

Der Mach-mit-Koffer



**Liebe Guttemplerinnen und Guttempler,
liebe Gäste und Freunde!**

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort "Koffer" hören?

Ich denke dann ans Einpacken, Verreisen und daran, Neues kennenzulernen.
Und ich werde neugierig darauf, was mir wohl begegnen wird.

2016 haben wir mit dem Mach-mit-Prozess angefangen. In vielen Gesprächen mit unseren Mitgliedern, in den Regionalkonferenzen und den Expertenworkshops wurde der Wunsch nach Material an uns herangetragen, unter anderem auch für die Gestaltung der Gemeinschaftsabende. Viele Gemeinschaften und Gesprächsgruppen der Guttempler in Deutschland wollen neuen Schwung in ihre Treffen bringen.

Darum haben wir in diesem Koffer für Sie Unterlagen mit Anregungen zusammengestellt und viele interessante Schriftstücke und Gegenstände hineingelegt.

Wir werden die Koffer aber nicht „einfach so“ an die Gemeinschaften verteilen, sondern durch einen Botschafter oder eine Botschafterin persönlich in diejenigen Gemeinschaften bringen, die sich dafür interessieren. Wir möchten auf diese Weise erreichen, dass der Mach-mit-Koffer auch wirklich genutzt wird. Die Kofferbotschafter/innen werden die Gemeinschaften dabei unterstützen, den Inhalt des Koffers kennenzulernen, zu nutzen und auszuprobieren.

Wir wünschen allen Interessierten viel Spaß beim Auspacken und Arbeiten mit den Vorschlägen. Die anderen Informationen sind hoffentlich hilfreich.

Mit freundlichen Grüßen

Petra Krause
Bundesvorsitzende der Guttempler in Deutschland

Inhaltsverzeichnis Mach mit! - Ordner

1. Allgemeines

1.1 Aufnahmeantrag.....	4
1.2 Vorschläge für Freizeitaktivitäten.....	5
1.3 Vorhang auf - eine neue Gemeinschaft wird gegründet.....	6
1.4 Antrag auf Gründung einer Gemeinschaft.....	8
1.5 Einladung Gründung der Gemeinschaft „Happy ohne“.....	10
1.6 Literatur-Empfehlungen.....	12

2. USB-Stick „Mach-mit!“ 20

2.1 Der „Werkzeugkasten Öffentlichkeitsarbeit“	21
2.2 Videos auf USB-Stick (Betroffene, Angehörige, Sucht-Selbsthilfe)	24

3 Methoden zur Gesprächsgruppengestaltung

3.1 Inhaltsverzeichnis Methoden „Mach-mit!“-Koffer	25
3.2 Methoden zur Gesprächsgruppengestaltung	26-83

4 Öffentlichkeitsarbeit

4.1 Infozettel als Abreißblatt.....	84
4.2 Herzlich willkommen in unserer Gesprächsgruppe Handout	85
4.3 Motivierende Gesprächsführung - Leitfaden für Erstgespräch mit neue Teilnehmende	87
4.4 Vorstellung in der Fachklinik oder Beratungsstelle - Gesprächsleitfaden	88
4.5 „Abstinieren lernen“ Gesprächsleitfaden „Sie möchten weniger trinken?“ mit Tagebuch	89
4.6 Bestellweg für Give-Aways und Infomaterial (DHS, Beachflags, IOGT-Taler...)	90
4.7 How to Instagram	91

1.1 Aufnahmeantrag

Ich möchte:

Einzelmitglied im Bundesverband

Mitglied in der Gemeinschaft _____

Einzelmitglied in dem Landesverband/ Distrikt _____

der Guttempler in Deutschland werden.

Name	Vorname
Geburtsdatum:	Geburtsort:
Straße:	Hausnummer:
PLZ:	Wohnort:
Tel.:	E-Mail:
<p>Ich lebe alkohol- und drogenfrei seit dem: _____</p> <p><input type="radio"/> Für die Dauer der Mitgliedschaft verpflichte ich mich zu einer alkohol- und drogenfreien Lebensweise, außerdem zur Beachtung der gültigen Satzung des Bundesverbandes.</p>	
<p>Ich möchte:</p> <p><input type="radio"/> Den Newsletter kostenlos erhalten</p> <p><input type="radio"/> Einladungen zu Veranstaltungen und Terminen erhalten.</p> <p><input type="radio"/> die Verbandszeitschrift DIALOG erhalten.</p>	
<p><input type="radio"/> Den Mitgliedsbeitrag in Höhe von 100,00 € pro Jahr überweise ich nach Erhalt der Aufnahmebescheinigung. Nach Eingang des Mitgliedsbeitrags wird die Mitgliedschaft gültig.</p>	
<p>In Ergänzung zu meinem Aufnahmeantrag wünsche ich eine telefonische Kontaktaufnahme (bitte zutreffendes ankreuzen) durch:</p> <p><input type="radio"/> den Bundesverband</p> <p><input type="radio"/> den für mich zuständigen Landesverband</p> <p><input type="radio"/> die Guttempler Gemeinschaft in meiner Nähe.</p>	

Sie erhalten binnen kurzer Zeit eine schriftliche Rückmeldung von uns!

Nach Erhalt der Aufnahmebestätigung bitten wir Sie um Überweisung des Mitgliedsbeitrags. Dieser wird je nach Aufnahmedatum anteilig für das laufende Jahr berechnet.

1.2 Vorschläge für Freizeitaktivitäten

Die Guttempler haben gute Ideen, wie sie ihre Freizeit gerne verbringen. Die Kofferpacker haben ein paar Ideen zusammengetragen. Vielleicht gelingt es uns gemeinsam, diese Liste immer mal wieder zu aktualisieren, was meint ihr?

- Karaoke Abend: Organisiert euch eine Karaoke-Maschine oder verlasst euer Territorium und macht gemeinsam einen Ausflug zur nächsten Karaoke-Bar.
- Poetry-Slam: Poetry Slams gibt es in den meisten Städten. Manchmal auch Singerslams, Diary- oder Science-Slams. Einfach auschecken und vorbeischauen. Alternativ könnt ihr natürlich auch selbst einen Slam veranstalten und das Thema selbst festlegen 😊
- Kreativ- Workshop: im Kreativ-Workshop ist alles möglich. Von der Kunst des Batikens, zu Kerzen gießen, stricken, singen, töpfern oder Gedichte schreiben. Sucht euch was aus und auf geht's!
- eine Laufgruppe etablieren, wandern, spazieren oder Fahrradfahren
- Filmabend mit Diskussion
- Sober-Party: Organisiert eine fette Party und zeigt auch Außenstehenden, dass weniger manchmal mehr ist.
- Konzert: Selbstorganisieren oder gemeinsam hingehen.
- Speed-Dating: Organisiert ein Speed-Dating für Singles.
- Quiz- Abend: Quiz Abende sind super. Dazu braucht ihr nur einen Quizmaster, einige Fragen und ein paar Teilnehmer.
- Spiele Abend: Bringt Spiele mit und spielt sie.
- Ein Fußball-, Tischtennis-, Kicker-, Darts- Turnier veranstalten
- Kochabend

1.3 Vorhang auf - eine neue Gemeinschaft wird gegründet

Guttempler-Gemeinschaften sind die Basis der Guttempler-Organisation. In den regelmäßigen Sitzungen und Zusammenkünften üben die Mitglieder ihre Rechte und Pflichten aus. Die Geschäfte der Gemeinschaft werden vom Vorstand geführt. Der Vorstand besteht aus mindestens drei Personen. Die Gemeinschaften bestimmen ihre Organisation und Arbeitsweise weitestgehend selbst.

Eine neue Guttempler-Gemeinschaft entsteht meist aus einem der folgenden Gründe:

- Eine bestehende Gemeinschaft ist zu groß geworden
- Mitglieder einer bestehenden Gemeinschaft wollen eigene Wege gehen
- Eine Gesprächsgruppe möchte eine selbstständige Gemeinschaft werden

Unsere Satzung sieht vor, dass mindestens zehn Mitglieder oder Personen, die sich zur Übernahme der Guttempler-Verpflichtung bereit erklären, eine Guttempler-Gemeinschaft gründen können. Sie müssen hierfür einen Antrag an ihren Landesvorstand richten. Auch der Bundesvorstand muss zustimmen.

Und so geht's los:

Zehn Menschen sagen "Ja, wir wollen eine Guttempler-Gemeinschaft gründen". Sie setzen sich zusammen und legen den Tagungsort, den Tagungstag und den Zeitpunkt fest, an dem sie sich treffen wollen. Die Namen der Gründungsmitglieder werden aufgeschrieben und es wird schon mal geschaut, wer zukünftig die Aufgaben des Vorstandes übernehmen will. Sie suchen gemeinsam einen Namen für die Gemeinschaft. Der sollte möglichst auf den örtlichen Wirkungsbereich Bezug nehmen und darf keine parteipolitische oder konfessionelle Bedeutung haben. Auch nach noch lebenden Personen darf eine Guttempler-Gemeinschaft nicht benannt werden. Nun wird noch das Gründungsdatum festgelegt.

Jetzt kommt der zweite Schritt:

Die vorgenannten Punkte werden zu einem schriftlichen Antrag zur Gründung der Gemeinschaft zusammengefasst. Der Antrag muss von allen unterschrieben sein. Dieser Antrag wird beim jeweiligen Landesvorstand eingereicht. Der wird dann mit den Beteiligten ein vorbereitendes Gespräch führen. Sollten die formalen Voraussetzungen zunächst noch nicht erfüllt sein, sind auch Ausnahmen möglich.

Wenn Landes- und Bundesvorstand zugestimmt haben, kann es losgehen:

Der Ablauf der Gründungsveranstaltung wird geplant!

1. In einer kurzen Sitzung wird die Gemeinschaft offiziell gegründet. Meistens kommt ein Bundesvorstandsmitglied zur Gründungsfeier und überreicht die Gründungsurkunde und einen Koffer mit nützliche Utensilien.
2. Alle, die bislang noch keine Mitglieder sind, werden nun in die neue Gemeinschaft aufgenommen. Hiermit ist auch deren Mitgliedschaft begründet.
3. Die Mitglieder der neuen Gemeinschaft wählen nun ihren Vorstand, so wie sie es vorher besprochen haben.

Die Veranstaltung sollte einen festlichen Rahmen haben und z. B. mit einer schönen Kaffeetafel abgeschlossen werden.

Jetzt beginnt die schönste Zeit:

Die neue Gemeinschaft startet in den Alltag ihres Gemeinschaftslebens.

Es wird, wie immer im Leben, Höhen und Tiefen geben, aber Offenheit, Ehrlichkeit und Vertrauen entwickeln sich zur Basis von Zusammengehörigkeit und erfolgreicher Arbeit.

Allen, die daran denken, eine neue Gemeinschaft zu gründen, wünsche ich den entsprechenden Mut. Der Bundesvorstand wird stets unterstützend zur Verfügung stehen.

Vorhang auf zur Gruppengründung!

1.4 Antrag auf Gründung einer Gemeinschaft

[Absenderadresse · Straße Nr. · PLZ Ort]

[Feld für Anschrift des Landesvorstands]

[Straße Nr.]

[PLZ Ort]

Antrag auf Gründung einer Guttempler-Gemeinschaft

Die umseitig aufgeführten Personen beantragen die Gründung einer Guttempler-Gemeinschaft.

Zukünftiger Gemeinschaftsname	
Gründungstag	
Tagungsort	
Tagungszeit	

Der Landesvorstand befürwortet die Gründung.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Der Bundesvorstand genehmigt die Gründung.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Die im Folgenden aufgeführten Personen haben die in der Satzung festgelegten Regelungen durch einen Vertreter / eine Vertreterin des Landesvorstands erläutert bekommen und erkennen sie an:

(ergänzende Liste ggf. als gesonderte Anlage anfügen)

Name, Vorname	Anschrift Telefon* / E-Mail* <small>* optional</small>	Bisherige Gemein- schaft / Einzelmitglied / noch kein Mitglied	Unterschrift

Die Antragsteller/innen, die zurzeit noch kein Mitglied sind, werden in der Gründungsveranstaltung als Mitglieder aufgenommen. Die Vorstandswahlen erfolgen unmittelbar nach der Gründung.

Als Vorsitzender bzw. Vorsitzende ist in Aussicht genommen:
 (Vor- und Zuname, Anschrift - zugleich Adresse für Zustellungen)

1.5 Einladung Gründung der Gemeinschaft

„Happy ohne“

EINLADUNG

„Happy ohne“
Treffen jeden zweiten und vierten
Mittwoch im Monat von 16:30-18:30 Uhr
Mehrgenerationshaus Kaleidoskop
Steinstraße 2
21244 Buchholz

Ansprechpartner:
[Vorname] [Name]
[Mobil:]
[Vorname] [Name]
[Mobil:]

Guttempler im Landkreis Harburg
www.guttempler-winsen.de

**Landesverband Niedersachsen und
Sachsen-Anhalt**
niedersachsen@guttempler.de
www.guttempler-nds.de

Guttempler in Deutschland
info@guttempler.de
www.guttempler.de



Mitglied im:



Gründung der Gemeinschaft „Happy ohne“



Einladung zur Gründungsfeier

Wir laden herzlich zu einer ganz besonderen Gruppengründung ein!

Die Buchholzer Guttempler-Gemeinschaft „Happy ohne“ wird im Rahmen einer Feierstunde ihre Arbeit aufnehmen. Die Guttempler-Gemeinschaften in Winsen heißen Sie/Euch herzlich willkommen und freuen sich auf Ihre/Eure Teilnahme.

**Sonntag, 25.08.2019, 15:00 Uhr
Guttemplerhaus Winsen/Luhe
Rathausstraße 7
21423 Winsen/Luhe**

Damit die Patengemeinschaft „Frisch auf“, die Winsener Gemeinschaften und wir besser planen können, bitten wir Sie/Euch Ihre/Eure Teilnahme an der Gruppengründung bis zum 18.08.19 bekannt zu geben!

Wir freuen uns darauf mit Ihnen/Euch zu feiern!

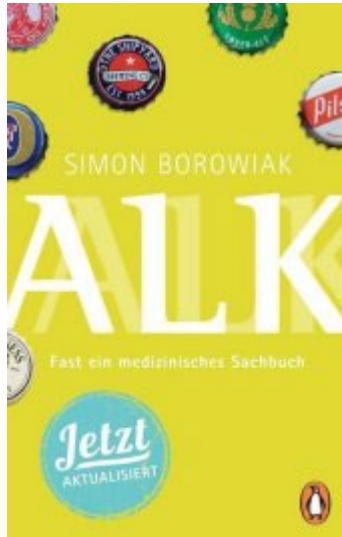
Anmeldungen an:

[Vorname] [Name]
[E-Mail]
[Mobil:]

[Vorname] [Name]
[E-Mail]
[Mobil:]

1.6 Literatur-Empfehlungen

Mach mit!



Borowiak, Simon **Alk**

Fast ein medizinisches Sachbuch
Aktualisierte Ausgabe

2019. 256 Seiten. Penguin Verlag
ISBN 978-3-328-10385-1

Wie sieht ein Rausch von innen aus? Wie funktioniert eine Entgiftung? Bin ich Alkoholiker? Stürze ich jetzt völlig ab? Und wenn ja: Muss ich jetzt in die Gosse? ALK ist das Buch für alle, die schon mal einen heben. Und für alle, die schon einen zu viel gehoben haben. Und für alle, die sich damit rumärgeren müssen. Kurz: Das vom Autor selbst überarbeitete Kultbuch für Genusstrinker, Profi-Trinker, Ärzte, Therapeuten, Winzer, Angehörige, Minderjährige, Getränkelieferanten und Hirnforscher. "Und damit wir uns richtig verstehen: Jeder Mensch sollte das verbriefte Recht auf

Ekstase, Entrückung und Verzückung haben. Aber er sollte auch über die möglichen Nebenwirkungen informiert sein" (Simon Borowiak).



