

BLAUES PAUSENAH



Hilfe zur Selbsthilfe

SHG Spielsucht

SHG Betroffene

SHG Angehörige

SHG Junge Erwachsene

SHG Online



Hilfe zur Selbsthilfe

Impressum

Halbjahresheft Juli 2021

Herausgeber:

Blaues Kreuz München e.V. (BKMeV)

V.i.S.d.P.: Norbert Gerstlacher

Hesselohrstr. 1, 80802 München,

Telefon: 089 388888-73 oder -74,

E-Mail: office@blaues-kreuz-muenchen.de

www.blaues-kreuz-muenchen.de



Liebe LeserInnen und liebe Leser,

sind wir nach Corona noch die, die wir vor Corona waren? Wird unser Verein, das Blaue Kreuz München e.V., seine Arbeit fortsetzen können wie bisher, auch wenn wir Corona bisher trotz vieler Hemmnisse gut überstanden haben? Diese Fragen stellen wir uns schon jetzt, weil wir stets bemüht waren und sind, uns neuen Situationen anzupassen.

Viele unserer Mitglieder und ehrenamtlich Aktiven haben mir versichert, dass sie als Betroffene und Angehörige persönlich schon schlimmere Lebenskrisen gemeistert haben, was ihre Resilienz erheblich gestärkt hat. Das war eine unserer Hauptstärken in der Krise. Plötzlich standen wir vor Herausforderungen, die wir uns so nicht haben vorstellen können. Mit Beginn der Kontaktsperre mussten wir auf neue Möglichkeiten wie Telefonkonferenzen, Messengerdienste und Videochat ausweichen. Die Möglichkeiten, wieder Präsenzgruppen abhalten zu dürfen, waren zeitweise auf 5 Personen beschränkt, und das ausgerechnet bei einer großen Zahl von neuen Hilfesuchenden, vor allem von Angehörigen. Die Mehrzahl der Selbsthilfegruppen konnten unter Beachtung der entsprechenden Regelungen fast über die gesamte Zeit der Pandemie stattfinden. Die beiden Mitarbeiter des Koordinationsbüros haben versucht, die zahlreichen neuen

Interessenten auf die vorhandenen Gruppen zu verteilen. Da dies in den meisten Fällen leider nicht möglich war, wurde telefonische Hilfe angeboten.

Unsere Gruppenleiter, die beiden hauptamtlichen Mitarbeiter im Koordinationsbüro, unsere Vorstände und Berater haben sich in einer Geschwindigkeit auf die neue Situation eingestellt, die bewundernswert ist. Dafür möchte ich allen recht herzlich danken!

Die Angebote des BKM in der Krise haben zu einem vermehrten Zulauf von Hilfesuchenden aus angrenzenden Landkreisen und anderen Suchthilfeeinrichtungen geführt.

Unsere ehrenamtlich Aktiven sind trotz Corona mit einem bewundernswerten Optimismus über sich selbst hinausgewachsen, auch wenn die persönlichen Kontakte sehr vermisst worden sind. Die Krise hat uns alle angespornt, neue Ideen und Konzepte zu entwickeln und zu verwirklichen: Aufgrund der gemachten Erfahrungen werden die Angebote für Angehörige und Jugendliche stark ausgeweitet. Ein neues Angebot „Grenzerfahren“ aus dem Bereich der Erlebnispädagogik soll vor allem junge Leute ansprechen. Der Zunahme von neuen Suchtformen wie z.B. Glücksspielsucht, Internetsucht wird von uns durch weitere Angebote ergänzt. Daneben werden infolge der großen Nachfrage neue Selbsthilfegruppen gegründet.

Der Ersatz unserer Quartalshefte durch das neue Format, mit halbjährlicher Erscheinungsweise wird unsere Fortentwicklung begleiten.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen entspannten Sommer, der uns hoffentlich wieder eine neue Normalität mit vielen persönlichen Kontakten beschert. Darauf freue ich mich schon jetzt!

Ihr 

Bernd Zschiesche
1. Vorsitzender

Über uns

Am 16. Januar 2015 wurde der **Ortsverein Blaues Kreuz München** in seiner Mitgliederversammlung aufgelöst und alle Geschäftsfelder offiziell in den neuen Verein **Blaues Kreuz München e.V.** überführt. Die bisherigen Angebote waren damit unter einem neuen Dach zusammengefasst, die Geschäftsbereiche konsolidiert und der neue Vorstand konnte mit erfolgter Anerkennung der Gemeinnützigkeit die bisherigen Geschäftsfelder weiterentwickeln. Heute unterstützt der Verein **Blaues Kreuz München e.V.** suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen im Großraum der Landeshauptstadt München, in derzeit 65 Selbsthilfegruppen (SHG) und begleitet wöchentlich ca. 800 Gruppenbesucher (Jahresbericht 2020).

Verteilt über den Stadtbezirk München und seine Landkreise bieten wir **"Hilfe zur Selbsthilfe"**. Diese bieten wir Menschen, die von Suchterkrankung betroffen oder bedroht sind, deren Angehörigen, sowie Informationssuchenden und dies unabhängig von Nationalität, der Religionszugehörigkeit, dem Geschlecht, dem Alter und der ethnischen und sozialen Herkunft.

Damit Menschen ihr Ziel erreichen:
**BEFREIT UND
SELBSTBESTIMMT ZU LEBEN.**

Wenn Sie ...

