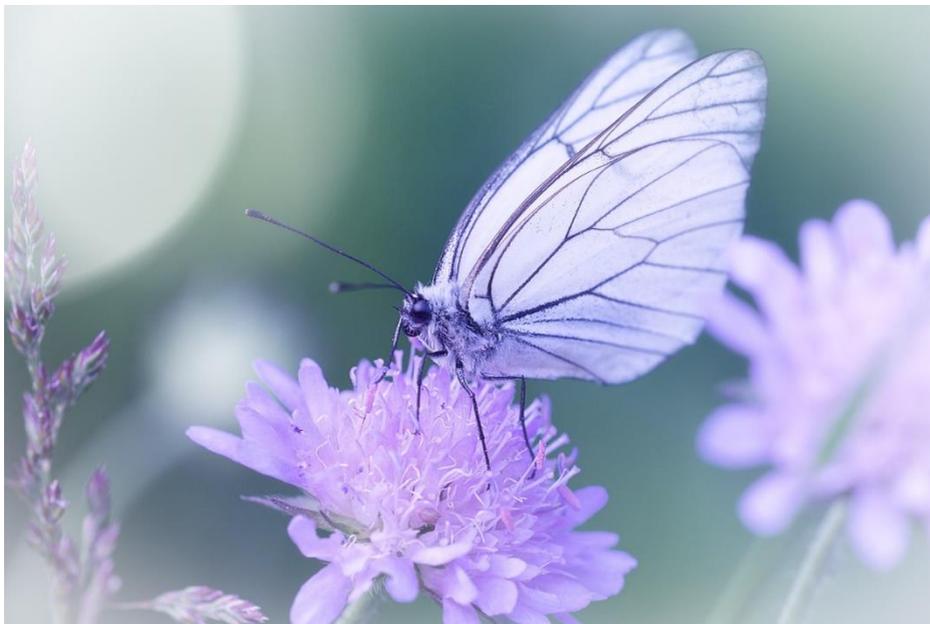


# „MEHR ZEIT FÜR MICH“



## Newsletter Landesverband Bayern-Thüringen e.V.



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort „Mehr Zeit für Mich	Seite 3
Seminarplanung Mai – Oktober 2024	Seite 4
Workshop 13. April 2024	Seite 5
Workshop 27. April 2024	Seite 6
Klinikvorstellung Engelthal	Seite 7
75 Jahre Guttempler	Seite 8 - 9
Seminar Hochsensibilität	Seite 10
Gesundheitsmarkt	Seite 11
Grillfest Aischgrund	Seite 12
Seminar Doppeldiagnose	Seite 13 - 14
Zurück ins Leben	Seite 15
Wir bewegen uns	Seite 16
Programmheft	Seite 17 - 36
Impressum	Seite 39

# Vorwort: MEHR ZEIT FÜR MICH

In unserer hektischen Welt fällt es oft schwer, Zeit für sich selbst zu finden. Berufliche und familiäre Verpflichtungen sowie gesellschaftliche Erwartungen lassen uns wenig Raum für persönliche Erholung. Doch die Selbstfürsorge ist ausschlaggebend für unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit. Besonders in der Selbsthilfe und bei einer abstinenter Lebensweise spielt die Selbstfürsorge eine zentrale Rolle.

Selbsthilfegruppen bieten Menschen eine wertvolle Unterstützung, indem sie einen sicheren Raum schaffen, in dem wir uns verstanden und akzeptiert fühlen. Der Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, stärkt das Gefühl der Gemeinschaft und geben den nötigen Halt. Unsere Gruppen ermutigen uns, bewusst Pausen einzulegen, um neue Energie zu tanken.

