

# „MEHR ZEIT FÜR MICH“



## Newsletter Landesverband Bayern-Thüringen e.V.



# Inhaltsverzeichnis

Auf ein Wort	Seite 3
Seminarplanung 2024	Seite 4
Informationen zur Seminarplanung 2024	Seite 5
Beitrag der GT Nürnberg	Seite 6
Beitrag der GT Aischgrund	Seite 7
Beitrag GT Frankenblick	Seite 8
Bericht: Alkohol im Krankenhaus	Seite 9
Bericht: Workshop 2024 Emotionen und Selbstreflexion	Seite 10
Klausurtagung 2024 in Selb	Seite 11
Info „ImPuls“	Seite 12 - 13
Neuigkeiten vom Landesverband	Seite 13 - 14
Programmheft	Seite 15 - 34
Impressum	Seite 35

# Auf ein Wort

**Liebe Guttemplerinnen, liebe Guttempler, geschätzte Angehörige und Freunde, liebe Leserinnen und Leser.**

Mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, sondern auch unser inneres Wachstum und unsere Selbstreflexion erfahren eine erfrischende Blüte. In dieser Jahreszeit, die von Aufbruch und Veränderung geprägt ist, möchten wir uns dem Thema Selbstwert und Selbstliebe widmen.

Der Frühling bietet uns eine einzigartige Gelegenheit, unsere Beziehung zu uns selbst zu überdenken und zu stärken. Wie die zarten Knospen, die sich zu prächtigen Blüten entfalten, können auch wir uns weiterentwickeln und unsere persönlichen Stärken entfalten. Doch dafür bedarf es einer bewussten Selbstreflexion und einem liebevollen Umgang mit uns selbst.

Selbstwert und Selbstliebe sind eng miteinander verbunden. Ein gesundes Selbstwertgefühl bildet die Grundlage für Selbstliebe und ermöglicht es uns, uns selbst anzunehmen und zu respektieren, mit all unseren Stärken und Schwächen. Indem wir uns selbst wertschätzen, können wir auch anderen gegenüber offener und mitfühlender sein.

In dieser Zeit des Neubeginns möchten wir Euch ermutigen, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und sich der eigenen Bedürfnisse und Werte bewusst zu werden. Sei achtsam mit Dir selbst und gönne Dir die nötige Selbstfürsorge. Denn nur wenn wir uns selbst Gutes tun, können wir auch anderen Gutes geben.

Wir wünschen Dir einen wundervollen Frühling voller Selbstentdeckung und Selbstliebe.

**Herzliche Grüße Euer Redaktionsteam von "Mehr Zeit für mich"**

# Seminarplanung 2024

## Mai – Oktober

**10.05. – 12.05.2024**  
**Beilngries**

Sucht und Hochsensibilität  
Referentin: Yvonne Trompier

**24.05. – 26.05.2024**  
**Oberelsbach**

Doppeldiagnose  
(Sucht und Psychische  
Erkrankungen)  
Referentin: Nathalie Straub

**07.06. – 09.06.2024**  
**Selb**

ImPuls  
Moderation einer Gruppe  
(Motivierende  
Gesprächsführung)  
Referent: Franz Niebler