- ... zu Alkohol und Medikamenten greifen, um besser entspannen und abschalten oder Probleme bewältigen zu können
- ... sich fragen, warum Sie zunehmend mehr Alkohol und Medikamente brauchen, als Sie eigentlich wollen
- ... am Arbeitsplatz oder im privaten Bereich auf dieses Verhalten angesprochen werden
- ... von einem Menschen in Ihrem Umfeld den Eindruck haben, dass er oder sie zuviel Alkohol trinkt oder Medikamente nimmt **dann können wir Ihnen weiter helfen!**

Eine unserer derzeit 65 Selbsthilfegruppen im Stadtbezirk München und seinen Landkreisen befindet sich sicherlich auch in Ihrer Nähe.

Hier können Sie über Suchtprobleme, Hilflosigkeit, Ängste, Wut und Trauer reden.

Sie können diese **kostenlos und ohne Voranmeldung** besuchen, egal ob Sie selbst von einem Suchtproblem betroffen, Angehöriger oder einfach interessiert sind. **Solange die Corona-Pandemie anhält, bitten wir Sie jedoch uns im Koordinationsbüro oder die auf der Homepage genannten Ansprechpartner zu kontaktieren.**



Die Gruppen werden von dafür ausgebildeten Ehrenamtlichen geleitet und folgen dem Grundsatz der Verschwiegenheit.

Neben dem Angebot in unseren Selbsthilfegruppen bieten wir

- Akuthilfe für Betroffene
- Erstgespräche für Betroffene
- Beratungsgespräche für Angehörige
- Betriebliche Suchtkrankenhilfe (Seminare für Führungskräfte Betriebs- und Personalräte) für Firmen und Behörden
- Präventionsmaßnahmen in Schulen zum Thema Alkoholkrankheit und Krankheitsrisiken.

Wir sind eng vernetzt mit therapeutischen Einrichtungen, Fachkliniken, Institutionen und Beratungsstellen.

Haben Sie Angst vor dem ersten persönlichen Kontakt in einer Selbsthilfegruppe? Dann rufen Sie uns doch an!

Unter **089 388888-73 oder -74** erwartet Sie ein verständiger und kompetenter Gesprächspartner, der Ihnen zuhört und versucht, Ihnen weiter zu helfen.

Weiterführende Informationen finden Sie auch unter: www.blaues-kreuz-muenchen.de

Gemeinsam können wir neue Perspektiven eröffnen.

Selbsthilfe, Information und Prävention für Jugendliche und junge Erwachsene

Neueste Studienergebnisse aus 2020 zeigen, dass aktuell 8,7 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren regelmäßig, also mindestens einmal wöchentlich, Alkohol konsumieren. Damit sei ein historisch niedriger Stand erreicht, so die Forscher. In dieser Altersgruppe lag der Wert im Jahr 2004 noch bei 21,2 Prozent. Unter jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren geben aktuell 33,4 Prozent an, regelmäßig Alkohol zu trinken. Ausgehend vom Jahr 2004 mit 43,6 Prozent ist eine langfristig rückläufige Entwicklung zu beobachten. Laut dieser Erhebung ist im Jahr 2018 die Zahl der Jugendlichen konstant geblieben, die sich einmal im Monat in den Rausch trinken. Immerhin 13,6 Prozent gaben das an. Allerdings wird damit der Stand von 25,5 Prozent aus dem Jahr 2007 weiter deutlich unterschritten.

Die Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Heidrun Thaiss, verbucht den rückläufigen Alkoholkonsum bei Jugendlichen als Erfolg der Präventionsmaßnahmen von Bund, Ländern und Kommunen. Sie will jedoch beim Thema Rauschtrinken unter Jugendlichen und Erwachsenen keine Entwarnung geben.

Sie betont: „ ... Besorgniserregend ist, dass nach wie vor insgesamt zu viele junge Menschen bis zum Alkoholrausch

trinken. Das ist insbesondere im Jugendalter gefährlich. Hier ist verstärktes gemeinsames Präventionsengagement erforderlich. ...“

Es ist uns ein besonderes Anliegen, diese positive Entwicklung mit unseren Informationsveranstaltungen, der Öffentlichkeitsarbeit und unseren Präventionsmaßnahmen mit zu gestalten.

Gerne stehen wir auch Ihnen für

- Informationsveranstaltungen,
- Präventionsmaßnahmen in Schulen zum Thema Alkoholkrankheit und Krankheitsrisiken

zur Verfügung.

Sie haben Interesse? Dann kontaktieren Sie uns doch! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Unser Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene

- Wir zeigen Wege auf, die aus der Sucht führen
- Wir motivieren und begleiten auf dem Weg in die Abstinenz
- Wir bieten Vier-Augen-Gespräche an
- Auf Wunsch führen wir gemeinsame Gespräche mit dem Sucht-



mittelabhängigen und seinen Angehörigen

- Alle unsere Angebote stehen unter Freiwilligkeit, wir setzen nie jemanden unter Druck
- Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht

Zielgruppe:

- suchtkranke und suchtgefährdete junge Menschen
- Angehörige, Partner und Freunde von suchtkranken oder suchtgefährdeten Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Sprechen Sie uns an! Eine Terminvereinbarung unter: 089 388888-73 oder -74 ist jederzeit möglich. Die Gespräche finden in unserem Koordinationsbüro in der Hesselohrstr. 1 (Nähe Münchner Freiheit) statt.