„MEHR ZEIT FÜR MICH“ bedeutet, sich körperlich zu betätigen, Hobbys nachzugehen oder einfach nur in Ruhe ein Buch zu lesen. Auch Achtsamkeit und Selbstreflexion spielen eine wichtige Rolle. In Selbsthilfegruppen können wir solche Aktivitäten teilen und voneinander lernen, wie wir im Alltag besser für uns selbst sorgen können. Dies ist besonders wichtig für Menschen, die eine abstinente Lebensweise verfolgen, da der bewusste Umgang mit der eigenen Zeit und Energie wesentlich zur Stabilität und Zufriedenheit beiträgt. Emotionale Stabilität ist der Grundstein für die Selbstfürsorge. Du erkennst deine Bedürfnisse und Absichten und findest so leichter Möglichkeiten damit umzugehen.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Indem wir Prioritäten setzen, Zeitfenster für uns selbst einplanen und lernen, „Nein“ zu sagen, schaffen wir uns Raum für unser Wohlbefinden. Delegieren von Aufgaben und bewusster Umgang mit Technologie können zusätzlich helfen, mehr persönliche Zeit zu gewinnen. Selbsthilfegruppen können uns dabei unterstützen, diese Veränderungen in unser Leben zu integrieren und unsere Abstinenz zu stärken.

Der Vorstand

# Seminarplanung 2024

## Juli – November

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

13.09.2024

**Selb**

Frauen und Männer

Referent Andreas Holl

04.10. – 06.10.2024

**Neuendettelsau**

Rückfallprophylaxe  
(Stress und Gefühle als  
Rückfallauslöser)

25.10. – 27.10.2024

**Selb**

Impuls

Angehörigengruppe/  
Frauengruppe)  
(Emotionsbasiert  
moderieren)

Referentin Heike Flügel

02.11.2024

**Cadolzburg**

Landesverbandstag

22.11. – 24.11.2024

**Oberelsbach**

Körper/Geist/Seele  
(Achtsamkeit/Akzeptanz)

Referent Andreas Holl

# **Workshopbericht: Emotionsbasierte Rückfallprävention 13. April 2024**

Die emotionsbasierte Rückfallprävention ist ein innovativer Ansatz, der darauf abzielt, rückfälliges Verhalten zu verhindern, indem er den Fokus auf die emotionalen und psychologischen Zustände einer Person legt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Methoden, die sich hauptsächlich auf äußere Auslöser oder Verhaltensmuster konzentrieren, analysiert dieser Ansatz die emotionalen Trigger, die eine Person dazu bringen könnten, in ungesunde Verhaltensweisen zurückzufallen.

Durch die bewusste Wahrnehmung und Regulierung der eigenen Emotionen lernen Betroffene, besser auf stressige Situationen zu reagieren, die häufig Rückfälle begünstigen. Die Umstrukturierung negativer Denkmuster unterstützt dabei, die tieferliegenden Ursachen des rückfälligen Verhaltens zu identifizieren und alternative, gesündere Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Die emotionsbasierte Rückfallprävention hat sich insbesondere bei der Behandlung von Suchterkrankungen, Essstörungen und anderen Verhaltensproblemen bewährt, bei denen emotionale Dysregulation eine zentrale Rolle spielt. Durch die gezielte Ansprache emotionaler Faktoren, die zu Rückfällen führen können, werden langfristige Veränderungen gefördert und die Wahrscheinlichkeit eines erneuten Auftretens des ungesunden Verhaltens verringert.

Unser Workshop zum Thema emotionsbasierte Rückfallprävention fand am 13. April 2024 in der Kontakt- und Beratungsstelle statt und war mit 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gut besucht. Jeder Teilnehmer hatte die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen, was den Workshop sehr bereichernd machte. Die Veranstaltung wurde von den Teilnehmern als äußerst gelungen empfunden, und es herrschte Einigkeit darüber, dass unsere Workshops zum Thema Emotionen einen wertvollen Beitrag zur Umsetzung in unseren Gruppen leisten.

Wir bedanken uns herzlich für das Interesse und die aktive Teilnahme an unseren Veranstaltungen!