**21.06. – 23.06.2024**  
**Oberelsbach**

Kreativ gestalten  
(Zeichnen und Malen)  
Referentin: Heike Flügel

**12.07. -14.07.2024**  
**Selb**

ImPuls  
Emotionen und Ich  
(Motivationsfunktion)  
Referent: Franz Niebler

**10.08.2024**  
**Nürnberg,**  
**Pillenreuther Str. 46**

Emotionen Teil 4  
Referent Franz: Niebler

**24.08.2024**  
**Nürnberg,**  
**Pillenreuther Str. 46**

Emotionen Teil 5  
Referent: Franz Niebler

# 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.

# Beitrag der Guttempler-Gemeinschaft „Nürnberg“

Mal Ausscherehen aus dem üblichen Trott, der sich im Laufe der Zeit eingeschlichen hat. Wer hatte sich dies für die ersten Monate im neuen Jahr nicht vorgenommen? Bestimmt ist hier und da einiges auf der Strecke liegengeblieben. So auch in der Guttempler-Gemeinschaft Nürnberg. Die Mitglieder der Gemeinschaft mussten nämlich die Inhalte ihrer Treffen neugestalten; denn zum Jahresende wechselten einige Mitglieder in die Gemeinschaft Lug ins Land (neuer Name: Zurück ins Leben). Diese Mitglieder waren schwerpunktmäßig in der Suchthilfe aktiv. So entstand ein Vakuum. Dieses Vakuum war so zu füllen, dass die Zurückgebliebenen eine Atmosphäre vorfinden, in der sich alle wohlfühlen. Das ist auf der Basis des Vertrauens und des Ansprechens von Sorgen und Nöten gelungen. Im Mittelpunkt standen am Mittwochnachmittag nun nicht mehr primär Probleme der Abhängigkeit von Alkohol und/oder einer anderen Droge- sondern unsere Gesundheit. Wir tauschten uns ferner aus über Erlebnisse der Vergangenheit. Wir verknüpften sie mit Fragen der Gegenwart und dem Blick in die Zukunft. Gesellschaftsspiele waren und sind dabei ein gutes Mittel, um den Gesprächsfaden nicht abreißen zu lassen. Einmal im Monat trafen wir uns zusätzlich an einem Donnerstag. Dann besprachen wir die Vorhaben für die nächsten Monate. Zum Thema "Vergangenheit" passte der Besuch des Spielzeugmuseums in der Karlstraße am 21. Februar 2024. Was war dort nicht alles zu entdecken! Zwei Mitglieder erweiterten ihr Wissen am 24. Februar 2024 im Workshop "Emotionen und Selbstreflexion" in der Kontaktstelle. Vertreten waren wir letztendlich beim Landesverbandstag in Cadolzburg und bei einem Treffen am Karfreitag in Eckental (Eschenau). Über dies und vieles mehr informieren wir unsere Mitglieder regelmäßig mit einem Rundbrief - eine Tradition, die Claudia Kreuzer begründet hat und die wir fortführen. Auch Mitglieder aus anderen Gemeinschaften können an unseren kulturellen Vorhaben teilnehmen. Albert Mark informiert gerne. /JE



**Newsletter \* Newsflash 2024**

**Gemeinschaft Aischgrund**



**„Führungswechsel Gruppe Aischgrund“**

Bei der ersten Gremiensitzung 2024 am 11.01.2024 standen Neuwahlen an. Die altbewährte Mannschaft unter der Leitung von Ralf Peter Hofmann und seinem Team stellte den Posten des Vorstands, stellv. Vorstand, Schatzmeister und Schriftführers nach jahrelanger erfolgreicher und intensiver Arbeit zur Verfügung. Ein Besonderer Dank an dieser Stelle nochmals für das tolle und unermüdliche Engagement aller.

**Einstimmig wurden neu gewählt:  
(v.l.n.r.) Stefan Grasser, (Vorstand), Stephan Frenzel  
(Schriftführer), Seyfettin Özdeger (stellv. Vorstand), (vorne) Tanja  
Walter (Schatzmeister)**



# Karfreitagessen bei „Krämer“ in Eckental

Die Gemeinschaft "Frankenblick" lud zum Karfreitagessen in die Gaststätte Krämer in Eckental ein. Es kamen 20 Personen zusammen, um sich kennenzulernen und in Gesprächen auszutauschen. Der Platz war etwas begrenzt, aber das tat der Stimmung keinen Abbruch, denn das Essen war wie immer köstlich und die Gespräche waren anregend. Zusammenfassend lässt sich sagen: Ein gelungenes Treffen.



# Alkohol im Krankenhaus

## Eine persönliche Perspektive

Alkoholmissbrauch im Krankenhaus war in den 80er, 90er Jahren noch üblich, wurde verschwiegen und von den Kolleginnen und Kollegen gedeckt. Da wurde so mancher Mitarbeiter in den Aufenthaltsraum oder nach Hause zum Ausschlafen geschickt. Die Arbeit wurde stillschweigend übernommen.

