



Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

Jahresbericht 2019

Blaues Kreuz München e.V. (BKM)

Kontakt:

Blaues Kreuz München e.V.

Hesselherstr. 1

80802 München

Tel: 089/ 38 88 88 73

Fax: 089/ 38 88 88 75

office@blaues-kreuz-muenchen.de

www.blaues-kreuz-muenchen.de





Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

Jahresbericht 2019

Der nachfolgende Jahresbericht 2019 zeigt die Fortschritte des Blauen Kreuzes München e.V. (BKM). Die wichtigsten organisatorischen und finanziellen Probleme des neuen 2015 gegründeten selbständigen Vereins sind mittlerweile weitgehend gelöst. Das hat Raum geschaffen, sich den eigentlichen Aufgaben der Suchthilfe zu widmen. Daneben wird das BKM in der Öffentlichkeit durch Standdienste seiner Verantwortung zur Aufklärung über die Gefahren der Sucht gerecht. Die Präventionsmaßnahmen in Schulen, Firmen und Behörden ergänzen diese Bemühungen sehr wirkungsvoll.

1. Entwicklung der Suchtkrankenhilfe

In der laufenden Gruppenarbeit der Selbsthilfe machten unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter immer öfter die Erfahrung, dass beim Thema „Suchterkrankungen“ vermehrt zum Teil neue Anbieter auftauchen, deren Angebote fast alle kostenpflichtig sind. Vor allem Angebote, die „das kontrollierte Trinken“ propagieren, sind für viele Suchtkranke ein vermeintlicher Rettungsanker, der die Alkoholiker vor der lebenslangen Abstinenz bewahren könnte. So befinden sich auch in den Selbsthilfegruppen des BKM vor allem neue Gruppenmitglieder, die eine Selbsthilfegruppe in der Hoffnung besuchen, kontrolliert trinken zu können. Die Befähigung, ein stabiles kontrolliertes Trinken wieder zu erreichen, ist in sehr seltenen Fällen möglich; nämlich nur dann, wenn sich der Alkoholiker noch nicht in der Phase 4 nach Jellinek (chronische Phase) befindet.

Die Erfahrung zeigt, dass die Gruppenmitglieder in aller Regel eine lange Leidenszeit hinter sich haben und erst auf äußeren Druck hin, sei es durch Familienmitglieder, Arbeitgeber oder Gerichte, eine Selbsthilfegruppe besuchen. Es vergehen Jahre, so dass der Alkoholiker die Selbsthilfegruppe erst besucht, wenn er sich bereits tief in der Phase 4 befindet. In diesen Fällen ist das kontrollierte Trinken eine nicht erfüllbare Hoffnung. Die Selbsterkenntnis, dass eine Alkoholkrankheit vorliegt und die Krankheit nicht geheilt, sondern nur durch lebenslange Abstinenz angehalten werden kann, erfordert viel Überzeugungsarbeit in der Selbsthilfegruppe.

Das BKM unterstützt die Angebote zum kontrollierten Trinken ausschließlich nur

- bei riskantem Trinkverhalten und Alkoholmissbrauch (Alkoholkrankheit liegt noch nicht vor)
- in Fällen von schwerster Alkoholkrankheit, bei denen keinerlei Bereitschaft zur Abstinenz vorliegt. Die kontrollierte Abgabe von Alkohol muss jedoch mit einer therapeutischen Begleitung einhergehen. Das langfristige Ziel soll auch hier die Abstinenz sein.

Das BKM steht dem kontrollierten Trinken trotz zahlreicher neuer Studien, die aber bislang keine belastbaren Daten enthalten, weiterhin kritisch gegenüber. Trotz dieser Bedenken des BKM wird sich der Vorstand diesem Thema nicht verschließen. Die Hürde des Alkoholkranken, Hilfe anzunehmen, ist sehr hoch. Dies hat im Wesentlichen 2 Gründe:

- Er muss sich hinsichtlich seiner Krankheit anderen Menschen gegenüber bewusst öffnen.
- Die Forderung, lebenslang abstinent zu bleiben, ist für viele Alkoholranke ein Hindernis, sich Hilfe zu suchen.

Der Vorstand des BKM stellt aus vorgenannten Gründen Überlegungen an, ob man die Erreichbarkeit der Suchtkranken erhöhen kann, in dem in der Anfangsphase der Behandlung das „kontrollierte Trinken“ angeboten wird. Die Hemmschwelle, Hilfe zu suchen, wird dadurch sicher herabgesetzt. Das Ziel ist letztlich die Abstinenz.

Inwieweit es möglich ist, innerhalb des BKM Abstinenzgruppen und Gruppen für das „kontrollierte Trinken“ parallel zu führen, ist sehr infrage zu stellen.