**(Franz Niebler)**

# Workshop „Emotionen im Alltag“

## 27.04.2024

Am 27. April 2024 fand in der Kontakt- und Beratungsstelle ein Workshop statt, der sich dem Thema „Emotionen im Alltag“ widmete. Das Interesse an diesem faszinierenden Thema war groß, wie sich in der zahlreichen Teilnahme der Mitglieder zeigte, die mehr über die Auswirkungen von Emotionen auf ihr tägliches Leben erfahren wollten.

Das Ziel des Workshops bestand darin, den Teilnehmern ein umfassendes Verständnis dafür zu vermitteln, wie Emotionen im Alltag entstehen und wie sie unsere Verhaltensweisen, Gedanken und Wahrnehmungen beeinflussen. Dabei wurden die vielfältigen Faktoren beleuchtet, die in diesem komplexen Zusammenspiel eine Rolle spielen, sowohl extern als auch intern.

Die Veranstaltung begann mit den Grundlagen der Emotionen und ihre Bedeutung im Alltag. Dabei wurden folgende Aspekte näher betrachtet:

Auslöser von Emotionen, zwischenmenschliche Beziehungen und körperlicher Zustand.

Viele Teilnehmer äußerten nach dieser Einführung ihre Überraschung darüber, wie wenig ihnen zuvor die Zusammenhänge zwischen Emotionen und den genannten Faktoren bewusst waren. Durch den offenen Austausch von persönlichen Erfahrungen und die daraus resultierende Diskussion konnte das Bewusstsein für die Allgegenwärtigkeit und Komplexität von Emotionen im Alltag geschärft werden.

Der Workshop „Emotionen im Alltag“ bot eine wertvolle Gelegenheit, das Verständnis für die Rolle von Emotionen im täglichen Leben zu vertiefen. Die Teilnehmer erhielten Einblicke darin, wie sowohl äußere als auch innere Einflüsse ihre Emotionen beeinflussen und wie sie diese besser erkennen und benennen können. Das Feedback der Teilnehmer war überaus positiv und viele äußerten den Wunsch nach weiteren Workshops zu ähnlichen Themen.

Abschließend möchten wir uns bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für ihre aktive Teilnahme bedanken und freuen uns darauf, sie auch bei zukünftigen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen, die Raum für wertvollen Austausch und persönliche Weiterentwicklung bieten.

(Franz Niebler)

# Bericht über die Klinikvorstellung in Eckental

Mein Name ist Seyfettin Özdeger, im April war ich das erste Mal bei einer Klinikvorstellung für die Guttempler dabei. In diesem Bericht möchte ich die Ereignisse und Eindrücke dieser Vorstellung teilen.

Zu Beginn der Veranstaltung stellte ich den Patienten die Guttempler vor und erklärte, wer wir sind und welche Arbeit wir leisten. Die Guttempler ist eine Organisation die sich für Menschen mit Alkohol- und Drogenproblemen einsetzt und sie auf dem Weg zu einem suchtfreien Leben unterstützt.

Nach der allgemeinen Einführung erzählte ich den Anwesenden meine persönliche Geschichte des Alkohol- und Drogenmissbrauchs. Ich berichtete von meinen eigenen Erfahrungen und Herausforderungen auf meinem Weg zur Genesung. Dies half den Patienten, eine tiefere Verbindung zu den Themen und unserer Arbeit zu entwickeln.

Die Patienten hörten aufmerksam zu und zeigten großes Interesse an meiner Geschichte. Die positive Aufnahme war deutlich spürbar, was durch die vielen gestellten Fragen unterstrichen wurde. Gemeinsam mit Herbert konnten wir die Fragen der Patienten umfassend beantworten und ihnen zusätzliche Informationen und Unterstützung bieten.

