

WIR ÜBER UNS

WAT LÖPPT

BUNDESPROJEKTE

NOKIEKER

Das Magazin der Guttempler in Hamburg

Ausgabe
Nr.1

Themen in diesem Heft

SoberGuides

Nottelfon

Lotsen- und Peerprojekt

Pilotgruppe P.E.M.

Impressum

Landesverbandsmagazin der Guttempler in Hamburg

Herausgeber:

Guttempler in Deutschland -
Landesverband Hamburg e.V.
Böckmannstraße 4, 20099 Hamburg
V.i.S.d.P.: Landesverband Guttempler in Hamburg e.V.

Redaktion & Gestaltung:

Stefanie Bentsch, Florian Specht

Fotos in diesem Heft:

Giulia Kuschel, Tommy Loewe, Florian Specht

Beiträge in diesem Heft:

Abousoufiane Akka, Stefanie Bentsch, Tommy Loewe, Melanie Maier, Derek Nordt

Coverfoto

Florian Specht

Redaktionsanschrift:

Guttempler Landesverband Hamburg e.V.
Böckmannstraße 4, 20099 Hamburg
E-Mail: geschaeftsstelle@guttempler-hamburg.de
Druck: Rainbow Print

Redaktionsschluss: 01. Mai 2022



Moin, Moin!

Liebe Guttemplerinnen und Guttempler,
liebe Leserinnen und Leser,

wir haben uns entschieden, neue Wege zu gehen und unsere Art der Kommunikation nach innen und außen zeitgemäß anzupassen.

Das Magazin „NOKIEKER“, das halbjährlich erscheinen soll, ist zum einen ein Spiegel des Landesverbandes mit seinen Aktivitäten, seiner Sucht- und Gemeinschaftsarbeit, zum anderen werden auch aktuelle Entwicklungen in der Suchtlandschaft und der Suchtpolitik wertungsfrei beleuchtet. Mischkonsum ist in der heutigen Zeit eher die Regel als die Ausnahme.

Dementsprechend wollen wir das Thema beleuchten und mit Informationen unterfüttern. Wir versetzen uns so in die Lage, unsere eigene Suchtarbeit zu entwickeln.

Viel Spaß beim Schmökern!

Euer Derek Nordt
Landesvorsitzender



Inhalt



Unsere Festsitzung.....	02
SoberGuides.....	03
SoberRadio Podcast.....	04
Nottelefon.....	05
Lotsen- und Peerprojekt.....	06
Suchtselbsthilfe in Zeiten von Corona.....	07
Bundesgeschäftsstelle Jahresausblick 2022.....	11
Landesverbandstag.....	13
Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte.....	14
Seminar Teamcoaching.....	15
Pilotprojekt P.E.M. Körperarbeit.....	17
Guttempler-Gemeinschaften.....	19

Unsere Festsitzung 2021

Nach zwei Jahren Pandemie konnten wir endlich wieder gemeinsam feiern, pünktlich zum 31.10. nach alter Tradition (zumindest dem Datum nach)!

Eine Sitzung, die in mancher Hinsicht einen sehr ungewöhnlichen Verlauf hatte. So waren wir gezwungen, einen ausserordentlichen Verbandstag abzuhalten, da noch eine für die neue Satzung wichtige Änderung beschlossen werden musste. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden, fanden die Ehrungen der Jubilarinnen und Jubilare inklusive der Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Günter aus der Gemeinschaft Weggefährten statt. Unsere liebe Ulla leitete unsere Gedenkfeier für unsere verstorbenen Mitglieder. Die musikalische Leitung der Sitzung hatte Michael Hoh.

Einer der Höhepunkte der Festsitzung war die Aufnahme vier neuer Mitglieder in unsere Mitte. Steffi, Sven, Timur und Florian sind der Gemeinschaft Altona beigetreten. Juhu! Um 12.00 Uhr fand in Rekordzeit der außerordentliche Verbandstag statt. Nach Sup-

pe und Schnittchen trafen wir uns wieder im Festsaal, um gemeinsam der musikalischen Darbietung „De 2 Quiddjes“ (Alex und Teddy) beizuwohnen.

Es war eine tolle Stimmung mit Tanz und Gesang!

Um 15 Uhr war Schicht im Schacht.





SoberGuides sind ehrenamtliche Begleiter*innen in ein suchtmittelarmes oder suchtmittelfreies Leben.

Die SoberGuides sind cleane Süchtige und kennen daher die Situation der Hilfesuchenden. Sie wurden nach den neuesten Erkenntnissen, Methoden und Konzepten der Suchtbehandlung ausgebildet.

Der Zusammenschluss zeichnet sich insbesondere durch die bundesweite und ortsungebundene Erreichbarkeit aus.

Digital über die eigene Webseite, E-Mail oder über Videomeetings. Telefonisch in Einzel- und Gruppengesprächen und Face to Face in örtlichen Gruppen und durch zielgruppenkonforme Freizeitangebote. Es stellt sich die Frage, wer sich bei den SoberGuides alles melden kann?