Im Herbst 2021 werden wir eine Selbsthilfegruppe speziell für Jugendliche und junge Erwachsene gründen. Bitte sprechen Sie uns auch hierzu an.

Nähere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter:
www.blaues-kreuz-muenchen.de > Unsere Angebote >
> Unsere Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene

Begegnungsnachmittage

Als eine der sehr häufig auftretenden Folgen der Alkoholabhängigkeit (Alkoholkonsumstörung) ist eine zunehmende soziale Isolation zu beobachten, die zu Vereinsamung und dadurch fehlender menschlicher Interaktion führen kann. Auch ist es in einigen Fällen geboten, das bisherige soziale Umfeld, wenn es als ein suchtbestärkendes erkannt wird, zu verändern oder sogar aufzugeben, um die Abstinenz zu stabilisieren.

Die Begegnung mit anderen Menschen, deren Anteilnahme und dadurch bedingte Bestärkung des eigenen Ichs sind jedoch wesentliche Faktoren für die psychische Gesundheit und Stabilisierung der Abstinenz. Mit unserem Angebot wollen wir einen Raum in geschützter Atmosphäre anbieten, in dem diese unterstützt und gefördert wird. Hier sind Begegnungen in freundschaftlichem Miteinander und auf Augenhöhe möglich, in der sich schon viele langjährige Freundschaften entwickelt haben. Auch Sie sind herzlich eingeladen !

Das Programm ist vielfältig und bietet neben gemeinschaftsfördernden und geistlich-fachlichen Themen, Präsen-

tationen und Referate zum Thema Sucht, Reiseberichte, sowie Musik und Unterhaltung.

Verbringen Sie mit uns einen entspannten Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Unsere Begegnungsnachmittage finden im **Petrus-Saal der Kirche "Zu den heiligen Zwölf Aposteln"**, Ilse-Weber-Str. 16 (ehem. Paul-Lagarde-Straße), 80686 München statt. Beginn ist jeweils 16 Uhr. Bitte pünktlich kommen, da ab 16 Uhr die Eingangstüren verschlossen sind.

Zu erreichen: Tram 18 Haltestelle Siglstr., Tram 19 Haltestelle Agnes-Bernauer-Straße (über Agnes-Bernauer-Str./, Siglstr. ca. 3 Minuten Fußweg), Bus 130 (über Agnes-Bernauer-Str./ Siglstr. ca. 3 Minuten Fußweg), U5 Haltestelle Friedenheimer Straße (über Gotthard-/Siglstr. ca. 6 Minuten Fußweg)

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Die nächsten Termine:

22. Juli, 23. September, 18. November

Bitte beachten Sie! Aufgrund bestehender Allgemeinverfügungen zur Pandemie, können Veranstaltungen ausfallen. Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage, oder über unser Koordinationsbüro.

Selbsthilfegruppe für Frauen



Frauenstunde (Frauengruppe II)

... jeden 1. Mittwoch im Monat um 15 Uhr in der Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG), München-Schwabing (Bus 53, Tram 27, 28, und 12) BF

Die nächsten Termine:

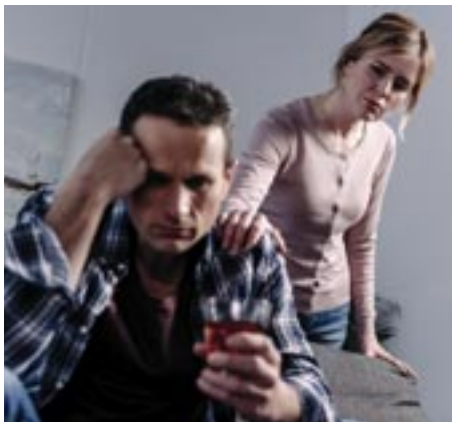
7. Juli, 1. September, 6. Oktober,
3. November, 1. Dezember

Teilnehmerkreis

Ehemals suchtmittelabhängige Frauen, Angehörige von suchtmittelabhängigen Männern, Frauen von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen.

Bitte beachten Sie! Aufgrund bestehender Allgemeinverfügungen zur Pandemie, können Veranstaltungen ausfallen. Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage, oder über unser Koordinationsbüro.

Unsere Selbsthilfegruppen für Angehörige



Die Angebote der Sucht-Selbsthilfe in Gruppen sowie in der persönlichen Beratung und Begleitung richten sich sowohl an gefährdete oder abhängige Menschen sowie an Angehörige (und hier besonders an Partnerinnen oder Partner).

In der Realität werden aber Angehörige nicht selten übersehen. Ihre Bedürfnisse und Anliegen gehen in der übermächtigen Suchtproblematik und der Hilfe für die/den Betroffene/n oftmals unter.

Selbsthilfe für Angehörige

Angehörige verstehen Angehörige in ihrem Denken, Fühlen und Handeln. Dieses einführende Verstehen wird in der Selbsthilfegruppe genutzt, um Probleme zu benennen und zu bearbeiten.

Es können Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, aber auch eigene

Bedürfnisse erkannt und wahrgenommen, Schuld- und Schamgefühle, Wut, Verzweiflung und Ohnmacht überwunden sowie Kontrollzwänge und übermäßiges Verantwortungsgefühl abgelegt werden. Die Selbsthilfegruppen können Angehörigen wieder Mut geben und deren Lebensqualität verbessern.