Aufgrund des großen Interesses und der positiven Rückmeldungen wird empfohlen, sich in Zukunft verstärkt auf Klinikbesuche zu konzentrieren. Der direkte Kontakt und Austausch mit verschiedenen Betroffenen scheinen einen erheblichen positiven Einfluss auf die Patienten zu haben. Diese Strategie könnte in der weiteren Arbeit der Guttempler einen wichtigen Platz einnehmen.

Die Klinikvorstellung in Eckental war ein erfolgreicher Schritt, um den Patienten die Arbeit der Guttempler näherzubringen und ihnen durch persönliche Geschichten Mut zu machen.

Ich freue mich darauf, diese Art von Besuchen weiter auszubauen und noch mehr Menschen auf ihrem Weg zur Genesung zu unterstützen.

Mit freundlichen Grüßen,  
Seyfettin Özdeger

# 75 Jahre Guttempler: Ein besonderes Jubiläum

Am 30. April 2024 feierte die Guttempler Gemeinschaft Nürnberg ein außergewöhnliches Jubiläum: Jürgen Ehlerding, ein Mitglied seit 75 Jahren, wurde für seine lange und beeindruckende Geschichte bei den Guttemplern geehrt. Seine Familie, Freunde, zahlreiche Mitglieder der Guttempler aus anderen Gemeinschaften sowie der Landesvorstand kamen zusammen, um diesen besonderen Anlass zu feiern und auf Jürgens bedeutende Beiträge zurückzublicken.

Die Feierlichkeiten begannen mit einer herzlichen Begrüßung durch Jürgen Ehlerding im Pavillon des RAMADA Parkhotels. In seiner Eröffnungsrede erzählte Jürgen von seinen Anfängen bei den Guttemplern, den Herausforderungen und Erfolgen, die er im Laufe der Jahre erlebt hat, und wie die Mitgliedschaft sein Leben positiv beeinflusst hat. Seine Erzählungen, gefüllt mit persönlichen Anekdoten und Erinnerungen, boten einen faszinierenden Einblick in seine 75-jährige Mitgliedschaft.

Die Landesvorsitzende Angela Hebandanz würdigte in ihrer Rede Jürgens Engagement und seinen Werdegang bei den Guttemplern. Jürgen trat im April 1949 im Alter von zehn Jahren der Lübecker Kindergruppe der Guttempler bei. Er engagierte sich in der Kinder- und Jugendgruppe Lübeck und übernahm später Führungsrollen in Schleswig-Holstein und darüber hinaus. Seine Karriere umfasste Positionen wie Ordensjugendwart, Vizepräsident des Mitteleuropäischen Guttempler-Jugendrates und Schatzmeister der Internationalen Guttempler-Jugend Föderation (IGTYF).

Mit seiner Frau Melitta, die er 1959 heiratete, gründete Jürgen die Guttempler-Gemeinschaft „Nürnberg“ und leitete sie abwechselnd. Zusammen organisierten sie zahlreiche Veranstaltungen und initiierten zwölf weitere Gemeinschaften. Besonders hervorzuheben ist ihre Arbeit im Distrikt Bayern-Thüringen, wo sie den Ordenstag 1997 im thüringischen Suhl organisierten. Jürgens Engagement erstreckte sich auch auf den Aufbau der Guttempler-Organisation in Thüringen und die Integration der neuen Bundesländer nach der Wiedervereinigung.

Jürgens zahlreiche Ideen und seine Mitwirkung in diversen Gremien und Ausschüssen führten zu vielen positiven Veränderungen innerhalb der Organisation. Sein unermüdlicher Einsatz wurde unter

anderem mit der Asmussen-Medaille, der höchsten Auszeichnung der Guttempler, gewürdigt.

Besonders bewegend waren die Worte von Angela Hebandanz, die Jürgens außergewöhnliche Hingabe lobte und ihm im Namen aller Mitglieder ein Geschenk überreichte. Weitere Mitglieder teilten ihre Wertschätzung und Geschichten über gemeinsame Erlebnisse mit Jürgen.

