

WIR ÜBER UNS

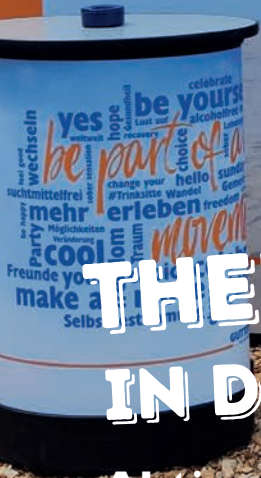
WAT LÖPPT

BUNDESPROJEKTE

# NOKIEKER

Das Magazin der Guttempler in Hamburg

Ausgabe  
Nr.2



## THEMEN IN DIESEM HEFT

Aktionswoche Alkohol

Hoffest

Pop-Up Store

Seminar Sucht und Depression

und weiteres

**GUTTEMPLER**  
... SELBSTHILFE UND MEHR

**GUTTEMPLER**  
... SELBSTHILFE UND MEHR

# 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, Thorsten Schuler

### Beiträge in diesem Heft:

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

### Redaktionsanschrift:

Guttempler Landesverband Hamburg e.V.  
Böckmannstraße 4, 20099 Hamburg  
E-Mail: [geschaeftsstelle@guttempler-hamburg.de](mailto:geschaeftsstelle@guttempler-hamburg.de)  
Druck: Scharlau

Redaktionsschluss: 10. Oktober 2022



# MOIN, MOIN!

## Liebe Hamburger Guttempler\*innen

Und täglich grüßt das Murmeltier. Es scheint so als wären wir in einer Zeitschleife gefangen. Die Corona Krise hat uns fest im Griff. Der geschäftsführende Vorstand hat viele Stunden damit verbracht, Veranstaltungen vorzubereiten, nur um sie dann wieder zu stornieren.

Besondere Erwähnung gilt mit Sicherheit der Suchtselbsthilfe. Konsequenz und unermüdlich haben unser Moderator\*innen ihre Hilfsangebote aufrechterhalten und viele Menschen in Not erreicht.

Unser erster Versuch an einem eigenen Guttempler Magazin für Hamburg wurde mit Engagement und Geduld in die Tat umgesetzt und hat neue Mitglieder in die Geschäftsstelle gelockt.

Viel Spaß beim Schmökern!

Euer Derek Nordt  
Landesvorsitzender



# INHALT



Hoffest und Wiedereröffnung.....	02
Aktionswoche Alkohol.....	03
Hoffest 2022.....	05
Pop-Up Store Altona.....	11
Therapiehilfe E.V.....	13
Nachruf.....	19
Die Altonale 2022.....	21
Seminar Sucht und Depression.....	23
Selbsthilfegruppen in Hamburg.....	27
Gemeinschaften im Überblick.....	29
Guttempler-Gemeinschaften.....	31

# HOFFEST UND WIEDERERÖFFNUNG

**Nach Abschluss der Umbauarbeiten zur Modernisierung wurde die Bundesgeschäftsstelle der Guttempler in der Adenauerallee in Hamburg im Mai wiedereröffnet.**

Nach Abschluss der Umbauarbeiten zur Modernisierung wurde die Bundesgeschäftsstelle der Guttempler in der Adenauerallee in Hamburg im Mai wiedereröffnet.

Pünktlich zur Aktionswoche Alkohol wurde zu diesem Anlass im Rahmen eines Hoffestes vom 13. bis zum 15. Mai 2022 zusammen mit dem Therapiehilfebund gefeiert. Dazu gehörte ein spannendes Programm: zwischen Live-Musik, einer Info-Meile, einer Kunst-Ausstellung und einer Fotobox sorgten die hauseigene Kaffeewelt und Derek Nordt am Grill selbstverständlich für die richtige Verpflegung.

Durch das Zusammentreffen verschiedenster Akteure aus der Sucht-Selbsthilfe stand das Hoffest ganz im Zeichen des Austausches zu ebendiesem Thema. Auf eine Einladung der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen hin, konnten die Guttempler ihre fachlichen Kompetenzen auch bei einer Podiumsdiskussion zum Thema „Selbsthilfe wirkt“ unter Beweis stellen.



