

## Selbsthilfe

Die Guttempler sind eine Gemeinschaft alkoholfrei lebender Menschen. Sie bieten allen Menschen eine Plattform, die sich ebenfalls für diese Lebensweise entscheiden wollen oder sich bereits entschieden haben: aus Überzeugung, aus gesundheitlichen Gründen oder aus Solidarität..

Neben der Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen mit Suchtproblemen und ihren Angehörigen ist die Entwicklung von Zukunftsperspektiven ein zentraler Punkt aller Aktivitäten.

Die Guttempler fördern die persönlichen Entwicklung durch vielseitige Aktivitäten, wie Fortbildung, Vorträge, Freizeit und Kultur.

Die Guttempler engagieren sich in der großen internationalen Organisation MOVENDI mit weltweiten Kontakten in der Entwicklungshilfeszusammenarbeit und in der World Health Organization (WHO).

Die vielfältigen gemeinsamen Aufgaben verbinden und öffnen den Blick auf andere Menschen, für neue Freundschaften und für internationale Kontakte.

## Kontakt

**Alkohol- und drogenfrei leben. Für persönliches und soziales Wohlbefinden.**

**Landesverband Bayern-Thüringen**  
Pillenreuther Str. 46, 90459 Nürnberg  
Tel.: 0911 99447211  
Fax: 0911 99447212

**E-Mail:**  
bayern-thueringen@guttempler.de  
www.guttempler-bayern-thueringen.de

**Spendenkonto:**  
Bank für Sozialwirtschaft, München  
IBAN: DE06 7002 0500 0007 8575 00

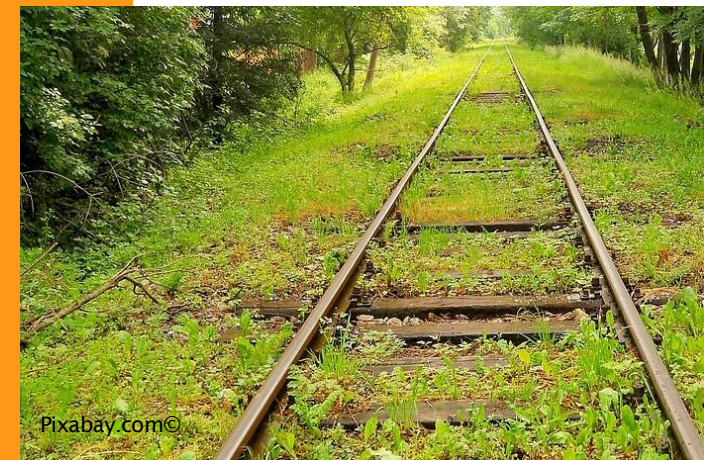
Mitglied im:



09.2020/© Guttempler/Fotos Pixabay.com

## Angehörige

# Angehörige helfen Angehörigen



**GUTTEMLER**   
... SELBSTHILFE UND MEHR

## Angehörige fragen

- Wie habe ich das die ganze Zeit bloß ausgehalten?
- Was wissen die Nachbarn?
- Was erzählen die Kinder in der Schule?
- Warum kommen immer häufiger keine Freunde mehr zu uns?
- Kommt nach den wiederholten Krankschreibungen die Kündigung?
- Eine Chance hat doch jeder Mensch verdient, aber noch eine ..... und noch eine?
- Monat für Monat! Soll das jedes Jahr so weitergehen?
- Wie lange halte ich das noch aus?



© Pixabay.com

## Hilfe ist möglich

Angehörige holen sich oft keine Hilfe. Dafür gibt es viele Gründe. Sie kennen niemanden, mit dem sie sich vertrauensvoll austauschen kann.

Sie wissen nicht, dass Abhängigkeit von Alkohol eine Krankheit ist, die behandelt werden kann. Manchmal ist es Resignation oder Scham.

Manchmal glauben Angehörige, sie schaffen es alleine, sie brauchen keine Unterstützung.

Dabei geht es um

- die eigene Gesundheit
- die Familie
- die eigene Existenz

und vieles mehr.

Nehmen Sie sich wieder wichtig. Haben Sie den Mut und geben Sie sich eine Chance auf ein l(i)ebenswertes Leben.

Holen Sie für sich Hilfe zum „Loslassen“..

**Wenn der (die) Suchtkranke keine Hilfe sucht - - tun Sie es!**

## Hilfe finden

Unter „Angehörige“ verstehen wir :

- Partnerinnen und Partner,
- Eltern,
- Kinder

und alle, die sich einem suchtkranken Menschen nahe fühlen oder wenn überhaupt Alkohol eine Rolle spielt.

In jeder Guttempler-Gemeinschaft können Sie offen über Ängste, Ihre Hilflosigkeit und Probleme sprechen. Sie tauschen sich mit anderen aus, die ähnliche Erfahrungen wie Sie gemacht haben.

Häufig gibt es vor Ort auch eine Gruppe oder Gesprächsrunde für Angehörige.

Sie erfahren mehr über die Entwicklung in eine Suchterkrankung. Und wie diese Entwicklung gestoppt werden kann.

**Sie haben keine Schuld an dieser Situation.**

Gefördert durch die „Runden Tische“ der Krankenkassen.