2. Umgang der Schulmedizin mit Suchterkrankungen

Bei der komplexen Thematik der Suchterkrankungen versagt die klassische Schulmedizin sehr oft. Vor allem die Hausärzte, die als erste Anlaufstelle bei Suchterkrankungen handeln müssten, hätten die Aufgabe, das Problem einer Suchterkrankung zu erkennen und anzusprechen. Damit sind sie jedoch meist überfordert. Noch immer wird bei der medizinischen Ausbildung das Thema Sucht nicht behandelt, obwohl Suchterkrankungen mittlerweile zu den mit am meist verbreiteten Volkskrankheiten gehören. Das Spezialwissen über die Problematik der Suchterkrankungen bleibt den Zusatzqualifikationen vorbehalten.

Die meisten Hausärzte beschränken sich darauf, auf erhöhte Leberwerte hinzuweisen und raten dazu, den Alkoholkonsum zu reduzieren.

Moderne wissenschaftliche Methoden der Gehirnforschung zeigen die Vorgänge im Gehirn im Zusammenhang mit Suchterkrankungen. So können in der neuesten Forschung Suchterkrankungen durch Veränderungen im menschlichen Gehirn aufgrund von visuellen Reizen nachgewiesen werden. Es bleibt zu hoffen, dass künftig die Schulmedizin von einem nunmehr möglichen naturwissenschaftlichen Ansatz profitiert und sich daraus ein verbessertes Verständnis im Hinblick auf Suchterkrankungen ergibt. Die Zusammenarbeit der Hausärzte mit der Selbsthilfe würde dann auf einer aus der Sicht der Schulmedizin sichereren Basis aufbauen.

3. Weiterbildungen

3.1 Interne Weiterbildungen

Im Berichtszeitraum ist der Komplexität der Suchterkrankungen dadurch Rechnung getragen worden, dass schwerpunktmäßig die Weiterbildung in den Vordergrund gerückt worden ist. Der Vorstand hat deshalb im Vorjahr eine Weiterbildungsbeauftragte ernannt. Sie hat die Aufgabe, die zahlreichen Weiterbildungen thematisch zu konzipieren und zu organisieren.

Regelmäßig einmal im Monat kommen Leiter und Stellvertreter der Selbsthilfegruppen an einem Abend zusammen, um sich mit Fragen der Suchthilfe zu befassen, Erfahrungen auszutauschen und sich mit Themen der eigenen Selbsthilfearbeit auseinanderzusetzen. In diesem Forum werden auch Neuigkeiten aus dem Vorstand und dem Koordinationsbüro besprochen, um alle auf den aktuellen Stand der gemeinsamen Arbeit im BKM zu bringen. Die besprochenen Themen sind in Anhang 1 dargestellt.

3.2 Externe Weiterbildungen

Datum	Thema	Referent
23.03.19	Persönlichkeit und Persönlichkeitsstörungen	Fr. Bauer KPB
26.04.19 bis 28.04.19	1. Gruppenleiterseminar „Weiterbildung für ehrenamtliche Mitarbeit in der Gruppenleitung der Sucht-Selbsthilfe“ in Ottmaring	Olaf Steding Sibylle u. Oskar Münch
30.05.19 bis 02.06.19	Sucht-Selbsthilfe-Tagung „Weiterbildung für die Selbsthilfegruppen des BKM“ in Steingaden	Sibylle u. Oskar Münch Stefan Fischer Andrea Hauber
11.10.19- 13.10.19	2. Gruppenleiterseminar „Weiterbildung für ehrenamtliche Mitarbeit in der Gruppenleitung der Sucht-Selbsthilfe“ in Ottmaring	Olaf Steding Sibylle u. Oskar Münch

In das umfangreiche Angebot der Weiterbildung wurden in diesem Jahr, speziell für ehrenamtliche Gruppenleiter und Stellvertreter der Selbsthilfegruppen, 2 neue und fest etablierte Gruppenleiterseminare aufgenommen.

Nach Einführung in das Seminarthema „Identität“ vermittelten die Referenten in bemerkenswerter Weise die „Grenzen und Möglichkeiten der Biographiearbeit in der Selbsthilfegruppe“.