# AKTIONSWOCHE

## Am 15. Mai 2022 waren wir zur Auftaktveranstaltung der Aktionswoche Alkohol geladen.

Die Landesstelle für Suchtfragen Hamburg lud zur Festveranstaltung – Selbsthilfe wirkt! in die Patriotische Gesellschaft. Im Vordergrund stand die Wertschätzung für die Suchtselbsthilfe und ihre zahlreichen Akteur\*innen. Die Suchtselbsthilfe zeichnet sich durch das ehrenamtliche Engagement der Leiter\*innen und Teilnehmer\*innen aus. Jenseits medizinischer oder therapeutischer Interventionen ist die Suchtselbsthilfe ein entscheidendes Element im Versorgungssystem für Menschen mit Abhängigkeits-erkrankungen und deren Angehörige.

Frau Dr. Ulrike Albrecht-Sonnenschein, HLS/Boje stellte in ihrem Grußwort die systemrelevante Bedeutung der Suchtselbsthilfe während der Coronapandemie fest. Die Suchthilfeeinrichtungen mussten ihre Beratungs- und Hilfsangebote massiv einschränken, so



dass die Selbsthilfegruppen zur Stabilisierung von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen und ihren Angehörigen einen außerordentlichen Beitrag leisteten. Weitere Grußworte entrichteten Frau Dr. Heinemann von der So-

# ALKOHOL

zialbehörde Hamburg und Herr Dannenberg von der DRV Nord. Beide unterstrichen die Bedeutung der ehrenamtlichen Suchtselbsthilfe sowohl in der Krisenintervention als auch in der Langzeitstabilisierung von Menschen mit Substanzgebrauchsstörungen und ihren Angehörigen. Nach einer musikalischen Einlage der Sängerin Mio begann die Podiumsdiskussion.

Beteiligt waren Frau Dr. Heinemann von der Sozialbehörde Hamburg, Herr Dannenberg von der DRV Nord, Thomas Steinmetz, ELAS Suchthilfe ein Vertreter der Freundeskreise, Frederic Schulz, Bundesvorsitzender der Guttempler in Deutschland und Derek Nordt, Landesvorsitzender der Guttempler in Hamburg. Moderiert wurde die Diskussion von Frau Siri Keil, Journalistin, Netzwerkerin, Moderatorin.

Thema der Diskussion: „Wie sind die Suchtselbsthilfeverbände durch die Pandemie gekommen und welche Projekte sind daraus entstanden?“

Die aus der Not geborene Alter-

native zum Face-to-Face war die Nutzung des digitalen Raumes. Der Bundesverband der Guttempler hat bereits vor der Pandemie begonnen, mit dem Nottelefon Sucht, den Sober Guides, Back Me Up und dem Podcast Sober Radio neue Wege zu gehen. Durch die Schaffung dieser digitalen Strukturen konnten die Guttempler während der Pandemie, die in diesen Zeiten besonders notwendige Hilfe anbieten.

Frau Heidemann und Herr Dannenberg waren von so viel kreativem Engagement sichtlich beeindruckt.

Die Bedeutung der Freizeitgestaltung als psychosoziale Stabilisierung wurde thematisiert und Herr Dannenberg von der Rentenversicherung Nord deutete die Bereitschaft an, entsprechende Förderanträge wohlwollend zu beleuchten.

Wir danken an dieser Stelle Frau Siri Keil für die pffiffige und intelligente Moderation!

Zum Ausklang gab es Musik, Buffet und nette Unterhaltung.

# HOFFEST 2022

**Alle zwei Jahre findet bundesweit die Aktionswoche Alkohol statt und wird von den jeweiligen Landesstellen für Suchtfragen koordiniert.**

Das Thema der diesjährigen Aktionswoche Alkohol war die Suchtselbsthilfe. Zusammen mit anderen Selbsthilfeverbänden wurde ein Planungsforum installiert. Beteiligt waren die ELAS, KISS Hamburg, die Weiß-Brauen Kaffeetrinker\*innen St. Pauli und die Guttempler in Hamburg.

In Kooperation mit dem THERAPIEHILFEVERBUND planten wir ein dreitägiges Hoffest vom 13. – 15.05.2022 in den Räumlichkeiten des Georg-Asmussen-Hauses und der Bundesgeschäftsstelle der Guttempler in der Adenauerallee.

Diese Gebäude sind durch einen gemeinsamen Innenhof verbunden. Am Freitag zur After-Work-Party - Beginn 18 Uhr – sammelten sich die Gäste im Hof bei Grillwurst und Eistee.

Die musikalischen Highlights des Abends waren die Konzerte von Mio um 19 Uhr und The Bottlenecks um ca. 20.30 Uhr.







Mio begeisterte mit ihrem modernen Retro Soul; The Bottlenecks überraschten mit Coversongs in der Tradition experimenteller barocker Volksmusik. In der hauseigenen Gastronomie „Cafewelt“ ließen die Gäste den Abend ausklingen.