Carr, Allen **Endlich ohne Alkohol**

2013. Goldmann Verlag. 304 Seiten.
ISBN 978-3-442-17391-4

Einfach und endgültig zu einem genussvollen Leben ohne Alkohol. Hier ein Gläschen im Büro, da ein Gläschen auf der Party - die Grenze zwischen geselligem Genuss und zerstörerischer Abhängigkeit ist fließend. Allen Carr, der mit seiner sensationellen Methode schon Millionen Menschen geholfen hat, schafft hier Abhilfe. Schritt für Schritt weist er einen einfachen Weg, sich nicht vom Alkohol verführen zu lassen: Sofort, dauerhaft und ohne Entzugserscheinungen oder übermenschliche Willensanstrengung.



Hüther, Gerald

Was wir sind und was wir sein können

Ein neuro-biologischer Mutmacher

9. Auflage 2013. Fischer Taschenbuch Verlag. 189 Seiten.

ISBN 978-3-596-18850-5

Ob im Umgang mit Kindern, mit Kollegen und Mitarbeitern, mit alten Menschen und mit uns selbst: Wir sind es gewohnt, alles als Ressource anzusehen. Kein Wunder, dass 'Burn-Out' die Krankheit unserer Zeit ist, dass wir uns vor Krisen nicht retten können. Denn auch eine Gesellschaft kann kollektiv ihre Begeisterungsfähigkeit verlieren, dann dümpelt man in Routinen dahin, man funktioniert, aber man lebt nicht mehr.

Der bekannte Gehirnforscher, Pädagoge und Autor Gerald Hüther plädiert für ein radikales Umdenken: Er fordert den Wechsel von einer Gesellschaft der Ressourcennutzung zu einer Gesellschaft der Potentialentfaltung, mit mehr Raum und Zeit für das Wesentliche. In seiner großartigen, ganz konkreten Darstellung zeigt er aus neurobiologischer Sicht, wie es uns gelingen kann, zu dem zu werden, was wir sein können.



Jamison, Leslie

Die Klarheit

Alkohol, Rausch und die Geschichten der Genesung

2018. Hanser Verlag. 638 Seiten.

ISBN 978-3-446-25856-3

Alle Geschichten von Sucht gleichen einander, doch jeder Süchtige glaubt, auf ganz eigene Weise unglücklich zu sein. Das begriff Leslie Jamison, als sie begann, Treffen der Anonymen Alkoholiker zu besuchen: Sie trank, weil sie ihre Mängel verbergen und um jeden Preis besonders sein wollte. Sie würde erst genesen, wenn sie nicht mehr auf ihrer Originalität beharrte. Mitreißend erzählt sie von ihrer Abhängigkeit und hält sie gegen die populären Mythen trunkener Genialität - über Raymond Carver, Billie Holiday, David Foster Wallace und viele andere. "Die Klarheit" ist eine

persönliche und kollektive Geschichte des Trinkens und des nüchternen Lebens - klug, bewegend aufrichtig und von unverhoffter Schönheit.



Burkhard Kastenbutt | Heinz-Werner Müller

**Alkoholabhängigkeit, Abstinenz
und Suchtselbsthilfe**



Analysen, Perspektiven,
Handlungsempfehlungen

Kastenbutt, Burkhard / Müller, Heinz-Werner

Alkoholabhängigkeit, Abstinenz und Suchtselbsthilfe

Analysen, Perspektiven, Handlungsempfehlungen

2016. Books on Demand. 108 Seiten.

ISBN 978-3-7431-3121-7

Auf der Grundlage der Ergebnisse einer Befragung von Mitgliedern aus Suchtselbsthilfegruppen vermittelt dieses Buch einen detaillierten Überblick über die unterschiedlichen Wege in die Alkoholabhängigkeit und aus ihr heraus. Eingehend wird dabei die Rolle der Suchtselbsthilfe als Helfergemeinschaft und sozialer Anker im Lebensalltag beleuchtet. Praxisnahe Handlungsempfehlungen gehen zum Schluss auf die Bedeutung des demografischen Wandels für die Gruppenarbeit, die neuen Formen der Abhängigkeit, auf das Miteinander der Generationen im Gruppenprozess und auf die Vorteile der Hilfe zur Selbsthilfe für das abstinentere Leben ein.

penarbeit, die neuen Formen der Abhängigkeit, auf das Miteinander der Generationen im Gruppenprozess und auf die Vorteile der Hilfe zur Selbsthilfe für das abstinentere Leben ein.



Burkhard Kastenbutt | Heinz-Werner Müller

Suchtselbsthilfe im Wandel



Zwischen alten und neuen Formen
der Abhängigkeit

Kastenbutt, Burkhard / Müller, Heinz-Werner

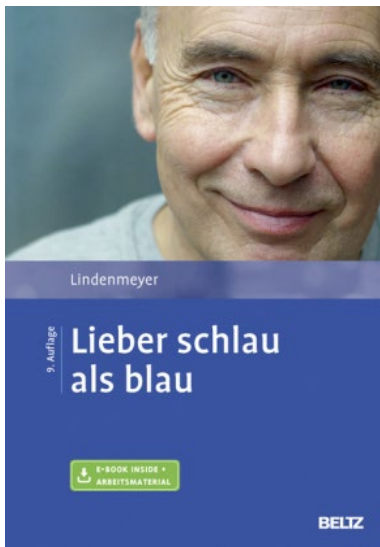
Suchtselbsthilfe im Wandel

Zwischen alten und neuen Formen der Abhängigkeit

2018. Books on Demand. 128 Seiten.

ISBN 978-3-7460-8043-7

Das Buch basiert auf den Ergebnissen einer aktuellen Befragung von betroffenen und mitbetroffenen Mitgliedern aus unterschiedlichen Suchtselbsthilfeverbänden. Es gibt Aufschluss über ihre Einstellungen und Vorbehalte gegenüber neuen Süchten im Spiegel des weiterhin dominierenden Themas "Alkohol". Abgerundet wird es durch eine verständliche Erläuterung der Wirkungsweisen und Risiken des Drogen- und Mehrfachkonsums sowie Anregungen zur gruppeninternen Auseinandersetzung mit diesem Thema.



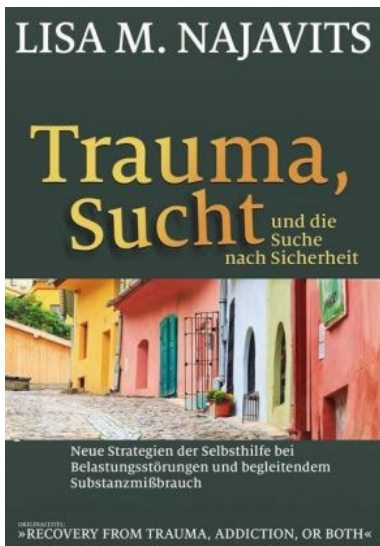
Lindenmeyer, Johannes
Lieber schlau als blau

Entstehung und Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit.

9. Auflage 2016. Beltz Verlag. 271 Seiten.
ISBN 978-3- 621-28388-5

Wie entsteht Abhängigkeit? Wie sehen erste Therapieschritte aus? Was tun, wenn man rückfällig wird? Auf diese und weitere Fragen gibt "Lieber schlau als blau" Antwort. Jedes Kapitel ist übersichtlich strukturiert und endet mit einem Fragebogen, der die Betroffenen zum Nachdenken über ihre Abhängigkeit anregt. Der Therapeut erhält Strukturierungshilfen für die ersten, für den Behandlungserfolg oft entscheidenden Therapiestunden.

Zu Beginn einer Therapie fühlen sich Alkohol- und Medikamentenabhängige oft überfordert. Mit gezielter Aufklärung leistet dieses Buch Orientierungshilfe in der härtesten Phase der Behandlung. Ein modernes Layout mit Abbildungen, Cartoons und Fotos macht aus diesem Buch trotz seiner ernsten Thematik eine abwechslungsreiche Lektüre, die auch Angehörigen den nötigen Durchblick für den Umgang mit Abhängigen gibt. Das Buch von Johannes Lindenmeyer ist ein Standardwerk in der Arbeit mit alkoholkranken Menschen.



Najavits, Lisa M.

Trauma, Sucht und die Suche nach Sicherheit

Neue Strategien der Selbsthilfe bei Belastungsstörungen und begleitendem Substanzmissbrauch

2018. Verlag Probst, Lichtenau. 336 Seiten.
ISBN 978-3-944476-25-4

Trauma und Sucht sind zwei der am häufigsten vorkommenden und zugleich schwierigsten Probleme, mit denen Menschen konfrontiert werden. Aber beide sind heilbar! In ihrem sehr motivierenden Buch erklärt Lisa Najavits, die für diese Problematik führende Spezialistin, den Zusammenhang zwischen Trauma und Sucht und erläutert wissenschaftlich geprüfte Selbsthilfestrategien, die Menschen in jedem Stadium ihres Genesungsprozesses nutzen können.

Alle Kapitel des Buches enthalten inspirierende Berichte von Menschen, die mit den jeweils beschriebenen Techniken gearbeitet haben, außerdem Fragen für die Reflexion, Übungen und andere praktische Hilfsmittel.

Alle Kapitel des Buches enthalten inspirierende Berichte von Menschen, die mit den jeweils beschriebenen Techniken gearbeitet haben, außerdem Fragen für die Reflexion, Übungen und andere praktische Hilfsmittel.



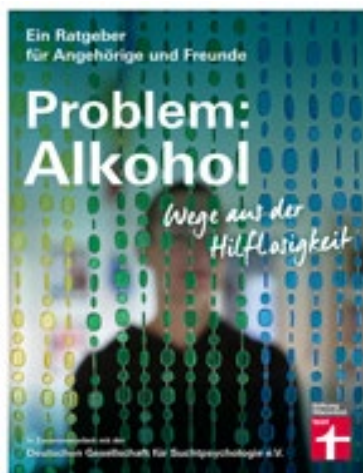
Praxisbuch Sucht

Therapie der Suchterkrankungen im Jugend- und Erwachsenenalter, Plus Online-Version
Herausgegeben von Anil Batra und Oliver Bilke-Hentsch

2. überarbeitete Auflage 2016. Thieme Verlag. 280 Seiten.
ISBN 978-3-13-149202-9

Das Phänomen der Suchterkrankungen ist sehr komplex. Wenn Sie eine umfassende und aktuelle Darstellung des momentanen Forschungsstandes und die Empfehlungen von Experten benötigen, liegen Sie mit diesem praxisorientierten Buch richtig. Es ist ideal als Einstieg für die Arbeit in der Suchtkrankenversorgung und Grundlage für eine Spezialisierung in Suchttherapie oder Suchtmedizin - immer unter Berücksichtigung der neuen S3-Leitlinie und DSM-5.

Der Schwerpunkt liegt auf den häufigsten und stoffgebundenen Süchten. Alle wesentlichen Substanzen mit exakten Charakteristika, Epidemiologie und soziokulturellen Besonderheiten erhalten Sie differenziert nach Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aufgezeigt.



Problem: Alkohol

Wege aus der Hilflosigkeit

Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde von Menschen mit Alkoholproblemen

Herbst 2019. Stiftung Warentest. 176 Seiten.
ISBN 978-3-747101-11-7

Angehörige und Freunde von Alkoholikern befinden sich in einer schwierigen Lage. Sie leiden oft mehr als der Suchterkrankte selbst, möchten helfen, stoßen auf Widerstände und schämen sich, anderen von ihrem Leid zu erzählen. Die Sucht des Partners bleibt meist nicht ohne Auswirkung auf das eigene Wohlbefinden. Hinzu kommt die Ungewissheit, wie mit dem Betroffenen umzugehen ist. Dieser Ratgeber richtet sich empathisch an diese große Zielgruppe mit all ihren Sorgen und Nöten. Praxis-

nah liefert er wichtige Informationen und wissenschaftliche Expertise zu allen Phasen der Krankheit bis hin zur Therapie. Hilfe für ein konfliktfreieres Zusammenleben bieten auch bewährte Kommunikationsregeln nach dem US-amerikanischen CRAFT-Modell. Berichte von Betroffenen, die von ihren persönlichen Erfahrungen, Sorgen und Ängsten, aber auch von Lösungen und Erfolgen berichten, machen Mut. Das Buch ist in Zusammenarbeit der Deutschen Gesellschaft für Suchtpsychologie e.V. entstanden.



Röhr, Heinz-Peter

Sucht - Hintergründe und Heilung

Abhängigkeit verstehen und überwinden

8. Auflage 2018. Patmos Verlag. 190 Seiten.

ISBN 978-3-8436-0054-5

Warum werden Menschen süchtig? Welche Funktion hat das Suchtmittel? Wie können Betroffene mit ihren Scham- und Schuldgefühlen umgehen? Was können Angehörige tun, um ihre enorm schwierige Lebenssituation zu bewältigen? Sucht - ob nach Alkohol, Tabletten, Cannabis, Arbeit, Essen oder Sex - ist immer eine existenzielle Krise. So schmerzhaft es sein kann: Betroffene müssen ihrer Abhängigkeit ins Gesicht schauen. Erst wenn die Suchterkrankung anerkannt wird, ist dauerhafte Abstinenz möglich. Und nur eine ernsthafte Auseinandersetzung mit der Krankheit und ihren Hintergründen kann Suchtkranke davor bewahren, wieder rückfällig zu werden.

Auf der Basis seiner langjährigen therapeutischen Arbeit mit Suchtkranken gibt Heinz-Peter Röhr Hilfestellungen, wie man Abhängigkeit verstehen und überwinden kann.



Schmidbauer, Wolfgang

Das Helfersyndrom

Hilfe für Helfer

2. Auflage 2013. Rowohlt Taschenbuch Verlag. 348 Seiten.

ISBN 978-3-499-62208-3

Wenn der Sozialstaat schrumpft, müssen Menschen darum ringen, dass die, die Hilfe benötigen, nicht völlig in den Abgrund rutschen - und geraten selbst immer mehr an den Rand ihrer Kräfte. Leicht verständlich fasst Wolfgang Schmidbauer seine wichtigsten Thesen zur Hilfe für Helfer zusammen und stellt die neusten Forschungsergebnisse vor.



Schreiber, Daniel

Nüchtern

Über das Trinken und das Glück

6. Auflage 2014. Hanser Verlag. 160 Seiten.

ISBN 978-446-24650-8

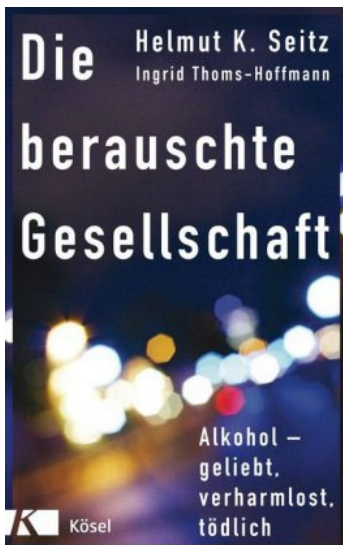
Als Taschenbuch bei Suhrkamp 2016.