Eine veränderte Einstellung und ein anderes Verhalten von Angehörigen – wie beispielsweise neue Kommunikations- und Verhaltensmuster – kann ein erster Schritt zur Veränderung des gestörten Systems (Familie und Abhängige) sein.

Selbsthilfe bietet Angehörigen

- Informationen über Abhängigkeit sowie entsprechende Hilfemöglichkeiten
- Raum für sich selbst – zum Erfahrungsaustausch, zum Lernen und zum Ausprobieren
- Verständnis, Akzeptanz, Anerkennung und Wertschätzung der bisherigen eigenen Bemühungen
- Rückmeldungen (Feedback) zum bisherigen Verhalten und den Konsequenzen
- Hilfe beim „Loslassen“ alter Verhaltensmuster
- Unterstützung, um die positiven Eigenschaften des/der Abhängigen stärken und wertschätzen zu können
- Hilfe bei der Setzung eindeutiger

Unsere Selbsthilfegruppen für Angehörige

- Grenzen und konsequenter Haltungen
- Möglichkeiten, sich selbst (wieder) wertzuschätzen und vieles Andere mehr...

Von der Suchterkrankung eines Menschen ist immer auch die gesamte Familie bzw. das soziale Umfeld betroffen. Die Angehörigen sind mit der Abhängigkeitserkrankung des Familienmitgliedes häufig unsicher und überfordert. Die täglichen Belastungen können bei den Angehörigen zu Schuld- und Schamgefühlen, zu Wut, Verzweiflung und Ohnmacht, wie auch zu psychosomatischen Symptomen wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, nicht zuletzt zu Ängsten und Depressionen etc. führen.

Besorgte und ratlose Angehörige nehmen oftmals als erste Kontakt zum Suchthilfesystem auf und erfragen Hilfemöglichkeiten für das betroffene Familienmitglied. Selten geht es ihnen dabei um Hilfe für die eigene Situation. Angehörige sollten dabei zwar als unterstützungsbedürftig, doch nicht als erkrankt verstanden werden.

So ist es sehr wichtig, dass sie bei Kontakten zum Hilfesystem auf die Möglichkeiten der Unterstützung durch die Sucht-Selbsthilfe bei der Bewältigung ihrer Problematik, ihrer Sorgen und Nöte und bei der Beantwortung ihrer Fragen

hingewiesen werden. Selbsthilfe von Angehörigen stellt in der Selbsthilfe einen wichtigen und eigenständigen Bereich dar.

Unsere Selbsthilfegruppen für Angehörige

Jeden 3. Dienstag im Monat

19:30 Uhr Haar V, Angehörigengruppe III, Waldluststraße 36, Jesuskirche Haar (Gemeindesaal) **BF**

Donnerstag

18:30 Uhr Schwabing VIII, Angehörigengruppe IV, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**

Freitag

16:00 Uhr Schwabing IX, Angehörigengruppe I, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**

18:15 Uhr Schwabing X, Angehörigengruppe II, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**

Bitte beachten Sie! Aufgrund bestehender Allgemeinverfügungen zur Pandemie, können Veranstaltungen ausfallen. Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage, oder über unser Koordinationsbüro.

Unsere Kreativgruppe



„Einfallsreichtum und Schöpfergeist – Kreativität als Kernkompetenz entdecken“

Spielerisch und in Gesprächen sollen Fähigkeiten neu entdeckt, vielfältige Ideen und unterschiedliche Wahrnehmungen wieder „zu Tage gefördert“ werden, die die Achtsamkeit stärken und 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.

Um uns gemeinsam auszutauschen treffen wir uns in der Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG), Anfahrt mit Bus 53, Tram 27, 28, und 12 um uns gemeinsam auszutauschen.

Die nächsten Termine:

22. Juli, 23. September, 18. November
jeweils von 14 bis 17 Uhr

Wir freuen uns auf EUCH!

Petra Rode und Margarete Ahl

Bitte beachten Sie! Aufgrund bestehender Allgemeinverfügungen den Corona-Virus betreffend, können Veranstaltungen ausfallen. Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage, beim angegebenen Ansprechpartner oder über unser Koordinationsbüro.

Wandergruppe



Bergwanderung - Samstag, 17. Juli 2021

Bad Kissinger Hütte 1792 m

Mit der Bahn nach Pfronten und mit der Seilbahn auf den Breitenberg in den Tannheimer Bergen. Auf einem Bergpfad steigen wir in zwei Stunden auf die Bad Kissinger Hütte.

Der Weg verläuft in einem steilen Wiesenhang und ist einfach und ungefährlich. Die schöne Landschaft und die gute Aussicht in dem alpinen Gelände werden euch gefallen.

Auf gleichem Weg gehen wir zurück und fahren mit der Seilbahn knieschonend ins Tal, Breitenbergbahn 18.-- Euro.

Einkehr: Bad Kissinger Hütte

Gehzeit: 2 Stunden Aufstieg, 2 Stunden Abstieg, 450 Höhenmeter

Treffpunkt:

07:10 München Hbf. Gleis 28

07:35 Abfahrt des Zuges Richtung Lindau

10:26 Ankunft in Pfronten-Steinach

Bitte direkt bei Adi Joachim 089 15883878 anmelden. Er besorgt die Fahrkarten. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.

Wandergruppe



Wanderung, Samstag, 28. August 2021

Bayrisch Kanada - Wandern am Schwarzen Regen

Für atemberaubende Natur muss man nicht über den Atlantik fliegen. Man findet sie auch in Bayern, genauer gesagt im Viechtacher Land. Auf einer Rundwanderung entdeckt man die ganze Schönheit von „Bayerisch Kanada“.