Das Angebot richtet sich sowohl an die Betroffenen, ob hilfesuchend oder rückfallgefährdet, als auch an Angehörige (Lebenspartner*innen, Eltern, Kinder) und nahestehende

Personen (Freunde, Nachbarn von Betroffenen). Die Begleitung und Unterstützung ist sowohl niedrigschwellig, anonym und kostenlos. Als auch ortsungebunden, individuell, vertraulich, suchtmittelübergreifend und persönlich. Hilfesuchende können sich ganz einfach auf der Internetseite

www.soberguides.de die Profile der Guides ansehen und passendes aussuchen.

Der Erstkontakt kann in den individuellen Sprechzeiten der SoberGuides per Telefon oder zeitunabhängig per E-Mail erfolgen.

„Richtet sich auch an Angehörige und nahestehende Personen“



Mit unseren Interviews präsentieren wir kurzweilig und informativ ehrenamtliche Hilfeangebote und die Aufklärungs- und Präventionsarbeit der Guttempler in Deutschland.

The screenshot shows the website's navigation bar with links for 'Startseite', 'Unser Angebot', 'SoberGuides', 'SoberRadio', 'SoberDrinks', and 'SoberBlog'. Below the navigation, the episode title '#EPISODE 27 Emotionen in Bewegung' is displayed in large, bold letters. A sub-header '#ALKOHOL' is visible. The main text begins with 'Hallo ihr Lieben,' followed by a paragraph introducing Steffi, a Schauspielerin (actress) who works for the Landesverband Hamburg der Guttempler. To the right of the text is a photo of Steffi smiling, with the hashtag '#Episode27' and the episode title overlaid on the image. At the bottom left of the screenshot, there is a small player interface showing the episode title and a duration of 00:00.

Hört doch mal rein: <https://www.soberguides.de/soberradio>

Suchthilfe am Telefon

Rund um die Uhr stehen unsere Sucht-Experten an ihrer Seite. Wir verstehen wie es ihnen geht, da wir es selbst erlebt haben.

Ein Anruf bei uns ist ein erster Schritt. Erfahren sie Beistand und teilen sie Ihre Probleme. Es ist erleichternd zu erfahren, dass man nicht alleine ist.

Themen: Alkohol, Medikamente, Drogen ...

Vertraulich und unverbindlich für Betroffene und Angehörige

Erfahrene Berater*innen // 24 Stunden // jeden Tag

Schon am Telefon können wir ihnen wertvolle und praktische Tipps geben, wie sie ganz konkret weitermachen können. Wir vermitteln Ansprechpartner*innen vor Ort, zum Beispiel zu Selbsthilfegruppen, Suchtberatungsstellen und weiteren Einrichtungen der Suchthilfe.

Vertrauen ist wichtig: Unsere Hilfe ist vertraulich und auf Wunsch anonym. Machen sie heute einfach mal den ersten Schritt.



Nottelefon Sucht
0180 365 24 07*

*Festnetzpreis 9 ct/min.;
Mobilfunkpreise maximal 42 ct/min.

GUTTEMLER
...SELBSTHILFE UND MEHR
www.guttempler.de



Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
 Lotsen- und Peerprojekt
 Burchardstraße 19 // 20095 Hamburg
 Telefon: 040 30386555
 E-Mail: info@landesstelle-hamburg.de

Ein Projekt der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Das Lotsen- und Peerprojekt hat zum Ziel, suchtkranken oder auch suchtgefährdeten Menschen, über ausgebildete Lotsen und Peers einen Zugang in die Suchtselbsthilfe zu ebnet, sie damit zu stabilisieren und zu stärken. Durch frühzeitigen persönlichen Kontakt zu suchtkranken Menschen neue Aktive in die Suchtselbsthilfe zu holen und diese dort zu binden.

Das *Lotsen- und Peer Netzwerk* in Hamburg soll künftig von Menschen aus verbandlich und auch nicht verbandlich organisierten Aktiven aus der Suchtselbsthilfe gebildet werden.

Diese haben eigene Erfahrungen mit einer Suchterkrankung und sind regelmäßig in der Suchtselbsthilfe aktiv. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Abhängigkeit von Alkohol. In dem Netzwerk arbei-

ten Lotsinnen und Lotsen aus der Suchtselbsthilfe. Viele Guttempler aus Hamburg arbeiten mit den Fachmitarbeiter*innen und den Einrichtungen der Suchthilfe zusammen, um suchtkranke Menschen in das Suchtselbsthilfesystem zu integrieren und sie beim langfristigen Ausstieg aus der Sucht zu unterstützen. Insbesondere Beratungsstellen und Kliniken mit qualifiziertem Entzug. Ziel des Netzwerkes ist es, dem „Drehtüreffekt“ zwischen Entgiftung und Therapie entgegenzuwirken.

Dieser „Drehtüreffekt“ lässt immer wieder erfolgreiche Behandlungen scheitern. Darüber hinaus werden die Suchtselbsthilfegruppen und Verbände in ihren Strategien zur Mitgliedergewinnung und in der Gestaltung ihrer Öffentlichkeitsarbeit unterstützt.