ISBN 978-3-518-46671-1

Lange Zeit gehörte das Trinken so selbstverständlich zu Daniel Schreibers Leben wie die Arbeit. Manchmal fragte er sich, ob er nicht dabei war, eine Schwelle zu übertreten, doch meistens war die Rechtfertigung so griffbereit wie das nächste Glas Wein. Bis ihm irgendwann klar wurde, dass er längst dabei war, sein Leben zu zerstören - und sich Hilfe suchte. Mit großer Aufrichtigkeit und literarischer Kraft erzählt Schreiber von den Mechanismen der Selbsttäuschung, die es so vielen Menschen erlauben, ihr Alkoholproblem zu

ignorieren. Und er fragt, warum sich eine Gesellschaft eine Droge gestattet und dann diejenigen stigmatisiert, die damit nicht umgehen können.

Alle tun es, keiner hinterfragt es - ein kluger Blick auf unseren ambivalenten Umgang mit dem Alkohol



Seitz, Helmut K. / Thoms-Hoffmann, Ingrid

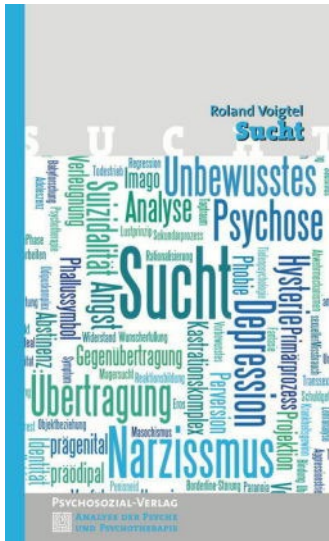
Die berauschte Gesellschaft

Alkohol – geliebt, verharmlost, tödlich

2018. Kösel Verlag. 169 Seiten.

ISBN 978-3-466-37222-5

Über den richtigen (und fatalen) Umgang mit Alkohol Alkohol gilt als Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Trotzdem gehört die älteste Droge der Welt in allen Gesellschaftsschichten zum Lebensstil. In manchen Kreisen gilt es als schick, Alkohol unbefangen zu konsumieren. Warum ist das so? Woher kommt diese gesellschaftliche Akzeptanz? Und wie schnell werden dadurch Existenzen zerstört?



Voigtel, Roland

Sucht

(Reihe: Analyse der Psyche und Psychotherapie)

2015. Psychosozial Verlag. 144 Seiten.

ISBN 978-3-8379-2306-3

Sucht zählt zu den am weitesten verbreiteten psychischen Krankheiten. Die heutige Psychoanalyse kennt unterschiedliche Schweregrade der Sucht und verschiedene Funktionen des Suchtmittelgebrauchs. Im vorliegenden Buch werden die wichtigsten Erklärungsmodelle dargestellt und anhand zahlreicher Fallbeispiele illustriert. Schließlich gibt der Autor Hinweise für die psychoanalytische Therapie mit Suchtkranken. Ziel ist, das schwache Selbst des Patienten oder der Patientin so weit zu stärken, dass es immer weniger auf die süchtige Abwehr angewiesen ist.



Literaturverzeichnis

<https://gbwbund.de/index.php/literaturverzeichnis>

<https://gbwbund.de/index.php/literaturverzeichnis>

Das Guttempler-Bildungswerk hat auf seiner Internetseite ein Literaturverzeichnis mit 87 ausführlich beschriebenen

Titeln zu den Themen Alkohol und Sucht.



Fachbibliothek

<https://www.dhs.de/bibliothek/die-bibliothek.html>

Die Bibliothek der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

(DHS) ist eine öffentlich zugängliche, wissenschaftliche Fachbibliothek. Der Bestand steht der interessierten Öffentlichkeit zur persönlichen und beruflichen Information, zum Studium und zur Weiterbildung zur Verfügung. Titel können online recherchiert werden. 23 umfangreiche Literaturlisten werden als PDF-Datei zum kostenlosen Download angeboten.



2. USB-Stick „Mach-mit!“

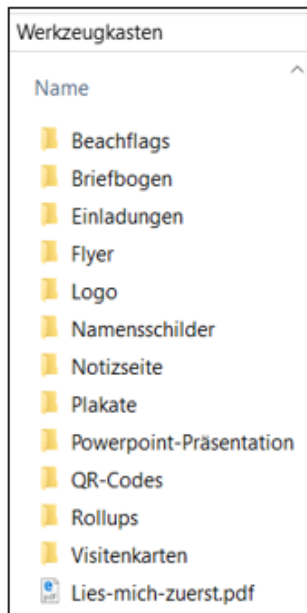
Die Unterlagen aus dem „Mach-mit“-Koffer findest Du als Dateien auf dem mitgelieferten USB-Stick. Dazu kommen noch der komplette „Werkzeugkasten Öffentlichkeitsarbeit“, die Guttempler-Erklärvideos (ca. 2 Minuten) für Betroffene in Therapie, für Angehörige und das allgemeine Video Sucht-Selbsthilfe.

Inhalt:

1. Werkzeugkasten Öffentlichkeitsarbeit
2. Guttempler-Erklärvideos:
„Und nach einer Therapie?“, „Hilfe für Angehörige“ und
„Was ist eine Selbsthilfegruppe?“
3. DHS-Erklärvideos:
„Rückfall“, „Handwerkszeug“, „Unterstützung“ sowie
Links zu weiteren Videos
4. Methoden zum selbst ausdrucken
5. Formulare zum ausdrucken
6. Anleitungen

2.1 Der „Werkzeugkasten Öffentlichkeitsarbeit“

Selbsthilfe erfolgreich präsentieren, um neue Teilnehmende zu gewinnen, erfordert ansprechendes Informationsmaterial der Gruppe vor Ort.



Gleichzeitig soll das Corporate Design der Guttempler den Wiedererkennungswert erhöhen.

Das Werkzeugkasten-Team – bestehend aus ehrenamtlich Gestaltenden sowie professionellen Grafikern und Designern – hat eine Sammlung von Vorlagen erstellt, die bei technisch einfacher Handhabung die genannten Ziele erreicht.

Auf dem anhängenden USB-Stick oder zum Download in unserem Mitgliederbereich auf [https://org.guttempler.de/category/16-](https://org.guttempler.de/category/16-vorlagen-werkzeugkasten)

vorlagen-werkzeugkasten

stehen Vorlagen als Word- oder PowerPoint-Dateien zur Bearbeitung bereit. In jedem Ordner erläutert die Datei „Lies-mich-zuerst.pdf“ in einfachen und verständlichen Schritten, wie die Vorlagen genutzt werden können.

Und los geht's. Erstellen Sie jetzt einen Briefbogen für ihre Gemeinschaft oder ihre eigenen Visitenkarten.

Gestaltungselemente

1. Schriften

Das Guttempler-Logo verwendet die Schrift

Humanist 521 extra bold condensed

und in der Unterzeile

Meta Plus Bold

Diese Schriften hat kaum jemand auf seinem Rechner zur Verfügung, darum stehen der Schriftzug »GUTTEMLER« mit der Unterzeile »... Selbsthilfe und mehr« sowie die Weltkugel mit den Buchstaben »IOGT« als Bildmarke in Grafikdateien zur Verfügung.

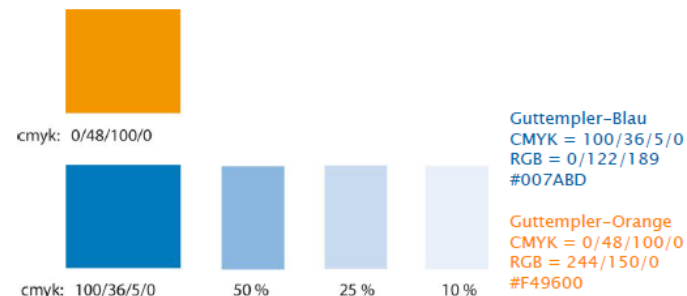
In allen Vorlagen des Werkzeugkastens erscheinen

- Überschriften in **LUCIDA SANS BOLD** (Großbuchstaben)
- Unterzeilen in **Lucida Sans** (Groß- und Kleinbuchstaben) in guttempler-blau
- Textschrift in **Lucida Sans Regular** (schwarz)

Weit verbreitet:
Lucida Sans

2. Farben

Blau und Orange kommen bei Guttemplern zum Einsatz. Orange als Komplementärfarbe zum Blau des Logos wird stets nur als Vollton (100 %) eingesetzt, das Blau hingegen kann auch in schwächeren Abstufungen verwendet werden.



Farben, die mit Substanzen wie Tinte, Toner oder Druckfarbe erzeugt werden, sind durch den CMYK-Wert gekennzeichnet.

Farben hingegen, die durch Licht an Bildschirmen erzeugt werden, sind mit RGB-Werten gekennzeichnet, die wiederum hexadezimal zur Kodierung von Webseiten dargestellt werden.

Es liegt in der physikalischen Natur der Sache, dass die gleichen Werte vom menschlichen Sehsystem unterschiedlich aufgenommen werden können. Das liegt bei Druckergebnissen zum Beispiel an der Qualität und Saugfähigkeit des Papiers, bei Bildschirmen an deren Beschaffenheit und Kalibrierung.

Es wird also immer wieder vorkommen, dass, obwohl zwei dasselbe tun, Unterschiedliches dabei herauskommt.

3. Logo

Das Logo besteht aus dem Schriftzug GUTTEMLER, der IOGT-Weltkugel sowie der Unterzeile ...Selbsthilfe und mehr.



Es wird ohne Zusätze verwendet. Die früheren Punkte zwischen den Buchstaben IOGT sind als Abkürzung bedeutungslos geworden, nachdem der Internationale Dachverband sich 2006 in IOGT International umbenannte.

Guttempler-Blau
CMYK = 100/36/5/0
RGB = 0/122/189
#007ABD

Guttempler-Orange
CMYK = 0/48/100/0
RGB = 244/150/0
#F49600

Gestaltungsbeispiel



Blauer Text soll nie in die orangen Flächen ragen, Bilder hingegen gern. Texte sind grundsätzlich schwarz oder guttempler-blau.

Tipps zum Umgang mit Texten

1. Textmengen

- Beschreibe in deinen Texten knapp und präzise, worum es geht.
- Nicht alles muss bedruckt werden. Habe Mut zur weißen Fläche.
- Lockere längere Texte durch Absätze auf.
- Lasse Texte nicht zu breit laufen, probiere es gern auch mit Spalten.

2. Botschaft und Absender

- »Guttempler« ist nicht die Botschaft, sondern ihr Absender. Botschaften sind zum Beispiel Hilfe für Menschen mit Suchtproblemen und ihren Angehörigen, Unterbrechung des Suchtkreislaufs, SoBerlin, Orange Day, Kein Alkohol in der Schwangerschaft, Entstigmatisierung von Suchtkranken, Krebs und Alkohol, Alkohol als weltweites Entwicklungshemmnis ...
- die Botschaft gehört an den bestmöglich sichtbaren Platz, der Absender hingegen wandert in den Fußbereich.

3. Rechtschreibung

Ein optisch noch so gut gemachter Flyer verliert sofort an Qualität, wenn er Fehler enthält. »Die können ja nicht mal richtig schreiben«, entsteht als Eindruck. Und genau wie bei den ersten zehn Sekunden, die entscheiden, ob sich ein anderer Mensch gefällt oder nicht, ist dieser Eindruck nachträglich nur schwer wieder rückgängig zu machen.

Darum nutze bitte alle dir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, deine Texte auf Vordermann zu bringen, anfangen von Korrektur lesenden Kennern der deutschen Sprache bis hin zur internen Rechtschreib- und Grammatikprüfung deines Textbearbeitungsprogramms.

www.duden.de

Tipps zum Umgang mit Bildern

1. Urheberrecht

Hinter jedem Bild steht ein Mensch, der es gemacht hat. Manche müssen davon sogar ihren Lebensunterhalt bestreiten. Ein Bild ungefragt und ungenehmigt zu verwenden ist Diebstahl – auch wenn ein Geschwätz im Internet anderes behauptet.

Das gleiche Internet bietet dir aber auch Plätze, an denen Menschen, die ihr Urheberrecht verschenken, ihre Bilder allen kostenlos zur Verfügung stellen. Diese Plätze kann man suchen und finden – einer davon ist z. B. Pixabay.

www.pixabay.com

Und wenn es denn dort gar nichts passendes für dein Thema geben sollte, kannst du für kleines Geld auch die Lizenz an einem Bild erwerben.

www.fotolia.com

2. Persönlichkeitsrechte

Es macht einen Unterschied, ob du die Fotos von eurem letzten Gemeinschaftsausflug beim nächsten Treffen herumzeigst, oder ob du sie auf eurem Flyer druckst oder in eurem Internetauftritt (von Instagram und Facebook ganz zu schweigen) postest.

Bei allen Veröffentlichungen müssen die Abgebildeten vorher ihre Zustimmung erteilt haben – außer sie stehen im Stadion unter Tausenden anderen in der Westkurve hinten links.

3. Motive

Eine suchtfreie Lebensweise ist gesund, macht Spaß, befreit, eröffnet neue Chancen – ist insgesamt positiv. Das soll auch in unseren Bildern überkommen.

Blauer Himmel, weite Landschaften, fröhliche Menschen, die vorangehen, sollen unsere Botschaften bekräftigen.

Die Schattenseiten des Lebens stehen schon in der Tageszeitung – dazu müssen wir nichts mehr beitragen.

4. Dateiformate

PNG- und JPG-Dateien, die du auf dem Stick findest, sind Pixelgrafiken mit festgesetzter Größe, die du zwar verkleinern kannst, aber nie vergrößern solltest. Bei der Vergrößerung kommt es zu Qualitätseinbußen durch Verpixelung – Kurven werden zu Treppchen.

EPS-Dateien sind Vektorgrafiken, die bei Vergrößerungen nicht an Qualität verlieren. Du wirst sie vermutlich nicht öffnen können – das macht nichts: Sie sind für die Betriebe bestimmt, die deine Produkte herstellen sollen, die du ohnehin nicht am heimischen Drucker bedrucken kannst: z. B. Kugelschreiber, Kaffeebecher, Beach Flags.

Zu guter Letzt

Der USB-Stick verfügt über weit mehr Speicherkapazität als unsere Vorlagen benötigen. Das ist unser Geschenk an dich, dass du viel Platz hast, deine eigenen Kreationen zu speichern, weitere, neue Vorlagen zu schaffen.

Wenn du den USB-Stick stets bei dir hast, kannst du mit anderen auch immer deine Dateien austauschen. Und vergiss bei aller Arbeit bitte nicht den Spaß an der Sache.

Gutes Gelingen!