Samstag um 10 Uhr begann die Infomeile. Diverse Verbände sowohl aus der professionellen als auch aus der ehrenamtlichen Suchthilfe stellten sich mit Infoständen vor: Projekte wie das Lotsen- und Peerprojekt der Landesstelle für Suchtfragen, die SoberGuides, Back me up und das Souber-Radio der Guttempler in Deutschland. Ein besonderes Highlight erlebten die Teilnehmenden beim Schnupperkurs der Pferdekamp'schen Emotionsmethode (P.E.M.).

Die „Cafewelt“ mit ihren tollen Leckereien war den ganzen Tag im Einsatz und im Garten bruzzelte der Grill.

In der Bundesgeschäftsstelle der Guttempler in der Adenauerallee präsentierte zeitgleich der Künstler Timor Erdali seine Pop Art Ausstellung The Art of TI.

Hier gab es weitere Highlights: die Fotobox zum Thema Weniger ist mehr (wie ist deine Beziehung zum Alkohol), eine audiovisuelle Darbietung verschiedener Guttempler-Projekte, die Möglichkeit, Buttons selbst zu gestalten und zu drucken.

Am frühen Nachmittag fand das Konzert des selbst betroffenen Sängers und Songwriters Mensch Moritz statt. Er begeisterte das Publikum mit seinen autobiografischen Texten rund um Sucht. Am Abend rockte im großen Saal die Band Rocksockers des Seehausprojektes die Bühne. Im Anschluss beendeten wir den Samstag mit klingelnden Ohren und einem Lächeln im Gesicht.

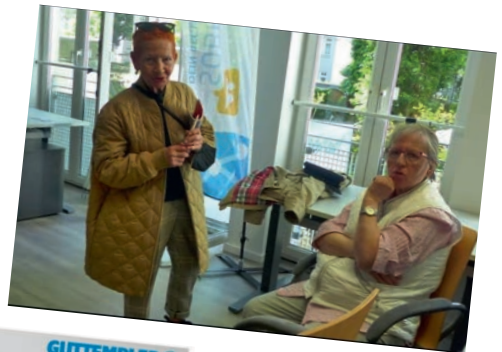
Neben der Infomeile gab es am Sonntag um 13 Uhr einen R&B und Soul-Tanzkurs, einen weiteren Schnupperkurs P.E.M. und zum krönenden Abschluss halfen wir dem Rocker Horst With No Name bei der Namensfindung.

Damit ging ein rundum gelungenes Hoffest zu Ende.

# HOFFEST 2022

Da war für alle was dabei. Es gab Musik, Informationen, Unterhaltung, eine Foto- und Bilderausstellung und natürlich reichlich zu Essen und zu Trinken.





# HOFFEST 2022









# THERAPIEHILFE E.V.

SUCHTBERATUNG BÖCKMANNSTRASSE 4

DREI EINRICHTUNGEN UNTER EINEM  
DACH MIT VIER BERATER\*INNEN

## SUCHTBERATUNGSSTELLE FÜR HÖRGESCHÄDIGTE (DEAF)

**Montag - Freitag**

DEAF Sucht Hilfe  
Farina Dahlmann  
040/ 200010-5402  
Mobil: 0151/ 15560220  
Farina-Dahlmann@therapiehilfe.de

**Montag - Freitag**

040/ 200010-5404  
Mobil: 0151/ 15560220  
Dora-Faerber@therapiehilfe.de

## SUCHTBERATUNGSSTELLE FÜR HÖRENDE

Suchtberatung-boeckmannstrasse@therapiehilfe.de

040/ 2000 10 2070

Anja Beyer  
Maria Sasse

**SMUTJE**

040/ 200010-5408  
smutje@therapiehilfe.de





## FACTS

- Menschen/ Angehörige/ Interessierte zum Thema Sucht
- Alle Altersgruppen
- Alle Süchte
- Wir sehen uns als Fels in der Brandung!  
Für Alle, eben auch für Angehörige

## WIE LÖPPT DAT?

- Erstberatung: Interessierte rufen an
- Beratungen gehen telefonisch oder Face to Face  
(je nach Pandemielage)
- In den 3 offenen Sprechzeiten war es vor Corona auch  
möglich einfach Vorbeizukommen
- Jetzt werden für die Sprechzeiten feste Termine  
vergeben für ein Erstgespräch – deshalb bitte Anrufen!
- Falls Niemand persönlich erreicht werden kann?  
Einladung **BITTE** auf den Anrufbeantworter zu  
sprechen oder eine Mail zu schreiben.  
Wir melden uns **AUF JEDEN FALL** zurück!
- Zeitnahe Beratungstermine sind immer möglich!