Die Teilnehmer erhielten wertvolle Impulse für ihre Arbeit in der Gruppe. Informationen und neue Erkenntnisse zum Thema „Bindungstheorie – wie Deine Kindheit Dein Leben bestimmt“- wurden nach einem Impulsreferat ausführlich diskutiert. Ein oft unterschätzter, jedoch sehr wichtiger Teil in der Gruppenarbeit wurde mit dem Thema „kollegiale Beratung“ bearbeitet. Die Voraussetzungen wie Räumlichkeiten, Zeit und Anzahl der Teilnehmer sind ebenso zu beachten wie die Auswahl aus den verschiedenen Beratungsmethoden. Maßgeblich bei der Auswahl der Beratungsteilnehmer sind Vertrauen, Akzeptanz, Unterstützung und Wertschätzung.

Nicht nur die neuen Gruppenleiterseminare, sondern auch die bewährte Sucht-Selbsthilfe-Tagung in Steingaden zeigten, dass es nach der Suchtkrankenhelfer-ausbildung noch jede Menge Wissenswertes für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe zu erfahren gibt.

Die Sucht-Selbsthilfe-Tagung wurde auch in diesem Jahr vom Leiter des Blaukreuz-Zentrums München mit einem sehr anspruchsvollen Impulsreferat zum Thema „Sucht und psychische Erkrankungen“ eröffnet.

In einem weiteren Referat wurde dieses Thema aus einem anderen Blickwinkel betrachtet: Eingebaut in ein Märchen und mit anschließender Gesprächsrunde eine besondere Art, sich mit „Sucht und psychischen Erkrankungen“ zu beschäftigen.

Die Blaukreuz-Referenten, die diese Tagung leiteten, vermittelten interessante Informationen und Einblicke zum Thema „Sucht bei Menschen mit eingeschränkten körperlichen und/oder geistigen Fähigkeiten – wie kann Selbsthilfe gelingen?“ und wertvolle Impulse zu dem wichtigen Thema „ADS/ADHS und Sucht“. Zum Abschluss dieser erfolgreichen Tagung gestaltete der Gruppenleiter des BKM, Horst Groß, mit dem Team noch einen wunderbaren Abend unter dem Thema „Abstinenz und trotzdem feiern – warum das kein Widerspruch sein muss.“

4. Arbeit der Selbsthilfegruppen

4.1 Zusammensetzung der Selbsthilfegruppen

In der Stadt München und im Großraum München unterhält das BKM 59 Selbsthilfegruppen. Im Durchschnitt waren die Selbsthilfegruppen mit 13 Mitgliedern besetzt. Damit sind im Jahr 2019 wöchentlich ungefähr 800 Suchtkranke in unseren Selbsthilfegruppen betreut worden.

Zusätzlich zu der regelmäßigen Betreuung in der Selbsthilfegruppe finden bei Bedarf zwischen der Gruppenleitung und den Gruppenmitgliedern Einzelgespräche statt. Weiterhin besuchen die Leiter der Gruppen in der Entgiftungsphase ihre Klienten in der Klinik (Motivationsgespräche zur Aufnahme einer Therapie).

Unsere Selbsthilfegruppen sind grundsätzlich konfessionsübergreifend und offen für Betroffene und Angehörige beiderlei Geschlechts. Wir bieten aber darüber hinaus besondere Gruppen für Frauen und Angehörige an.

Der Altersschwerpunkt in den Selbsthilfegruppen des BKM liegt bei ca. 45 Jahren. Der Anteil Männer und Frauen ist mittlerweile über alle Selbsthilfegruppen gesehen im Schnitt fast ausgeglichen. Die Männer überwiegen noch leicht.

Die Anzahl der Migranten in den Selbsthilfegruppen des BKM unterliegt großen Schwankungen. Diejenigen, die die deutsche Sprache gut beherrschen, verbleiben eher konsequent in der Gruppe, während diejenigen mit schwachen Sprachkenntnissen die Gruppe meist schnell verlassen. In allen Gruppen befinden sich im Durchschnitt 3 Gruppenmitglieder mit Migrationshintergrund.

An besonderen Feiertagen wie Weihnachten und Neujahr sind viele Suchtkranke einem hohen psychischen Stress ausgesetzt und deshalb besonders rückfallgefährdet. Auf vielfachen Wunsch finden deshalb am 25. Dezember und 1. Januar in 2 Selbsthilfegruppen (Schwabing IV, Kurfürstenstr. 34 und Altenerding, Wendelsteinstr. 12-14) extra Gruppensitzungen statt. Auch sonntags bietet das BKM eine Selbsthilfegruppe (Schwabing VI, Kurfürstenstr. 34) an.