Da wurde so mancher Kasten Bier im Sitzwagen abgedeckt in den Arbeitsbereich gefahren.



Es konnte auch noch für Alkoholiker in der Apotheke bestellt werden, damit der Patient nicht in den Entzug rutschte.

Die richtigen Schluckis hat man auf den Betriebsfeiern erleben können, wenn die Getränke kostenlos waren.

Heute wird viel schneller und notfalls hart durchgegriffen. Alkohol und Drogen am Arbeitsplatz werden nicht mehr geduldet.

Bei mir selbst begann der Alkoholmissbrauch schleichend. Das eine oder andere Mal einen über den Durst getrunken. Bei Familienfeiern trank ich mehr als mir guttat. Kein Maß mehr gefunden. Nicht ein Glas Wein, eine Flasche Wein oder auch zwei. Wenn ich frei hatte, Wein, Bier und auch den einen oder anderen Tropfen Whisky. Ich habe meistens zu Hause allein getrunken.

Zum Schluss waren es zwei Flaschen Rotwein nach dem Spätdienst. Ich habe geglaubt, ich brauche den Alkohol, kann nicht ohne abschalten. Tagsüber mit Restalkohol gearbeitet. Ich weiß nicht ob es mir anzusehen war oder ob jemand etwas bemerkt hat. Jedenfalls hat mich nie Jemand angesprochen.

Letztes Jahr wurde mir angst und bange. Was, wenn ich jemanden mit Restalkohol im Blut, Schaden zufüge? Meine Blutwerte wurden auch immer schlechter. Habe mir Einweisungsscheine besorgt und mich selbst in die Psychiatrie zum Alkoholentzug eingewiesen.

Seitdem habe ich keinen Alkohol mehr angefasst. Mir geht es immer besser, ich fühle mich sehr wohl!

Es ist wie ein neues Leben.



# Klausurtagung 2024 in Selb

Vom 22. bis 24. März 2024 versammelten sich der Landesvorstand sowie zahlreiche Gemeinschaftsvorstände zur Klausurtagung im Hotel Haus Silberbach.

Die Klausur begann am Freitagabend nach einem gemeinsamen Abendessen mit der Begrüßung der neu gewählten Mitglieder des Landesvorstandes und der teilnehmenden Vorstände der vertretenen Gemeinschaften durch die Landesvorsitzende Angela Hebandanz. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurde mit der Arbeit begonnen. Im Fokus des Abends standen die Erfolge und Herausforderungen des Jahres 2023 sowie die Formulierung gemeinsamer Ziele für 2024/2025, die in Kleingruppen erarbeitet wurden.

Am Samstag wurden die erarbeiteten Ziele gemeinsam besprochen und nach bestimmten Kriterien sortiert. Priorität erhielten dabei die Ziele, die in den nächsten 6 Monaten erreicht werden können.

Hierzu zählten unter anderem die Festlegung von Aufgabenverteilung und Verantwortlichkeiten im Landesvorstand, die Festlegung von Kommunikationswegen, die Bearbeitung von E-Mails sowie die Gestaltung von Flyern und der Website, einschließlich der Nutzung von Social Media. Weitere Ziele umfassten die Erfassung von Statistiken zu den Gemeinschaften und Mitgliedern, die Gründung einer Gruppe für Süchtige mit Migrationshintergrund, die Verbesserung des Informationsflusses zwischen Landes- und Gemeinschaftsvorständen sowie Maßnahmen zur Mitgliederbindung und -gewinnung. Auch wurden potenzielle Seminare für das Jahr 2025 diskutiert.

Am Samstagnachmittag wurden ausgearbeitete Themen vertieft und lebhaft diskutiert. Die Teilnahme einiger neuer Gemeinschaftsvorstände ermöglichte dabei einen frischen Blickwinkel und trug zur Einbindung neuer Ideen bei. Am Sonntagvormittag wurden die Ziele für das Jahr 2024 festgelegt und durch eine Vereinbarung bekräftigt.