## WIE KANN ICH MIR MEINE REISE VORSTELLEN?

- Wir schauen: Mit welchem Anliegen kommt der Mensch?
- Wo kann die Reise hingehen? Wie sieht das Suchthilfe  
system aus und was passt am Besten auf die jeweiligen  
Bedürfnisse?  
Möglichkeiten sind zum Beispiel: Vermittlung in eine  
Selbsthilfegruppe, braucht es therapeutische Unterstützung?  
Steht eine Entgiftung zuallererst im Vordergrund oder ist  
das Thema Sucht gar nicht vorherrschend und braucht es  
etwas anderes, zum Beispiel eine Sozialberatung?

## WAS UNS AUSMACHT:

- kostenlos
- anonym
- niedrigschwellige Beratungssettings
- unbegrenzt und jederzeit
- kurze Wege
- **Wir sind immer wieder erreichbar**
- **wir haben auch Traumafachberater\*innen**



## VERNETZUNG/ KOOPERATIONEN

- **Wir stellen die Arbeit der Suchtberatungsstelle in den Entgiftungsstationen vor**
- **Wir haben das Lotsenprojekt ins Leben gerufen, um eine niedrigschwellige, reibungslose Betreuungskette herstellen zu können und Menschen in Selbsthilfegruppen führen zu können. Mit Betroffenen für Betroffene.**
- **Wir halten regen Kontakt zu den unterschiedlichen Selbsthilfeorganisationen, enge Kontakte zu verschiedenen ambulanten Therapieeinrichtungen und Kliniken. U.a. auch zu Kliniken für verschiedene Komorbiditäten (Trauma/ Depression...)**

## DEAF

- **Für Menschen mit allen möglichen Formen der Schwerhörigkeit und ihre Angehörigen.**
- **Das Projekt ist seit 2016 im gesamten norddeutschen Raum einmalig, bundesweit gibt es nur noch zwei gleichartige Projekte.**

## ANGEBOT

- Gebärdensprache
- Lautsprache und Gebärdensprache
- In Norddeutschland das einzige Angebot gebärdensprachlicher Suchttherapeuten
- Hörgeschädigte können herkommen ohne sich erklären zu müssen.

## ERSTKONTAKT

- per SMS, Mail, Telefon, Live vor Ort, Videochat

## ERFAHRUNG MIT SETTINGS

- Wir wissen, dass es kein schönes Setting ist, in Einrichtungen nur für Hörende zu gehen
- Beispiel: Die Klinik Weser/ Ems Oldenburg hatte sich auf Hörgeschädigte spezialisiert. Dieses Angebot gibt es leider seit November 2020 nicht mehr, seither ist es kaum noch möglich in eine stationäre Betreuung zu vermitteln.
- Wenn sich Hörgeschädigte in normale Institutionen begeben, müssen sie den Dolmetscher bezahlen
- Es kommt zu Isolationsgefühlen
- Corona hat es erschwert, durch die ständige Bedeckung mit Masken wirklich zu vermitteln
- Und wir wissen: Natürlich ist nicht jeder Gehörlose gleich! Die Bedarfe sind unterschiedlich.
- Wir wissen, dass die Welt der Hörgeschädigten sehr klein ist! Deswegen achten wir besonders auf Diskretion!

## **ERFAHRUNG MIT SETTINGS**

- **Wir bieten direkte Gespräche an! Face to Face - wir wissen, dass gerade bei emotionalen Themen Informationen, die noch gedolmetscht werden müssen, verloren gehen können.**
- **Wir legen großen Wert darauf gemeinsam Lösungen zu finden, um einen Klinikaufenthalt zu ersetzen**
- **Präventionsangebote für Hörgeschädigte – uns ist es wichtig, direkt auf der Ebene der Gebärdensprache den Betroffenen Informationen zukommen zu lassen.**
  
- **zB Zusammenarbeit mit dem UKE, der Schön Klinik, dem job center, anderen Suchtberatungsstellen, dem Fachforum Sucht**
- **Ganz wichtig: das Wahrnehmen von Beratungsangeboten ist nicht mehr bezirksabhängig! Man kann sich eine Beratungsstelle aussuchen und bleibt dann da, wenn man sich wohlfühlt**
- **Wir haben Kooperationen in die Kinder- und Jugendhilfe und für Familien. Wenn zB Eltern unser Klientel sind, um dann auch die Kinder und ihre Bedürfnisse im Blick zu behalten; zB mit der ambulanten Familienhilfe St.Georg – hier funktioniert die Kooperation zu beiden Seiten**
  