Wir wandern drei Kilometer am Schwarzen Regen und steigen dann auf zur Wolfgangskapelle. Von dort genießen wir die herrliche Aussicht. Auf einem Forstweg erreichen wir den Gutshof Frath und machen Rast.

Noch eine Stunde über Felder, Wiesen und durch Wald erreichen wir unsere Haltestelle Gumpenried.

Einkehr: Gutshof Frath

Gehzeit: 4 ½ Stunden, 12,0 km, 260 Hm

Treffpunkt:

07:00 Uhr München Hauptbahnhof,
Gleis 25

07:24 Uhr Abfahrt des Zuges nach Passau
10:08 Uhr Ankunft in Gumpenried

Bitte direkt bei Adi Joachim 089 158838 78 anmelden. Er besorgt die Fahrkarten. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.



Flachlandwanderung, Samstag, 18. Sept. 2021

Dachauer Land - Von Markt Indersdorf nach Altomünster

Wir wandern abseits der bekannten Münchner Wanderwege, also auf einsamen Pfaden. Die Landschaft ist sanft hügelig. Wir gehen vorbei an Wiesen, Feldern und Wälder.

Bevor wir ins Eiscafé gehen besuchen wir die Pfarrkirche St. Alto in Altomünster. Sie ist eine besonders schöne Kirche im Rokoko Stil. Der heilige Alto soll hier ein Kloster gegründet haben.

Einkehr: Eiscafé Venezia da Gabriele in Altomünster

Gehzeit: 4 Stunden, 14 km

Treffpunkt:

07:50 Uhr München Hbf.

S-Bahn Bahnsteig

08:10 Uhr Abfahrt S2 nach Altomünster

08:52 Uhr Ankunft Markt Indersdorf

Bitte direkt bei Adi Joachim 089 158838 78 anmelden. Er besorgt die Fahrkarten. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.

Wandergruppe



Wanderung, Samstag 9. Oktober 2021

Von Peiting nach Schongau

Wir wandern von Peiting über Lourdesgrotte und Kalvarienberg zur Villa Rustika. Hier lohnt sich die Besichtigung des antiken römischen Badehauses mit Kräutergarten. Über die imposante Lechbrücke führt der Weg auf die Westseite des Lechs zur Heidewiese und am Hochufer Richtung Schongau.

Wir steigen auf einem kleinen Pfad hinunter zum Lech. Dort folgen wir dem Fluss nordwärts und gehen schließlich zur Altstadt von Schongau hinauf und sind in einer viertel Stunde am Bahnhof.

Einkehr: Bootshaus Lido oder Café in Schongau, Rucksackmenue unterwegs

Gehzeit: 4,5 Stunden, 14,0 km, 150 Höhenmeter

Treffpunkt:

08:10 Uhr München Hbf., Gleis 28

08:32 Uhr Abfahrt des Zuges Richtung Garmisch

09:47 Uhr Ankunft in Peiting Nord

Bitte direkt bei Anne Einenkel 0881 9277 3492 anmelden. Sie besorgt die Fahrkarten. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.



Flachlandwanderung – Samstag, 6. Nov. 2021

Kloster Mallersdorf - Von Eggmühl nach Mallersdorf

Von Eggmühl wandern wir nach Süden über Felder, Wiesen und durch Wälder. Wir wandern auf landwirtschaftlichen Wegen und Forststraßen. Leider sind viele Wege geteert.

Wir kommen auf den Wolfgangsweg, einem Pilgerweg, der uns sechs Kilometer bis zum Kloster Mallersdorf begleitet.

Wir besuchen die Klosterkirche und kehren im Kloster Stüberl ein. Dann sind es noch 1,5 Km bis zum Bahnhof.

Einkehr: Klosterbräustüberl Mallersdorf
Gehzeit: 4 ½ Stunden, 13,5 Km, 100 Höhenmeter

Treffpunkt:
07:20 Uhr München Hauptbahnhof, Gleis 26
07:44 Uhr Abfahrt des Zuges Richtung Nürnberg
08:59 Uhr Ankunft in Eggmühl

Bitte direkt bei Adi Joachim 089 158838 78 anmelden. Er besorgt die Fahrkarten. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.

Wandergruppe



Adventswanderung, Samstag 11. Dezember 2021

Vom Hopfensee nach Füssen

Wir fahren mit der Bahn zum Haltepunkt Weizern-Hopferau, kurz vor Füssen. Erst wandern wir über eine Wiesenlandschaft, vorbei an einzelnen Bauernhöfen und erreichen den Hopfensee, an dem wir Richtung Füssen entlang gehen.

Nach ca. 3 Stunden erreichen wir die Altstadt von Füssen. Der Weihnachtsmarkt in Füssen ist sehr klein, untergebracht im Hof des einstigen Benediktinerklosters St. Mang. Der Gang durch die Altstadt von Füssen wird manchen begeistern. Die Wanderung verläuft in schöner Voralpenlandschaft, immer mit Blick auf die nahen Berge.

Einkehr: Füssen, Gasthof Krone

Gehzeit: 3,5 Stunden, 12,0 km

Treffpunkt:

09:30 Uhr München Hbf., Gleis 27

09:52 Uhr Abfahrt des Zuges Richtung Füssen

11:42 Uhr Ankunft in Weizern-Hopferau

Bitte direkt bei Adi Joachim 089 158838 78 anmelden. Er besorgt die Fahrkarten. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.