Blickwinkel und trug zur Einbindung neuer Ideen bei. Am Sonntagvormittag wurden die Ziele für das Jahr 2024 festgelegt und durch eine Vereinbarung bekräftigt.

**Das Motto lautet: "Gemeinsam stark, in die Zukunft!"**

## Info

### Vorstellung von Emotionsbasierten Selbsthilfeangeboten

Die Vorstellung von emotionsbasierten Selbsthilfegruppen in Kliniken, Entgiftungsstationen und Beratungsstellen in der Region Mittelfranken/Unterfranken hat zu einer verstärkten Teilnahme von neuen Mitgliedern geführt. In Bad Neustadt sind nun drei Selbsthilfegruppen in unterschiedlichen Einrichtungen aktiv. Durch die Kontaktaufnahme mit Interessenten über unsere Webseite konnten wir schnell Gespräche arrangieren und diese entweder zu persönlichen Treffen einladen oder vor Ort besuchen. Diese Erst- bzw. Beratungsgespräche mit Hilfesuchenden in der Kontaktstelle und vor Ort waren für uns und für ImPuls sehr hilfreich. So konnten wir die verschiedenen Bedürfnisse und Vorstellungen der Besucherinnen und Besucher von Selbsthilfe evaluieren.

Des Weiteren haben wir die Gelegenheit genutzt, Guttempler-ImPuls bei Suchtarbeitskreisen in ganz Bayern vorzustellen und zu bewerben. Diese Präsentationen und individuellen Gespräche haben regelmäßig zu neuen Kontakten und einem fortlaufenden Austausch geführt.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt und KISS ist ein Workshop für "Professionelle und Selbsthilfeaktive" in Regensburg geplant, was darauf hinweist, dass das Interesse an Guttempler und dem ImPuls-Projekt auch bei Gesundheitsämtern und Beratungsstellen zunimmt. Der Schlüssel dazu liegt offensichtlich im Angebot emotionsbasierter Selbsthilfe.

Im Januar und Februar 2024 haben die Anfragen der Gesundheitsämter zugenommen, und wir konnten bereits einige Termine in den ersten drei Monaten des Jahres wahrnehmen. Wir haben Suchtarbeitskreise und PSAG-Veranstaltungen in Augsburg, Furth im Wald, Plattling, Dachau, Regensburg, Tirschenreuth, Cham, Donauwörth und Hof besucht. Die Vorstellung von Guttempler-ImPuls bei diesen Veranstaltungen ist von großer Bedeutung, da es in diesen Regionen keine Guttemplergruppen gibt. Rückmeldungen zeigen, dass wir auf einem guten Weg sind.

Wir befinden uns auch in regelmäßigem Austausch mit Interessenten, die gerne eine emotionsbasierte Sucht-Selbsthilfegruppe gründen möchten. Diese Gespräche erfordern intensive Arbeit und Zeitaufwand. Bereits im ersten Quartal dieses Jahres haben wir einen emotionsbasierten Workshop mit 20 Teilnehmern durchgeführt. Einige Teilnehmer waren erstmalig aus Interesse an dem Thema Emotionen dabei. Nach Abschluss des Workshops haben wir Feedback-Bögen verteilt, die wir bei jeder Veranstaltung in diesem Jahr nutzen werden, um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.

Zusätzlich werden wir ImPuls weiterentwickeln, um in Zukunft effektiver in verschiedenen Bereichen tätig zu sein.

**Wir möchten uns bei allen bedanken, die „ImPuls“ unterstützen.**



Am 16. März 2024 wurde beim Landesverbandstag in Cadolzburg der Landesvorstand neu gewählt.

Wir möchten diese Gelegenheit nutzen um den Vorstand hier im Newsletter namentlich vorzustellen.

