auskunft: Freitag von 16:00 - 17:30 Uhr ☎ 0911 457939

✉ hilmar.jakubowicz@guttempler-bayern.de

Krankenhaus Altdorf

90518 Altdorf, Neumarkter Str. 6 (Station 3)

Informationsgruppe 14-tägig am Mittwoch ab 19.30 Uhr

Auskunft: Freitag von 16:00 - 17:30 Uhr ☎ 0911 457939

✉ hilmar.jakubowicz@guttempler-bayern.de

Frankenalb-Klinik Engelthal

91238 Engelthal, Reschenbergstr. 20

Informationsgruppe jeden 1. Mittwoch im Monat
ab 19.00 Uhr

Auskunft: Freitag 16:00 - 17:30 Uhr ☎ 0911 457939

✉ herbert.beck@guttempler-bayern.de

✉ hilmar.jakubowicz@guttempler-bayern.de

Bezirksklinikum Ansbach

91522 Ansbach, Feuchtwanger Str. 38 (Haus 3 und 7)

Informationsgruppe alle 6 Wochen am Freitag um 16:15 Uhr

Auskunft: Rudi Kaiser ☎ 0152 04157135

Willi Müllerke ☎ 0160 96226488

✉ w.g.g.muellerke@web.de

Frauenkulturkreis Erlangen

Treffen für Guttemplerinnen und Teilnehmerinnen aus Erlangen
und Höchststadt/Aisch nach Vereinbarung an wechselnden Orten.

Auskunft:

Ernestine Krannich ☎ 09131 35008

Christa Hofmann ☎ 09195 8899737

✉ ernestine.krannich@guttempler-bayern.de

Gumbinner Str. 12 90411 Nürnberg
U 2 **H** Ziegelstein  30, 46, 47 **H** Heroldsberger Weg

Gemeinschaft-Ziegelstein, gegr. 11.12.1993
Jeden 1. und 3. Montag, um 18:30 Uhr

Kontakt: Hans Engel  0911 514889
 hans.engel@guttempler-bayern.de

Unsere Themenauswahl:

Wenn man Probleme hat, ist es gut, nicht allein zu sein. Wir tauschen uns darüber aus, wie wir Probleme gelöst haben. Und auch sonst stehen Aktuelles und unsere Erfahrungen zu Abhängigkeit und Gesundheit im Mittelpunkt der Treffen.

Termine:

**Mitgliedertreffen sowie weitere
Veranstaltungen nach Vereinbarung.**

Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE91 7605 0101 0001 1773 34

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Treffen statt.



Pillenreuther**90459****U** 1  5, 6  **Aufseßplatz****Gemeinschaft-Noristor** gegr. 14.01.1989**Montag, 18:00–19:00 Uhr (Hinterhaus 1. Stock)**

Kontakt: Thomas Meier  0171 4313515
Marianne Tremmel  0911 483031
 tom020612@icloud.com

Unsere Themenauswahl:

Was hat unser Leben verändert? – Wie gehen wir mit Ängsten um? – Können wir verzeihen? – Ich hatte einen Rückfall! – Ich lebe alkoholfrei, reicht das? Geht kontrolliertes Trinken? – Warum blieben die Nöte unserer Angehörigen so lange im Dunkeln? – Wie haben uns die Pandemie-Einschränkungen mitgenommen?

Termine:

**Mitgliedertreffen monatlich und weitere
Veranstaltungen nach Vereinbarung.**

Spendenkonto: Sparda-Bank Nürnberg
IBAN: DE20 7609 0500 0000 0711 88

Hinweis:

Gespräche im Bezirksklinikum Ansbach:

**Termine auf Nachfrage während der Gruppentreffen jeweils am
Montag unter Tel. 0911 457939.**

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Treffen statt

Pillenreuther Str.**90459 Nürnberg****U 1**  **5, 6**  **Aufseßplatz****Gemeinschaft Zurück ins Leben**

gegr. 25.10.1986

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr**Kontakt:** Harald Schlick  0151-54701162 harald.schlick@guttempler-bayern.de**Gesprächsrunde am Abend:**

In dieser Gruppe geht es nicht um Expertenmeinungen oder vorgegebene Lösungen. Es geht darum, gemeinsam Raum für Emotionen zu schaffen und Verständnis füreinander aufzubauen. Jeder ist eingeladen, seine Gefühle und Erfahrungen zu teilen, ohne Urteile oder Erwartungen. Hier geht es nicht nur darum zuzuhören, sondern auch um aktive Unterstützung. Wir teilen nicht nur die Last, sondern auch die Lichtblicke und Erfolge. Jeder in der Gruppe kann dazu beitragen, eine unterstützende Gemeinschaft aufzubauen.