2.2 Videos auf USB-Stick (Betroffene, Angehörige, Sucht-Selbsthilfe)

Zu den Themen „Sucht“ und „Alkohol“ gibt es eine Vielzahl von Videos, die Grundlage für eine Diskussion auf einem Gruppenabend sein können. Eine Auswahl haben wir in den Ordner „Erklärvideos“ direkt auf den USB-Stick gespeichert, zu anderen bieten wir Links an, die über YouTube zu den Beiträgen führen. Weitere Videos stehen auch auf der Internetseite des Guttempler-Bildungswerks (GBW): www.gbwbund.de

Erklärvideos:

Guttempler:

1. Erklärvideo: „Und nach einer Therapie?“
2. Erklärvideo: „Hilfe für Angehörige“
3. Erklärvideo: „Was ist eine Selbsthilfegruppe“
4. „Change“ Die Hymne von IOGT International

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

1. Erklärvideo: „Rückfall“
2. Erklärvideo: „Handwerkszeug“
3. Erklärvideo: „Unterstützung“

Hilfreiche Links:

Film Bilder „Nuggets“

Suchtentstehung ohne Worte

<https://www.youtube.com/watch?v=HUNGlgGRJpo>

Hello Sunday Morning

„Don't let the day get away“

<https://www.youtube.com/watch?v=srUYtRDvZU4>

Fortsetzung Hilfreiche Links:

ZDF, 24.03.17, „heute show“

„Alkohol, das Lieblingsgift der Deutschen“

Teil 1: <https://www.youtube.com/watch?v=toNX-nxrR3M>

Teil 2: <https://www.youtube.com/watch?v=Ru1GK14vKYA>

ZDF zoom, 22.02.2017

„Volksdroge Alkohol - Der legale Rausch“

<https://www.youtube.com/watch?v=X7oul-y2wS0>

SWR, 08.02.2017

„Genuss bis zur Sucht? Diezemanns Reisen in die Welt des Alkohols“

<https://www.youtube.com/watch?v=PvpU6ESxgjo>

NDR 45 Minuten, 22.05.2017

„Na dann Prost! Die deutschen und der Alkohol“

<https://www.youtube.com/watch?v=Ok-HSFIdysw>

WDR, 28.03.2019

„Menschen hautnah: Mein Mann und der Alkohol. Wenn Liebe nicht reicht.“

<https://www.youtube.com/watch?v=N-im6oUNl0l>

WDR frauTV, 05.15.2014

„Wenn er getrunken hat ...“

<https://www.youtube.com/watch?v=KUwYummpg-k>

3.1 Inhaltverzeichnis Methoden „Mach mit!“-Koffer

Seite	Methode	Kurz/ Länger	Einteilung*
26	Blitzlicht (mit Erweiterung)	K	Zum Einstieg
28	„Ich heiße ...“-Spiel	K	
29	Das Wollknäuel-Spiel	K	
31	Aktivierungsübungen	K	
33	Buchstabe sucht Wörter	K	
35	Wettermacherspiel	K	
36	Jahrmarkt	K	
37	Namensbingo	L	
39	Atemübungen	K	
41	Ohrenmassage	K	
43	Lachyoga	K	
45	Jonglieren in der Gruppe	K	
47	Gefühls- und Bedürfniskarten	L	
Auf USB- Stick	Videos	L	
48	Liedertextanalyse	L	
49	Songtext: P!nk - Sober	L	
51	Songtext: B.Cooper & Lady Gaga - Shallow	L	
53	Hierarchie der Werte	L	

Seite	Methode	Kurz/ Länger	Einteilung*
55	Warme Dusche	K	Zur Themen- bearbeitung
56	Talk-Show	L	
58	Rollenspiel	L	
60	Perspektivwechsel / Doppler	L	
62	Kugellagermethode	K	
64	Ungesunde Wörter austauschen	L	
65	Gruppenspaziergang	L	
67	Stimmungsbarometer	K	Zur Re- flexion
68	Selbstwahrnehmungstabelle	K	
71	Energiekuchen	K	
73	„Meinst Du damit, das ...“	K	
35	Wettermacherspiel	K	Zum Abschied
67	Stimmungsbarometer	K	
75	Abschiedsritual nach Gruppenabend	K	
76	Das Klatschspiel	K	
78	Love Shower	K	
80	Schulterklopfen	K	
82	Progressive Muskelentspannung	K	

Blitzlicht (mit Erweiterung)

Die **Blitzlicht-Methode**, auch „**Runde**“ genannt, ist eine Methode, die in der Erwachsenenbildung zur Verbesserung der Kommunikation in Lerngruppen entwickelt wurde.

Es kann zu Beginn, während oder am Ende eines Gruppenabends eingesetzt werden. Dabei sollten Ich-Botschaften verwendet werden (z. B.: Ich finde es gut, dass ...). Alle anderen Teilnehmer sind während der Äußerung nur Zuhörer, es dürfen lediglich Verständnisfragen gestellt werden.

Hat jeder etwas gesagt, kann über die angesprochenen Probleme diskutiert werden und darüber, was man im Verlauf des Gruppenabends ändern kann“. (Wikipedia Artikel: Blitzlicht-Methode)

Das Blitzlicht kann auch erweitert und damit interessanter gestaltet werden (siehe Beispiel).

Beispiel:

Zeiträume vorgeben	Kombination 3 Fragen
Wie geht/ging es Dir... - jetzt - heute - letzte Woche - nächste Woche ...	<ul style="list-style-type: none"> - Welche positiven Erlebnisse hatten Sie letzte Woche? - Welche Gedanken und Gefühle haben Sie letzte Woche beschäftigt? - Wie nah waren Sie an Ihrem Suchtmittel/-verhalten in der letzten Woche auf einer Skala von 1-10?

Skalierung	Konkretisierung	Zeiträume vorgeben
Statt „Ja“ oder „Nein“-Antworten: Auf einer Skala von 1-10, welchen Wert gibst Du dir heute für ... ?	Statt der allgemeinen Befindlichkeit konkrete Fragen variieren: -Lebensfreude -Tatkraft -Wohlbefinden -Zuversicht ...	Wie geht/ging es Dir ...? - jetzt - heute - letzte Woche - nächste Woche ...

„Ich heiße...“- Spiel

Die TN stellen sich mit ihrem Namen vor und bauen drei ihrer besonderen Eigenschaften in ihre Vorstellung ein.

Beispiel:

Bedeutungswörter Beispiele: loslassen - neugierig - Aufrichtigkeit

„Mein Name ist

Mein Problem ist, dass ich nicht **loslassen** kann. Ich bin **neugierig**, ob ich hier in der Gruppe jemanden finde, der das gleiche Problem hat. Was ich mir von der Gruppe wünsche, ist **Aufrichtigkeit**.“

So oder ähnlich könnte ein Vorstellungsstatement verlaufen.

(Bieschke-Behm, Manfred (2015): Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden; Hrsg.: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.)

Das Wollknäuel-Netz

Ein TN hält das Wollknäuel in der Hand, nennt seinen Namen und wirft das Knäuel einem anderen TN, mit der Bitte seinen Namen zu nennen, zu.

Das Wollknäuel wird so lange hin und her geworfen, bis alle TN ihre Namen genannt haben.

Wichtig:

Jeder TN, der das Wollknäuel weiterwirft, behält ein Stück Faden in der Hand. Durch das Kreuz- und Querwerfen des Wollknäuels entsteht ein Netz, das Verbundenheit symbolisiert und gleichzeitig Gemeinsinn vermittelt.

(Bieschke-Behm, Manfred (2015): Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden; Hrsg.: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.)

Andere Variante:

Selbstverständlich muss es bei dem Vorgang nicht nur um die Namensnennung gehen.

Gerne können auch Aussagen auf die Fragen „Ich wünsche mir...“, „Ich bin heute hier, weil ich...“ oder ähnliche Varianten eingebunden werden.

(Bieschke-Behm, Manfred (2015): Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden; Hrsg.: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.)

Aktivierungsübungen

Aktivierungsübungen können folgende Ziele haben:

- sie lockern das Training / Seminar / Unterricht auf,
- bringen den Kreislauf in Gang,
- bringen Teilnehmer in einen guten Zustand,
- fördern die Atmosphäre in der Gruppe durch Lachen, Spaß und gemeinsames Erleben,
- fokussieren die Aufmerksamkeit der Teilnehmer nach einer Pause wieder auf eine gemeinsame Tätigkeit.

Beispiele:

Mond und Satellit	Schultern hochziehen	Luft anhalten
<p>Alle Teilnehmer stehen im Kreis.</p> <p>Jeder Teilnehmer sucht sich gedanklich einen anderen Teilnehmer aus, der für ihn sein „Mond“ ist.</p> <p>Gleichzeitig ist jeder Teilnehmer auch Satellit.</p> <p>Auf ein Zeichen des Trainers geht es nun darum, möglichst schnell als Satellit seinen Mond drei Mal zu umkreisen.</p>	<p>Alle stehen im Kreis.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Runde: Gemeinsam einatmen, dabei Schultern hochziehen und beim Ausatmen Schultern fallen lassen. Als Trainer die Teilnehmer ermuntern, dies geräuschvoll zu tun. 2. Runde: Das Einatmen (mit Schulternhochziehen) wandert im Kreis. Erst in der zweiten Runde wird ausgeatmet (mit Schulternfallenlassen). 3. Runde: Getrennter Einsatz der Schultern: Wie in einer Laola-Welle wird erst die eine, dann die andere Schulter hochgezogen und dabei eingeatmet, in der nächsten Runde ausgeatmet. 	<p>Auch diese Übung lässt sich meist problemlos zwischen-durch einschieben. Und so geht's:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ca. 15 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug, 2. 15 Sekunden die Luft anhalten, 3. atmen Sie dann langsam etwa 15 Sekunden lang aus. <p>Das Ganze drei bis vier Mal hintereinander, und Ihre Atmung ist ruhiger und dadurch gewinnen Sie Entspannung.</p>

(<https://www.abb-seminare.de/blog/aktivierungsuebungen/>)

Buchstabe sucht Wörter

Die TN schreiben die Buchstaben ihres Vornamens untereinander auf.

Anschließend notieren sie buchstabengerechte Assoziationen (Begriffe/Aussagen), die mit der eigenen Person im Zusammenhang stehen.

(Bieschke-Behm, Manfred (2015): Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden; Hrsg.: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.)

Beispiel:

Positive Aussagen		Negative Aussagen
Mutig	M	Machtlos
Anpassungsfähig	A	Anteilnahme zu viel
Neuanfang wagen	N	Nachtragend
Fantasievoll	F	festhalten
Reden	R	ruhelos
Einsichtig	E	Essverhalten
Dankbar	D	Denken negativ

(Bieschke-Behm, Manfred (2015): Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden; Hrsg.: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.)

Wettermacherspiel

Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis. Der Spielleiter gibt das erste Geräusch vor (z.B. Hände aneinander reiben, Klatschen, Schnipsen, Stampfen). Dieses Geräusch gibt er mit einem kurzen Nicken an seinen linken Nachbarn weiter.

Tipp:

Dieses Spiel eignet sich beispielsweise als Einstiegsritual. Werden die Augen während des gesamten Spiels geschlossen, werden die Geräusche achtsamer wahrgenommen.

Jahrmarkt

- Alle Teilnehmer verteilen sich im Raum und laufen, auf den Boden schauend, herum.
- Nun dürfen die TN sich anschauen und nonverbal begrüßen.
- Anschließend sollen sich die TN gegenseitig so begrüßen, wie sie selbst begrüßt werden wollen.

Namensbingo

Finde zu jeder Frage eine Person im Raum, die diese Frage für sich bejahen kann.

Wer als erster eine Reihe oder eine Diagonale mit Namen gefüllt hat, schreibt BINGO und hat gewonnen.

(Quelle: Wittmann, Christina (2007): <https://kurzelinks.de/63qr>)

Beispiel-Fragen:

- Wer hat heute schon geduscht?
- Wer hat die größte Schuhgröße im Raum?
- Wer hat als nächstes aus der Gruppe Geburtstag?
- Wer konnte heute Morgen ausschlafen?
- Wer ist heute gut drauf?
- Wer ist die jüngste Person im Raum?
- Wer war zuletzt beim Arzt?
- Wer hat ein Haustier?
- Wer hat die längsten Haare im Raum?
- Wer hatte heute schon mehr als eine Tasse Kaffee?
- Wer hat heute schon ein Lied gesungen?
- Wer kennt den Unterschied zwischen Bienen und Wespen?
- Wer hat diese Woche schon Sport getrieben?

TN 1	TN 2	TN 3
TN 4	TN 5	TN 6
TN 7	TN 8	TN 9

Atemübungen

Atemübungen können Stress mindern und die Konzentration steigern.

Außerdem sind sie gesund.

Also auf geht's!

Beispiele:

Zwerchfeltraining	Stehende Atemübung
<p>Setze dich auf den Boden. Die Beine sind circa hüftbreit auseinander und gebeugt. Die eine Hand legst du auf den Brustkorb; die andere liegt auf dem Bauch. Nun spannst du deine Bauchmuskeln an und atmest langsam ein. Achte darauf, dass deine Lippen aufeinander liegen. Dies nennt man Lippenbremse. Beim Ausatmen entsteht eine kleine Öffnung zwischen den Lippen, durch die du die Luft langsam entlässt. Versuche bis vier zu zählen bevor du mit dem Ausatmen aufhörst. Dann atmest du wieder ein bis du bis zwei gezählt hast. Fühle dabei bewusst nach, wie sich deine Bauchmuskulatur entspannt. Dein Brustkorb sollte sich im Gegensatz dazu kaum bewegen.</p>	<p>Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße stehen hüftbreit auseinander. Die Knie sind leicht gebeugt und locker. Lege deine Hände kurz unter dem Bauchnabel ineinander, so dass die Handflächen nach oben zeigen. Atme ein und bewege deine Hände am Körper entlang nach oben. Vor dem Brustkorb drehst du deine Handflächen zum Boden, atmest aus und bewegst deine Hände am Körper entlang Richtung Bauchnabel. Wiederhole diesen Vorgang mehrmals hintereinander.</p>

(Quelle: lernen.net: <https://www.lernen.net/artikel/atemuebungen-atmung-2757/>)

Ohrenmassage

Ohrenmassagen sind für so Einiges nützlich.

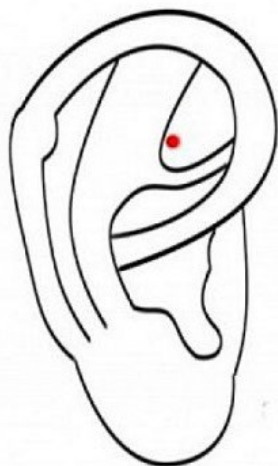
In der Gruppenarbeit kann sie genutzt werden, um beispielsweise die Konzentration zu erhöhen.

Beispiel:

Den Shen-Men-Punkt massieren

Den Shen-Men-Punkt können Sie stimulieren, indem Sie mit dem Zeigefinger hinter Ihre Ohrmuschel greifen und mit den Daumen vorn auf den Punkt legen. Massieren Sie ihn ein- bis zweimal täglich für etwa eine Minute. Die Finger sollten dabei kreisen.

(Quelle: <http://bit.ly/2G5cW3B>)



Ohrenmassage

Erwärmen Sie die Hände unter einem heißen Wasserstrahl oder reiben Sie Ihre Hände warm. Legen Sie ihre Hände auf die Ohren und halten Sie Ihre Hände dort für 5-10 Sekunden.

Massieren Sie entweder gleichzeitig beide Ohren oder jedes einzeln nacheinander.

Beginnen Sie die Massage bei den Ohrläppchen. Halten Sie das Ohrläppchen zwischen den Fingerkuppen von Daumen- und Zeigefinger wie ein Blatt Papier und massieren Sie es mit spiralartigen Bewegungen. Massieren Sie den Rand des Ohres zum Gegenpol. Also, massieren Sie den ganzen Rand des Ohres zwei bis drei Mal.

Kehren Sie nun zum Ohrläppchen zurück. Anschließend greifen Sie mit allen Fingern die Ohren am Rand und ziehen Kreise.

(Quelle: <https://bit.ly/2SccBkl>)

Lachyoga

Unsere Stimmungen und Gefühle drücken sich in unserer Gestik, Mimik und in unserem Verhalten aus.

Lachyoga geht den umgekehrten Weg: Unsere Stimmungen und Gefühle können wir über unsere Gestik, Mimik und unser Verhalten beeinflussen. Lachyoga kann zu einer guten Stimmung beitragen.

Teilnehmende: ab 5 Personen

Material: -

Dauer: 5 Minuten

Ziel: Zusammengehörigkeitsgefühl durch gemeinsame Aktivität stärken, zur guten Stimmung beitragen

Ablauf:

Der Moderierende bittet die im Stuhlkreis oder an Tischen sitzenden Teilnehmenden, zwei bis drei Minuten die Augen zu schließen und dabei zu schmunzeln oder zu lächeln, so gut wie sie eben können.

