

## **Das Sucht-Selbsthilfe-Angebot der „SoberGuides“**

**Ein bundesweites digitales Hilfeangebot der Guttempler in Deutschland e.V.**

Liebe Leser und Leserinnen,

gerne möchten wir Ihnen unser digitales Sucht-Selbsthilfe-Angebot „SoberGuides – dein\*e Begleiter\*innen aus der Sucht“ vorstellen.

Das Angebot der SoberGuides ist ein Hilfeangebot der Guttempler in Deutschland e.V. und wird durch die BARMER gefördert.

SoberGuides sind cleane suchterkrankte Menschen, die aus ihrer eigenen Betroffenheit heraus aktiv Menschen unterstützen, die weniger Suchtmittel konsumieren möchten, oder sich bereits für eine abstinenten Lebensweise entschieden haben. Darüber hinaus stehen die SoberGuides auch Angehörigen und Freunden von Menschen mit Suchterfahrung unterstützend zur Seite.

Seit Mitte 2020 betreuen die SoberGuides Hilfesuchende aus dem ganzen Bundesgebiet. Das Angebot der ehrenamtlich tätigen SoberGuides ist anonym, suchtförmübergreifend und kostenfrei.

Eine Besonderheit des Selbsthilfeangebotes ist, dass sich Hilfesuchende direkt über die Homepage [www.soberguides.de](http://www.soberguides.de) zeit- und ortsunabhängig ihre\*n ehrenamtliche\*n Begleiter\*in selbst aussuchen können. Dies macht das Angebot nicht nur für jüngere und mobilitätseingeschränkte Personen attraktiv, sondern ermöglicht auch in Zeiten der Pandemie einen niedrighschwelligem Einblick in die Angebote der Suchtselbsthilfe.

Kontakt zu einem oder einer SoberGuide können die Hilfesuchenden zunächst telefonisch während der Sprechzeiten oder per eMail aufnehmen. Im Anschluss wird die weitere Begleitung individuell abgesprochen. Möglich sind Einzel- und Gruppenberatungen, digital oder face-to-face, und suchtmittelfreie Freizeitangebote. Auf Wunsch werden Hilfesuchende auch in wohnortnahe Selbsthilfegruppen vermittelt. Welche Begleitung gewünscht wird, hängt dabei ganz von den Bedürfnissen der Hilfesuchenden ab.



## Der Podcast

Seit Anfang März 2021 sendet das SoberRadio jede Woche, immer am Sonntagnachmittag, eine neue Episode.

Für unsere Episoden trifft unser Moderator Roman interessante Menschen und führt mit ihnen spannende und informative Gespräche rund um das Thema Sucht.

Alle Episoden können kostenfrei unter [www.soberradio.de](http://www.soberradio.de) sowie auf allen gängigen Podcast-Portalen angehört werden.

Hören Sie gerne einmal beim „SoberRadio“ über [www.soberradio.de](http://www.soberradio.de) rein und schauen Sie auf unserer Homepage [www.soberguides.de](http://www.soberguides.de) vorbei!

Für Rückfragen steht Ihnen der Geschäftsführer und Suchtreferent der Guttempler in Deutschland e.V., Herr Abousoufiane Akka, gerne zur Verfügung.

Herr Akka ist telefonisch unter der Telefonnummer 040 2840769910 oder per E-Mail an [akka@guttempler.de](mailto:akka@guttempler.de) erreichbar.