Mitgliedertreffen nach Vereinbarung.**Spendenkonto:**

Sparda-Bank Nürnberg

IBAN: DE80 7609 0500 0000 6035 11

**„Es gibt kaum ein beglückenderes Gefühl,
als zu spüren, dass man für andere
Menschen etwas sein kann.“**

(Dietrich Bonhoeffer)

Pillenreuther Str. 46**90459 Nürnberg****U 1** 🚶 5, 6 🏠 **Aufseßplatz****Gesprächsgruppe Zurück ins Leben****Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr****Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr****Donnerstag, 10:00 Uhr Yoga****Kontakt:** Harald Schlick ☎ 0151-54701162✉ harald.schlick@guttempler-bayern.de**Themen:**

Wir sprechen über alles, was auf der Seele liegt – sei es Stress, Angst, Trauer, Freude oder die alltäglichen Höhen und Tiefen des Lebens. Gemeinsam können wir Wege finden, mit unseren Emotionen umzugehen und positive Veränderungen anzustreben.

Spendenkonto: Sparda-Bank Nürnberg

IBAN: DE80 7609 0500 0000 6035 11

Yoga Gruppe**Pillenreuther Str. 46, 90459 Nürnberg****Donnerstag wöchentlich 10:00 Uhr****im Hinterhaus 1. Stock****Eine Gruppe für Gesundheitliches Wohlbefinden****Kontakt:** Harald Schlick ☎ 0151 54701162**Kontaktstelle** ☎ 0911 99447211✉ harald.schlick@guttempler-bayern.de✉ kontaktstelle@guttempler-bayern-thueringen.de

Pillenreuther Str.**90459 Nürnberg****U** 1

🚶 5, 6 🏠 Aufseßplatz

Gemeinschaft-Nürnberg gegr. 23.02.1975**Mittwoch, 14:00 – 17:00 Uhr (Vorderhaus/Laden)****Tel. 0911 497939 (während der Gruppentreffen)****Kontakt:** Jürgen Ehlerding ☎ 0911 465198

Lisbeth Leonhard, ☎ 0911 8147829

Albert Mark, ☎ 0160 7584638

✉ juergen.ehlerding@t-online.de✉ albert.mark@t-online.de**Unsere Themenwahl:**

Unser Alltag wird bestimmt von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Darüber tauschen wir uns regelmäßig aus. Und wir schöpfen aus den Erzählungen für das Heute viel Freude und Kraft. Daneben kommen Gesellschaftsspiele, Literatur und Kultur nicht zu kurz.

Hinweis:

Regelmäßige Treffen jeweils am Mittwochnachmittag von 14:00 bis 17:00 Uhr.

Zusätzlich am 2. Donnerstag im Monat ab 16:00 Uhr (Rückgebäude/1. Stock).

Mitgliedertreffen und sonstige Veranstaltungen (Kultur) nach Vereinbarung

Spendenkonto:

Sozialbank München

IBAN: DE02 3702 0500 0007 8343 01



Pillenreuther Str.**90459 Nürnberg****U 1**  **5, 6**  **Aufseßplatz****Gemeinschaft Challenge accepted** gegr. 01.02.2023
Mittwoch, 18:00 – 20:00 Uhr (Hinterhaus 1. Stock)**Kontakt:** Uwe Schnoor  0178 3583034
Emanuel Rauh  0151-2778072
 u.schnoor@gmx.net
 emanuel.rauh@web.de**Unsere Themenauswahl:**

„Du bist jung oder jung geblieben und hast erkannt, dass
Der Alkohol dein Leben beherrscht und du möchtest ein
dauerhaftes glückliches abstinentes Leben führen?“

„Wichtig ist, es zählt der Tag und der Moment“

„Du hast ein Problem damit, es dir und deinem Umfeld
einzugestehen?“

Die offene Gruppe gibt dir den Raum, um Erfahrungen
auszutauschen und eine eigene Strategie zu entwickeln.