- **Nach Corona wird es eine Selbsthilfegruppe vor Ort geben**
- **Wir sind mit der Bundesarbeitsgemeinschaft Hörschädigung und Sucht vernetzt**
- **In Lüneburg konnten wir schon einen Vortrag halten zum Thema Drogen und K.O. Tropfen – dies wollen wir aufgrund des super Feedbacks ausbauen nach Corona. Vorträge werden direkt in Gebärdensprache gehalten und ein direkter Austausch ist möglich.**



# SOBERGUIDES

## DEIN BEGLEITER AUS DER SUCHT

### Wir suchen neue ehrenamtliche SoberGuides

Die SoberGuides sind „ehemalige“ Betroffene, die ehrenamtlich für Hilfesuchende tätig sind. Sie werden dafür in verschiedenen Seminaren und im E-Learning vorbereitet.

#### Welche Aufgaben übernimmt ein SoberGuide?

- Begleitung von Betroffenen und Angehörigen via E-Mail und telefonisch zu selbst gewählten Sprechstundenzeiten
- Eröffnung neuer SoberGuide Präsenz-Gruppen oder auch virtueller Gesprächsrunden
- Klinikbesuche, um auf das Angebot hinzuweisen und vor Ort Gesprächsgruppen anzubieten
- Suchtmittelfreie Freizeitveranstaltungen organisieren und anzubieten
- Teilnahme an jährlich stattfindenden Austauschtreffen aller aktiven SoberGuides

Voraussetzungen sind:

- Eigene Suchterfahrung und dauerhafte Abstinenz
- Teilnahme am Ausbildungsprogramm
- Digitale Kompetenz und Smartphone
- Motivation und Spaß am Ehrenamt

#### Du möchtest SoberGuide werden?

Klasse! Bewirb dich ganz einfach über die Homepage der SoberGuides ([www.soberguides.de](http://www.soberguides.de)). Du bekommst dann in Kürze einen Anruf von der Bundesgeschäftsstelle für ein Gespräch.

#### Noch Fragen?

Dann melde dich gerne bei unserem Suchtreferenten, Hr. Thorsten Schuler unter 040-28407699-12 oder per Mail an [schuler@guttempler.de](mailto:schuler@guttempler.de)



Scan mich



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

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

# NACHRUF

## **Wir nehmen Abschied von Ulla Ploog. Am 27. Juli 2022 verstarb unsere hochgeschätzte Schwester im Alter von 86 Jahren.**

1976 wurde sie zusammen mit ihrem Ehemann Hans-Peter in der Guttempler-Gemeinschaft "Stehe Fest" aufgenommen.

1983 wurden sie Mitglieder in der Gemeinschaft „Kompass“ in Langenhorn. Über 46 Jahre war Ulla überzeugte Guttemplerin. Sie bekundete immer wieder, wie dankbar sie den Guttemplern sei, dass sie ihre Familie, ihre Ehe, ihr gesamtes Leben zum Positiven verändert haben. Durch ihre Teilnahme an nationalen und internationalen Veranstaltungen und Seminaren war Ulla über Hamburgs Grenzen hinaus bekannt und überaus geschätzt. Ulla setzte sich stets für ihre Mitmenschen ein und engagierte sich besonders im Verband der Guttempler in Hamburg. Die Liste der von ihr übernommenen Ämter ist lang.

Es gab eine erfüllende Zeit der Kindergruppenarbeit - 1989 gründete sie die Kindergruppe „Spaßvögel“ in Langenhorn. Durch ihren Beruf als Erzieherin setzte sich Ulla mit Leidenschaft für Kinder ein.

Nach 19 Jahren ging die Zeit der aktiven Kindergruppenarbeit zu Ende. Mit ihrer positiven Lebenseinstellung ging sie ihren Weg in unserer Organisation mit viel Energie weiter – sie wurde Landesschriftführerin, für kurze Zeit Landesvorsitzende, Schriftführerin für das Hamburger Guttempler-Bildungswerk.

Ihr letztes Amt als Sachberaterin für Senioren hat sie ebenfalls mit viel Engagement wahrgenommen. Auch dank ihres Einsatzes fanden viele schöne, harmonische Veranstaltungen bei den Hamburger Guttemplern statt. Den Seniorenkreis musste Ulla wegen gesundheitlicher Probleme im Frühjahr 2022 aufgeben. Unsere Schwester wird uns als aktives Mitglied der Guttempler Organisation, vor allem aber als liebevoller und warmherziger Mensch in Erinnerung bleiben. In einer bewegenden Trauerfeier haben Ullas Familie und einige Wegbegleiter bei den Guttemplern von ihr Abschied genommen.