Unsere Online-Gruppen



Besonders in den ersten Monaten der Corona-Pandemie war es erforderlich, Alternativen zu den plötzlich geschlossenen Präsenzgruppen anzubieten und aufzubauen. Dies konnte nur über Onlineangebote realisiert werden. Da hier im ganz Besonderen die Datenschutzvorschriften und natürlich die Regeln der Verschwiegenheit zu beachten sind, mussten viele Tools getestet, auf Eignung geprüft und so manche verworfen werden.

Die Mühe hat sich bei allen Organisationen gelohnt und so stehen nun, teils auch selbst entwickelte, Videochatangebote zur Verfügung die diesen Ansprüchen genügen.

Zunächst auch bei uns als eine reine Übergangsalternative zu den Präsenzgruppen gesehen, bieten unsere Online-

angebote nunmehr Hilfestellung an, die das bisherige Angebot der Selbsthilfegruppen sinnvoll ergänzt und neuen Zielgruppen näher bringt.

SHG Online I

Jeden Mittwoch 18.30 Uhr

Sie sind an der Teilnahme an dieser Onlinegruppe interessiert? Dann kontaktieren Sie uns im Koordinationsbüro! Wir helfen Ihnen gerne weiter!

SHG Online II

Jeden Dienstag 20 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter: shg-online-II@blaues-kreuz-muenchen.de

SHG Online III

Jeden Donnerstag 19 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter: shg-online-III@blaues-kreuz-muenchen.de

SHG Online IV

Jeden Donnerstag 20 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter 0176 83168224 .



Unsere Selbsthilfegruppen

In der Sucht-Selbsthilfe wie auch in allen Feldern der beruflichen Suchthilfe hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass jeder Mensch individuell geprägte Lebens- und Suchtgeschichten aufweist und individuelle Bedürfnisse, Voraussetzungen und Notwendigkeiten für eine Aufarbeitung der Suchtproblematik mitbringt. Dies gilt gleichermaßen für Angehörige.

Die Sucht-Selbsthilfe kann Begegnung und Austausch bieten – Menschen lernen voneinander und wachsen miteinander.

Sucht-Selbsthilfe wird wirksam, wenn sowohl Unterschiedlichkeiten als auch Ähnlichkeiten erkannt und benannt werden können und jeder Mensch in seiner

Persönlichkeit respektiert und akzeptiert wird.

In unseren Selbsthilfegruppen werden unter Einhaltung der Schweigepflicht individuelle und psychosoziale Probleme der Gruppenmitglieder besprochen, die im Zusammenhang mit der Suchtmittelabhängigkeit stehen.

Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter sind als ausgebildete Suchtkrankenhelfer vor allem durch ihre Betroffenenkompetenz in der Lage, die individuellen Bedürfnisse der Hilfesuchenden besonders einfühlsam zu berücksichtigen. Ihr in der Ausbildung erworbenes Fachwissen wird durch permanente Weiterbildung umfassend und aktuell erweitert.

Montag

- 10:00 **München-Mitte I**, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche
16:30 **Neuhausen I**, Braganzastr. 11, Christuskirche
18:00 **Schwabing VII**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**
Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter: 0174 3844209 oder E-Mail: karlfenchl685@gmail.com
19:00 **Aschheim**, Ismaninger Str. 3, St. Peter und Paul
19:30 **Moosach**, Hugo-Troendle-Str. 53, Heilig-Geist-Kirche
Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter: 0162 6559566.
19:30 **Gauting**, Ammerseestr. 13, Christuskirche, Walter-Hildmann-Haus **BF**
Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter: shg-gauting@blaues-kreuz-muenchen.de

Unsere Selbsthilfegruppen



- 19:30 **Hasenberg I**, Schleißheimer Str. 487,
Blaukreuz-Zentrum München, Außenstelle Nord
- 20:00 **Haar I**, Jagdfeldring 13b, Kirche St. Bonifatius
Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung
unter: shg-haar1@blaues-kreuz-munnenchen.de anmelden.

Dienstag

- 17:45 **Unterhaching I**, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**
- 18:00 **Schwabing I**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
- 19:00 **Schwabing XI**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
- 19:00 **München-Ost**, Berg-am-Laim-Str. 131, Blaukreuz-Zentrum München,
Außenstelle Ost **BF**
- 19:00 **Giesing**, Pistorinistr. 30, Männerwohnheim
- 19:00 **Oberschleißheim**, Haselsbergerstr. 9, Kirche Maria Patrona Bavariae **BF**
- 19:00 **Freimann**, Situlistr. 73 Rgb., Mohr-Villa Bei Interesse kontaktieren Sie
bitte die Gruppenleitung unter 089 507989 oder 089 3231065
- 19:00 **Starnberg**, Kaiser-Wilhelmstr. 20, ev. Kirche (Gemeindehaus)
- 19:30 **München-Mitte VI**, Gruppe für Spielsucht, Sendlinger-Tor-Platz/
Eingang Lindwurmstr., St. Matthäus
- 19:30 **Fürstenfeldbruck**, Stockmeierweg 7, Erlöserkirche
- 19:30 **Gilching**, Karolingerstr. 30, ev. Gemeindezentrum St. Johannes,
Bibliothek **BF**
- 19:30 **Neuhausen II**, Braganzastr. 11, Christuskirche
- 19:30 **Dießen/Ammersee**, Fischermartlstr. 14, ev. Gemeindehaus
- 19:30 **Altenerding**, Wendelsteinstr. 12-14, ev. Gemeindezentrum **BF**
Bei Interesse bitten wir Sie die Gruppenleitung unter
08152 398224 zu kontaktieren.
- 19:30 **Sendling**, Wessobrunner Str. 1/Ecke Ettalstr. 3, Gethsemane Kirche
- 19:30 **Unterhaching II**, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**