**Ein Höhepunkt der Feier war die Rede von Jürgens Tochter, die über ihre Kindheitserfahrungen mit der Mitgliedschaft ihres Vaters bei den Guttemplern sprach. Ihre Erinnerungen zeigten, wie sehr Jürgens Engagement das Leben seiner Familie bereichert hat.**

Nach den offiziellen Reden und Ehrungen ging die Feier in einen gemütlichen Teil über. Bei Kaffee und Kuchen tauschten die Anwesenden Erinnerungen aus und genossen die angenehme Gesellschaft. Die herzliche Atmosphäre und die anregenden Gespräche sorgten dafür, dass der Nachmittag in bester Stimmung verbracht wurde.

Insgesamt war es ein rundum gelungener Tag, der allen noch lange in Erinnerung bleiben wird. Die Feier zu Jürgen Ehlerdings 75-jähriger Mitgliedschaft war nicht nur ein Fest zu seinen Ehren, sondern auch ein Ausdruck der Gemeinschaft und des Zusammenhalts, die die Guttempler auszeichnen.



(Angela Hebandanz)

# Seminar Hochsensibilität

## 10.05. – 12.05.2024

Pünktlich um 19.00 Uhr fing das Seminar mit einer Vorstellungsrunde und einer herzlichen Begrüßung von Frau Trompiér an.

Schnell wurde eine angenehme Atmosphäre spürbar, so dass sich eine gute Seminargruppe bilden konnte.

Für den ersten Abend bot das historische Kellergewölbe der Burg einen hervorragenden Platz um sich noch ein wenig auszutauschen.

Frau Trompiér ging sowohl sachlich, als auch emotional an das Thema Hochsensibilität heran, integrierte die Gruppe hervorragend und hielt das Seminar anschaulich, verständlich und interessant. Reger Wissensaustausch machte es zusätzlich lebhaft.

Der Eiscafébesuch am Samstagabend durfte natürlich nicht fehlen und so verbrauchten alle die wollten, dort einen wunderbaren Ausklang von diesem Tag.

Sonntag wurde die Seminarzeit noch voll ausgenutzt, eine Abschlussrunde brachte zum Ergebnis, dass es ein sehr gelungenes Wochenende war.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen löste sich die Gruppe dann herzlich auf.

Fazit: Ein nicht alltägliches Thema gab vielen Beteiligten einen neuen Blickwinkel in Sache eigenes Gespür für verschiedene Situationen (auch außerhalb der Selbsthilfe).

(Uwe Schnoor)

# Gesundheitsmarkt am 11.05.2024

Am 11. Mai fand der jährliche Gesundheitsmarkt statt, der wieder zahlreiche Gruppen und Organisationen zusammenbrachte, um sich zu präsentieren und die Öffentlichkeit zu informieren. Auch wir waren heuer wieder mit einem Stand vertreten und konnten zahlreiche Besucher begrüßen.

Unser Stand zog viele interessierte Personen an, die sich umfassend über Suchtselbsthilfe informieren wollten. Die Besucher zeigten großes Interesse und wollten Informationen zu diesem Thema.

Wir boten eine Vielzahl an Informationsmaterialien an, darunter Broschüren, Flyer und weiterführende Literatur zur Suchtselbsthilfe. Wir standen den Besuchern Rede und Antwort, gaben wertvolle Tipps und Hinweise und führten informative Gespräche.

Der Gesundheitsmarkt bot eine hervorragende Gelegenheit, sich mit anderen Organisationen und Interessierten zu vernetzen. Der Austausch mit anderen Akteuren des Gesundheitssektors war äußerst bereichernd und half, neue Kooperationen und Kontakte zu knüpfen.

Der jährliche Gesundheitsmarkt war ein voller Erfolg. Unser Stand erfreute sich großer Beliebtheit und das Interesse der Besucher an Suchtselbsthilfe war bemerkenswert. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr und darauf, wieder Teil dieser wichtigen Veranstaltung zu sein.