# DIE ALTONALE 2022

## **Auch in diesem Jahr haben wir auf der Altonale einen Info-Stand bespielt.**

Am Samstag und Sonntag, den 2. und 3. Juli, präsentierten wir uns mit einem umfunktionierten Verkaufswagen am Ottenser Marktplatz.

Wir haben natürlich alle Projekte vorgestellt und viel Infomaterial angeboten. Zusätzlich zum Infomaterial haben wir noch eine audio-visuelle Darbietung mit dem Imagefilm der diversen Projekte und der Guttempler in Hamburg in Schleife vorgeführt. Es gab kühlen Eistee und Gummibärchen als Giveaway.

Tommy Löwe hatte alle Abläufe und Standbesetzungen gut vorbereitet, musste dann aber krankheitsbedingt absagen. Florian Specht aus der Gemeinschaft Altona übernahm die Verantwortung und hat einen tollen Job gemacht. Danke an alle Guttempler\*innen und Besucher\*innen der Selbsthilfegruppen, die uns so zahlreich unterstützt haben! Es hat viele interessante Gespräche gegeben; einige haben uns schon in den Gruppen besucht. Pünktlich am Sonntag um 18 Uhr bauten wir gemeinsam den Stand ab.

Unser Resümee:

Das Konzept Verkaufswagen und digitale Medien ist schnell und unkompliziert umzusetzen und ein Highlight in der Außenpräsenz.





# SEMINAR

## SUCHT UND DEPRESSION

**Anfang April konnten wir wieder ein sehr schönes Seminar im Fichtenhof in Rickling abhalten. Diesmal ging es um Sucht und Depression.**

Ein Thema, das uns in der ehrenamtlichen Suchthilfe immer wieder begegnet und mit dem wir alle selbst auch immer mal wieder zu tun hatten und haben. Mit Axel Hansen konnten wir einen kompetenten Referenten gewinnen. Er war jahrelang als Psychotherapeut am Suchtbehandlungszentrum Seehaus der Therapiehilfe tätig. Nun ist er in Rente und hält eigene Seminare in großen Firmen ab. Mit seiner sympathischen geerdeten Art konnten wir mit ihm auf Augenhöhe dieses komplexe Thema erarbeiten. Dieses Seminar hat nicht nur ihm Spaß gemacht, sondern auch den 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.



Axel Hansen hatte eine Power Point Präsentation vorbereitet, die immer wieder durch Zitate aufgelockert wurde. Die Kapitel waren:

### 1. Was Menschen antreibt - Bedürfnisse

Zufriedenheit: sich wohl fühlen, Unlust und Unglück vermeiden

### 2. Die Arbeit der Nachrichtenagentur –

Von der Nachricht zur Wahrnehmung

### 3. Der Einstieg

Depression oder Sucht oder beides

### 4. Stressbewältigung durch Suchtmittel

Marketing für Werkzeuge

### 5. Unser Verständnis von Sucht

Die Macht der Gewohnheit

### 6. Der Ausstieg aus Depression und Sucht

Vom Müssen zum Wollen

### 7. Die Rückkehr zum alten Verhalten

Same Same But Different Übersicht



Die intensive Auseinandersetzung mit der Problematik und die Erkenntnis, dass es zwar immer wieder Stimmungstiefs gibt, wir aber auch immer wieder die Möglichkeit haben uns aus den Tälern heraus zu kämpfen hat vielen von uns die Angst vor dem Thema genommen. Einige aus dem Teilnehmerkreis konnten aus ihren eigenen Depressionserfahrungen berichten, dadurch ist uns hautnah bewusst geworden, was Depression eigentlich heißt und wie sehr einen eine echte Depression lähmen kann. Aber auch dass Menschen in unserem Umfeld, die an Depressionen leiden Macht auf uns ausüben können und unser eigenes Leben beeinflussen können.

Ein Einspieler mit einer Episode der TV-Sendung von Chez Krömer mit den Kabarettisten Torsten Sträter und Kurt Krömer hat uns gezeigt, dass auch Promis unter der Gemütskrankheit leiden und dass es Therapien gibt, die helfen. Gerade der Kontrast zwischen gefeiert auf der Bühne stehen und danach einsam in der Garderobe sitzen ist hart auszuhalten und viele Künstler greifen dann zur Flasche.