4.2 Neue Selbsthilfegruppe

Eine Kreativgruppe ist neu ins Programm genommen worden. Dabei soll Kreativität als Kernkompetenz entdeckt werden. Spielerisch und in Gesprächen sollen Fähigkeiten neu entdeckt, vielfältige Ideen, unterschiedliche Wahrnehmungen und Ressourcen wieder „zu Tage gefördert“ werden, die die Eigensensibilität und Achtsamkeit stärken und Kreativität als Ressource - auch für den tagtäglichen

Gebrauch - wahrnehmen lässt. In angenehm entspannter Runde und in Gesprächen sollen Kontakte neu geknüpft, weiter vertieft und der Gemeinschaftssinn gefördert werden. Die Gruppe findet einmal im Monat statt.

4.3 Leitung der Selbsthilfegruppen

Nahezu alle Selbsthilfegruppen haben neben einem Leiter mindestens einen Stellvertreter. Der aktuelle Altersdurchschnitt der Gruppenleiter und Stellvertreter ist hoch. Viele Gruppenleiter werden in den nächsten Jahren altersbedingt ihre Tätigkeit beenden. Für die Übernahme einer Gruppenleitung wird eine abgeschlossene Suchtkrankenhelferausbildung angestrebt. Der Vorstand fördert jüngere Mitglieder von Selbsthilfegruppen, indem er wie in den Vorjahren die Kosten für diese Ausbildung übernimmt. Von den Absolventen dieser Kurse wird erwartet, dass sie Verantwortung in der Gruppenarbeit (meist beginnend als Stellvertreter) übernehmen. Im Berichtszeitraum hat das BKM für 18 Gruppenmitglieder die Kosten der Suchtkrankenhelferausbildung übernommen. 6 Kursteilnehmer haben im Mai 2019 ihre Ausbildung abgeschlossen. Alle bisherigen Absolventen von Suchthelferausbildungen haben Aufgaben in der Selbsthilfe übernommen.

4.4 Betreuung von Selbsthilfegruppen

Ein Vorstandsmitglied und ein Berater betreuen die Selbsthilfegruppen des BKM laufend vor Ort. Diese Betreuung, insgesamt 14 Besuche, werden sowohl von den Gruppenleitern als auch von den Gruppenmitgliedern als aktive Unterstützung des Vorstands wahrgenommen.

4.5 Gruppenjubiläen

Schwabing I	10 Jahre
Altenerding	15 Jahre
Hasenberg I	15 Jahre
Schwabing V	45 Jahre
Giesing	15 Jahre
Neuhausen II	30 Jahre

4.6 Arbeit und besondere Verdienste von Gruppenleitern

Seit Gründung des Blauen Kreuzes in München im Jahre 1905 wurde in kleinen Gruppen - anfangs in Wohnzimmern - Suchtkrankenhilfe angeboten. Aus diesen kleinen Gesprächsgruppen entstanden im Laufe der Zeit die Selbsthilfegruppen. So stehen mittlerweile den Hilfesuchenden in München und Umgebung 59 Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Auch nach den Gruppensitzungen tragen Freundschaften und persönliche Begegnungen nachhaltig zur Stabilisierung der eigenen Persönlichkeit bei.

Die Arbeit der Gruppenleiter verdient besondere Anerkennung. Unsere Gruppenleiter sind das Rückgrat des BKM. Auch außerhalb der Gruppenstunden stehen sie, vor allem für neue Gruppenmitglieder, laufend zur Verfügung. Sie genießen durch ihren außerordentlich aufopferungsvollen Dienst viel Ansehen bei ihren Gruppenmitgliedern, deren Angehörigen, unseren Kostenträgern und vielen öffentlichen Institutionen.

Ein besonders verdientes Mitglied des BKM, Herr Alfred Schober, hat im Oktober 2019 das Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten erhalten. Der Werdegang des Geehrten ist beispielhaft für den vorbildlichen und vielfältigen Einsatz in der Selbsthilfe. Neben den Aufgaben als Gruppenleiter war er am Aufbau eines Blaukreuzhauses als Vorstand tätig. In diesem Haus (Hort der Hoffnung) finden Menschen Zuflucht, die infolge ihrer schweren Suchterkrankung von der Gesellschaft bereits aufgegeben worden sind.

Zum Jahresende 2019 scheidet ein weiterer sehr verdienter langjähriger Gruppenleiter, Herr Wolf Ahl, aus dem aktiven Dienst aus. Er hat seit 1980 eine Münchner Selbsthilfegruppe geleitet und wesentlich zu dem hohen Standard der Selbsthilfe des BKM beigetragen.

5. Betreuung von Alkoholkranken in Krankenhäusern durch MitarbeiterInnen des BKM

Das BKM betreut in den Krankenhäusern Altperlach, Herrsching und Starnberg alkoholranke Patienten während der Entgiftungsphase. Die Gespräche finden auf Anforderung der Krankenhäuser in Absprache mit den Ärzten statt. Diese Vorgehensweise hat sich durch die jahrelange Erfahrung im Krankenhaus Altperlach bewährt.