(Harald Schlick)



## Newsletter \* Newsflash 2024

Gemeinschaft Aischgrund

### Grillfest 2024



„Allen Unkenrufen zum Trotz“ und trotz „sinnflutartiger Regenfälle“ fand unser alljährliches Grillfest auf dem Gehöft „Gut Gerner“ im idyllischen Boxbrunn bei Anita und Friedrich statt.

Bei bester Laune, fränkischen Grillschmankerln, üppigen Beilagen und reichhaltigen Nachspeisen Buffet konnten wieder nette Gespräche geführt, und die guten Kontakte zu anderen Gruppen aufgefrischt werden.

Dieses Jahr durften wir erstmals die Gruppe „Friesener Warte“, „GTG Herzogenaaurach, Forchheim und Nürnberg“ bei uns begrüßen.

Ein besonderer Dank an dieser Stelle nochmals an Anita und Friedrich Gerner für die tolle Location und das „Drum Herum“.

Ein toller Abend der allen noch lange in Erinnerung bleiben wird und mit Sicherheit 2025 wiederholt wird.

(Stephan Frenzel)

# Seminar Doppeldiagnose 17. – 19. Mai 2024

Wow, das war ein großartiges Wochenende! In dem hervorragend organisierten Seminar konnten wir viele wertvolle und neue Kenntnisse mitnehmen. Spannend von der ersten bis zur letzten Minute.

Vielen lieben Dank Nathalie 👍

Wir freuen uns schon auf das nächste Mal 🥰



Am vergangenen Wochenende fand meine „Feuertaufe“ statt. In der wunderschönen Rhön (Umweltbildungsstätte Oberelsbach) durfte ich mein erstes Seminar für 12 motivierte, sympathische und vor allem seminarerprobte Teilnehmer der Guttempler Bayern/Thüringen abhalten.

Auf dem Programm stand im Rahmen der Impuls Seminarreihe das Thema: Doppeldiagnose - Psychische Erkrankung + Sucht.

Mein Auto bis oben hin vollgeladen, mit sämtlichen Materialien und Hilfsmitteln, startete die Reise.

Ich wurde von allen Teilnehmern herzlich empfangen, das Eis war schnell gebrochen und eine erste wunderbare Basis für die kommenden

zwei Tage war geschaffen.



Aufbauend wurden die beiden Themen psychische Erkrankung und Sucht ausführlich betrachtet und besprochen. Gespickt mit Kleingruppenarbeit, Gruppenarbeit und aufmerksames zuhören. Ebenfalls gab es immer wieder ausreichend Raum für eigenes erleben, gemachte Erfahrungen sowie austauschen über das bereits gelernte.

Nach dem ersten Seminartag hieß es dann nach „Guttempler-Tradition“:

Ab nach Bischofsheim zu Guiseppe (Eisdiele Adriana)!

Die Belohnung hatten wir uns alle verdient.

Zusammengeführt wurden dann beide Themen am Folgetag.

Abgerundet wurde das Seminar noch mit ein paar Infos und Hilfsmitteln zum emotionsbasierten Arbeiten, sowie dem Thema Co-Abhängigkeit.

Ich erhielt wunderschöne Rückmeldungen. Einer der emotionalsten Momente für mich an diesem Wochenende war, als am Ende alle aufstanden. (Ein Zeichen der Anerkennung und Lob)

Großen Dank auch an das gesamte Team vom Rhöniversum für die perfekte rundum Versorgung.

Vielen Dank für dieses wertvolle, einzigartige und wundervolle Wochenende.



(Quelle Nathalie Straub)

# Zurück ins Leben

## Halbjahresbericht 2024

Seit unserer Gründung konzentrieren wir uns auf emotionale Selbsthilfe.

Unser Fokus liegt darin, Menschen zu stabilisieren und in ihren persönlichen Wachstum zu unterstützen.