Suchtselbsthilfe in Zeiten von Corona

Seit Frühjahr 2020 hat Corona die Welt im Griff.

Nachdem im Sommer dieses Jahres, die Impfquote immer höher und die Inzidenzzahlen niedriger wurden, hatten wir gehofft, dass der Spuk vorbei wäre. Aber leider hat uns die grausame Wirklichkeit wieder eingeholt und wir stehen gefühlt vor dem nächsten Lock-down.

Was bedeutet das für uns und die Selbsthilfe? Die Informations-Veranstaltungen in den Entgiftungsstationen der Kliniken wie UK Eppendorf, EK Alsterdorf, Asklepios West (Rissen) und Nord (Ochsenzoll) finden nur noch unregelmäßig statt. Es herrscht eine gewisse Unsicherheit, was geht und was nicht geht. Die Entwöhnungsklinik Hansenbarg (hier macht Frau von Thun die Koordination der Patienten-Infos) und das EKA (Frau Dödtmann) lassen zur Zeit gar keine Selbsthilfe-Information zu. Die Tagesklinik Alstertor ist vor zwei Jahren aus der City auf das Gelände von Asklepios St. Georg gezogen. Nach dem Wechsel von Herrn Wendtland an

den Hansenbarg hat nun Frau Blaginata übernommen. Früher war die Patienten-Info eine Pflichtveranstaltung mit um die 15 Teilnehmern. Jetzt sind es maximal sechs bis acht Personen. Es ist aufwändig für uns berufstätige Ehrenamtler*innen sich frei zu nehmen und am Nachmittag in die Stadt zu fahren. Manchmal trifft man nur auf zwei Interessierte, zu wenig für einen halben Tag. Seit einem Jahr haben wir dort keine Info mehr zustande gebracht. Im STZ Hummelsbüttel (stationär und ambulant) ist Frau Dr. Freund ärztliche Leiterin der Sucht-Station. Sie legt viel Wert auf die Zusammenarbeit und den Austausch mit den Vertretern der verschiedenen Selbsthilfe-Anbietern wie Guttempler, Freundeskreis ELAS, AA und Nas. Gemeinsam haben wir in den vergangenen Jahren verschiedene Konzepte entwickelt und ausprobiert. Auch hier hat Corona den Betrieb ziemlich gelähmt. Immerhin hatten wir nach einem guten Jahr, Ende November

endlich einmal wieder zwei Informations-Veranstaltungen vor zwölf bzw. sechs Betroffenen. Positiv zu vermerken ist, dass bei fast allen Einrichtungen ein ausgesprochen guter Kontakt zwischen den Therapeuten und uns Referenten besteht. Kein Wunder, wir machen es ja auch ehrenamtlich. Es herrscht die feste Überzeugung bei den Profis, dass die Selbsthilfegruppen ein wichtiges Instrument in der Abstinenz und auf dem Weg dahin darstellt. Schön ist auch der angenehme Kontakt zu den Kollegen von ELAS und Freundeskreis, die AAs halten sich leider etwas zurück. Wünschenswert wäre eine breitere Unterstützung aus den eigenen Reihen, vor allem von den Jüngeren. Und in den Selbsthilfegruppen? Zunächst einmal 2G und Luca Registrierung in den Präsenzgruppen. Es ist uns klar, dass wir nicht immer mit fremden Menschen auf engem Raum zusammensitzen können. Auch wenn wir einen Stuhl frei lassen, werden die Aerosole beim Sprechen übertragen. Da nützen auch Raumbelüfter und Stoßlüften nichts. Trotzdem ist diese Form der Selbsthilfegruppe die effektivste. Da brauchen wir uns nichts vor zu machen. Und trotzdem gibt es Alternativen. Schon im Frühsom-



mer 2020 hat Derek Nordt angefangen, Zoom-Gruppen zu starten. Diese finden jeweils Montag und Donnerstag statt und werden gut angenommen. Aus den eigenen vier Wänden heraus, lässt es sich gut quatschen und man muss nicht durch den nasskalten Herbst und Winter laufen. Außerdem ist das Risiko einer Ansteckung hier zumindest nicht gegeben. Ein Austausch findet statt, man ist nicht allein, auch wenn die anderen nur auf der Mattscheibe zu sehen sind. Es wird gelacht, mitgelitten und wertvolle Informationen werden ausgetauscht. Allemal besser, als gar kein Gruppenangebot zu haben. Langsam haben sich die meisten Teilnehmer daran gewöhnt und dadurch, dass der Altersdurchschnitt

erfreulicherweise nach unten geht, kommen auch immer mehr Betroffene, die sich mit den modernen Medien gut auskennen. Ganz wichtig und ganz aktuell ist ein weiterer Aspekt. Teilnehmer, die geschwächt sind und gefährdet, sich zu infizieren, sowie die, die nicht 2G sind, weil sie sich nicht impfen lassen können oder möchten, können an den Zoom-Gruppen ungefährdet teilnehmen. Durch die Verjüngung findet auch ein Wandel der Suchtmittel statt. Während vor 20 Jahren noch der Hauptanteil der Betroffenen hauptsächlich mit Alkohol zu tun hatte, drängen sich jetzt illegale Drogen wie Cannabis, Kokaïn und Ecstasy in den Vordergrund. Tatsächlich verzeichnen wir immer mehr Menschen ab 25 in den Gruppen. Auch das ist relativ neu. Ganz klar, dass wir uns für die Zukunft noch mehr auf neue Medien einlassen müssen. SoberGuides und Back Me Up laufen weitestgehend virtuell ab. WhatsApp-Gruppen oder Alternativen, die harmloser erscheinen, was das Daten abgreifen angeht, finden regen Zulauf.

