

Wir informieren 2025 / 01



Liebe Guttemplerinnen und Guttempler, liebe Gäste in den Gemeinschaften und Gesprächsgruppen, liebe Leserinnen und Leser!

Wir stellen vor:

SoberCircle – Unser neues digitales Selbsthilfe-Angebot

Mit dem **SoberCircle** haben wir ein modernes, digitales Selbsthilfeangebot geschaffen, das Menschen dabei unterstützt, ein suchtmittelfreies Leben zu führen. Die App richtet sich an Menschen mit und ohne Suchthintergrund, die suchtmittelfrei oder -arm leben sowie ihren Konsum reflektieren und reduzieren möchten. Darüber hinaus bietet sie Raum für alle, die sich für die vielfältigen Facetten eines Lebens ohne Suchtmittel interessieren (**sober curious**).

Das Ziel von **SoberCircle** ist, eine Plattform bereitzustellen, die Information, Inspiration und Unterstützung in einem diskriminierungsfreien Umfeld bietet. **Go sober, be free!** Unsere Mission ist, eine Welt zu gestalten, in der sich Menschen frei von Alkohol und anderen Suchtmitteln weiterentwickeln, gesund leben und selbstbestimmt handeln können.

Inhalte und Funktionen der App:

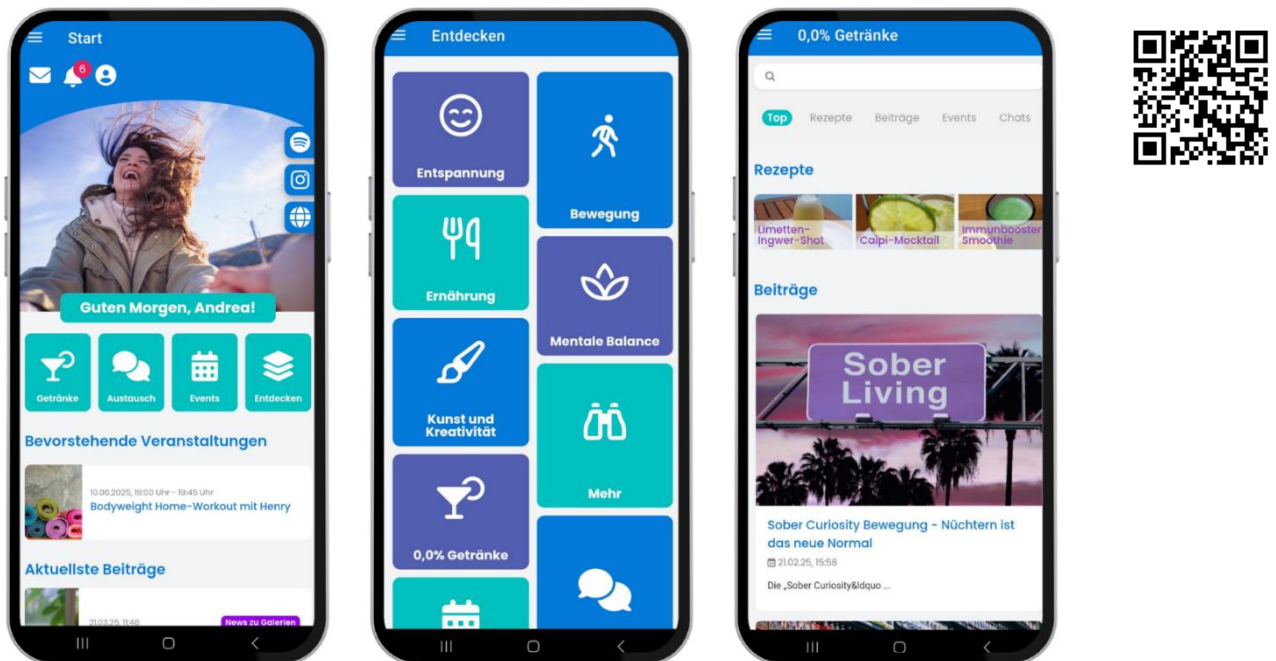
- **Sechs inspirierende Themenwelten:** Vielseitige Beiträge rund um 0,0% Getränke, Ernährung, Entspannung, Bewegung, mentale Balance sowie Kunst & Kreativität. Hier finden Nutzer*innen wertvolle Impulse, um ihr Wohlbefinden aktiv zu stärken und ihr Leben bewusst zu gestalten.
- **Gruppenchats, private Nachrichten und Sober Events** ermöglichen den direkten Dialog mit anderen Nutzer*innen.
- **Veranstaltungsangebote** bieten Gelegenheit, verschiedene Aspekte eines suchtmittelfreien Lebens in der Praxis kennenzulernen.
- **Ehrenamtliche SoberBuddys** stehen für eine individuelle, begleitende Unterstützung zur Verfügung.



Guttempler in Deutschland e. V.

Hamburger Sparkasse: IBAN DE02 2005 0550 1026 2490 35 · BIC HASPDEHHXXX
Bank für Sozialwirtschaft: IBAN DE22 3702 0500 0007 4343 01 · BIC BFSWDE33HAN
Mitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes

SoberCircle ist als kostenfreie App über den **Google Play Store** oder **direkt hier** über den QR-Code verfügbar. (Das Download-Angebot über den **App-Store** steht in **Kürze zur Verfügung**).



Unter [SoberCircle](#) finden Sie weitere Infos zur App.

Unser Dank gilt insbesondere Melanie Maier und Andrea Ostertag, die diese App mit Unterstützung der BARMER entwickelt haben.

Auch interessant:

Werfen Sie doch mal wieder einen Blick auf unsere Homepage:

Der **Deutschlandfunk** hat kürzlich die Frage „Ist jeder Tropfen wirklich zu viel?“ aufgegriffen und damit für Diskussionen gesorgt. Für besonders erwähnenswert halten wir die Aussagen von SoberGuide Rainer, dessen Argumente einen wertvollen Beitrag zur Sensibilisierung für dieses Thema leisten.

Unter [News & Blog](#) finden Sie den Artikel und können sich den kompletten Deutschlandfunk-Beitrag anhören.

Unter [DIALOG](#) finden Sie die neueste Ausgabe unserer Verbandszeitschrift.

Für den Vorstand:

Fredric Schulz