Anschließend bittet der Moderierende die Teilnehmenden, die Augen zu öffnen, aufzustehen und lauthals zu lachen. Wenn möglich gehen die Teilnehmenden dabei im Raum umher.

Jonglieren in der Gruppe

Mitspieler: 5 -20 Personen

Material: 3 blaue und 3 orange Moderationstäbe 

Dauer: 5-10 Minuten

Ziel: Zusammengehörigkeitsgefühl stärken, Rücksichtnahme auf Personen, die nicht so gut fangen oder werfen können.

Runde 1 (vorwärts)



Die Mitspieler stellen sich in einen Kreis. „Mitspieler 1“ wirft den ersten blauen Ball zu „Mitspieler 2“, einer beliebigen Person aus der Gruppe, die jedoch nicht sein Nachbar sein sollte, und merkt sich die Person. Nun wirft „Mitspieler 2“ zu „Mitspieler 3“ und so weiter. Zum Schluss wirft der letzte „Mitspieler 20“ den Ball zurück zu „Mitspieler 1“.

Wichtig:

- Jeder Mitspieler bekommt den Ball pro Runde genau einmal zugeworfen und wirft ihn dann zu einer anderen Person zu, die den Ball in Runde 1 noch nicht hatte.
- Es wird erst geworfen, wenn der „fangende“ Mitspieler aufmerksam ist.
- Es wird nicht zu den unmittelbaren Nachbarn geworfen.
- Jeder Mitspieler merkt sich die Person, der er den Ball zugeworfen hat.

Runde 2 (vorwärts)



Wiederholung wie Runde 1.

Wichtig:

- Der Ball wird von den Mitspielern genau derselben Person zugeworfen, wie in Runde 1.

Runde 3 (vorwärts)



Wie Runden 1 und 2. Nun bringt „Mitspieler 1“ den zweiten blauen Ball ins Spiel und wirft diesen zu „Mitspieler 2“ und der wirft weiter zu Mitspieler 3 und so weiter, so dass Ball 1 und Ball 2 gleichzeitig in der Runde gespielt werden.

Wichtig:

- Auch der zweite blaue Ball wird von den Mitspielern genau derselben Person zugeworfen, wie in den Runden 1 und 2.

Runde 4 (vorwärts)



Nun bringt „Mitspieler 1“ den dritten blauen Ball ins Spiel und wirft diesen zu „Mitspieler 2“ und der weiter zu „Mitspieler 3“ und so weiter, so dass Bälle 1, 2 und 3 gleichzeitig in der Runde gespielt werden.

Wichtige:

- Auch der dritte blaue Ball wird von den Mitspielern genau derselben Person zugeworfen, wie in den Runden 1 und 2.

Runde 5 (rückwärts)



Die blauen Bälle werden zur Seite gelegt und der erste orange Ball kommt ins Spiel. „Mitspieler 1“ wirft den ersten orangen Ball in umgekehrter Reihenfolge, also zum letzten „Mitspieler 20“, „Mitspieler 20“ wirft den Ball zu „Mitspieler 19“ und so weiter. Zum Schluss wirft „Mitspieler 2“ den Ball zurück zu „Mitspieler 1“.

Wichtige:

- Der Ball wird von den Mitspielern genau der Person zugeworfen, von der er in den Runden 1-4 den Ball erhalten hat, also genau in umgekehrter Reihenfolge.

Runden 6 und 7 (rückwärts)



Nun kommen die orangen Bälle 2 und 3 ins Spiel. Auch die orangen Bälle 2 und 3 werden in umgekehrter Reihenfolge durch die Runde geworfen.

Runden 8-10 (vorwärts und rückwärts)



Nun kommen nach und nach die blauen Bälle 1 bis 3 wieder zurück ins Spiel. Während die drei orangen Bälle weiter in umgekehrter Reihenfolge geworfen werden laufen die blauen Bälle wie gehabt vorwärts.

Wichtig für kleine Gruppen mit 5 - 8 Mitspielern:



Verwenden sie maximal 2 Bälle gleichzeitig in der Gruppe.

Wichtig für mittlere Gruppen mit 9 - 15 Mitspielern:



Verwenden sie maximal 4 Bälle gleichzeitig in der Gruppe.

Gefühls- und Bedürfniskarten

Gefühls- und Bedürfniskarten können dabei helfen, Themen für den Gruppenabend zu finden und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden zu artikulieren.

Tipp:

Die Gefühls- oder Bedürfniskarten können auch durch Postkarten ersetzt werden.

Ein Postkartenabend, an dem alle aus der Gruppe verschiedene Karten mitbringen, kann abwechslungsreich sein.

Liedertextanalyse

! Noch zu erstellen !

<p>Pink - Sober https://lyricstranslate.com/de/sober-n%C3%BCchern.html</p>	<p>Deutsche Übersetzung https://lyricstranslate.com/de/sober-n%C3%BCchern.html</p>
<p>I don't wanna be the girl who laughs the loudest Or the girl who never wants to be alone I don't wanna be that call at four o'clock in the morning 'Cause I'm the only one you know in the world that won't be home</p> <p>Aahh, the sun is blinding I stayed up again Oohh, I am finding That's not the way I want my story to end</p> <p>I'm safe Up high Nothing can touch me But why do I feel this party's over? No pain Inside You're my protection But how do I feel this good sober?</p>	<p>Ich will nicht das Mädchen sein, das am lautesten lacht Oder das Mädchen, das niemals allein sein will Ich will nicht der Anruf um 4 Uhr morgens sein Weil ich die Einzige auf der Welt bin, die du kennst, die nicht zuhause sein wird</p> <p>Ahhh, die Sonne blendet Ich bin wieder aufgeblieben Oh ich stelle fest Dass ich nicht will, dass meine Geschichte so ausgeht</p> <p>Ich bin sicher dort oben Nichts kann mich berühren Warum kommt es mir so vor als sei diese Party vorbei? Keine Schmerzen im Inneren Du bist wie ein Schutz Aber wie kommt es, dass ich mich nüchtern so gut fühle?</p>
<p>I don't wanna be the girl who has to fill the silence.... The quiet scares me 'cause it screams the truth Please don't tell me that we had that conversation When I won't remember, save your breath, 'cause what's the use?</p> <p>Aahh, the night is calling And it whispers to me softly, "come and play" Aahh, I am falling And if I let myself go, I'm the only one to blame</p> <p>I'm safe Up high Nothing can touch me But why do I feel this party's over? No pain Inside You're like perfection But how do I feel this good sober?</p> <p>I'm comin' down Comin' down</p>	<p>Ich will nicht das Mädchen sein, dass die Stille ausfüllen muss Die Ruhe jagt mir Angst ein, weil sie die Wahrheit schreibt Sag mir bitte nicht, dass wir diese Unterhaltung geführt haben Ich erinnere mich nicht dran, spar dir die Worte, denn was ist der Sinn daran?</p> <p>Ahhh, die Nacht ruft und flüstert mir sanft zu "Komm und spiele" Ich falle Und wenn ich mich selbst loslasse, werfe ich es mir vor</p> <p>Ich bin sicher dort oben Nichts kann mich berühren Warum kommt es mir so vor als sei diese Party vorbei? Keine Schmerzen im Inneren Du bist wie ein Schutz Aber wie kommt es, dass ich mich nüchtern so gut fühle?</p> <p>Ich komme runter, ich komme runter,</p>

<p>Comin' down Spinnin' round Spinnin' round Spinnin' round Looking for myself. Sober</p> <p>When it's good, then it's good, it's so good, 'till it goes bad Till you're trying to find the you that you once had I have heard myself cry Never again Broken down in agony And just trying to find a friend</p> <p>I'm safe Up high Nothing can touch me But why do I feel this party's over? No pain Inside You're like perfection But how do I feel this good sober?</p> <p>How do I feel this good sober?</p>	<p>Ich spinne rum, Ich spinne rum. Schau auf mich selbst, nüchtern.</p> <p>Wenn es gut ist, ist es gut, es ist so gut, bis es schlecht wird Bis du versuchst dich selbst wieder zu finden der du einmal warst Ich hab mich selbst weinen hören - nie wieder! Niedergeschlagen in Angst Einfach versuchen einen Freund zu finden</p> <p>Ich bin sicher dort oben Nichts kann mich berühren Warum kommt es mir so vor als sei diese Party vorbei? Keine Schmerzen im Inneren Du bist wie ein Schutz Aber wie kommt es, dass ich mich nüchtern so gut fühle?</p> <p>Ich bin sicher dort oben Nichts kann mich berühren Warum kommt es mir so vor als sei diese Party vorbei? Keine Schmerzen im Inneren Du bist wie ein Schutz Aber wie kommt es, dass ich mich nüchtern so gut fühle?</p> <p>Werde ich mich nüchtern jemals so gut fühlen?</p>
--	--

<p>Shallow- Bradley Cooper, Lady Gaga https://lyricstranslate.com/de/shallow-flach.html-l-0#songtranslation</p>	<p>Deutsche Übersetzung https://lyricstranslate.com/de/shallow-flach.html-l-0#songtranslation</p>
<p>Tell me somethin' girl Are you happy in this modern world? Or do you need more? Is there somethin' else you're searchin' for?</p>	<p>Sag mir eins, Mädchen: Bist du in dieser modernen Welt glücklich? Oder brauchst du mehr? Gibt es da noch etwas anderes, wonach du suchst?</p>
<p>I'm falling In all the good times I find myself longin' for change And in the bad times I fear myself</p>	<p>Ich bin am Fallen In den guten Zeiten stelle ich immer fest, dass ich mich nach Veränderung sehne Und in den schlechten Zeiten habe ich vor mir selbst Angst</p>
<p>Tell me something boy Aren't you tired tryin' to fill that void? Or do you need more? Ain't it hard keeping it so hardcore?</p>	<p>Sag mir eins, Junge: Bist du es nicht müde, zu versuchen, diese Leere zu füllen? Oder brauchst du mehr? Ist es nicht schwer, immer so hardcore zu sein?</p>
<p>I'm falling In all the good times I find myself longing for change And in the bad times I fear myself</p>	<p>Ich bin am Fallen In den guten Zeiten stelle ich immer fest, dass ich mich nach Veränderung sehne Und in den schlechten Zeiten habe ich vor mir selbst Angst</p>
<p>I'm off the deep end, watch as I dive in I'll never meet the ground Crash through the surface, where they can't hurt us We're far from the shallow now</p>	<p>Ich bin am tiefen Ende losgesprungen, sieh mir zu, wie ich eintauche Ich werde nie den Boden berühren Durch die Oberfläche brechen, dahin, wo sie uns nicht wehtun können Wir sind jetzt weit entfernt vom Flachen</p>
<p>In the shallow, shallow In the shallow, shallow In the shallow, shallow We're far from the shallow now</p>	<p>Im Flachen, Flachen Im Flachen, Flachen Im Flachen, Flachen Wir sind jetzt weit entfernt vom Flachen</p>
<p>Woaaaaah Woaaaaaaaaaah</p>	<p>Woaaaaah Woaaaaaaaaaah</p>
<p>I'm off the deep end, watch as I dive in I'll never meet the ground Crash through the surface, where they can't hurt us We're far from the shallow now</p>	<p>Ich bin am tiefen Ende losgesprungen, sieh mir zu, wie ich eintauche Ich werde nie den Boden berühren Durch die Oberfläche brechen, dahin, wo sie uns nicht wehtun können Wir sind jetzt weit entfernt vom Flachen</p>

In the shallow, shallow
In the shallow, shallow
In the shallow, shallow
We're far from the shallow now

Im Flachen, Flachen
Im Flachen, Flachen
Im Flachen, Flachen
Wir sind jetzt weit entfernt vom Flachen

Hierarchie der Werte

In den meisten Fällen ist ein alkoholfreier Lebensstil der Weg, der besser zu den Zielen des Lebens führt. Die Übung verdeutlicht, dass Alkohol oftmals ein Hemmnis für eine gute Entwicklung ist.

Teilnehmende: 5 -20 Personen

Material: Flipchart, Stift

Dauer: 10-15 Minuten

Ziel: Abstieren als besseren Weg erkennen, um Ziele im Leben zu erreichen.

Ablauf:

Der Moderierende fragt die Teilnehmenden des Gruppenabends, was ihnen besonders wichtig im Leben ist und notiert die Nennungen auf dem Flipchart. Erfahrungsgemäß werden oftmals Begriffe genannt wie „Gesundheit“, „Guter Kontakt in der Familie“, „gute Freunde“, „gesichertes Einkommen“, „angemessene Wohnung“ oder übergeordnete Werte wie „Freiheit“, „Gerechtigkeit“, „Unabhängigkeit“ oder „Frieden“.

Nachdem etwa zehn Begriffe auf dem Flipchart notiert sind, bittet der Moderierende einen Teilnehmenden, seine persönlichen fünf wichtigsten Ziele zu nennen. Der Moderierende notiert vor dem wichtigsten Begriff die Zahl 1, vor dem zweitwichtigsten Begriff eine 2 und so weiter bis zur 5.

Jetzt fragt der Moderierende die Gruppe, welche der fünf genannten Ziele mit Alkohol und welche der genannten fünf Ziele ohne Alkohol besser erreicht werden können.

In der Regel überwiegen die Antworten, das nahezu alles besser ohne Alkohol erreicht werden kann. Bei Uneinigkeit in der Gruppe ergeben sich spannende Diskussionen.

Warme Dusche

Die Teilnehmer schreiben sich gegenseitig kleine Komplimente, die sie mit Post-its an die Stuhllehne des jeweils anderen kleben.

Ist die Gruppe größer als 15 Personen macht es Sinn, nur ausgewählten Personen Komplimente zu schreiben.

Beispiel:

„Ich mag...“

„Du bist...“

„Ich finde gut, dass ...“

Talk-Show

Das Thema eines Teilnehmers wird im Rahmen einer Talk-Show besprochen. Dabei stellt der Teilnehmer sein/ein Thema dar und das Publikum kann sich nach Belieben einmischen.

Der Talk-Master moderiert das Ganze und stellt sicher, dass am Thema geblieben wird.

Beispiel:

Für die Talkshow werden verschiedene Rollen vergeben:

Moderator: Ihm wird eine besonders wichtige Aufgabe zuteil. Er sollte sich durch kommunikative Fähigkeiten auszeichnen. Weiter sollte er in der Lage sein, „Ordnung“ in das Gespräch zu bringen, also bei „Hängern“ neue Stichworte liefern und „Ausbrecher“ zum Thema zurückführen. Außerdem sollte er mit den Rollen seiner Gäste vertraut sein.

Die **Gäste** der Talkshow sollten verschiedene Standpunkte zum Thema vertreten.

Das **Publikum** sollte die Talkshow genau beobachten und bewerten. Dabei kann es hilfreich sein, einen Frage- oder Stichwortkatalog zu Hilfe zu nehmen. (Wie argumentieren die Gäste? Liegt Effekthascherei vor? Reden Gäste applausversessen? usw.)

(http://www.sn.schule.de/~sud/methodenkompendium/module/2/1_8.htm)

Rollenspiel

Weshalb gehören Rollenspiele zu einer der kreativsten Gestaltungsmöglichkeiten in der Gruppenarbeit?

- Rollenspiele machen einen Perspektivwechsel möglich.
- Rollenspiele beleuchten pro und kontra:
positiv/negativ, Istzustand/ Wunschvorstellung
- Rollenspiele lassen das eigene ICH anders erleben.
- Rollenspiele bieten die Gelegenheit, in andere Charaktere zu schlüpfen.