Auch bei unseren Gruppen im Haus Altona läuft viel Kommunikation über sie ab. Zum Glück ist es uns gelungen, unsere vierteljährlichen Gruppen-Moderatoren-Frühstücke



fast lückenlos durchzuziehen. Es ist immer wieder erfrischend, sich dort persönlich zu treffen. Nicht nur vom menschlichen Miteinander her, sondern auch, um Neuigkeiten aus den einzelnen Gesprächsgruppen auszutauschen. Gerne nehmen wir auch Gäste dazu. Seien es nun Teilnehmer aus den Gruppen selbst, die sich dafür interessieren in die Suchthilfe einzusteigen, als auch Vertreter aus der Beratungsstelle der Therapiehilfe, wie Anja Beyer oder der Bundesgeschäftsstelle wie Abousoufiane Akka. Überhaupt der Nachwuchs – es lässt sich nicht leugnen, auch wir aktuellen Moderatoren sind inzwischen mehr oder weniger in unseren Sechzigern. Sicherlich kann man Suchthilfe bis in die Achtziger be-

treiben, aber irgendwann hat man seinen wohlverdienten Ruhestand erreicht. Wir haben alle viel geleistet in einem zum Teil über Jahrzehnte gehenden Suchthelfer-Leben. Irgendwann ist allerdings der Punkt gekommen, wo wir einsehen müssen, dass es uns immer schwieriger fällt, jüngere Menschen um die 30 glaubhaft und auf Augenhöhe anzusprechen. Das fällt manchmal schwer, aber wir müssen bereit sein, los zu lassen und den Platz freimachen für die übernächste Generation. Die nächste Generation haben wir leider ausgelassen. Daher freuen wir uns, dass es uns gelungen ist, ein paar engagierte Vertreter dieser Altersklasse zwischen Mitte 20 und Mitte 40 einzubinden. Ende November konnten wir nach zwei Jahren endlich einmal wieder ein Wochenend-Seminar in Rickling abhalten. Der Referent war Abousoufiane Akka. Wir haben aktive Gruppenarbeit geleistet und das Thema „Kollegiale Fallberatung“ anhand von vier Fällen bes-



tens aufgearbeitet. Wenn auch viele bekannte Gesichter dabei waren, die schon viele Jahre Guttempler Suchtarbeit auf dem Buckel haben, waren wir erfreut drei Teilnehmer aus der jüngeren Generation dabei zu haben. Der Jüngste war 25 Jahre alt und hat sehr aktiv und kompetent mitgearbeitet. Es konnten auch die jüngeren von der Erfahrung der „alten Hasen“ profitieren. Auf der anderen Seite haben sie uns aber auch den Spiegel vorgehalten und uns sehr selbstbewusst klar gemacht, dass alte ausgetretene Pfade nicht immer die richtigen sind und wir den Blick ruhig einmal in die Runde schweifen lassen sollten. Anstatt mit Scheuklappen nach vorne zu starren. Hoffen wir, dass der Trend anhält und nun tatsächlich ein Generationenwechsel stattfinden kann. Da wir ja die letzten zehn Jahre mehr oder weniger auf der Stelle getreten sind. Mit frischen Ideen und neuen Medien werden wir in die Zukunft durchstarten und die Institution Guttempler-Suchthilfe zu neuen Höhen bringen.

Tommy Loewe

Bundesgeschäftsstelle

Ausblick auf das Jahr 2022

Dieses Jahr steht bei uns wieder ganz im Zeichen der Digitalisierung.



Wir möchten die unterschiedlichen Suchtselbsthilfeangebote der Guttempler in Deutschland auf einer digitalen Plattform vernetzen und dadurch für Hilfesuchende transparent und niedrigschwellig machen. Sowie für jeden, unabhängig vom Wohnort oder der Mobilität, zugänglich machen. Auch virtuelle Hilfeangebote der Guttempler sollen auf der Plattform integriert werden. Sie ermöglichen uns auch, zu speziellen Themen wie zum Beispiel Essstörungen, Eltern von

suchtkranken Kindern und Mehrfachabhängigkeiten, Gesprächsgruppen anzubieten.