„Everyone is welcome“

Es spielt keinerlei Rolle welchen Background du hast!
Schnupper unverbindlich bei uns rein!

Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE51 7605 0101 0015 0415 85

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Treffen statt.

Pillenreuther Str. 90459 Nürnberg

U 1 🏠 5, 6 🏠 Aufseßplatz

Gemeinschaft Frankenblick gegr. 19.10.2003

Freitag, 16:00 – 17:30 Uhr

Kontakt: Hilmar Jakobowicz ☎ 0171 2601242
☎ 0911 457939 (während der Gruppentreffen)
✉ hilmar.jakubowicz@guttempler-bayern.de

Unsere Themenauswahl:

Wir sprechen über unsere täglichen Sorgen und Ängste, über Abhängigkeit, Gesundheit und Sucht und ihre Überwindung. Fröhliches Miteinander kommt bei uns nie zu kurz. Besondere Themen werden jeweils in der Woche zuvor angekündigt.

Termine:

Mitgliedertreffen jeden ersten Freitag im Monat im Anschluss an die Gesprächsgruppe.

Regelmäßige Kontakte zu den Fachkrankenhäusern in Engelthal und Altdorf. Termine nach Vereinbarung.

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft, München
IBAN: DE88 3702 0500 0007 8343 05

**„Denken und Empfinden sind von
Natur aus verschieden.“**

(Aristoteles)

FÜRTH

Fritz-Erler-Str. 25, Pfarrzentrum

90765 Fürth-Stadeln

 173/174  Gebr. Grimm- oder Hans-Sachs-Straße

Gemeinschaft Regnitzgrund gegr. 01.04.2006

Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr

Kontakt: Hannelore Lachner  0176 38664285

Unsere Themenauswahl:

Gesundheit als Eigenverantwortung - Abstinenz lohnt sich! - Sucht hat viele Gesichter – Veränderungen zulassen – Wie werden wir gelassener? - Verlauf der Alkoholkrankheit?

Termine:

Mitgliedertreffen monatlich nach Vereinbarung.

Frauengesprächskreis Fürth-Stadeln

Jeden 1. Donnerstag im Monat 18.00 – 19.30 Uhr

Auskunft: Hannelore Lachner  0176 38664285

Informationsgespräche im Klinikum Fürth

Auskunft:  0176 38664285 (H. Lachner)

Spendenkonto:

Sparkasse Fürth

IBAN: DE54 7625 0000 0009 9928 84

ERLANGEN

Fürther Str. 40 (Kantorat)

91058 Erlangen-Bruck

 285/294  Kirche

Gemeinschaft Burgberg gegr. 16.09.1984

Montag, 19:00 – 20:30 Uhr

Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr

Kontakt: Horst Bruchmann  09131 990477

 horst.bruchmann@guttempler-bayern.de

Unsere Themenauswahl:

Aktuelles zu Abhängigkeit, Gesundheit und Sucht sowie aus dem Alltag steht regelmäßig im Mittelpunkt unserer Treffen. Besondere Themen werden rechtzeitig angekündigt.

Termine:

Mitgliedertreffen und weitere Veranstaltungen nach Vereinbarung.

Kontaktgespräche im Klinikum am Europakanal Erlangen

Termine nach Vereinbarung.

Spendenkonto:

Sparkasse Erlangen

IBAN: DE33 7635 0000 0004 0034 67

HERZOGENAURACH

Erlanger Str. 16
Generationen Zentrum

91074 Herzogenaurach

Gemeinschaft Aurachtal gegr. 26.02.1994
Dienstag und Donnerstag 19:30 – 20:30 Uhr

Kontakt: Erich Weber ☎ 0171 9369712
✉ guttempler.aurachtal@t-online.de
✉ roland.haag@guttempler-bayern.de

Unsere Themenauswahl:

Emotionsbasierte Selbsthilfe, es geht in unseren Gesprächen um den Alltag, die Existenz, Familie, Gesundheit und vieles mehr. Auch Erfreuliches und Belastendes steht regelmäßig im Mittelpunkt unserer Treffen. Externe Referenten bzw. besondere Themen werden jeweils in der Woche zuvor angekündigt.