Rollenspiele bilden die Realität ab

- Rollenspiele regen zum Nachdenken und zu Veränderungen an.
- Rollenspiele verlangen/erwarten Flexibilität.
- Rollenspiele lassen eine Eigen- und Fremdwahrnehmung erleben.
- Rollenspiele erlauben Verhaltensvorstellungen auszuprobieren.

(Bieschke-Behm, Manfred (2015): Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden; Hrsg.: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.)

Beispiel:

Rollen: Mutter, Vater, Kind

Folgende Situation soll nachgespielt werden:

Der Vater sitzt wie immer betrunken an der Kneipentheke. Die Mutter ist genervt davon, dass der Vater wieder mal nicht nach Hause kommt. Also schnappt sie sich das Kind und fährt mit dem Auto zur Kneipe.

Das Rollenspiel beginnt vor der Kneipe. Mutter und Kind sitzen im Auto vor der Kneipe. Die Mutter schickt das Kind vor, damit es den Vater dazu motiviert in das Auto einzusteigen, um nach Hause zu fahren. Die Mutter fordert das Kind dazu auf, dem Vater ans Schienbein zu treten, wenn er nicht mitkommt. Der Vater sitzt betrunken an der Theke und macht keine Anstalten sich wegzubewegen.

Fragen nach dem Spiel:

Wie haben sich die Darsteller gefühlt?

Warum wurde dem Vater (nicht) ans Schienbein getreten.

Wie endet die Situation?

Perspektivenwechsel/ Doppler

Manchmal lohnt es sich, eine Sache, eine Situation von zwei Seiten zu betrachten oder sich eine zweite Meinung einzuholen. Ein kreativ gestalteter Perspektivenwechsel kann helfen, Verkrampfungen (im Denken) zu lösen und lässt Lösungsansätze anschaulicher betrachten. Die „Zwei Stühle, zwei Ansichten“ – Übung kann gewinnbringend dazu beitragen, innere Konflikte zu enträtseln.

Zwei Stühle stehen sich gegenüber. Zunächst nimmt ein TN auf einem Stuhl Platz und spricht über seinen Standpunkt. Anschließend setzt sich der TN auf den anderen Stuhl und beleuchtet die Situation aus einer anderen hilfreichen, positiven, unterstützenden Perspektive. Die Aufgabe des Moderators besteht darin, einen Dialog zwischen der A-Stuhl-Person und der B-Stuhl-Person herzustellen: „Wie geht es dir Stuhl-A-Person, wenn du hörst, was Stuhl-B-Person zu deiner Position sagt?“

Auch ist die Frage zu klären, worum es der Person von Stuhl-A eigentlich geht. Was sind die Hintergründe für die Zweifel und was für Befürchtungen schwingen mit?

(Bieschke-Behm, Manfred (2015): Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden; Hrsg.: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.)

Beispiel:

Stuhl A	Stuhl B
<p>Ich möchte gerne einen Kurs „Meditation im Alltag“ besuchen, glaube aber nicht, dass so ein Kurs das Richtige für mich ist.</p>	<p>Wenn du nicht vorbehaltlos den Kurs besuchst, wirst du nicht erfahren, ob er zu dir passt.</p>
<p>Mein Problem mit Peter ist, dass ich mir nicht im Klaren bin, ob ich mit ihm über das letzte unglücklich verlaufene Treffen sprechen sollte oder lieber nicht.</p>	<p>Um Klarheit zu bekommen, musst du mit Peter über das letzte Treffen sprechen.</p>
<p>Mein Konflikt mit Sabine besteht darin, dass ich glaube, dass sie mir nicht die Wahrheit sagt.</p>	<p>Wenn du Klarheit haben möchtest, musst du mit Susanne über dein Problem sprechen</p>

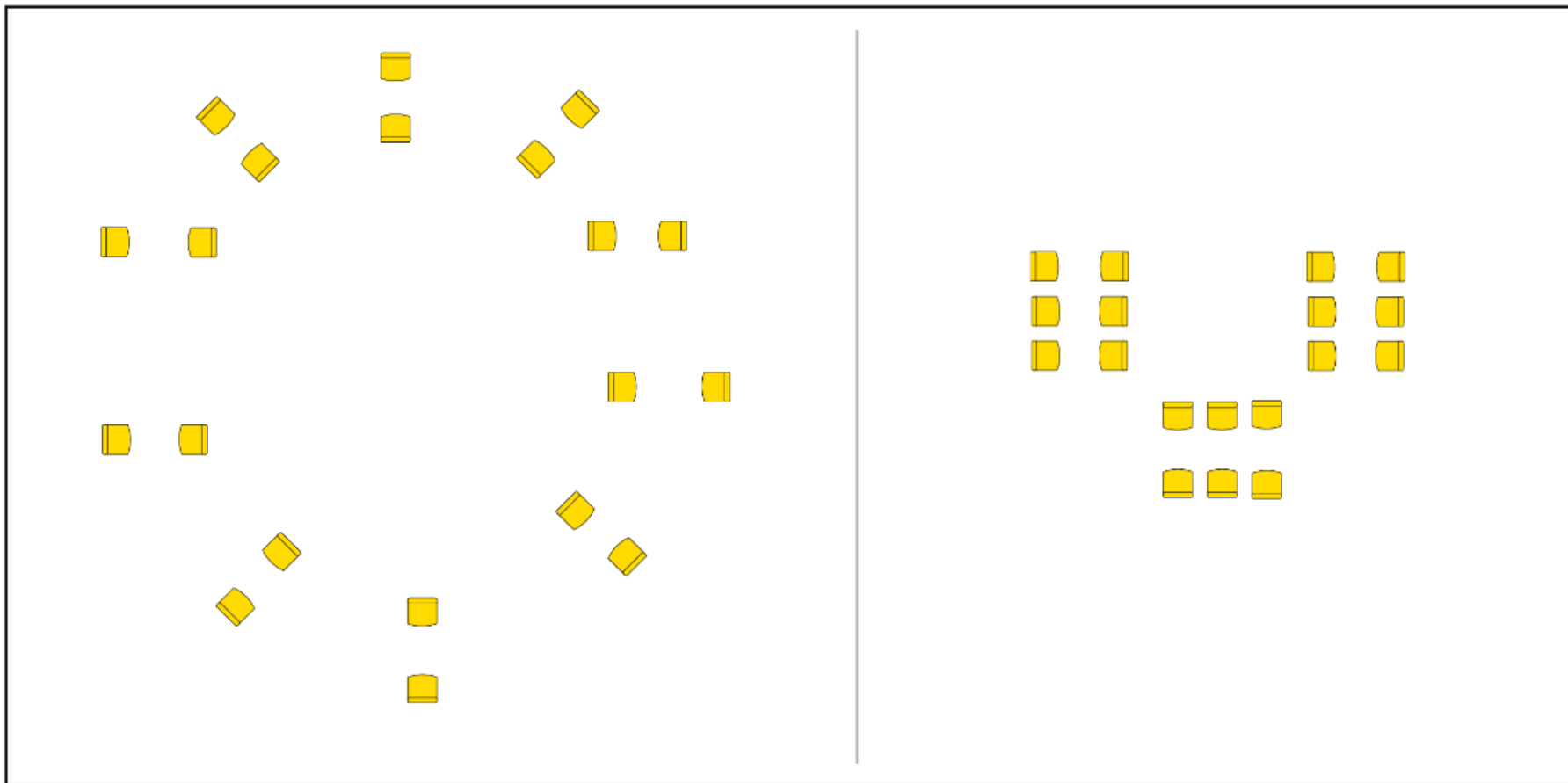
(Bieschke-Behm, Manfred (2015): Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden; Hrsg.: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.)

Kugellagermethode

- Es werden zwei Stuhlkreise gebildet: ein Außenkreis und ein Innenkreis. (Alternative: Die Paare können einander auch gegenüberstehen, das spart das Stühlerücken.)
- Die Teilnehmer sitzen sich paarweise gegenüber.
- Die Teilnehmer im Innenkreis berichten ihren Partnern im Außenkreis, was ihnen zu dem Thema einfällt.
- Nach ca. 2 Min. rücken die Teilnehmer im Innenkreis zwei Plätze weiter nach rechts.
- Jetzt berichten die Teilnehmer im Außenkreis ihren neuen Partnern.
- Findet die Methode im Stehen Anwendung, können die TN ihre Plätze so wechseln, dass immer der im Innenkreis Stehende berichten kann.
- Die Anzahl der Durchgänge kann je nach Bedarf variiert werden.

Beispiel:

Möglichkeiten für die Stuhlanordnung



(Quelle: https://www2.klett.de/sixcms/media.php/229/ab_695270_bx9a9u_kugellager_methode.pdf)

Ungesunde Wörter austauschen

In unserer Sprache sind oft Wörter versteckt, die unsere Aussagen negativer machen, als sie sein müssten.

Beispiel:

Ungesundes Wort	Gesundes Wort
muss	kann
soll	darf

Gruppenspaziergang

Gelegentliche gemeinsame Spaziergänge können zu einem lebendigen Klima in der Gruppe beitragen. Weil eine Moderation während des Spaziergangs praktisch nicht möglich ist, sind die Teilnehmenden selbst für die Gesprächsführung in den kleinen Gruppen verantwortlich. Sie entscheiden selbst, welche Fragen sie den Gesprächspartnern stellen oder welche Aussagen sie über sich machen. Vertrauliche Themen lassen sich zudem in einer Zweier- oder Dreiergruppe leichter ansprechen als in der großen Runde.

Teilnehmende: 5 -20 Personen

Material: -

Dauer: 45-90 Minuten

Ziel: Zusammengehörigkeitsgefühl durch gemeinsame Aktivität stärken, durch Variation der Gesprächssituation zum lebendigen Gruppenklima beitragen.

Ablauf:

Statt im Stuhl- oder am Tischkreis findet der Gruppenabend der Gesprächsgruppe etwa einmal im Vierteljahr als Spaziergang statt. Die Teilnehmenden reden in kleinen Zweier- oder Dreiergruppen miteinander.

Während des Spazierganges können die Teilnehmenden die kleinen Gruppen wechseln. Alle achten darauf, dass niemand allein für sich geht.

Der Moderierende kann ein Thema für die Gespräche vorschlagen, doch die Teilnehmenden entscheiden selbst, worüber sie miteinander sprechen. Der Spaziergang beginnt und endet am regulären Treffpunkt der Gruppe.

Stimmungsbarometer

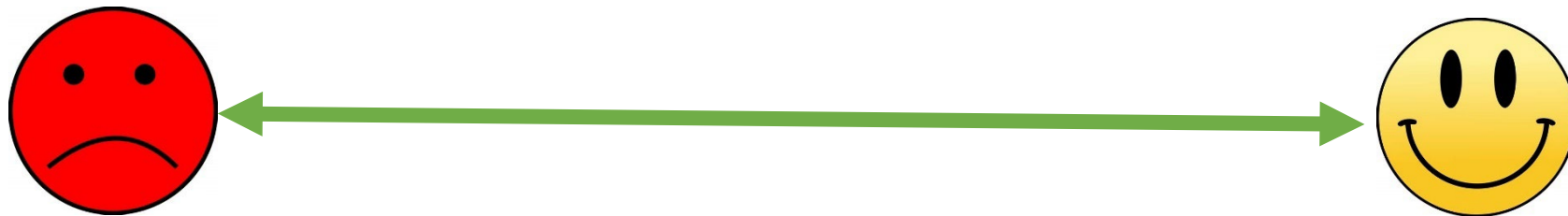
Auf einem größeren Papierbogen wird eine Skala aufgezeichnet. Auf der linken Seite befindet sich ein trauriger Smiley und auf der rechten Seite ein glücklich schauender Smiley.

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, mit farblich unterschiedlichen Klebepunkten oder selbst gemalten Farbpunkten oder Smileys seine aktuelle Stimmungslage zu visualisieren.

Zunächst sind zum Ergebnis keinerlei Erklärungen notwendig. Das Stimmungsbarometer spricht für sich. Über die Möglichkeit nachzufragen, zu erklären, zu begründen, sollte sich die Gruppe vorher einigen.

(Bieschke-Behm, Manfred (2015): Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden; Hrsg.: Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e.V.)

Beispiel- Vorlage:



Selbstwahrnehmungstabelle

Die Selbstwahrnehmungstabelle hilft, die eigene aktuelle Zufriedenheit in zehn verschiedenen Lebensbereichen zu reflektieren.

Dabei zeigt die linke Seite der Skalen (1-4) verschiedene Ausprägungen von Unzufriedenheit und die rechte Seite (6-10) von Zufriedenheit.

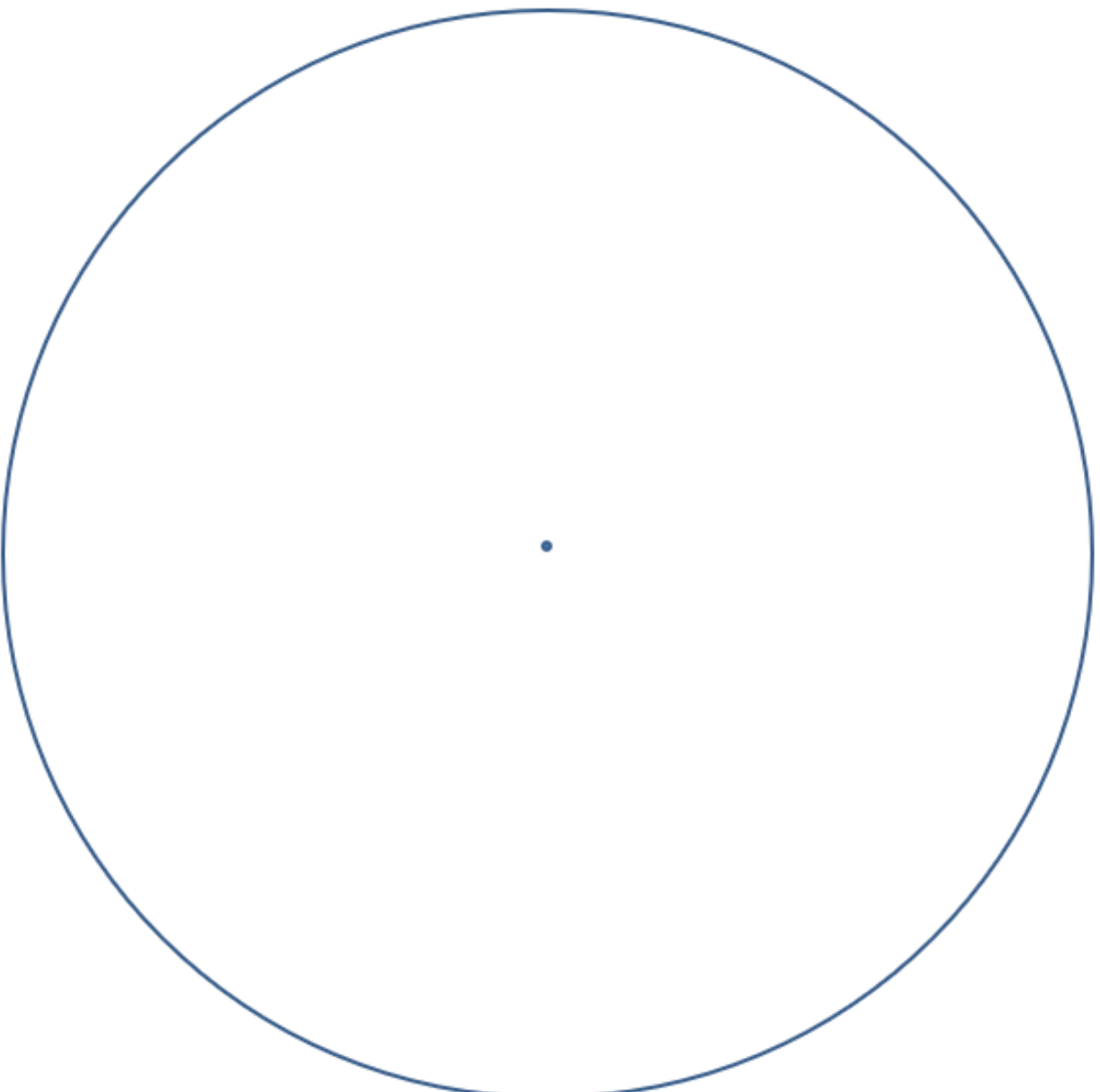
(Quelle: Guttempler Familienklubs-Broschüre)