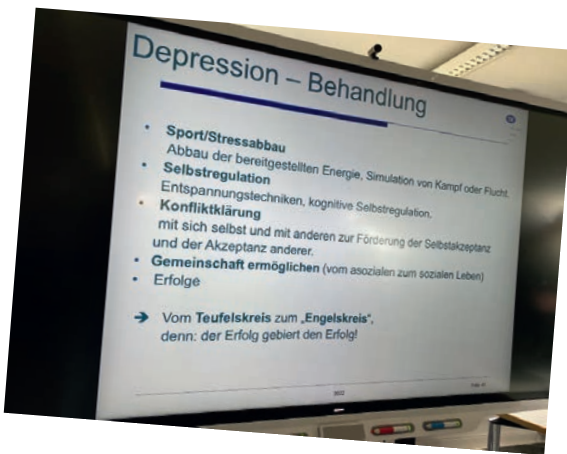
Herr Hansen hat uns auch die Wirkungsweise des Gehirns und der verschiedenen Substanzen darauf nahegebracht. Seien es Mittel

Zur Anregung („Ich kann...“) wie Kokain, Amphetamine, Ecstasy, Alkohol Glücksspiele, Sportwetten, Pornos

Zur Abschirmung („immer locker bleiben...“) wie Benzodiazepin, Heroin, Alkohol Computerspiele, Bingewatching (exzessiver TV/ Streaming-Konsum)

oder

Zur Flucht („Hinter den 7 Bergen...“) wie Cannabis, LSD, Ecstasy, Alkohol Computerspiele, Bingewatching.



Auslöser für Depressionen sind fast immer Stress, mangelndes Selbstvertrauen, innere Verwahrlosung, übermäßige Behütung, Vernachlässigung im familiären Bereich, ADHS und Traumata. Wenn alles zu viel wird sehnt sich die geplagte Seele nach Entspannung. Der Griff zur Droge ist dabei ein schnelles und einfaches Instrument. Nach einem harmlosen Anfang kann dann eine Sucht entstehen, aus der man sehr schwer wieder herauskommt und in einem Teufelskreis landet.

Der kleine Prinz kam zu dem Planeten des Trinker “Warum trinkst Du?“ „Um zu vergessen.“ „Um was zu vergessen?“ „Dass ich trinke“  
Um aus der Sucht heraus zu kommen hilft zunächst einmal die Selbstwahrnehmung, die Annahme von Hilfe und der Wiederaufbau des Selbstwertgefühls. Erfolgserlebnisse, kleine und größere. Vor allem aber Bewegung, soziale Kontakte und Sonne (Vitamin D).  
Alle Aspekte des Seminars aufzuzählen würde den Rahmen sprengen. Wichtig ist, dass es fast immer um Gefühle geht und dass es - wie aus der konsumierenden Sucht auch aus der Depression einen Ausweg gibt, „Licht am Ende des Tunnels“ und ein zufriedenes Leben möglich ist.

Wer Interesse hat kann gerne bei dem Sachgebietsleiter Sucht Tommy Loewe die Power Point Präsentation anfordern. Viele von uns haben schon Seminare besucht und eine Ausbildung zum Suchthelfer durchlaufen. Wir wissen aus eigener Erfahrung welche Möglichkeiten es gibt aus der konsumierenden Sucht heraus zu kommen – und auch wie schwierig das sein kann. Im Herbst werden wir mit Axel Hansen eine Auffrischung des Seminars anbieten. Das nächste Seminar in Rickling wird im März 23 stattfinden und wahrscheinlich Selbstachtsamkeit zum Thema haben. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme und halten die Kosten der Eigenbeteiligung so gering wie möglich.

Im Herbst werden wir mit Axel Hansen eine Auffrischung des Seminars anbieten. Das nächste Seminar in Rickling wird im März 23 stattfinden und wahrscheinlich Selbstachtsamkeit zum Thema haben. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme und halten die Kosten der Eigenbeteiligung so gering wie möglich.