Termine:

Mitgliedertreffen und Freizeitveranstaltungen regelmäßig nach Vereinbarung

Kegelgruppe:

Die Termine für unsere Kegelgruppe standen bei Redaktionsschluss leider noch nicht fest.

Gäste sind jederzeit willkommen.

Auskunft: Anita Kestler, ☎ 09193 504365

Gruppe für Spielsucht:

Jeden Dienstag um 19:30 Uhr
Generationen Zentrum

Spendenkonto: Kreissparkasse Höchstadt/Aisch
IBAN: DE21 7635 1560 0425 0747 62

HÖCHSTADT/AISCH

Steinwegstr. 1
Begegnungsstätte St. Hildegund

91315 Höchstadt/Aisch

Gemeinschaft Aischgrund gegr. 14.02.1998
Montag 19:00- 20:00 Uhr

Kontakt: Ralf-Peter Hofmann ☎ 09195 8899737
Anita Gerner ☎ 09193 8699
✉ ralf-peter.hofmann@guttempler-bayern.de
✉ anita.gerner@guttempler-bayern.de

Unsere Themenauswahl:

Es geht in unseren Gesprächen um den Alltag, um Familie, Gesundheit und vieles mehr. Auch Erfreuliches und Belastendes kann im Mittelpunkt unserer Treffen stehen. Externe Referenten bzw. besondere Themen werden jeweils in der Woche zuvor angekündigt.

Termine:

Mitgliedertreffen jeden ersten Donnerstag im Vierteljahr um 19:00 Uhr. Freizeitveranstaltungen nach Vereinbarung

Spendenkonto: Kreissparkasse Höchstadt/Aisch
IBAN: DE79 7635 0000 0430 8619 06

**„Wir denken selten an das, was wir
haben, aber immer an das, was uns
fehlt.“**

(Arthur Schopenhauer)

Bamberger Str. 17
KOBIS Hintereingang/Gruppenraum

96114 Hirschaid

Gemeinschaft Friesener Warte gegr. 01.07.2019
Donnerstag 19:00 – 20:30 Uhr

Kontakt: Angela Hebindanz ☎ 0176 62456051
✉ angela.hebindanz@guttempler-bayern.de
Karin Gumbmann ☎ 0177 5661627
✉ karin.gumbmann@guttempler-bayern.de

Unsere Themenauswahl:

Emotionsbasierte Selbsthilfe,
aktuelle Themen aus dem Alltag, aus Gesundheit, Sucht und andere
Fragen zur Abhängigkeit stehen regelmäßig im Mittelpunkt unserer
Treffen.

Termine:

Die Termine für die regelmäßigen Mitgliederversammlungen und
weitere Veranstaltungen standen bei Redaktionsschluss noch nicht
fest.

Spendenkonto: Sparkasse Forchheim
IBAN DE92 7635 1040 0020 6953 91



Salzburgweg 7**97616 Bad Neustadt/Saale****Gemeinschaft-Saaletal** gegr. 01.08.2020**Montag 19:00 – 20:30 Uhr**

Kontakt: Franz Niebler ☎ 01515 3389074
 ✉ franz.niebler@guttempler-bayern.de

Unsere Themenauswahl:

Unser Leitgedanke: "Verständnis, Wertschätzung und Vertrauen". Wir unterhalten uns auch über Lebenssituationen, die unsere innere Ruhe und Ausgeglichenheit ins Wanken bringen können. Durch die Nähe zur Saaletal-Klinik ist das Thema „Rückfallvermeidung im Alltag“ ein weiterer Schwerpunkt.

Treffen für Angehörige

Alle 14 Tage am Mittwoch ab 19:00 Uhr (Termine bitte anfragen)
Eingeladen sind Angehörige, Freunde und Bekannte von suchtkranken Menschen, die sich informieren und sich mit uns austauschen wollen.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!