2022 werden wir wieder in eine neue Ausbildungsrunde zum/zur SoberGuide starten. Der Start der Ausbildung ist für April/Mai geplant und setzt sich aus drei Präsenzwochenenden und eLearning-Modulen zusammen. Interessenten können sich bereits heute über das Bewerbungsformular auf der Homepage der SoberGuides bewerben. Wir werden uns so schnell wie möglich

GUTTEMPLER

... SELBSTHILFE UND MEHR

bei den Interessierten melden und zu digitalen Kick-off-Veranstaltungen einladen. Auch die Hilfeangebote für Angehörige werden wir im kommenden Jahr weiterentwickeln und ausbauen. Den Guttemplern in Deutschland ist die Selbsthilfe für Angehörige seit jeher eine Herzensangelegenheit. Das bundesweite „Forum für Freunde und Angehörige von Suchtkranken – Back-Me-Up“ bündelt unsere zukunftsweisenden Hilfeangebote und erhält im Jahr 2022 eine zeitgemäße digitale Plattform. Angehörige die Lust haben, sich zu engagieren, können sich direkt bei uns melden und mitmachen. Allein in diesem Jahr haben die Ehrenamtlichen vom „Nottelefon Sucht“ schon über 4000 Anrufe entgegengenommen und Hilfesuchenden individuell, anonym und vertraulich Unterstützung anbieten können. Das ehrenamtlich betriebene „Nottelefon Sucht“ ist unter der Nummer 0180 365 24 07 an 365 Tagen im Jahr, 24 Stun-

den täglich und an 7 Tagen pro Woche erreichbar. Um diese wichtige Arbeit auch 2022 fortzuführen, suchen wir neue Ehrenamtliche mit eigener Suchterfahrung und Bereitschaft, Menschen unverbindlich am Telefon zu beraten. Wir freuen uns auf Ihre Nachrichten und auf das bevorstehende Jahr 2022.

Das Team der
Bundesgeschäftsstelle



LANDES VERBANDSTAG HAMBURG

Einladung

Liebe Guttempler*innen, Freund*innen und Interessierte,
hiermit laden wir Euch ganz herzlich zu
unserem diesjährigen Landesverbandstag ein.

Wann: **20. März 2022**

Uhrzeit: **10:00 Uhr**

Ort: **Großer Festsaal im Georg-Asmussen-Haus
Böckmannstraße 3-4, 20099 Hamburg**

Tagesordnung folgt!

Euer Landesvorstand

Derek Nordt
Landesvorsitzender

Ulrich Spangenberg
stellv. Landesvorsitzender

Thomas Loewe
stellv. Landesvorsitzender

Peter Kossatz
Landesschatzmeister

Kerryanne Flick
Landesschriftführerin

Hamburg, 2. Januar 2022

Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte

Dr. Georg Bonne *1859 – †1945

Er war Arzt in Nienstedten, Guttempler und Antisemit. 1897 trat Bonne den Guttemplern bei und veröffentlichte zahlreiche Schriften und Aufsätze, unter anderem zum Thema „Alkohol als soziales Gift“. Er engagierte sich noch in zahlreichen weiteren sozialen Fragen, so zum Beispiel mit der Gründung des Bauvereins der Elbgemeinden für die Schaffung von Wohnraum im Grünen für Arbeiterfamilien im Hamburger Stadtteil Nienstedten.

Zudem war er Verfechter völkischer und antisemitischer Positionen und veröffentlichte antisemitische Schriften unter anderem „Der Ewige Jude – Eine Menschheitstragödie“.

Diese Tatsache liegt wie ein dunkler Schatten auf 45 Jahren erfolgreicher Gruppenarbeit der gleichnamigen Guttempler Gemeinschaft und auf uns Guttemplern.

„Wir wollen uns dem Thema stellen.“

Der Landesverband Hamburg plant dazu im Frühjahr 2022 eine Veranstaltung zur Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte. Diesbezüglich stehen wir in Kontakt mit Dr. Jan Kurz, Historiker aus Blankenese und Herausgeber des „Rissener“. Sobald wir einen festen Termin haben, werden wir diesen veröffentlichen.

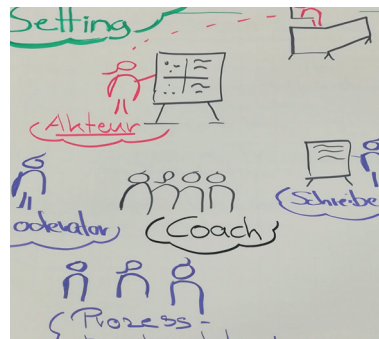
Seminar Teamcoaching /Kollegiale Hilfe

Die Wochenend-Seminare in der Freizeitstätte Fichtenhof in Rickling bei Bad Segeberg haben bei den Hamburger Guttemplern Tradition.

Seit Beginn der 2000er Jahre, wahrscheinlich schon länger, treffen sich hier zweimal im Jahr um die 15 Suchthelfer um gemeinsam Themen zu erarbeiten und eine angenehme, gemeinsame Freizeit zu verbringen. Schön, wenn im Frühjahr die Eisdielen schon geöffnet hat. Wir treffen uns zum Abendessen und einer Einstimmungsrunde an einem Freitagnachmittag. Am Sonnabend wird dann in vier Blöcken intensiv ein Thema bearbeitet. Am Sonntagvormittag ein neues Thema abgestimmt und das aktuelle Seminar abgeschlossen. Immer sehr intensiv und interessant.