Meine persönlichen Energiekuchen:

- Woraus ich in meinem Leben Energie schöpfe:

1)	4)	7)
2)	5)	8) Gesprächsgruppe
3)	6)	9) Gemeinschaft

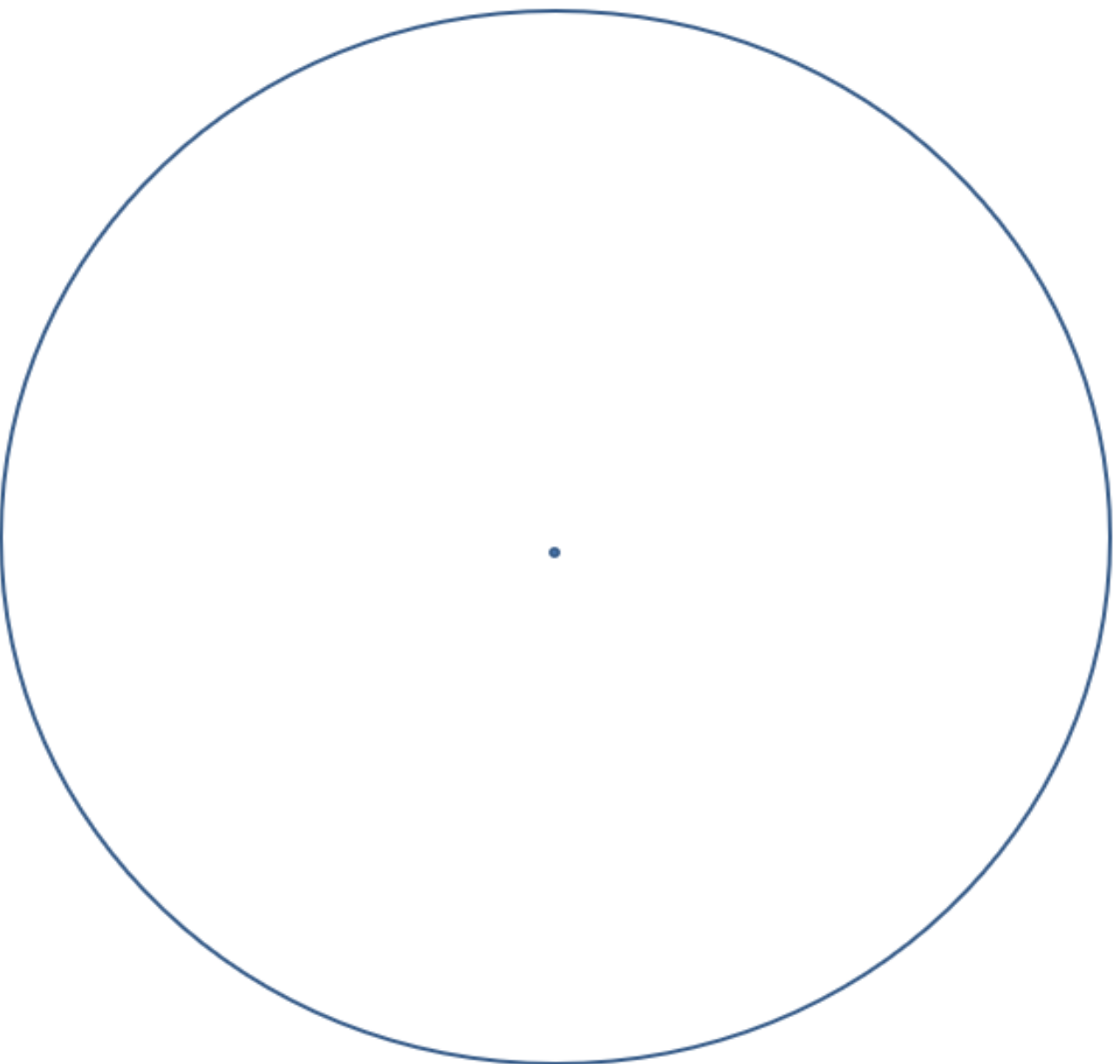
- Wie wichtig für meine Energie sind die Gesprächsgruppe und die Gemeinschaft in einer normalen Woche?



- Wofür ich in meinem Leben Energie einsetze:

1)	4)	7)
2)	5)	8) Gesprächsgruppe
3)	6)	9) Gemeinschaft

- Wieviel Energie stecke ich in die Gesprächsgruppe und in die Gemeinschaft in einer normalen Woche?



Meinst Du damit, dass ...

Auf der einen Seite üben die Teilnehmenden „aktives Zuhören“, auf der anderen Seite erfahren die Teilnehmenden etwas über die Person, die eine Aussage über sich macht.

Teilnehmende: 4 -20 Personen

Material: -

Dauer: 15 -20 Minuten

Ziel: aktives Zuhören einüben

Ablauf:

In Kleingruppen mit 3 oder 4 Personen macht ein Teilnehmender eine Aussage über sich und beantwortet dann Nachfragen mit „Ja“ oder „Nein“. Die anderen Kleingruppenmitglieder stellen Nachfragen, die mit

- „**Meinst Du damit, dass ...**“ oder
- „**Willst Du damit sagen, dass ...**“ oder
- „**Das klingt, als ob Du ...**“

beginnen. Wenn 10 Nachfragen gestellt wurden, können die Ja- oder Nein-Antworten kurz erläutert werden. Dann macht ein anderes Kleingruppenmitglied eine Aussage über sich und es werden erneut 10 Nachfragen gestellt.

Beispiel:

Aussage 1: Ich fahre gerne mit meinem Fahrrad.

Nachfrage 1: Meinst Du damit, dass Du täglich Fahrrad fährst?

Nachfrage 2: Willst Du damit sagen, dass Du gern mit anderen in einer Gruppe Fahrrad fährst?

Nachfrage 3: Das klingt, als ob Du ein besonderes Fahrrad fährst?

usw.

Abschiedsritual nach Gruppenabend

Damit beim Verabschieden nach einem Gruppenabend auch wirklich Niemand vergessen wird, bietet es sich an, ein Abschiedsritual einzuführen.

Beispiele:

Die „Tschüss-sage-Schnecke“	Mazunga
<p>Alle stellen sich im Kreis auf; einer beginnt dem Nachbar Tschüss zu sagen und geht in diese Richtung immer eine Person weiter, die anderen folgen. So hat am Ende jeder und jede jedem und jeder die Hand geschüttelt.</p>	<p>Alle stehen im Kreis und beginnen mit leichten Lockerungsübungen. Danach gehen alle leicht in die Knie und jemand beginnt in voller Lautstärke die Silbe „Ma!“ zu brüllen. Dabei streckt er bzw. sie Arme und Oberkörper in den Kreis. Daraufhin steigt der/die rechte Nachbar/in ein, der/die Nächste folgt usw., so dass das Geschrei wie in einer Welle um den Kreis geht und dabei immer lauter wird. Ist das „Ma!“ wieder am Anfang angekommen, schreien alle „Zunga!“, richten sich dabei auf und ziehen die Arme zurück an den Körper.</p>

(Quelle: KJG Köln: <https://bit.ly/30Bz2CF>)

Das Klatschspiel

Teilnehmende: 4 -20 Personen

Material: -

Dauer: 5 Minuten

Ziel: Steigerung der Aufmerksamkeit

Ablauf:

Zuerst klatscht der Moderierende in seine Hände, dann sein linker Nachbar und dann dessen linker Nachbar und so weiter. Nach einer Runde dürfen die Teilnehmenden auch zwei Mal klatschen, damit ändert sich die Richtung und der rechte Nachbar ist an der Reihe mit Klatschen. Wenn die nächste Person zwei Mal in die Hände klatscht ändert sich die Richtung erneut, dann ist der linke Nachbar wieder an der Reihe.

Love Shower

Teilnehmende: 5 -50 Personen

Material: -

Dauer: 1 Minute

Ziel: Einer Person Anerkennung und Wertschätzung ausdrücken

Ablauf:

Wenn eine Person aus der Gruppe eine besondere Leistung erbracht hat, ein Jahr trocken ist, einen Vortrag gehalten oder den Gruppenausflug organisiert hat, kann die Gruppe ihm mit einem „Love Shower“ Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken.

Dazu richten die Teilnehmenden Ihre Finger und Arme in Richtung der Person und wedeln oder winken ihr mit Ihren Fingern zu. Zusätzlich wird mit der Stimme ein rauschendes Tschschsch-Geräusch gemacht.

Die geehrte Person spürt die von der Gruppe übertragene Energie und bedankt sich ihrerseits.

Schulterklopfen

Anerkennung und Wertschätzung kommen in den Gruppen häufig zu kurz. Mit dieser spielerischen Übung wird ein kleiner Schritt hin zu mehr Dankbarkeit und Wertschätzung gemacht.

Teilnehmende: 5 -50 Personen

Material: -

Dauer: 1 Minute

Ziel: Allen Mitgliedern der Gruppe Anerkennung und Wertschätzung ausdrücken

Ablauf:

Der Moderierende bitte die Teilnehmenden, ihrem rechten und linken Nachbarn drei Mal auf die Schulter zu klopfen und damit Anerkennung und Wertschätzung dafür auszudrücken, was die Person bereits zur Gruppe beigetragen hat.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist einfach, aber wirkungsvoll.

Der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson hat sie in den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt. Progressiv heißt sie, weil sie abschnittsweise - englisch: "progressive" - verschiedene Muskelgruppen einbezieht.

Teilnehmende: ab 1 Person

Material: -

Dauer: 3 - 30 Minuten

Ziel: Die Teilnehmenden sollen diese Methode zur Entspannung bei Stress selbst anwenden können; Rückfallvorbeugung.

So funktioniert´s

Die folgenden Informationen stammen von der Internetseite der Barmer. Auf der Internetseite stehen auch noch weitere hilfreiche Tipps. <https://www.barmer.de/gesundheitscampus/gesundheitswelten/hochschulen/campus-coach/pmr-167904> (Zugriff am 22.07.2019). Dort und auf YouTube <https://youtu.be/RNYpAKy060M> steht auch ein Anleitungsvideo zum Abspielen bereit.

PMR: Anspannung und Entspannung

Du möchtest mal wieder abschalten, aber es gelingt dir nicht? Du steckst mitten in der Prüfungsphase, hast Motivationsprobleme, Lernstress, Prüfungsängste oder einen stressigen Alltag? Dann wird es Zeit für eine Anleitung und Übung zur Entspannung. Eines der bekanntesten Entspannungsverfahren ist die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen. Der große Vorteil: PMR kann flexibel und ohne jegliches Equipment ausgeübt werden.

Bei diesem Verfahren spannst du verschiedene Muskelgruppen aus einer bequemen Position heraus an, hältst die Spannung und löst sie dann wieder. Das Ziel dabei ist, die Entspannung in der Muskulatur bewusst wahrzunehmen. In Situationen, in denen du gestresst bist, kannst du mit Hilfe von PMR bewusst eine kurze Auszeit herbeiführen. Anleitung Spannungsaufbau: Atme tief ein. Spanne nur die ausgewählte Muskelgruppe bei deiner Übung an, während der Rest des Körpers so entspannt wie möglich bleibt. Wenn du beispielsweise die Hand anspannst, sollten Arme und Schultern nach wie vor locker sein. Halte die Spannung für etwa 5-7 Sekunden.

Anleitung Entspannung: Nachdem du die Spannung für 5-7 Sekunden gehalten hast, löst du diese und atmest anschließend bewusst tief ein und aus. In dieser Phase der progressiven Muskelentspannung ist es enorm wichtig, die Entspannung der Muskulatur bewusst wahrzunehmen und den Körper dafür zu sensibilisieren. Du solltest spüren, wie die Anspannung in den Muskeln mit der Zeit nachlässt. Das Gefühl solltest du für 30-45 Sekunden verinnerlichen.

Anschließend gehst du zur nächsten Muskelgruppe über und wiederholst die Schritte der Anleitung. Wenn du alle Muskelgruppen angespannt und entspannt hast, bleibe noch eine Weile in diesem entspannten Zustand.

4.1 Infozettel als Abreißblatt

Alkohol, Tabletten, Drogen ...

Selbsthilfegruppe Sucht in [Ort]

Für Abhängige & Betroffene:
In unserer Gruppe treffen sich Frauen und Männer jeden Alters, die ein Leben ohne Sucht führen möchten.

Vertraulich & diskret:
Unsere Gruppen sind vertraulich. Alles, was besprochen wird, bleibt in der Gruppe.
Auf Wunsch beraten wir Sie im Einzelgespräch.

Kostenlos & unverbindlich:
Der Besuch unserer Gruppe ist kostenfrei und an keine Mitgliedschaft oder andere Verpflichtungen gebunden.



Wöchentliches Treffen:
[Wochentags] [Startzeit] - [Endzeit] Uhr

[Treffpunkt_Name]
[Treffpunkt_Straße_Hausnr]
[Treffpunkt_PLZ] [Ort]

Kontakt: [Vorname] [Name]
Telefon [Telefon]
eMail [Email]

[Vorname]
[Name]
[Telefon]

[Vorname]
[Name]
[Telefon]

[Vorname]
[Name]
[Telefon]

[Vorname]
[Name]
[Telefon]

[Vorname]
[Name]
[Telefon]

[Vorname]
[Name]
[Telefon]

[Vorname]
[Name]
[Telefon]

4.2 Handout für neue Teilnehmende unserer Gesprächsgruppe

Herzlich willkommen in unserer Gesprächsgruppe!

Über Ihren Besuch freuen wir uns. Sie möchten weniger konsumieren oder Ihr Suchtverhalten ganz aufgeben? Oder einer Ihrer Angehörigen hat ein Suchtproblem? Gern sprechen wir mit Ihnen aus unserer eigenen Erfahrung über Wege aus der Sucht. Sie sind herzlich eingeladen, über sich und Ihre Probleme zu sprechen oder einfach „nur“ zuzuhören. Wir bieten Ihnen Sicherheit, Geborgenheit, Verständnis und Wertschätzung, einen Schutzraum, in dem Sie sich wohlfühlen können. Unser Gruppenabend dauert etwa 90 bis 120 Minuten:

Ablauf unseres Gruppenabends

Begrüßung durch den Moderierenden und Verlesen der Gruppenregeln	10 Minuten
Befindlichkeitsrunde (jeder Teilnehmende berichtet in 3 Minuten über Wichtiges aus der letzten Woche)	30 Minuten
Offenes Gespräch über ein bestimmtes Suchtthema	30 - 60 Minuten
Befindlichkeitsrunde zum Abschluss des Gruppenabends	10 Minuten
Verabschiedung	5 Minuten

Jeder ist bei uns willkommen:

- Abhängige von Alkohol, Medikamenten, anderen Drogen, Glücksspiel und anderen Suchtformen
- Angehörige von Abhängigen
- Frauen und Männer
- Junge und Alte

Unsere langjährige Erfahrung, viele Experten und wissenschaftliche Studien besagen: Rund 90% aller Suchtkranken, die regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besuchen, leben dauerhaft abstinent.