Kontakt: Annette Niebler, ☎ 0171 1748775
 ✉ annette.niebler@guttempler-bayern.de

Spendenkonto: Sparkasse Bad Neustadt a d Saale
 DE74 7935 3090 0011 3276 99

**Mitgliedertreffen, andere Veranstaltungen sowie
Informationsabende in der Saaletal-Klinik nach Vereinbarung.**

Bahnhofplatz 1a**84032 Landshut****Im Gebäude des Landshuter Netzwerk e.V. 4.OG****Gesprächsgruppe-Neue Wege gehen****Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr**

Kontakt: Horst Kaltenbach ☎ 0157 35733642
Angela Ulrich ☎ 0171 9537941
✉ horst@soberguides.de
✉ angela1@soberguides.de

Unsere Themenauswahl:

Aktuelle Themen aus dem Alltag, Gesundheit Sucht und andere Fragen zur Abhängigkeit stehen regelmäßig im Mittelpunkt unserer Treffen.

Wir bieten Gruppengespräche, Einzelgespräche, Hilfe & Beratung, Freizeitangebote.

Virtuelle Selbsthilfegruppe**Montags 18:00 – 19:00 Uhr**

Thema: „Wenn Abstinenz nicht möglich ist – Abhängigkeit von Essen und Beziehungen“

Kontakt: Angela Ulrich ☎ 0171 9537941
✉ angela1@soberguides.de

CHATROOM

Unser sicherer virtueller Raum (für Jedermann: Betroffene, Angehörige, Hilfesuchende, Interessierte) in Bayern und Thüringen.



Schreib uns dein Anliegen: chatroom@guttempler-bayern.de.

Wir melden uns zeitnah per E-Mail und teilen dir den Zugangscode mit. Damit bist du auf der sicheren Seite.

Kontakt auch möglich über:

Franz Niebler ☎ 0151 53389074
Annette Niebler ☎ 0171 1748775



LANDESVORSTAND

Landesvorsitzende

Angela Hebandanz, ☎ 0176 62456051
Kreulstraße 16e, 91301 Forchheim
✉ angela.hebandanz@guttempler-bayern.de

Stellvertretende Landesvorsitzende

Erich Weber, ☎ 0171 9369712
Kairlindacher Straße 61a, 91085 Weisendorf
✉ erich.weber@guttempler-bayern.de

Hilmar Jakobowicz, ☎ 0171 2601242
An der Radrunde 123, 90455 Nürnberg
✉ hilmar.jakobowicz@guttempler-bayern.de

Landesschatzmeister

Herbert Beck, ☎ 0177 7774939
Eichenstraße 6, 90556 Cadolzburg
✉ herbert.beck@guttempler-bayern.de

Landessekretär

Harald Schlick, ☎ 0151 54701162
Fuchsstr. 7, 90429 Nürnberg
✉ harald.schlick@guttempler-bayern.de

Sonstige Mitglieder

Gabriele Wabel, ☎ 0176 84597176
✉ gabriele.wabel@guttempler-bayern.de

Annette Niebler, ☎ 0171 1748775
✉ annette.niebler@guttempler-bayern.de

Franz Niebler, ☎ 01515 3389074
✉ franz.niebler@guttempler-bayern.de

Kontaktstelle: Bürozeiten Di und Do 9 – 16:00 Uhr
Pillenreuther Str. 46, 90459 Nürnberg,

☎ 0911 99447211 - Fax: 0911 99447212
✉ kontaktstelle@guttempler-bayern-thueringen.de

Bank für Sozialwirtschaft, München
IBAN DE55 3702 0500 0007 8575 00



SOBERGUIDES

DEIN BEGLEITER AUS DER SUCHT

www.soberguides.de



back·me·up

**Für Angehörige
von Suchtkranken**



Nottelefon Sucht

0180 365 24 07*

*Festnetz- und Mobilfunkpreis 9 ct/min.



- täglich erreichbar
- bundesweit
- streng vertraulich
- ehrenamtlich



www.guttempler.de/landesverband-bayern-und-thuringen

„Die Selbsthilfegruppen werden gefördert, durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.“