Nach dem Mittagessen geht es nach Hause. Das Team vom Fichtenhof macht es uns dabei immer sehr angenehm. Auch wenn der Charakter mehr Jugendherberge als Tagungshotel ist - den meisten von uns gefällt es so. Es gibt zwei unterschiedliche Arten: Ein Seminar um unsere Außenarbeit zu verbessern: Arbei-

ten mit Gruppen, Klinik-Vorstellungen, Umgang mit schwierigen Situationen und menschlich schweren Fällen in den Gruppen. Das zweite Seminar im Jahr ist dann unserem eigenen Wohlbefinden gewidmet: Selbstachtsamkeit, Was macht die Suchthilfe-Arbeit mit uns und wie können wir uns selbst schützen. Hierfür können wir immer wieder gute Referenten gewinnen, die die Seminare abwechslungsreich und kurzweilig gestalten. Auch hier hat es, Corona bedingt, eine Zwangspause gegeben: Nach





zwei tollen Seminaren, einmal von Heinz Banzhaf zum Thema Selbstachtsamkeit im Frühjahr und zum zweiten von Barbara Hansen zeitgemässe Gruppenarbeit. Im Herbst 2019 war erst einmal Schluss. Um so mehr freut es uns, dass es gelungen ist, Ende November diesen Jahres ein Seminar zum Thema Kollegiale Fallberatung/Teamcoaching auf die Beine zu stellen. Sympathischer und kompetenter Referent war Abousoufiane Akka aus der Bundesgeschäftsstelle. Eines der Themen des Seminars war „Was Gruppe leiten bedeutet“ Zuhören, Zusammenfassen, Gruppe am Thema halten. Bei Störungen eingreifen und diese ansprechen. Konflikte zwischen einzelnen Teilnehmern klären und alle einbeziehen. Neue Dialog-Ebenen ansprechen. Der Moderator ist auch Teilnehmer. Als solcher bringt er seine eigenen Eindrücke, Gefühle und Gedanken ein. Für seine Moderation bekommt

der Moderator Feedback von der Gruppe. Dieses Vorgehen erfüllte uns am Sonnabend mit vier ausführlich besprochenen Fällen, die für alle Teilnehmer sehr interessant waren. Jeder hat etwas für sich mitgenommen. Am Sonntag haben wir unser nächstes Thema angefangen. Umgang mit Personen, die eine Depressions-Thematik, gepaart mit Sucht in die Selbsthilfegruppe einbringen. Eine Situation, die einige von uns zum Teil, aus eigener Betroffenheit kennen. Stoff genug für ein weiteres Wochenend-Seminar im Frühjahr 2022.

Wir versuchen, bereits im Februar eine Vorbereitung zusammen mit einem Profi an einem Sonnabend im Haus Altona anzubieten.

Tommy Loewe

Pilotprojekt P.E.M. Körperarbeit

Perdekamp'sche Emotionsmethode

In Kooperation mit dem Landesverband der Guttempler in Hamburg e.V. und unter Evaluation von Anja Beyer, Therapiehilfe Verbund - Suchtberatung in der Böckmannstraße, ist im November ein Pilotprojekt gestartet. Die Pilotgruppe trifft sich einmal die Woche mit Trainern, um durch das emotionale Basistraining der Perdekamp'schen Emotionsmethode einen klareren Umgang mit ihren Emotionen zu lernen, sich besser abgrenzen zu können, den Suchtdruck aus dem Körper herauszuarbeiten und somit mit sonst „rückfallgefährdenden“ Situationen im Alltag besser umgehen zu können - ohne sich betäuben zu müssen! Die Ergebnisse werden durch die Suchtberatung festgehalten und evaluiert. Ziel ist es, im kommenden Jahr mehrere Gruppen anzubieten, um noch mehr Betroffenen helfen zu können. Im Moment sind wir auf der Suche nach Förderungsmöglichkeiten, so dass im besten Fall diese Arbeit durch die Krankenkassen/ Rentenversicherung getragen wird.

Um Euch einen kleinen Einblick zu geben, ein paar Stimmen von den Teilnehmern. Die Meisten hatten nur wenige Wochen Training:

„Ich konnte mit einer schwierigen Familiensituation, bei der ich sonst rückfällig geworden wäre, umgehen. Hab das nicht in mich reingefressen sondern Übungen gemacht damit das rauskommt.“

„Ich hab nie gelernt mit meinen Emotionen umzugehen. Mir war klar, dass da der Grund für mein Betäuben liegt. Die durften halt nie sein, und ich hab gemerkt alleine das drüber reden hilft nicht, ich bin trotzdem gestresst und hab Druck im Körper, den ich durchs Trinken immer wieder auflösen wollte. Oder auch immer wieder getrunken habe, um Situationen auszuhalten, weil irgendwo tief verwurzelt ist, dass ich falsch bin und mich immer versucht habe irgendwie anzupassen und alles auszuhalten. Das ging halt am besten indem ich nicht mehr da war und nichts mehr fühlen musste. Aber das ist ja kein Leben! Der Per-