Im ersten Halbjahr konnten wir stets neue Mitgliedschaften verzeichnen.

Dies zeugt von dem großen Bedarf an emotionaler Selbsthilfe und der Effektivität der angebotenen Unterstützung.

Wichtig für uns ist der Austausch und die gemeinsame Bewältigung alltäglicher Herausforderungen.

Wir vermitteln eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit, in der sich unsere Teilnehmer/ innen ermutigen und wohlfühlen können.



(Nadja Wagner)

# Yoga

## Wir bewegen uns

Unser Ziel ist es mit Achtsamkeit und sportlicher Aktivität unsere Stimmungen und Gefühlsschwankungen frühzeitig zu erkennen und zu reflektieren.

Durch gezielte Übungen können wir besser mit Ängsten, Depressionen und Suchtdruck umgehen. Wir steigern gezielt unsere Lebensqualität.

Hast du Interesse an physischer Entwicklung verbunden mit körperlicher Bewegung?

Dann bist du bei uns richtig, schau doch mal vorbei!

Bei Interesse:

Infos unter: Kontaktstelle 0911/99 44 72 11

[www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)

[www.impuls-selbsthilfe.de](http://www.impuls-selbsthilfe.de)



(Harald Schlick)

## SONSTIGE TREFFEN

### **Aldorf**

**Arbeiterwohlfahrt Begegnungsstätte**

**Feilturmstraße 2, 90518 Aldorf**

**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 Aldorf**

**90518 Aldorf, 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 Str. 46****90459****U 1**  **5, 6, 10, 11**  **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. 46****90459 Nürnberg****U 1**  **5, 6, 10, 11**  **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, 10, 11**  **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. 46****90459 Nürnberg****U 1**  **5, 6, 10, 11**  **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. 46****90459 Nürnberg****U 1**  **5, 6, 10, 11**  **Aufseßplatz****Gemeinschaft-Nürnberg**      gegr. 23.02.1975**Am 2. und 4. Donnerstag im Monat, 15:00 – 18:00 Uhr  
(Rückgebäude/1. Stock)****Tel. 0911 457939 (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)

### **Nur nicht alles so ernst nehmen?**

Wer für die Zukunft nur schwarz sieht, tappt ständig im Finstern. Wir freuen uns jedenfalls auf die Sommermonate – auch wenn es bestimmt ab und an regnet oder stürmt. Was macht unser Leben reicher? Genießen wir das Heute mit allen Sinnen und schöpfen unverändert Kraft durch: Zuhören. Begleiten. Unterstützen. Kultur. Literatur. Gesellschaftsspiele.

### **Sonstiges:**

Über weitere Mitgliedertreffen oder Seminare, Workshops und Veranstaltungen informieren wir durch Rundschreiben oder direkt über den Landesverband.

**Spendenkonto:**      Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE02 3702 0500 0007 8343 01

**An gesetzlichen Feiertagen finden keine Treffen statt.**

**Pillenreuther Str. 46****90459 Nürnberg****U 1**  **5, 6, 10, 11**  **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  
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



Kasernstr. 7  
Arbeiterwohlfahrt, 1. Stock

91301 Forchheim

**Gemeinschaft Forchheim**    gegr. 06.09.2008  
**Dienstag 19:00 – 20:30 Uhr**

**Kontakt:**    Gabriele Wabel, ☎ 0176 84597176  
                 Karin Hacker    ☎ 0176 28583994  
                 ✉ [gabriele.wabel@guttempler-bayern.de](mailto:gabriele.wabel@guttempler-bayern.de)  
                 ✉ [karin.hacker@guttempler-bayern.de](mailto:karin.hacker@guttempler-bayern.de)

### **Unsere Themenauswahl:**

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.

### **Termine:**

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

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

**Sollte? Würde? Könnte?  Machen!!**

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 250

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/landesver-<br/>band-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 **16.08.2024***



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

Auflage 250

07.2024

40