**Landesvorsitzende**  
**Stellvertretender Landesvorsitzender**  
**Stellvertretender Landesvorsitzender**  
**Schatzmeister**  
**Landessekretär**  
**Sonderaufgaben**  
**Sonderaufgaben**  
**Sonderaufgaben**  
**Sonderaufgaben**  
**Sonderaufgaben**

**Angela Hebandanz**  
**Uwe Schnoor**  
**Hilmar Jakubowicz**  
**Herbert Beck**  
**Harald Schlick**  
**Gabriele Wabel**  
**Nadja Wagner**  
**Karin Hacker**  
**Michael Hacker**  
**Seyfettin Özdeger**

# Neuigkeiten vom Landesverband

Der neue Landesvorstand hielt seine erste Sitzung am 6. April 2024 um 9 Uhr in der Kontakt- und Beratungsstelle ab, um die Neuverteilung der Aufgabenbereiche und Verantwortlichkeiten zu besprechen. Dabei wurden auch einige der während der Klausurtagung erarbeiteten Ziele auf die Tagesordnung gesetzt.

Besonderes Augenmerk lag auf der zukünftigen Kommunikation zwischen dem Landesvorstand und den Gemeinschaftsvorständen sowie dem Informationsfluss an die Mitglieder. Darüber hinaus wurde die Einführung einer Statistik in Form einer Excel-Datei diskutiert. Die vorgeschlagenen Seminarthemen für das Jahr 2025, die während der Klausurtagung angeregt wurden, wurden in dieser Sitzung diskutiert und festgelegt. Die Tagungsstätten werden entsprechend ihrer Kapazität gebucht. Die frischen Ideen und der innovative Geist, der durch neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Klausur eingebracht wurden, sollen in den kommenden Monaten genutzt werden, um die positive Entwicklung der Gemeinschaften weiter voranzutreiben. Ein Workshop ist zeitnah geplant, bei dem Interessierte lernen können, die neuen Medien intensiver und gezielter zu nutzen, um unsere Gemeinschaften zeitgemäß zu bewerben. Zudem sind wir offen für Berichte über Gemeinschaften, Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten, die wir gerne im Newsletter veröffentlichen möchten.

Zum Beispiel unter dem Titel "Unsere Gemeinschaft stellt sich vor..." oder "Selbsthilfe, der Schlüssel für ein abstinentes Leben?"

Es wurden Agenda-Punkte für die nächsten sechs Monate festgelegt, die zielgerichtet und kontrolliert verfolgt werden sollen. Zu diesen Zielen gehört auch die nachhaltige Verstetigung des Projekts "ImPuls". Einladungen zu den geplanten Seminar- und Workshop-Angeboten werden sechs Wochen vor der Veranstaltung versendet. Es wurden Überlegungen angestellt, wie wir diese Veranstaltungen noch effektiver bewerben können. In den nächsten Ausgaben des Newsletters werden wir ausführlich über die einzelnen Agenda-Punkte berichten.

Mit herzlichen Grüßen,

Der Landesvorstand

## 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](mailto: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 – 17:30Uhr ☎ 0911 457939

✉ [hilmar.jakubowicz@guttempler-bayern.de](mailto: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](mailto:herbert.beck@guttempler-bayern.de)

✉ [hilmar.jakubowicz@guttempler-bayern.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 4313515Marianne Tremmel  0911 483031 [tom020612@icloud.com](mailto: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](mailto: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

**„Denke nicht so oft an das, was dir fehlt,  
sondern an das, was du hast.“**

(Marc Aurel)

**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, 11:00 Uhr Yoga****Kontakt:** Harald Schlick  0151-54701162 [harald.schlick@guttempler-bayern.de](mailto: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](mailto:harald.schlick@guttempler-bayern.de) [kontaktstelle@guttempler-bayern-thueringen.de](mailto:kontaktstelle@guttempler-bayern-thueringen.de)

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

5, 6



Aufseßplatz

**Gemeinschaft-Nürnberg**      gegr. 23.02.1975**Mittwoch, 14:00 – 16:00 Uhr (Vorderhaus/Laden)****Tel. 0911 497939 (während der Gruppentreffen)****Kontakt:** Jürgen Ehlerding      ☎ 0911 465198

Lisbeth Leonhard,      ☎ 0911 8147829

Albert Mark,      ☎ 0911 263809

✉ [juergen.ehlerding@t-online.de](mailto:juergen.ehlerding@t-online.de)✉ [albert.mark@t-online.de](mailto:albert.mark@t-online.de)**Wir gehen in das Museum unseres Lebens...**

...und entdecken viele Orte der Erinnerung. Kraft schöpfen durch:  
Zuhören. Begleiten. Unterstützen. Kultur. Literatur.  
Gesellschaftsspiele.