„Ich habe mich in der letzten Woche einfach drei Mal gestritten.“

dekamp hat Emotionen begriffen. Die haben ihren Ursprung im Körper und haben alle einen Sinn und einen Nutzen – und ich kann durch die Übungen jetzt lernen, wie ich eigentlich funktioniere. Das entspannt mich, meine Familie, die Arbeit und alle um mich rum. Er ist halt der Einzige der das begriffen hat und deswegen ist jetzt Hilfe möglich, die sonst keiner bieten kann. Und ich hab jetzt lange genug Erfahrung mit der Sucht.“

„Immer wenn ein Job zu erledigen ist, egal was, spüre ich inneren Widerstand. Find ich erstmal ganz normal, war immer schon so, sagt mein Gehirn. Ist halt der innere Schweinehund. Selbst wenn die Sache klar ist was zu tun ist, ist der innere Widerstand da.

Gilt auch für Themen für die ich eigentlich brenne. Tagebuch: 1. Einheit, nächster Tag: innere Widerstände nehme ich wahr, aber als wirklich klein! Ich habe Tatendrang und Energie, weniger Angst dh ich habe mehr Mut, weniger Aufschieberitis und Züversicht! Es ist aber eben kein Erlebnis weil neu, sondern seitdem ist das so! Menschen mit Suchtproblemen brauchen Hilfe die sofort greift! Und Stille, ruhig sitzen oder liegen ist für Suchtbolzen und -bolzinnen die Qual Hoch Zehn. Für Beides: Emotionales Basistraining!“

„Ich war noch nie so klar in der Vorweihnachtszeit.“

Emotion: Aggression, S-Übung



„Die Übungen sind leicht durchzuführen und einfach zu lernen!“

Guttempler - Gemeinschaften in Hamburg und Umgebung



ALTONA

Gemeinschaft LEBEN IM LICHT

Max-Brauer-Allee 76, 22765 Hamburg
 // Dienstag, jeden 2. im Monat, 18:00 Uhr
 Klaus Rettig // Mobil: 0177 514 47 78
 E-Mail: gg-leben-im-licht@guttempler-hamburg.de

Gemeinschaft ALTONA

Max-Brauer-Allee 76, 22765 Hamburg
 // Dienstag, jeden 1. und 3. im Monat, 19:00 Uhr
 Derek Nordt // Mobil: 0177 680 77 22
 E-Mail: derek.nordt@guttempler-hamburg.de

Angehörigengruppe BACK-ME-UP

Gemeinschaft CAFEWELT

Böckmannstraße 3-4, 20099 Hamburg
 Karl Bogusch 040/ 88359656
 Brigitte Rossow 040/ 782595
 // E-Mail: gg-cafewelt@guttempler-hamburg.de
 // Montag, wöchentlich, 18:00 Uhr

BERGEDORF

Gemeinschaft BINNENDIEK

August-Bebel-Straße 24, 21029 Hamburg
 // Mittwoch, wöchentlich, 18:00 Uhr
 Heinz Reimer // Telefon: 040 7302414
 E-Mail: heinz.reimer@gmx.de

BUCHHOLZ

Gemeinschaft HAPPY OHNE

Steinstraße 2, 21244 Buchholz in der Nordheide
 // Mittwoch, jeden 2. und 4. im Monat, 16:45 Uhr
 // Donnerstag, jeden 3. im Monat, 16:45 Uhr
 Ilona Weseloh // Mobil: 0171 8409366
 E-Mail: ilona.weseloh@guttempler-winsen.de
 Stefan Weseloh // Mobil: 0171 2647256
 E-Mail: s.weseloh70@googlemail.com
 Annabelle Steincke // Telefon: 041812907025
 Mobil: 0152 24231663
 E-Mail: annabellesteincke@web.de

EPPENDORF

Gemeinschaft HANSA

Eppendorfer Landstraße 39, 20249 Hamburg
 // nach Vereinbarung
 Jörn Martens // Telefon: 040 4801394
 E-Mail: joern.martens@guttempler-hamburg.de

Gemeinschaft WEGGEFÄHRTEN

Eppendorfer Landstraße 39, 20249 Hamburg
 // Mittwoch, wöchentlich, 18:30 Uhr
 Berthold Foth // Telefon: 040 837180
 E-Mail: bertfoth@gmx.de

HARBURG

Gemeinschaft GLÜCKSHAFEN

Helferichweg 23, 21077 Hamburg
// Montag, wöchentlich, 18:00 Uhr
Helmut Heuer // Telefon: 04141 9917844
E-Mail: helmaxheuer@t-online.de

Gemeinschaft SÜDERELBE

Neugrabener Markt 7, 21149 Hamburg
// Donnerstag, wöchentlich, 19:30 – 21:30 Uhr
Horst Höge // Telefon: 04163 826994
E-Mail: horst.hoege-hamburg@t-online.de

MITTE

Gemeinschaft CAFEWELT

Böckmannstraße 3-4, 20099 Hamburg
// Mittwoch, wöchentlich, 18:30 Uhr
Karl Bogusch // Telefon: 040 88359656
E-Mail: gg-cafewelt@guttempler-hamburg.de