Bei diesen Gesprächen werden den betroffenen Patienten Wege aus der Sucht aufgezeigt. Insbesondere wird ihnen die Arbeitsweise und Bedeutung der **Selbsthilfegruppen** vorgestellt, um ihnen die Angst vor dem ersten Besuch der Gruppe zu nehmen. In besonderen Fällen werden Patienten bei ihrem ersten Besuch in die Selbsthilfegruppe begleitet, um ihnen die Schwellenangst zu nehmen. Zusätzlich zum Besuch der Selbsthilfegruppe wird den Patienten der Besuch der Beratungsstelle des Blaukreuz-Zentrums München empfohlen.

6. Präventionsmaßnahmen

Das BKM sieht in der Alkoholprävention eine verpflichtende Aufgabe, Aufklärung über die Risiken, die durch Alkoholgenuss entstehen können, anzubieten. Folgende Instrumente bietet unser Verein zum Thema Präventionsmaßnahmen an:

- Seminare in Firmen, Behörden und Schulen
- Informationsveranstaltungen bei Jugendtreffs und für Konfirmanden
- Ständdienste auf Gesundheitstagen, Messen und Symposien
- Öffentlichkeitsarbeit durch Aufklärungsschriften wie Flyer, Zeitungsartikel
- laufende Informationen auf der Homepage des BKM

In den Seminaren werden folgende Themen behandelt:

- Das Krankheitsbild Alkoholismus
- Die Phasen der Alkoholkrankheit
- Die Lebenslinie eines Alkoholkranken
- Funktionen des Alkohols auf Körper und Psyche
- Risikomengen, bei denen die Alkoholkrankheit ausbrechen kann

- Vergleich Bier – Wodka bezüglich der reinen Alkoholmenge
- Promillewert-Formeln, Auswirkungen auf Frauen und Männer
- Abbau des Alkohols im Körper
- Krankheiten aufgrund Alkoholmissbrauchs
- Der Co-Alkoholismus und seine Auswirkungen
- Die Interventionskette
- Der Rückfall
- Kosten der Alkoholkrankheit im Unternehmen

Auf den Informationsveranstaltungen stellen sich Alkoholranke des Blauen Kreuzes vor und berichten über ihre Krankheit:

- Warum bin ich alkoholkrank geworden?
- Wie habe ich die Alkoholkrankheit durchlebt?
- Wie habe ich mich von der Alkoholabhängigkeit befreit?
- Was mache ich, um stabil abstinent zu bleiben?

Die Seminare in den Schulen sind vornehmlich für die 8. - 10. Klassen geeignet.

6.1 Informationsveranstaltungen an Schulen

Insgesamt wurden 910 Schüler in 28 Klassen von 5 erfahrenen Referenten des BKM über die Alkoholkrankheit und ihre Risiken informiert. Der zeitliche Aufwand des Blauen Kreuzes München e.V. betrug in der Suchtprävention an Schulen im Jahr 2019 insgesamt rd. 105 Stunden incl. Vor- und Nachbesprechung mit dem Lehrpersonal sowie Fahrzeiten. Weitere Schulungsmaßnahmen sind aufgrund der großen Nachfrage nach Informationsveranstaltungen über Suchtprävention an Schulen geplant. Die einzelnen Termine sind in Anlage 2 aufgeführt.

6.2 Informationsveranstaltungen in Firmen

Die LINUS MÜNCHEN GMBH ist eine gemeinnützige Gesellschaft, die Langzeitarbeitslose über das Gebiet Electronic Recycling wieder für das Berufsleben qualifiziert. In dieser Firma haben wir für die Mitarbeiter 2 Veranstaltungen zum Thema Suchtprävention durchgeführt.

6.3 Information und Prävention für Jugendliche und junge Erwachsene von 14 bis 25 Jahren

Für suchtkranke und suchtgefährdete junge Menschen, sowie Angehörigen, Partnern und Freunden von suchtkranken oder suchtgefährdeten Jugendlichen oder jungen Erwachsenen bietet der Verein Hilfe an:

- Wir zeigen Wege, die aus der Sucht führen
- Wir motivieren und begleiten auf dem Weg in die Abstinenz
- Wir bieten 4 Augengespräche an

- Auf Wunsch führen wir gemeinsame Gespräche mit dem Suchtmittelabhängigen und seinen Angehörigen durch
- Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht
- Alle unsere Angebote sind freiwillig, wir setzen niemand unter Druck

Terminvereinbarungen sind unter: Tel. 089-38888873 jederzeit möglich. Die Gespräche finden in unserem Koordinationsbüro in der Hesselohrstr. 1 statt. Die Mitarbeiter des Koordinationsbüros beraten die Klienten vertrauensvoll.