Unsere Gruppe wird von einem ehrenamtlichen, ausgebildeten Sucht-Experten geleitet, den Moderierenden. Die Gesprächsthemen ergeben sich oftmals aus der Befindlichkeitsrunde. Wir treffen uns einmal die Woche, Männer und Frauen jeden Alters, die ein Leben ohne Sucht führen möchten. In unserer Selbsthilfegruppe muss sich niemand schämen oder erklären. Jeder Teilnehmende bestimmt selbst, ob er sich mit seinem Namen vorstellt oder anonym bleibt und ob er etwas zum Gruppengespräch beiträgt oder still beobachtet. Wir sitzen alle im selben Boot. Gemeinsam lassen sich viele Probleme leichter lösen: Wir helfen uns gegenseitig – aus den eigenen Erfahrungen mit der Sucht. Und, wie wir wieder herausgefunden haben.

Damit wir uns in einem vertraulichen und unterstützenden Gesprächsklima austauschen können, haben wir uns Regeln gegeben. Bitte beachten Sie diese Regeln.

Unsere Gruppenregeln

- In unserer ist Gruppe Vertraulichkeit sehr wichtig. Persönliches darf die Gruppe nicht verlassen.
- Wir unterstützen uns gegenseitig bei der Überwindung unseres Suchtverhaltens.
- Jeder entscheidet selbst, ob er etwas zum Gruppengespräch beitragen möchte oder still beobachtet.
- Es steht jedem frei, die Gruppe zu jedem Zeitpunkt des Gruppenabends ohne Angabe von Gründen verlassen.
- Wir gehen respektvoll und höflich miteinander um.
- Wir ermuntern Teilnehmende, die einen Rückfall haben, offen in der Gruppe darüber zu sprechen und bieten ihnen Begleitung an.
- Provokationen, Beleidigungen, Beschimpfungen oder Werbung für Suchtmittel oder Medikamente haben in der Gruppe keinen Platz.
- Selbstmorddrohungen oder die Androhung von Gewalt gegen Dritte werden der Polizei vom Moderierenden gemeldet.
- Der Moderierende wird bei wiederholten oder schweren Verstößen gegen die Gruppenregeln die Teilnahme beenden und die Person des Raumes verweisen.

Der Besuch unserer Gruppe ist kostenlos und vertraulich, eine Mitgliedschaft wird nicht erwartet.

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen gern an den Moderierenden oder andere Teilnehmende aus Gruppe.

Wir möchten zeigen, dass Ihnen eine Lebensphase mit weniger oder ganz ohne Suchtmittel guttut. Nochmals, herzlich willkommen bei uns in der Gruppe!

Weitere Informationen:

Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45
D-20097 Hamburg
Tel: 040 - 28 40 76 99-0
Fax: 040 - 28 40 76 99-99
E-Mail: info@guttempler.de
www.guttempler.de

4.3 Leitfaden für Erstgespräche mit neue Teilnehmende

„Motivierende Gesprächsführung“

Inhalte:

1. Ein typischer Tag:

Tagesablauf, Stimmungen, Gefühle beschreiben lassen.

„Wie gehört Alkohol in Ihren Tag?“

2. Beunruhigung / Sorge explorieren

„Was beunruhigt Sie, was macht Ihnen Sorgen?“

3. Vergangenheit / Zukunft – Gegenwart:

Veränderungswünsche erfragen, Hindernisse explorieren.

„Wenn Sie sich die Zukunft vorstellen, was sollte anders sein?“

„Was hindert Sie daran, diese Ziele zu erreichen?“

4. Positive und negative Aspekte:

„Was sind die angenehmen Seiten Ihres Verhaltens?“

„Was sind die unangenehmen Seiten Ihres Verhaltens?“

„Auf einer Skala von 1-10, wie motiviert sind Sie, ihr Verhalten zu verändern?“

„Auf einer Skala von 1-10, wie zuversichtlich sind Sie, ihr Verhalten verändern zu können?“

5. Informationen geben:

„Würden Sie gern mehr erfahren über ... ?“

6. Hilfe bei der Entscheidungsfindung

„Was wollen Sie jetzt tun?“

Grundlegende Prinzipien:

1. Empathie zeigen / nicht bewerten
2. Selbstwirksamkeit stärken
3. flexibler Umgang mit Widerstand
4. Diskrepanz erzeugen
5. zielgerichtete Zusammenfassungen

Quelle: Miller, W:R. & Rollnick, S: (Hrsg.): „Motivierende Gesprächsführung: Ein Konzept zur Beratung von Menschen mit Suchtproblemen“, Freiburg 1999

4.4 Vorstellung in der Fachklinik oder Beratungsstelle

1. Kurz die eigene Person und Gruppe vorstellen

„Hallo, mein Name ist ..., ich bin Mitglied der Gesprächsgruppe Wir sind rund 8 Personen mit unterschiedlichen Suchtproblemen und 2 Angehörige. Wir treffen uns jeden Donnerstag, um 18:00 Uhr, im Guttemplerhaus in der Großen Straße um uns gegenseitig in unserer abstinenten Lebensweise zu unterstützen.“

2. „Warum ich jede Woche in meine Gruppe gehe!“

„Ich gehe jede Woche in meine Gruppe, weil es mir guttut. Zu wissen, dass ich in der Gruppe alles ansprechen kann und verstanden werde, hilft mir, weiterhin abstinent zu leben.“

3. Nach der Therapie: Abstinentes Leben?

- 3-1 „Wie stellen Sie sich Ihr Leben nach der Therapie vor, was ist Ihnen besonders wichtig?“
- 3.2 „Wie zuversichtlich sind Sie, weiterhin abstinent Leben zu können, auf einer Skala von 1-10?“
- 3.3 „Was könnte Sie dabei unterstützen, weiterhin abstinent zu leben?“

4. Offene Punkte

„Gibt es noch Punkte, über die Sie mehr erfahren möchten...?“

5. In die eigene Gruppe einladen mit Tagungsort, Wochentag und Uhrzeit

„Ich würde mich freuen, wenn Sie unsere Gruppe am nächsten Donnerstag, um 18:00 Uhr, im Guttemplerhaus in der Großen Straße besuchen und mir berichten, wie es Ihnen in der Zwischenzeit ergangen ist. Auf meiner Visitenkarte steht unser Treffpunkt. Sie können mich auch gern vorher anrufen.“

4.5 „Abstinieren lernen“

Schritt 1: Alkoholkonsum protokollieren:

Beispiel:

„Sie möchten weniger Alkohol trinken. Die Teilnehmenden in unserer Gruppe haben sich für eine alkoholfreie Lebensweise entschieden.

Sie

möchten einen anderen Weg gehen. Könnten Sie sich vorstellen, eine Woche lang Ihr Trinkverhalten zu protokollieren? So können Sie zu- nächst

Ihre Ausgangslage ermitteln und dann nächste Woche festlegen, um wie

viele Einheiten Sie ihren Konsum senken möchten.“



Schritt 2: Tagebuch besprechen:

Beispiel:

„Sie haben eine Woche lang Ihr Trinkverhalten protokolliert.

- Wie ist es Ihnen damit ergangen?
- Was ist Ihnen aufgefallen?“

Schritt 3: Tägliche Trinkmengen und alkoholfreie Tage festlegen

Beispiel:

„Könnten Sie sich vorstellen, Ihr Trinkverhalten für die Tage der nächsten Woche zu planen? Gut für Ihre Gesundheit wäre es, wenn Sie sich auch ein oder zwei alkoholfreie Tage vornehmen. Haben Sie bereits Erfahrungen mit alkoholfreien Tagen? Befürchten Sie Entzugserscheinungen oder trauen Sie sich ein oder zwei alkoholfreie Tage zu? Wenn Sie Entzugserscheinungen befürchten, verzichten Sie auf komplett konsumfreie Tage. Dann ist eine ärztlich begleitete ambulante oder stationäre Entgiftung der richtige Weg für Sie.“

Schritt 4: Abstinenz-Plan besprechen

Beispiel:

„Sie haben bei unserem letzten Treffen Ihr Trinkverhalten für die letzten sieben Tage geplant.

- Wie ist es Ihnen damit ergangen?
- Was ist Ihnen aufgefallen?
- Wie sind Sie mit den alkoholfreien Tagen klargekommen?
- Was möchten Sie jetzt tun, damit Sie dauerhaft weniger trinken?“

4.6 Bestellweg für Informationsmaterialien, Give-Aways und mehr

1. Informationsmaterialien:

Ein großes Angebot an kostenfreiem Informationsmaterial über verschiedene Suchtformen findest du auf der Homepage der deutschen Hauptstelle für Suchtfragen:
<https://www.dhs.de/informationsmaterial/bestellung.html>

2. Give-Aways:

Give-Aways, wie die IOGT-Glückstaler und dem Buch „Deutscher Guttempler-Orden“ können in der Bundesgeschäftsstelle in Hamburg bestellt werden. Dazu gern eine E-Mail an info@guttempler.de schreiben oder anrufen unter der **040- 28 40 76 99-0**.

Give-Aways	Preis
IOGT-Glückstaler	0,50 € pro Stück +Versand
Tisch-Beachflags*	14,68€ pro Stück +Versand
Deutscher Guttempler-Orden 1980-2015 Band 3	Auf Anfrage

*Informationen zur Bestellung der Tisch-Beachflags können auf Anfrage bei Ulrich Bernhard per E-Mail unter ulrich.bernhard@guttempler.de oder telefonisch unter 0172-6760382 eingenommen werden.

Im Mitgliederbereich auf der Guttempler-Homepage gibt es außerdem die Möglichkeit, auf einen Shop weitergeleitet zu werden, wo eine Menge Merchandise mit verschiedenen Guttempler-Designs zur Verfügung stehen.

3. Öffentlichkeitsarbeit

Informationen zu der Bestellung der Messestellwand, den Rollups und den Beachflags können auf Anfrage bei Frederic Schulz eingeholt werden. Dazu gern eine E-Mail an fredric.schulz@guttempler.de schreiben oder unter 01525-2000857 anrufen.

4.7 Wie sende ich Beiträge für den Guttempler-Instagram-Account ein?

1. **Bilder oder kleine Videos herstellen und in den E-Mail-Anhang einfügen**
2. **Mündliches oder schriftliches Einverständnis der auf Bild/Video zu sehenden Personen zur Veröffentlichung einholen**
3. **Text oder Titel zum Bild/Video in die Mail packen**
4. **Bild/ Video und Text per Mail senden an: instagram@guttempler.de**

Wichtig ist, dass die **Personen**, die auf den Bildern oder Video zu sehen sind, **mit der Veröffentlichung auf Instagram einverstanden sind**.

Dass das Einverständnis dazu eingeholt wurde, **muss immer in der Mail mit dem Beitragsanhang stehen**.

Es reicht die **mündliche Einwilligung der Personen** auf dem Bildmaterial.

Wer aber ganz sicher gehen will, kann unsere Einwilligungserklärungen nutzen (befinden sich im Anhang und im Mitgliederbereich der Guttempler Homepage).

Wir freuen uns über jeden Beitrag! Bei Fragen bitte ebenfalls die Mail nutzen, Antworten folgen prompt. 😊

Gerne bewerben wir auch zukünftige Guttempler- Veranstaltungen auf Instagram, einfach Bescheid geben und Bild vom Flyer, Facebook-Link oder sonstiges zur Veranstaltung an *instagram@guttempler.de* schicken.



Zum Schluss noch ein Hinweis: Der Instagram Account der Guttempler in Deutschland ist dazu gedacht, die Vielfältigkeit der Guttempler deutschlandweit zu zeigen. Entscheidet sich ihr Landesverband/Distrikt dazu ebenfalls einen Instagram-Account anzulegen, ist das klasse!

In Beiträgen und Stories könnten sich die Guttempler untereinander verlinken.

Unter folgendem Link ist der Guttempler-Instagram-Account zu finden:

<https://www.instagram.com/guttempler/> .

Beispiel:

 An...
CC...
Betreff
Angefügt  Beitrag Instagram- Name.jpg 47 KB

Hallo liebes Instagram-Team,

gerne möchte ich einen Beitrag, zur Veröffentlichung auf Instagram, einreichen.

Alle im Bild/Video zu sehenden Personen sind mit der Veröffentlichung auf dem Instagram-Account der Guttempler in Deutschland einverstanden.

Die Einwilligungserklärungen habe ich vorliegen und kümmere mich selbst um die Ablage / sind im Anhang zu finden und sollen in der Bundesgeschäftsstelle gespeichert werden.

Einen Text zum Beitrag habe ich mir überlegt:

**Ausflug der Gemeinschaft XXXX .
#sober #changeyourtrinksitte #Guttempler #bepartofamovement**

Liebe Grüße
Marta Muster

Beispieltext

Einwilligungserklärung

gemäß Art.7 Datenschutz – Grundverordnung (DSGVO)
für Auftritte der Guttempler in Deutschland in sozialen Medien

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

Postleitzahl, Wohnort _____

Kontaktaccount (freiwillig) _____

Ich willige darin ein, dass folgendes Bild / Video / Kommentar / Beitrag von mir auf der unten bezeichneten Plattform im Auftritt der Guttempler in Deutschland verwendet wird.

Facebook

WhatsApp

Instagram

YouTube

www.guttempler.de

zusätzlich erlaube ich die Veröffentlichung des Kontaktaccounts

Verantwortlicher Veranstalter und Ansprechpartner:

Deutscher Guttempler-Orden (I.O.G.T.) e.V.

(genannt: Guttempler in Deutschland)

Adenauerallee 45

20097 Hamburg

Telefon +49-40-28407699-0

Telefax +49-40-28407699-99

E-Mail info@guttempler.de

Datenschutzerklärung:

Mit Ihrer Zustimmung zur Veröffentlichung von persönlichen Daten in sozialen Netzwerken wird diese Einwilligungserklärung in Papierform bei uns als Veranstalter aufbewahrt. Sie gilt ausschließlich für den angegebenen Einzelfall.

Die in dieser Erklärung von Ihnen angegebenen persönlichen Daten Vor- und Zuname, vollständige Anschrift und Kontaktaccount werden ausschließlich dann genutzt, wenn eine Kontaktaufnahme zu Ihnen in Zusammenhang mit der Veröffentlichung zwingend notwendig ist.

Der von Ihnen freigegebene Eintrag (Bild, Video, Kommentar, Beitrag) wird von uns auf der entsprechenden Plattform gepostet. Hier gelten die auf jeder Plattform getrennt veröffentlichten Datenschutzerklärungen. Bitte beachten Sie diese.

Mit dem Löschen des Eintrags, wenn dieser zum Beispiel nicht mehr aktuell genug ist, wird auch diese Einwilligungserklärung vernichtet und damit Ihre persönlichen Daten bei uns gelöscht.

Sie können diese Einwilligungserklärung jederzeit formlos einsehen, durch eine andersausgefüllte ersetzen oder widerrufen. Bei Widerruf wird der entsprechende Eintrag zeitnah gelöscht und die Einwilligungserklärung vernichtet. Bitte beachten Sie, dass durch die Eigenarten des Internet eine vollständige Löschung der im Post veröffentlichten Daten nicht immer gewährleistet ist, z.B. durch Kopieraktionen anderer Personen oder Automaten. Diese können in der Regel nicht verhindert werden.

Bei Fragen oder Unstimmigkeiten steht der Datenschutzbeauftragte zur Verfügung:

Datenschutzbeauftragter der Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45
20097 Hamburg
E-Mail: Datenschutz@Guttempler.de
Telefon: 0178 3565984

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift: _____