Bitte beachten Sie! Aufgrund bestehender Allgemeinverfügungen zur Pandemie, wegen Urlaub, Krankheit usw. können Gruppentermine ausfallen, oder sich die Anmeldekonditionen verändern. **Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage, oder über unser Koordinationsbüro.**



Unsere Selbsthilfegruppen

- 19:30 **Neuaußing**, Limesstrasse 85, ev. Adventskirche
Bei Interesse bitten wir Sie, die Gruppenleitung unter shg-neuaußing@blaues-kreuz-muenchen.de zu kontaktieren.
- 19:30 **Haar III**, Waldluststr. 36, Jesuskirche (Gemeindesaal) **BF**
Bei Interesse bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter: Tel.: 089 42079169, Mobil: 01525 8955786 oder Mail: shg-haarIII@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Jeden 3. Dienstag im Monat, Haar V, Angehörigengruppe III**, Waldluststraße 36, Jesuskirche (Gemeindesaal) **BF**
- 20:00 **Schwabing II**, Ainmillerstr. 43, Kontakt- und Begegnungsstätte (KuB) **BF**
- 20:00 **SHG Online II** Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter: shg-online-II@blaues-kreuz-muenchen.de

Mittwoch

- 18:00 **Frauengruppe III, Selbsthilfegruppe für Frauen**, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche
- 18:30 **SHG Online I** Sie sind an der Teilnahme an dieser Onlinegruppe interessiert? Dann kontaktieren Sie uns im Koordinationsbüro!
- 19:00 **Schwabing III**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
- 19:30 **Oberföhring**, Fritz-Meyer-Weg 9-11, Vaterunserkirche **BF**
Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter: 0176 83168224
- 19:30 **Herrsching**, Bahnhofstr. 38, Herrschinger Insel Bitte beachten Sie!
Bei Interesse nehmen Sie bitte mit dem Gruppenleiter unter 08152 398225 Kontakt auf
- 19:30 **München-Mitte III**, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche
- 19:30 **München-Mitte IV**, Sendlinger-Tor-Platz/Eingang Lindwurmstr., St. Matthäus
- 19:30 **Lehel**, Thierschstr. 28 (Eingang Mariannenplatz), Pfarramt Lukaskirche **BF**

Donnerstag

- 10:30 **Schwabing IV**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
Bei Interesse bitten wir direkt die Gruppenleitung unter: 0171 3769695 oder zieraurosi@gmail.com zu kontaktieren.

Unsere Selbsthilfegruppen



- 18:20 **Geretsried**, Graslitzer Str. 13, Caritas-Zentrum
18:30 **Fürstenried**, Forstenrieder Allee 65b, Bürgertreff **BF**
18:30 **Planegg**, Bahnhofstr.14/I, St. Elisabeth
18:30 **Schwabing VIII**, Angehörigengruppe IV, Kurfürstenstr. 34,
Gruppenraum BKM e.V. **BF**
19:00 **Schwabing V**, Ungererstr. 17/I, Erlöserkirche
19:00 **SHG Online III** Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die
Gruppenleitung unter: shg-online-III@blaues-kreuz-muenchen.de
19:30 **Bogenhausen**, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF**
19:30 **Neubiberg**, Wendelsteinstr.1, ev. Gemeindezentrum
20:00 **Harthof**, Hugo-Wolf-Str. 18, Versöhnungskirche **BF**
20:00 **SHG Online IV** Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die
Gruppenleitung unter 0176 83168224

Freitag

- 16:00 **Schwabing IX, Angehörigengruppe I**, Kurfürstenstr. 34,
Gruppenraum BKM e.V. **BF**
18:15 **Schwabing X, Angehörigengruppe II**, Kurfürstenstr. 34,
Gruppenraum BKM e.V. **BF**
20:00 **Pasing**, Bodenstedtstr. 27, Emmauskirche Bei Interesse bitten wir um
Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter:
BK-Pasing@gmx-topmail.de
20:00 **Neuperlach I**, Quiddestr. 15, Lätarekirche
20:00 **Neuperlach II**, Quiddestr. 15, Lätarekirche

Sonntag

- 13:30 **Schwabing VI**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**

BF: barrierefrei

Alkoholfreies Abendmahl



Warum eigentlich?

Bereits 1976 formulierte der Evangelische Kirchenrat: (Zitat aus: Bekanntmachung des Evangelischen Oberkirchenrats vom 27. September 1976) " ... *Alkoholranke haben auch nach einer erfolgreichen Behandlung die Fähigkeit zu gesteuertem Alkoholgenuss verloren. Jeder Schluck Alkohol kann bei ihnen das Verlangen auslösen, weiter zu trinken, und die Suchterkrankung erneut aktivieren. Ein Rückfall aber bedroht nicht nur ihre eigene Zukunft, sondern auch die der ganzen Familie. Darum gibt es für Alkoholsüchtige auch nach einer Entziehungskur*

nur die Möglichkeit, völlig auf Alkohol zu verzichten. Dies bedeutet, dass er auch den Genuss von Abendmahlswein vermeiden muss. ..."