7. Vorstand

Herr Norbert Gerstlacher ist als Vorstand zum 31.08.2019 ausgeschieden, weil er ab 01. September 2019 in hauptamtlicher Funktion für das BKM, zunächst befristet und in Teilzeit bis 31.12.2019, arbeitet. Diese Stelle ist für die Verstärkung des Koordinationsbüros bei der LHM beantragt und bewilligt worden. Weiterhin ist Herr Norbert Gerstlacher in den Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München als für den Gesundheitsbereich zuständiger Beirat und als Beirat am Runden Tisch der Krankenkassen wiedergewählt worden.

8. Koordinationsbüro

Mit dem Bezug der neuen Räume in der Hesselohrstr. 1 sind die Voraussetzungen geschaffen worden, das Koordinationsbüro – wie schon seit längerem geplant und mittlerweile bewilligt - personell zu verstärken (vgl. oben „7. Vorstand“).

Das Koordinationsbüro des BKM ist auch 2019 hinsichtlich der Verwaltungsaufgaben durch verstärkten Einsatz datentechnischer Programme rationalisiert worden. Die Mittelbeantragung und die dazugehörigen Verwendungsnachweise werden von Vorständen in ehrenamtlicher Tätigkeit erledigt. Der Schwerpunkt der Aufgaben im Koordinationsbüro liegt im Wesentlichen in der Steuerung der Selbsthilfegruppen, in der Betreuung der Gruppenleiter, den allgemeinen Verwaltungsaufgaben wie Buchführung sowie bei den Erstgesprächen mit neuen Klienten und deren Angehörigen. Das Koordinationsbüro ist darüber hinaus Anlaufstelle für die Anliegen von Interessierten, Betroffenen und deren Angehörigen, Vereinsmitgliedern, Gruppenleitern und Gruppenmitgliedern sowie Pressevertretern. Die Mitarbeiter des Koordinationsbüros sind kompetente Ansprechpartner, die allen Hilfesuchenden mit fachkundigem Rat zur Seite stehen.

9. Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit hat höchste Priorität bei den Vereinsaktivitäten. Nach wie vor erschweren die Vorurteile gegen Suchtkrankheiten eine offene Diskussion, die notwendig wäre, dass sich die Suchtkranken überhaupt Hilfe suchen und annehmen.

9.1 Öffentliche Veranstaltungen

Die Arbeit der Selbsthilfegruppen soll nicht nur den Mitgliedern zugutekommen. Es ist auch eine Daueraufgabe, in der Öffentlichkeit auf die Möglichkeit des Besuchs einer Selbsthilfegruppe hinzuweisen. Hierzu ist viel Geschick und Einfühlungsvermögen

erforderlich, da es für Suchtkranke außerordentlich schwierig ist, den ersten Schritt zu tun. Deshalb ist es notwendig, in der Öffentlichkeit mit viel Geduld zu informieren. So sind auf den Ständen des BKM die Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen oft der Einstieg, gegen die Suchterkrankung etwas zu unternehmen. Der erste Schritt ist der Besuch einer Selbsthilfegruppe oder ein Gespräch im Koordinationsbüro des BKM oder in der Beratungsstelle des Blaukreuzentrums.

Das BKM hat im Jahre 2019 an den folgenden Veranstaltungen mit einem eigenen Info-Stand teilgenommen:

25./26. Mai 2019	Streetlife-Festival in München (Schwabing)
06. Juli 2019	Selbsthilfetag des SHZ (Marienplatz)
07./08. Sept. 2019	Streetlife-Festival in München (Schwabing)

Bei den beiden Streetlife-Festivals konnten sich mehrere 100 Besucher der Info-Stände des BKM intensiv mit den Angeboten des BKM vertraut machen. Den vielen Interessierten konnte mit den Rauschbrillen gezeigt werden, wie stark die Auswirkungen des Alkohols auf unsere Wahrnehmung sind. Und es gab viele überraschte Gesichter bei unserer Präventiv-Aktion "Wie viel Alkohol ist wirklich drin?", bei der wir aufgezeigt haben, wie viel Gläser Wodka in einem vermeintlich harmlosen Bier oder Glas Wein stecken.

9.2 Publikationen

Am 29.03.2019 ist im Münchner Merkur ein Artikel mit dem Titel „Raus aus dem Rausch“ erschienen. Darin wird der Weg eines Blaukreuz-Mitglieds auf seinem Weg aus der Sucht beschrieben.