Gemeinschaft ST. GEORG

Böckmannstraße 3-4, 20099 Hamburg
// Dienstag, wöchentlich, 18:00 Uhr
Hans-Michael Hoh // Telefon: 040 5522992
E-Mail: gg-st.georg@guttempler-hamburg.de

Gemeinschaft JOHANN GOTTLIEB FICHTE

Böckmannstraße 3-4, 20099 Hamburg
// Donnerstag, wöchentlich, 17:30 Uhr
E-Mail: gg-johann-gottlieb-fichte@guttempler-hamburg.de

NORDERSTEDT

Gemeinschaft NORDERSTERN

Schulweg 30, 22844 Norderstedt
// Montag, wöchentlich, 19:30 Uhr
Frank Steffen // Telefon: 04106 69600
E-Mail: norderstern@guttemper-sh.de

WANDSBEK

Gemeinschaft WANDSBEK

Papenstraße 70, 22089 Hamburg
// Dienstag, wöchentlich, 18:30 Uhr
Michael Dehlsen-Sell // Telefon: 040 7331396
E-Mail: gg-wandsbek@guttempler-hamburg.de

Gemeinschaft EILBEK

Ritterstraße 69, 22089 Hamburg
// Mittwoch, alle 14 Tage, 19:30 Uhr
Rosi Baumann // Telefon: 040 6732126

Gemeinschaft STEILSHOOP

Gründgensstraße 28, 22309 Hamburg
 // Dienstag, wöchentlich, 17:30 Uhr
 Ulrich Spangenberg // Telefon: 040 88362588
 E-Mail: ulrichspangenberg@gmx.net

Gemeinschaft FRIEDRICH MELCHERT

Friedrich-Ebert-Straße 34, 22459 Hamburg
 // Dienstag, wöchentlich, 19:00 Uhr
 Peter Pfeifer // Mobil: 0178 512 3951
 E-Mail: gg-friedrich-melchert@guttempler-hamburg.de

Gemeinschaft KOMPASS

Tangstedter Landstraße 41, 22415 Hamburg
 // Dienstag, wöchentlich, 19:30 Uhr
 Ingrid Fitzgerald // Telefon: 040 69211585
 Ilona Dohrn // Telefon: 04193 967154
 E-Mail: gg-kompass@guttempler-hamburg.de

WEDEL

Gemeinschaft ROLAND WEDEL

Rudolf-Breitscheid-Straße 40a, 22880 Wedel
 // Montag, wöchentlich, 19:00 Uhr
 Dieter Groth // Telefon: 04101 5682070
 E-Mail: groth-dieter@web.de

WINSEN/LUHE

Gemeinschaft AUFWÄRTS

Rathausstraße 7, 21423 Winsen/Luhe
 // Montag, wöchentlich, 19:00 Uhr
 Wolfgang Schmidt // Telefon: 040 7636293
 E-Mail: wolfgang.schmidt@guttempler-winsen.de
 Lore Henschke // Telefon: 040 7636293

Gemeinschaft FRISCH AUF

Rathausstraße 7, 21423 Winsen/Luhe
 // Freitag, alle 14 Tage, 19:00 – 21:15 Uhr
 Liesel & Peter Raddatz // 04171 4187
 E-Mail: peter.raddatz@guttempler-winsen.de
 Hannelore Schulz // Telefon: 04176 9441640
 Mobil: 0173 8042933
 E-Mail: hanneloreschulz@guttempler-nds.de

Gemeinschaft SIEG

Rathausstraße 7, 21423 Winsen/Luhe
 // Dienstag, jeden 1. und 3. im Monat, 19:00 Uhr
 Joachim Greß // Telefon: 04171 7939531
 Rolf Bruns // Telefon: 04171 76667

Guttempler - Gemeinschaften

Die Vereinigung der Guttempler in Deutschland gliedert sich in Gemeinschaften, Landesverbände und Bundesverband.

Guttempler-Gemeinschaften treffen sich in der Regel einmal die Woche.

Die Gemeinschaften bilden die Kerneinheiten in der Verbandsstruktur der Guttempler. Haben sie bitte Verständnis dafür, dass einige Abende nicht öffentlich sind, zum Beispiel bei Wahlen oder finanziellen Entscheidungen.

Grundsätzlich sind in den Guttempler - Gemeinschaften alle Menschen willkommen!

Einfach Vorbeikommen und Mitmachen!

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Viele Gemeinschaften bieten als Hilfeangebot für Suchtkranke eine Gesprächsgruppe an.

Dachverbände



Mit freundlicher Unterstützung von:





Zukunft braucht Geschichte

Deutschlands einziges Guttempler-Museum in Mildstedt (nahe Husum), zeigt auf über 400 Quadratmeter Ausstellungsfläche die Geschichte der Hilfe für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen durch die Guttempler.

Besuch vereinbaren

Nicole Grund
grund@guttempler-museum.de

Marlis Zöhrens
zoerens@guttempler-museum.de
Telefon 04841 1363

Anschrift

Zu den Tannen 2
25866 Mildstedt