## MONTAG

Billstedt „PARK IN“

18.30 Uhr

Oststeinbeker Weg 2h

Kontakt:

Burkhart 0152 296 694 46

Altona Guttempler-Haus

17.00 Uhr und 19.30 Uhr

Max-Brauer-Allee 76

Kontakt:

Derek Nordt 0177 680 77 22

Florian Specht 0160 78 666 32

## MITTWOCH

Eilbek Schön Klinik

19.00 Uhr

Dehnhaiide 120 / Haus 2 / Raum A 13

Kontakt:

Dirk von Ahn 0175 819 7476

Niendorf Berenberg-Gossler Haus

19.00 Uhr

Niendorfer Kirchenweg 17

Kontakt:

Sönke Reimers 01575 839 72 10

Rissen Asklepios Westklinikum Hamburg

19.30 Uhr

Suurheid 20 / Haus 4

Kontakt:

Thomas Fabijanski 0175 522 48 88

## DIENSTAG

Bergedorf Guttempler-Haus

19.00 Uhr

August-Bebel-Straße 24

Kontakt:

Heinz Reimer 040 730 24 14

Eppendorf Guttempler-Haus

19.00 Uhr

Eppendorfer Landstraße 39

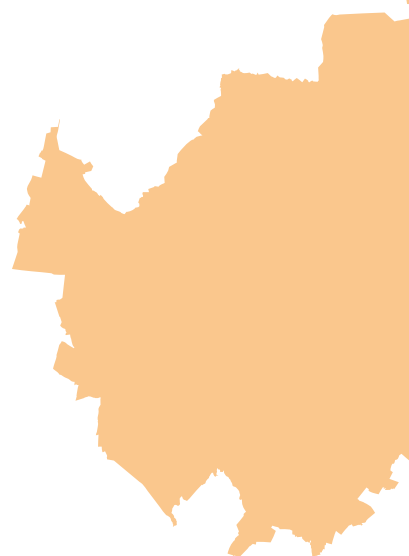
Kontakt:

Jörn Martens 040 480 13 94

Petra Stamer 0173 48 27 832

# SELBSTHILFE GRUPPEN

# IN HAUSE





# HAMBURG

## DONNERSTAG

Osdorf Bürgerhaus

**18.00 Uhr**

**Bornheide 24**

Kontakt:

**Kerryann Flick 0162 472 95 37**

Neugraben AWO-Seniorentreff

**18.15 Uhr**

**Neugrabener Markt 7**

Kontakt:

**Horst Höge 04163 82 69 94**

Altona Guttempler-Haus

**18.00 Uhr und 19.30 Uhr**

**Max-Brauer-Allee 76**

Kontakt:

**Markus Hennecke 0172 698 48 24**

**Klaus Rettig 0177 514 47 78**

Niendorf Berenberg-Gossler Haus

**10.00 Uhr und 19.30 Uhr**

**Niendorfer Kirchenweg 17**

Kontakt:

**Jutta Worthmann 040 58 19 68 (10.00 Uhr)**

**Jürgen Tiemann 0175 249 48 48 (19.30 Uhr)**

Wandsbek Bundeswehr-Krankenhaus

**19.30 Uhr**

**Lesserstraße 180**

Kontakt:

**Renata Beier 040 55 89 10 95**

## FREITAG

Altona Guttempler-Haus

**10.00 Uhr und 18.00 Uhr**

**Max-Brauer-Allee 76**

Kontakt:

**Monika Meinken 0162-347 79 17 (10.00 Uhr)**

**Peter Kossatz 01520 647 3072 (18.00 Uhr)**

Eilbek Bildungszentrum der Therapiehilfe e.V.

**19.00 Uhr**

**Ritterstraße 69**

Kontakt:

**Rosi Baumann 040 6732126**

Wedel AWO Treff (1. und 3. im Monat)

**19.30 Uhr**

**Rudolf-Breitscheid-Straße 40a**

Kontakt:

**Joachim Markgraf 04103 903 33 06**

# GEMEINSCHAFTEN

## EPENDORF

### 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

## 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

## 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

## Wedel



## Eppendorf



## Altona



## HAMBURG

Mi



## Harburg

## HARBURG

### Gemeinschaft GLÜCKSHAFEN

Homannstraße 15, 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



**Wandsbek****HAMBURG****Mitte****Bergedorf****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

**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

**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

## 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.

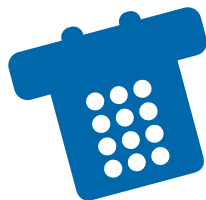
Die Gemeinschaften bilden die Kerneinheiten in der Verbandsstruktur der Guttempler. Haben sie bitte Verständnis dafür, dass einige Abende nicht öffentlich sind, zum Beispiel bei Wahlen oder finanziellen Entscheidungen.

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.**



**0180  
365 24 07**

**NOT  
TELEFON  
SUCHT**

## 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](mailto:grund@guttempler-museum.de)

Marlis Zöhrens  
[zoerens@guttempler-museum.de](mailto:zoerens@guttempler-museum.de)  
Telefon 04841 1363

### Anschrift

Zu den Tannen 2  
25866 Mildstedt