9.3 Interviews

Am 10. Mai 2019 stand unser für Öffentlichkeitsarbeit zuständiges Vorstandsmitglied, Norbert Gerstlacher, für den studentischen Radiosender M94.5 zur Verfügung. Bei diesem Interview ging es um die Frage, wie ein Freund eines Betroffenen mit der Problematik seiner Suchterkrankung umgehen soll.

9.4 Website des Blauen Kreuzes München e.V.

Erfahrungsgemäß informieren sich in zunehmendem Maße vor allem junge Menschen über das Internet. Dem trägt das BKM Rechnung, indem seine Website umfassend über Suchtkrankheiten informiert und die notwendigen Hilfen anbietet. Die Website ist im Laufe des Jahres 2019 laufend ausgebaut und verbessert worden. Technisch ist sie so aufgebaut, dass sie auch über Smartphones und Tablet-PC's aufrufbar ist. Sie ist immer auf dem aktuellen Stand.

10. Vereinsinterne Veranstaltungen

An 10 Sonntagen haben die beliebten Begegnungsnachmittage stattgefunden, bei denen die Teilnehmer hauptsächlich über aktuelle Themen der persönlichen

Bewältigung von Alltagsproblemen informiert werden und bei denen sie ihre persönlichen Erfahrungen austauschen können.

Auch in diesem Jahr hat unser Starnberger Gruppenleiter eine wunderbare Gelegenheit angeboten, sich einmal außerhalb der Gruppenstunden und Mitarbeiterabende zu einem gemeinsamen Segeltörn auf dem Starnberger See zu treffen.

13 durch den BKM organisierte Wanderungen, bei denen auch Mitglieder anderer Suchtselbsthilfeeinrichtungen willkommen waren, haben Abwechslung vom Alltag geboten.

Die traditionelle Adventsfeier des BKM hat am 8. Dezember 2019 in der Christus Kirche in München Neuhausen stattgefunden.

11. Finanzielle Situation des Vereins

Die finanziellen Engpässe der Vorjahre sind mittlerweile überwunden. Trotz eines geringeren Spendenaufkommens und Einbußen bei den Bußgeldern, die von den Gerichten verhängt werden, hat sich die finanzielle Situation mittlerweile wieder stabilisiert.

12. Qualitätsmanagement

Das Qualitätsmanagement wurde kontinuierlich weiterentwickelt:

- Das Risikomanagement wurde datentechnisch erweitert und neuen Gegebenheiten angepasst. Dieses Instrument gewährleistet, dass in den Vorstandssitzungen stets Klarheit über die aktuelle finanzielle Situation des Vereins besteht, um Entscheidungen für beantragte Projekte treffen zu können.
- Am 2.12.2019 wurde das jährliche Managementreview durchgeführt, in welchem die Aktualität der Qualitätsdokumentation untersucht und bestätigt worden ist.

13. Herausforderungen und Leistungen der Selbsthilfe

Die allgemeinen Probleme des Ehrenamts wirken sich auch die Selbsthilfe des BKM aus. Vor allem für Berufstätige ist es in einer Zeit der ständigen Erreichbarkeit und Arbeitsverdichtung zunehmend schwierig, sich in eine ehrenamtliche Tätigkeit einzubringen. Gruppenleiter müssen das ganze Jahr hindurch ständig, auch außerhalb der Gruppenstunden präsent sein. Ehrenamtliche Tätigkeiten werden zunehmend erschwert durch

- die zunehmende Beschäftigung von Lebens- und Ehepartnern,
- das Sorgen für Kinder und die Pflege von Angehörigen,
- die stetige Arbeitsverdichtung,
- die ständige Erreichbarkeit im Arbeitsleben,

Für die ehrenamtlichen Aktivitäten des Blauen Kreuzes München e.V. wurden im Jahr 2019 ca. 10.000 Stunden geleistet.

Vor allem

- Leitung der Selbsthilfegruppen
- Einzelgespräche
- Gespräche mit Angehörigen
- Besuche der Klienten in der Entgiftungsphase
- Mitarbeiterabende
- Betreuung der Selbsthilfegruppen durch den Vorstand
- Vorstandssitzungen
- Allgemeine Vorstandsaufgaben
- Öffentlichkeitsarbeit
- Präventionsmaßnahmen an Schulen
- Führungskräftebildungen in Industrie und Behörden
- Weiterbildungen für Ehrenamtliche und Gruppenmitglieder
- Pflegen des Qualitätshandbuches
- Entwicklung des Risikomanagements
- Mittelbeantragungen
- Ausarbeitung von Verwendungsnachweisen
- Betreuung der Vereinsmitglieder.