Dieser Argumentation, die noch heute Gültigkeit hat, stimmen wir ausdrücklich zu.

Jeden Sonntag

St. Lukas, 80538 München, Mariannenplatz 3

Jeden 1. Sonntag

Epiphanis-Kirche,
80999 München, St.-Johann-Straße 24

Philippuskirche,
85570 Markt Schwaben,
Martin-Luther-Straße 22

Christuskirche,
80637 München-Neuhausen,
Dom-Pedro-Platz 4

Ev. Luth. Versöhnungskirche,
80937 München, Hugo-Wolf-Straße 18

Erlöserkirche,
Madeleine-Ruoff-Straße 2,
82211 Herrsching

Jeden 1. und 3. Sonntag

Auferstehungskirche West,
80339 München, Gollierstraße 55

Reformations-Gedächtnis-Kirche,
81375 München, Ebernburgstraße 12

Die vollständige Bekanntmachung finden Sie unter: www.blaues-kreuz-muenchen.de
> Aktuelles aus München > Alkoholfreies Abendmahl München: Termine 2020



Freimann	25 Jahre
Fürstenfeldbruck	30 Jahre
Gauting	30 Jahre
Geretsried	15 Jahre
Gilching	35 Jahre
Lehel	25 Jahre
München-Ost	15 Jahre
Oberföhring	5 Jahre
Schwabing III	10 Jahre
Sendling	45 Jahre
Unterhaching II	30 Jahre

gruppen unseres Vereins zur Verfügung. Viele ehrenamtliche Helfer setzen sich für die Suchtkranken und auch deren Angehörige ein. Sie übernehmen vielfältige Aufgaben im Hinblick der Prävention, Motivation und begleiten die Betroffenen auch während und im Anschluss der Entwöhnungsbehandlung.

Freundschaften und persönliche Begegnungen tragen nachhaltig zur Stabilisierung u.a. der eigenen Persönlichkeit bei.

In den Anfängen des Blauen Kreuzes im Jahre 1905 in München wurde in kleinen Gruppen, in Wohnzimmern, Suchtkrankenhilfe angeboten. Aus diesen kleinen Gesprächsgruppen entstanden im Laufe der Zeit die Selbsthilfegruppen. Derzeit stehen den Hilfesuchenden in München und Umgebung 65 Selbsthilfe-

Allen unseren Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern, Stellvertreterinnen und Stellvertretern ein herzliches „Vergelts Gott“ für Euren unermüdlichen Einsatz in unseren Selbsthilfegruppen.

Notrufnummern in München

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern - KVB: 089 116117

Krisendienst Psychiatrie:

0180 655 3000 – täglich von 9 bis 24 Uhr

Atriumhaus Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum, Bavariastr. 11, 80336 München, Tel. 089 7678-0

Klinikum München-Ost, Kompetenzzentrum Sucht, Vockestr. 72, 85540 Haar, Tel. 089 4562-3295

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU, Nußbaumstr. 7, 80336 München, Tel. 089 4400-53307

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums rechts der Isar, Ismaningerstr. 22, 81675 München, Tel. 089 4140-0

Landeshauptstadt München, Sozialreferat Betreuungsstelle

Mathildenstr. 3a, 80336 München, Tel. 089 233-26255

Münchner Insel Marienplatz 1 (UG), 80331 München, Tel. 089 220041

kbo-Isar-Amper-Klinikum München Nord - Station Nord 3 Abhängigkeitserkrankungen - Standort Klinikum Schwabing, Kölner Platz 1, 80804 München, Tel. 089 4562-0

SuchtHotline München: 089 282822

Klinikum rechts der Isar, Toxikologie und Giftnotruf 089 19240



Unsere Notfallkarten können Sie gerne bei uns im Koordinationsbüro kostenlos bestellen!

Wir sind für Sie da

Koordinationsbüro



Büroleitung:

Sandra Kubale

Tel.: 089 38888873

office@blaues-kreuz-muenchen.de



Presse- / Öffentlichkeitsarbeit:

Norbert Gerstlacher

Tel.: 089 38888874

n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de



Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

Hesseloherstr. 1 (1. OG)

80802 München

Tel: 089 388888-73 oder -74

Fax: 089 38 88 88 75

office@blaues-kreuz-muenchen.de

www.blaues-kreuz-muenchen.de

Ihre Spende hilft!

Münchner Bank eG

IBAN DE28 7019 0000 0002 1442 20

BIC GENODEF1M01

Der Verein Blaues Kreuz München e.V. ist unter der Steuernummer 143/211/53136 als gemeinnützig anerkannt (Reg. Ger. VR 205792). Beiträge und Spenden sind steuerlich abzugsfähig.

Unsere ehrenamtliche Arbeit unterliegt den hohen Standards des Qualitätsmanagements (QM) nach DIN ISO 9000.

Der Verein Blaues Kreuz München e.V. wird durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände in Bayern, die Rentenversicherungsträger und die Landeshauptstadt München gefördert.

Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Unterhaching und der Münchner Bank.

Herausgeber: Blaues Kreuz München e.V.

V.i.S.d.P: Norbert Gerstlacher (PR- und Öffentlichkeitsarbeit)
089 38888874, n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de