**Sonstige Termine:**

Mitgliedertreffen und Teilnahme an Veranstaltungen des  
Landesverbandes nach Vereinbarung.

07. – 09.06.2024 - Guttempler-Kongress, Berlin

21. – 23.06.2024 – Kreativwochenende „Zeichnen und Malen“,  
Oberelsbach

Mitglieder und Interessierte werden durch Rundbriefe informiert.

**Hinweis:**

**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  
Klaus Völkl     0157 80644336  
 [u.schnoor@gmx.net](mailto:u.schnoor@gmx.net)  
 [voelkl.kg@web.de](mailto:voelkl.kg@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 **H** 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](mailto: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](mailto: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

Äußere Brucker Str. 49  
Die Villa

91052 Erlangen

**Impuls Selbsthilfegruppe „Die Gefährten“** gegr. 01.03.2023  
Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

**Kontakt:** Karin Hacker ☎ 0176 28583994  
Michael Hacker ☎ 01575 1072757  
✉ [karin.hacker@guttempler-bayern.de](mailto:karin.hacker@guttempler-bayern.de)  
✉ [michael.hacker@guttempler-bayern.de](mailto:michael.hacker@guttempler-bayern.de)

### **Unsere Themenauswahl:**

Unser großes Anliegen ist es, dass Angehörige und Betroffene miteinander und nicht übereinander sprechen. Es ist wichtig, dass sich beide Seiten hören und gegenseitig verstehen. Nach gemeinsamen 45 Minuten wird auf Wunsch die Gruppe in Angehörige und Betroffene getrennt und in separaten Räumen weitergeführt. Man soll zuhören aber sich auch aussprechen können.

### **Termine:**

**Monatliche Mitgliedertreffen und sonstige Veranstaltungen nach Vereinbarung.**

**Spendenkonto:** Volksbank Forchheim  
IBAN: DE08 7639 1000 0007 7010 39

## HERZOGENAURACH

Erlanger Str. 16  
Generationen Zentrum

91074 Herzogenaurach

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

**Kontakt:**      Erich Weber ☎ 0171 9369712  
✉ [guttempler.aurachtal@t-online.de](mailto:guttempler.aurachtal@t-online.de)  
✉ [roland.haag@guttempler-bayern.de](mailto: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





**Bamberger Str. 17**  
**KOBIS Hintereingang/Gruppenraum**

**96114 Hirschaid**

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

**Kontakt:** Angela Hebandanz ☎ 0176 62456051  
✉ [angela.hebandanz@guttempler-bayern.de](mailto:angela.hebandanz@guttempler-bayern.de)  
Karin Gumbmann ☎ 0177 5661627  
✉ [karin.gumbmann@guttempler-bayern.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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.**

Schleusinger Str. 27A 98646 Hildburghausen  
Seniorenzentrum „Hildburghäuser Land“

Gemeinschaft Werratal gegr. 07.10.1995  
Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr

**Kontakt:** Reinhard Koßiski ☎ 03685 406485  
✉ [reinhard.kossiski@guttempler-thueringen.de](mailto:reinhard.kossiski@guttempler-thueringen.de)

### **Unsere Themenauswahl:**

Aktuelles zu Abhängigkeit, Gesundheit, Sucht und aus dem Alltag steht regelmäßig im Mittelpunkt unserer Treffen. Besondere Themen, die Teilnahme an Seminaren und Freizeitveranstaltungen werden rechtzeitig angekündigt.