Die Tätigkeiten der ehrenamtlichen Hilfe im Blauen Kreuz München e.V. sind mit den Aufgaben des Blaukreuz-Zentrums München (vor allem der Psychosozialen Beratungsstelle) und dem Betreuten Wohnen des Blaukreuz-Hauses München eng verzahnt.

Sehr gute Kontakte bestehen weiterhin zu therapeutischen Einrichtungen, Fachkliniken, Fachambulanz für Suchterkrankungen (KPB) in München sowie zum Selbsthilfezentrum München (SHZ), den Selbsthilfeeinrichtungen des Kreuzbundes und des Clubs 29 e.V.

München, den 30. Januar 2020

Bernd Zschiesche
1. Vorsitzender

Dr. Markus Zöckler
2. Vorsitzender

Volker Rundel
Schriftführer

Anhang 1: Themen der Mitarbeiterabende 2019

Datum	Thema	Referent
28.01.19	Das Kommunikationsmodell von Schulz und Thun	O. Steding
25.02.19	Co-Abhängigkeit/Alkoholismus als Familienkrankheit	N. Gerstlacher
25.03.19	Neues von der Kontakt- und Begegnungsstätte (KuB), Blaues Kreuz in Deutschland e.v.: Übersicht und Visionen	W. Andras (KuB)
29.04.19	Das Suchtverständnis - Alles klar? Oder gibt es da noch was? Erweiterte Lösungsansätze und deren therapeutische Umsetzung	O. Steding
27.05.19	Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!? Ist es wirklich so einfach?	N. Gerstlacher/ B. Zschiesche
24.06.19	Neues vom Blaukreuzzentrum München/Zusammenarbeit Supervision Kontrollverlust	S. Fischer B. Zschiesche
29.07.19	Allgemeiner Erfahrungsaustausch	N. Gerstlacher
30.09.19	„Unser Gehirn“ -zwischen Wollen und Sein“ Kurze Reise in ein geheimnisvolles Universum	N. Gerstlacher
28.10.19	„Neurobiologie der Sucht“ Fortsetzungsveranstaltung zum Vortrag vom 3.12.18 mit Einladungen an den Club 29 e.V., den Kreuzbund, Tal 19 sowie an das dem Selbsthilfezentrum München (SHZ)	Fr. Lottermoser (Fachärztin für Psychiatrie u. Psychotherapie, Leitende Oberärztin der Fachklinik St. Vitus in Visbek)
25.11.19	„Das Blaue Kreuz probiert neue Wege“	O. Steding

Anhang 2: Präventionsmaßnahmen an Schulen

Tag	Datum	Schule	Stunden	Teilnehmer
DO	14.03.19	Artur-Kutscher Realschule	3,0	50
FR	15.03.19	Artur-Kutscher Realschule	3,0	55
MO	04.02.19	Gymnasium Fürstenried	1,5	30
DI	05.02.19	Gymnasium Fürstenried	1,5	28
MO	11.02.19	Gymnasium Fürstenried	1,5	23
DI	12.02.19	Gymnasium Fürstenried	1,5	28
MO	18.02.19	Gymnasium Fürstenried	1,5	29
DO	28.03.19	Mittelschule am Inzeller Weg	3	42
MO	01.04.19	Oskar-von-Miller-Gymnasium	3	46
DI	02.04.19	Oskar-von-Miller-Gymnasium	1,5	19
DI	09.04.19	Oskar-von-Miller-Gymnasium	3	53
MI	13.11.19	Oskar-von-Miller-Gymnasium	3	48
DO	14.11.19	Oskar-von-Miller-Gymnasium	3	52
DO	21.03.19	Bau-u Kunsthandwerk	2	18
MO	08.04.19	Bau-u Kunsthandwerk	2	26
DO	02.05.19	Bau-u Kunsthandwerk	2	22
DO	23.05.19	Bau-u Kunsthandwerk	2	22
DO	09.05.19	Fachakad. Ernährung + Versorgung	2,5	29
FR	10.05.19	Fachakad. Ernährung + Versorgung	2,5	28
MI	15.05.19	Gymnasium München-Moosach	1,5	22
DO	16.05.19	Gymnasium München-Moosach	3,0	48
FR	17.05.19	Gymnasium München-Moosach	3,0	46
MI	03.07.19	Berufsfachschule f. -Diätetik-	1,5	21
FR	05.07.19	Berufsfachschule f. -Diätetik-	1,5	16
DO	25.07.19	Berufsfachschule f. Sozialpflege	3	51
DO	07.11.19	Westpark Schule	2	13
MI	20.11.19	Haus d. bay. Landwirtschaft Herrsching	2	28
MI	27.11.19	Haus d. bay. Landwirtschaft Herrsching	2	17
Summen			62,5	910