

## **Sie können es schaffen!**

### **Das sagen Menschen, die bei uns in der Selbsthilfegruppe sind:**

"Ich bin nicht der einzige, der Suchtprobleme hat."

"Auch andere Angehörige haben unter den Folgen mit gelitten."

"Es gibt viele, denen es noch schlechter gegangen ist als mir und die heute "ohne" besser und zufriedener leben"

"Hier gibt es Menschen, die mich verstehen und die mir helfen wollen."

### **Ihre Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner**

Wir verstehen Ihre Schwierigkeiten. Denn weithin haben wir sie selbst erlebt und mit Hilfe der anderen überwunden.

Und jedes Mitglied hat sich für einen klaren Kopf und Lebensqualität, das heißt, für ein alkoholfreies Leben entschieden.

Ob Sie nun selbst Probleme mit Alkohol, Medikamenten oder Drogen haben oder jemand aus Ihrem Umfeld: Wir werden Sie, Ihre **Angehörigen** oder Freunde dabei unterstützen, wieder Tritt zu fassen und das Leben bewusster in die Hand zu nehmen.

Auch helfen wir bei den sozialen und persönlichen Folgen des Alkohol- und Drogenmissbrauchs

## **Sie sind willkommen**

### **Und wie helfen die Guttempler?**

Wenn Sie Probleme mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten haben, können Sie unsere Selbsthilfegruppe besuchen. Aber auch Ihre Partner, Eltern oder Kinder, Freunde oder Kollegen sind willkommen.

Es wird offen, vertrauensvoll und absolut vertraulich miteinander geredet.

Hier können Sie in das Gespräch einbringen, was Sie gerade bedrückt, wo Sie Schwierigkeiten haben oder was Sie besonders erfreut.

Vielleicht möchten Sie lieber ausführliche Einzelgespräche führen oder sich auch für professionelle Hilfe entscheiden, die wir Ihnen vermitteln können.

Wir unterstützen Sie gern!

### **Gemeinsam mit den anderen sind Sie stark!**

Bei den Guttemplern finden Sie viele Menschen, die ihr Suchtproblem in den Griff bekommen haben und heute zufrieden "ohne" leben.

Jede und jeder kann es schaffen und hat dazu die Kraft und die Möglichkeit. Und Sie erst recht!

Aber die Wenigsten konnten diesen Weg allein gehen. Warum auch?

"Gemeinsam sind wir stark!"

# Und wie geht es weiter?

## Schritt 1: Kommen und reden

Wenn Sie sich an andere um Rat und Unterstützung wenden, beweisen Sie Mut.

Auch den Kraftakt, aufhören zu wollen, leisten Sie zum größten Teil selbst - und können stolz darauf sein! Und sich dabei helfen lassen!

In unseren **offenen Gesprächsgruppen**, wie wir die Selbsthilfegruppen nennen, können Sie offen und vertraulich über Ihr persönliches Thema sprechen, wenn Sie es möchten - ob Sie nun selbst betroffen sind oder nicht.

Im **persönlichen Einzelgespräch** oder in der Gesprächsgruppe informieren wir Sie auch über die umfangreiche Palette der Hilfeangebote. Wir versuchen, Ihnen Mut zu machen, die Selbsthilfegruppe und professionelle Chancen wie z.B. Entgiftung, Entwöhnungsbehandlung oder ambulante Therapie zu nutzen. Natürlich geht es dabei auch darum, die Gründe für den Alkohol- oder Medikamentenkonsum anzugehen.

Auch unterstützen wir Sie bei den sozialen und persönlichen Folgen des Missbrauchs.

Vor allem wollen wir vermitteln, dass wir jederzeit für Sie da sind, wenn Sie sich unsicher fühlen oder auch, wenn Sie einen Rückfall hatten.

## Schritt 2: Frei werden -

In der Selbsthilfegruppe erfahren Sie, wie Sie von den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unterstützt und ermutigt werden. Und zwar nicht nur, wenn Ihnen Ihr eigener Alkohol- oder Drogenkonsum Sorgen bereitet.

Auch Ihre Partner, Eltern, Kinder, Freunde und Kollegen treffen auf offene Ohren für ihre Nöte.

Sie erleben eine Gemeinschaft von Menschen, denen es ähnlich ergangen ist. Durch sie lernen Sie, vor allem sich selbst zu helfen und wieder Sinn und Freude im Leben zu entdecken.

## Schritt 3: und viel mehr...

In unserer Selbsthilfegruppe und insbesondere in der Geborgenheit einer Guttempler-Gemeinschaft finden Sie neue Kontakte und Impulse.

Sie können sich ohne Angst vor Blamage ausprobieren, aktiv werden und Verantwortung übernehmen, wenn Sie es möchten.

Bei den wöchentlichen Treffen können Sie mit Freunden über Persönliches, Ihren Alltag und gemeinsam interessierende Fragen reden, sich weiterbilden und gemeinsam etwas unternehmen.

Hier können Freundschaften entstehen.

**Sie können etwas tun  
- für sich selbst  
- mit anderen  
- für andere!**

## **Angehörige – ganz schön betroffen**

Wenn Sie mit einem Suchtkranken zusammenleben und sich alles um ihn dreht, wenn Sie sich deswegen schämen und sich zurückgezogen haben, wenn Sie sich vielleicht als Versager fühlen, dann seien Sie versichert: Sie sind mit dem Problem nicht allein.

Denn zum einen gibt es in Deutschland etwa acht Millionen "Mitbetroffene", überwiegend sind dies Frauen.

Zum anderen gibt es viele Guttempler, die, wie Sie, die Folgen des übermäßigen Alkohol- oder Drogenkonsums des Partners, Kindes oder Elternteils kennen und oft länger und stärker als der Suchtkranke selbst darunter gelitten haben, da der ja seinen Kopf "zu" hatte.

Mit diesen Guttemplern können Sie über Ihre Probleme reden. Im Einzelgespräch oder auch in der Selbsthilfegruppe.

Wenn Ihr betroffener Angehöriger Hilfe ablehnt, sollten Sie sich allein aufmachen und Gespräche, Austausch, Ermutigung und Entlastung suchen.

In der Gruppe können Sie lernen, Ihr Leben nicht mehr allein von der Abhängigkeit des Partners bestimmen zu lassen. Wir wissen, dass es sehr schwierig und mutig ist, die meist lange verheimlichte Tragödie anzusprechen.

Wenn Sie sich auf sich selbst besinnen, wirkt sich das auch auf die Beziehung zum Betroffenen aus. Dies kann für ihn ein wichtiger Anstoß und der notwendige "Leidensdruck" sein, selbst etwas gegen seine Abhängigkeit zu unternehmen.

Sie selbst werden erfahren: Sie sind nicht nur der Anhang des Suchtkranken! Sie dürfen sich abgrenzen, sozusagen Ihre eigene Haut – und auch die Ihrer Kinder – retten. Für diesen mühsamen Schritt dürfen und sollen Sie sich jede erdenkliche Hilfe holen.

Sie sind in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen, wo Ihnen die Teilnehmer mit ihren eigenen ähnlichen Erfahrungen Mut machen werden und Ihnen helfen können, die Krankheit besser zu verstehen.

Sie können auch die Guttempler-Gemeinschaft besuchen und viele Anregungen bekommen, wie Sie Ihr Leben aktiv und selbstbewusst gestalten können.

**Sie können etwas tun  
- für sich selbst  
- mit anderen  
- für andere!**