**Mitgliedertreffen regelmäßig jede Woche.**

### **Gesprächsangebote in Fachkliniken**

Aktuell gibt es von uns keine regelmäßigen Kontaktgespräche in den benachbarten Krankenhäusern bzw. Fachkliniken.

Im Einzelfall Auskunft bei:

☎ 03685 406485 (R. Koßiski/B. Schmidt)  
✉ [reinhard.kossiski@guttempler-thueringen.de](mailto:reinhard.kossiski@guttempler-thueringen.de)

**Spendenkonto:** Volksbank Thüringen Mitte eG  
IBAN: DE31 8409 4814 5505 1603 59

Bahnhofplatz 1a  
Im Gebäude des Landshuter Netzwerk e.V. 4.OG

84032 Landshut

**Gesprächsgruppe-Neue Wege gehen**  
Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr

**Kontakt:** Horst Kaltenbach ☎ 0157 35733642  
Angela Ulrich ☎ 0171 9537941  
✉ [horst@soberguides.de](mailto:horst@soberguides.de)  
✉ [angela1@soberguides.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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



## Landesvorsitzende

**Angela Hebandanz**, ☎ 0176 62456051  
Kreulstraße 16e, 91301 Forchheim  
✉ [angela.hebandanz@guttempler-bayern.de](mailto:angela.hebandanz@guttempler-bayern.de)

## Stellvertretende Landesvorsitzende

**Uwe Schnoor**, ☎ 0178 3583034  
Bogenstr. 8, 90459 Nürnberg  
✉ [uwe.schnoor@guttempler-bayern.de](mailto:uwe.schnoor@guttempler-bayern.de)  
**Hilmar Jakobowicz**, ☎ 0171 2601242  
An der Radrunde 123, 90455 Nürnberg  
✉ [hilmar.jakobowicz@guttempler-bayern.de](mailto:hilmar.jakobowicz@guttempler-bayern.de)

## Landesschatzmeister

**Herbert Beck**, ☎ 0177 7774939  
Eichenstraße 6, 90556 Cadolzburg  
✉ [herbert.beck@guttempler-bayern.de](mailto:herbert.beck@guttempler-bayern.de)

## Landessekretär

**Harald Schlick**, ☎ 0151 54701162  
Fuchsstr. 7, 90429 Nürnberg  
✉ [harald.schlick@guttempler-bayern.de](mailto:harald.schlick@guttempler-bayern.de)

## Sonstige Mitglieder

**Gabriele Wabel**, ☎ 0176 84597176  
✉ [gabriele.wabel@guttempler-bayern.de](mailto:gabriele.wabel@guttempler-bayern.de)

**Nadja Wagner**, ☎ 0176 26723294  
✉ [nadja.wagner@guttempler-bayern.de](mailto:nadja.wagner@guttempler-bayern.de)

**Karin Hacker**, ☎ 0176 28583994  
✉ [karin.hacker@guttempler-bayern.de](mailto:karin.hacker@guttempler-bayern.de)

**Michael Hacker**, ☎  
✉ [michael.hacker@guttempler-bayern.de](mailto:michael.hacker@guttempler-bayern.de)

**Seyfettin Özdeger**, ☎ 0152 22069426  
✉ [seyfettin.oezdeger@guttempler-bayern.de](mailto:seyfettin.oezdeger@guttempler-bayern.de)

## 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  
band-bayern-und-thueringen](http://www.guttempler.de/landesverband-bayern-und-thueringen)

## Redaktion und Layout

Harald Schlick, Nadja Wagner  
Tel: 0911 99447211

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

**Kontaktstelle:** Bürozeiten Di und Do 9 – 12:00 Uhr

Pillenreuther Str. 46, 90459 Nürnberg,

☎ 0911 99447211 - Fax: 0911 99447212

✉ [kontaktstelle@guttempler-bayern-thueringen.de](mailto:kontaktstelle@guttempler-bayern-thueringen.de)

**Bank für Sozialwirtschaft, Köln**

**IBAN DE55 3702 0500 0007 8575 00**

*Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 17.05.2024*



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

Auflage 250

05.2024