

## Gemeinschaftsabend:

**Jeden Mittwoch, 20:00 Uhr – 22:00 Uhr**  
Vorgespräche sind ab 19:30 Uhr möglich!  
Gemeindehaus der St. Michael-Gemeinde  
31582 Nienburg, Martinsheidestraße 8



## Kontakte

0170 - 3867774	Gerhard Kulawenski
04254 - 8462	Gertrud Schardt
0152 - 22926604	Petra Rauer
0173 - 4106302	Norbert Siemering
05021 - 66765	Joachim Peckart

Internet [www.bastion-hoffnung.de](http://www.bastion-hoffnung.de)  
E-Mail [BastionHoffnung@aol.com](mailto:BastionHoffnung@aol.com)

## **Guttempler – wer sind wir?**

Im Jahre 1851 wurde im US-Staat New York der Guttempler-Orden gegründet. Damals war der Alkoholismus eines der brisantesten Probleme in den Vereinigten Staaten.

Heute gibt es Guttempler auf allen Kontinenten unserer Erde.

Die Organisation ist politisch ungebunden, es gibt weder religiöse noch weltanschauliche Schranken.

Die Bezeichnung „Orden“ geht lediglich auf geschichtliche Zusammenhänge zurück. Schon damals war für die Guttempler die Gleichberechtigung der Rassen und Geschlechter eine Selbstverständlichkeit.

Der Guttempler-Orden ist eine Gemeinschaft alkoholfrei lebender Menschen. Die Gruppe informiert und hilft bei Suchtproblemen mit Alkohol und Medikamenten.

Dabei ist die Vertraulichkeit ein oberstes Gebot. Doch helfen sie nicht nur den unmittelbar Betroffenen, sondern vor allem auch deren Angehörigen und Freunden. Guttempler verstehen sich nicht als reine Selbsthilfe-Initiative für alkoholranke Menschen, sondern verfolgen ebenso kulturelle wie sozial- und gesundheitspolitische Ziele.

Landesverband Niedersachsen  
und Sachsen-Anhalt e.V.



Foto: Fotolia

**Guttempler-Gemeinschaft**  
**Bastion Hoffnung**  
31582 Nienburg / Weser

**[www.bastion-hoffnung.de](http://www.bastion-hoffnung.de)**

**Selbsthilfe und Hilfe  
zur Selbsthilfe für ein  
Leben ohne Alkohol**

## Selbsthilfe, Hilfe zur Selbsthilfe

Die Guttempler sind eine Gemeinschaft bewusst alkohol- und drogenfrei lebender Menschen.

Wir informieren und beraten Menschen mit Suchtproblemen und ihre Angehörigen.

Vertraulichkeit ist dabei oberstes Gebot.

Wir kennen die Not und das Leid, die eine Sucht verursachen kann aus eigener Erfahrung.

Wir haben keine Patentrezepte aber wir haben erlebt, wie wir durch Zuwendung und Gespräche neue Kraft für unser Leben gewonnen haben. Diese schönen Erlebnisse möchten wir mit Ihnen teilen.

Unsere Arbeit beruht auf die ehrenamtliche Tätigkeit der Mitglieder.

Unsere Angebote sind kostenlos, und können eine Verpflichtung zur Mitgliedschaft in Anspruch genommen werden.

Alle Teilnehmenden können in das Gespräch einbringen, was sie gerade bedrückt, wo sie Schwierigkeiten haben oder was sie besonders erfreut. Andererseits ist niemand gezwungen zu reden, wenn er es nicht möchte.

Hilfe zur Selbsthilfe – für Betroffene und Angehörige bei Alkohol- oder anderer Abhängigkeit

## Die Angebote der Guttempler

**Guttempler informieren**  
über die Auswirkungen des Konsums von Alkohol und anderer Suchtmittel

**Guttempler beraten**  
Alkoholgefährdete und / oder ihre Angehörigen absolut vertraulich und kostenlos

**Guttempler bieten**  
Gelegenheit zu Einzel- und Gruppen-gesprächen, Weiterbildung, Freizeitgestaltung

**Guttempler unterstützen**  
eine verantwortungsbewußte Lebenshaltung

**Guttempler setzen sich ein**  
für eine alkoholfreie Gastlichkeit

**Guttempler laden sie ein**  
zu Freundschaft und froher, aktiver Mitarbeit

Es ist keine Schande, alkoholkrank zu sein; wohl aber, nichts dagegen zu tun!

## Testen Sie sich doch mal selbst

- Trinken Sie regelmäßig Alkohol, weil es Ihnen Mut, Kraft, Leistungsfähigkeit oder Erleichterung und Entspannung verschafft?
- Trinken Sie heimlich – mit schlechtem Gewissen -, verstecken Sie Alkohol?
- Haben Sie wegen Ihres Alkoholkonsums bereits Ärger in der Familie und am Arbeitsplatz?
- Haben Sie nach nur einem Glas Alkohol ein unwiderstehliches Verlangen nach mehr Alkohol?
- Haben Sie schon einmal versucht, eine Woche ohne Alkohol auszukommen?
- Haben sie morgens Entzugsprobleme?

Diesen Fragenkatalog könnte man um einige typische Merkmale erweitern. Millionen Deutsche haben Probleme im Umgang mit Alkohol!

Sie haben ein Problem, wenn Sie nur eine der Fragen mit „JA“ beantwortet haben!  
Tun Sie den ersten Schritt!

Kommen Sie zu uns!

**GUTTEMPLER** 

 **DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND