

BLAUES KREUZ

Hilfe zur Selbsthilfe

SHG Betroffene

SHG Angehörige

SHG Junge Erwachsene

SHG Online

SHG Führerschein

SHG Spielsucht

SHG im Sub

SHG Elterngruppe



Hilfe zur Selbsthilfe

Impressum

Halbjahresheft Januar 2026

Herausgeber:

Blaues Kreuz München e.V. (BKMeV)

V.i.S.d.P.: Norbert Gerstlacher (Redaktion)

Hesselherstr. 1, 80802 München

Telefon: 089 388888-73 oder -74

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

www.blaues-kreuz-muenchen.de

Bild- Fotonachweis:

Pixabay (Titelbild), Pixabay (Hände, Frauengruppe, Führerschein, Boxen), Clip-Dealer (Teaser, Jugendgruppe, Spielsucht, Angehörige, Onlinegruppen), Blaues Kreuz München e.V. (Sonstige)



Liebe LeserInnen und liebe Leser,

wir leben in Zeiten mit tiefgreifenden Veränderungen. Wenn sicher geglaubte Rahmenbedingungen unserer Lebenswelt im Umbruch sind, kann uns das verunsichern und beunruhigen. In solchen turbulenten Phasen wird deutlich, wie wichtig es ist, sich auf die eigenen inneren Ressourcen verlassen zu können. Gerade der Besuch einer Selbsthilfegruppe stärkt genau diese Fähigkeiten: Der offene Austausch unter den Teilnehmerinnen vermittelt Halt und Orientierung und hilft Menschen, eigene Kräfte und Stärken zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Dies entspricht dem Empowerment, der Leitidee und Grundlage der Selbsthilfebewegung seit ihren ersten Anfängen. Selbsthilfe beginnt zwar mit der Einsicht in die eigenen Schwächen und Hilfsbedürftigkeit aber sie führt zu Selbstermächtigung und Befähigung von Menschen. Sie sollen gestärkt werden, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten, Verantwortung zu übernehmen und ihre

Anliegen wirksam zu vertreten. Besonders für Angehörige ist die Konzentration auf die Entwicklung der eigenen Ressourcen elementar wichtig. Seit seiner Gründung im Jahr 2015 widmet sich der BKMeV ausschließlich dem Bereich der Selbsthilfe mit wachsendem Erfolg, insbesondere dank des außerordentlichen ehrenamtlichen Engagements seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Selbsthilfegruppen werden heute berechtigterweise als vierte Säule im Gesundheitswesen anerkannt, und die Zusammenarbeit auf allen Ebenen hat sich auch mit den Krankenkassen weiter vertieft. Dies zeigt sich unter anderem in unserer Mitgliedschaft im Netzwerk für Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen und weiteren Initiativen.

Wussten Sie übrigens, dass München eine Vorreiterrolle in der Selbsthilfeförderung einnimmt? Bereits 1985 wurde vom Stadtrat ein Fonds zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Projekten im Gesundheits- und Sozialbereich eingerichtet, das Selbsthilfezentrum eröffnet und der erste Selbsthilfebeirat gewählt. Für den BKMeV waren und sind die hervorragenden Kontakte zur Landeshauptstadt München sowie zum Selbsthilfezentrum von zentraler Bedeutung.

Sie sehen: Die Geschichte der Selbsthilfe ist wahrlich eine Erfolgsgeschichte.

Ich möchte Sie herzlich einladen, diese Erfolgsgeschichte kennenzulernen – und sie aktiv mitzugestalten. Besuchen Sie eine unserer Selbsthilfegruppen und werden Sie ein Teil davon.

Herzliche Grüße

Ihr

Dr. Markus Zöckler
(Vorstandsvorsitzender BKMeV)

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 70 Selbsthilfegruppen.

Verteilt über den Stadtbezirk München und seine Landkreise bieten wir **"Hilfe zur Selbsthilfe"**. Diese bieten wir Menschen, die von Suchterkrankung bedroht oder betroffen sind, deren Angehörigen, sowie Informationssuchenden und dies unabhängig von Nationalität, der Religionszugehörigkeit, der sexuellen Identität, 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 70 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 in der Regel ohne Voranmeldung** besuchen, egal ob Sie selbst von einem Suchtproblem betroffen, Angehöriger oder einfach interessiert sind. Die **vollständige aktuelle Liste zu unseren Selbsthilfegruppen** finden Sie in diesem Heft ab Seite 19.



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 auf unserer Homepage unter: www.blaues-kreuz-muenchen.de

Gemeinsam können wir neue Perspektiven eröffnen.

Selbsthilfe, Information und Prävention für Jugendliche und junge Erwachsene

Hamburg, 15. Dezember 2025. Rekordtief beim Rauschtrinken: 2024 sank die Zahl der Klinikbehandlungen von Kindern und Jugendlichen wegen einer Alkoholvergiftung auf den niedrigsten Stand seit 25 Jahren. Das geht nach Informationen der DAK-Gesundheit aus aktuellen Analysen des Statistischen Bundesamtes hervor. Für 2024 wurden demnach bundesweit 8.781 jugendliche Rauschtrinker registriert, während es im Jahr 2023 noch 9.272 waren – ein erneuter Rückgang um 5,3 Prozent. Zum Vergleich: 2012 etwa lag die Zahl der Klinikbehandlungen noch bei 26.673. Laut Statistik gab es 2024 den größten Rückgang bei den 10- bis 15-jährigen Jungen mit knapp 8 Prozent. Die DAK-Gesundheit und der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Prof. Dr. Hendrik Streeck setzen zur weiteren Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen die Kampagne „bunt statt blau“ auch 2026 fort.

„Der deutliche Rückgang beim Rauschtrinken von Kindern und Jugendlichen ist sehr erfreulich“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Auch wenn die Zahl der Klinikbehandlungen 2024 ein Rekordtief erreicht hat, ist das noch kein Grund zur Entwarnung. Suchtexperten sehen neben den erfassten Krankenhauseinweisungen weiter eine hohe Dunkelziffer beim Alkoholmissbrauch junger Menschen. Deshalb

müssen wir die Prävention und erfolgreiche Präventionskampagnen fortsetzen.“ (Quelle DAK)

Es ist uns ein besonderes Anliegen, mit unseren Informationsveranstaltungen, der Öffentlichkeitsarbeit und unseren Präventionsmaßnahmen eine positive Entwicklung der Konsummuster bei Jugendlichen mitzugestalten.

Gerne stehen wir auch Ihnen für

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

zur Verfügung.

[Sie haben Interesse? Dann kontaktieren Sie uns! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!](#)

In unserer Selbsthilfegruppe für Jugendliche und junge Erwachsene

- zeigen wir Wege auf, die aus der Sucht führen
- motivieren und begleiten wir auf dem Weg in die Abstinenz
- führen wir gemeinsame Gespräche mit den Suchtmittelabhängigen und deren Angehörigen



Zielgruppe

- suchtkranke und suchtgefährdete junge Menschen
- Angehörige, Partner und Freunde von suchtkranken oder suchtgefährdeten Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
- Jugendliche und junge Erwachsene in deren Haushalt eine oder mehrere Person/en suchterkrankt war/en oder noch ist/sind
- Jugendliche und junge Erwachsene deren soziales Umfeld eine Gefährdung durch Suchtmittel darstellt und die sich diesbezüglich informieren wollen

Alle unsere Angebote stehen unter Freiwilligkeit, wir setzen niemanden unter Druck.

Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht.

Unsere Selbsthilfegruppe für Jugendliche und junge Erwachsene

Jeden Donnerstag

19:00 Uhr, Schwabing XII, Jugendgruppe, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus

BF

Anmeldung über das Koordinationsbüro erforderlich.

Nähere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter:

www.blaues-kreuz-muenchen.de > Unsere Angebote >
> Unsere Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene

Unsere 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, Präsentationen und Referate zum Thema Sucht und gesellige Unterhaltung.

Unsere Begegnungsnachmittage finden in der **Philippus-Stube der Kirche "Zu den heiligen Zwölf Aposteln"**, Ilse-Weber-Str. 16, 80686 München statt.

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!

Termine 2026:

Jeweils sonntags, Beginn 15 Uhr:
15.02.26, 15.03.26, 19.04.26, 17.05.26,
21.06.26, 19.07.26, 20.09.26, 18.10.26,
15.11.26

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 für Frauen



Frauengruppe II

15:00 Uhr, Hesselohrstr. 1, I. Stock **BF**

Termine 2026: 4.02., 4.03., 1.04., 6.05., 3.06., 1.07., 2.09., 7.10., 4.11., 2. 12.

Frauengruppe III

Jeden Mittwoch

18:00 Uhr, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche

SHG Online V für Frauen

Jeden Freitag

19:10 Uhr, Kontakt: shg-online-V@blau-es-kreuz-muenchen.de

Teilnehmerkreis

Suchtmittelabhängige Frauen, weibliche Angehörige von Suchtmittelabhängigen, Hilfe- und Informationssuchende Frauen

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 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 einfühlsame 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 Hilfsmöglichkeiten
- Raum für sich selbst – zum Erfahrungsaustausch, zum Lernen und zum Ausprobieren
- Verständnis, Akzeptanz, Anerkennung und Wertschätzung der bisherigen eigenen Bemühungen
- Hilfe beim „Loslassen“ alter Verhaltensmuster
- Unterstützung, um die positiven Eigenschaften des/der Abhängigen stärken und wertschätzen zu können
- Hilfe bei der Setzung eindeutiger Grenzen und konsequenter Haltungen
- Möglichkeiten, sich selbst (wieder) wertzuschätzen

Unsere Selbsthilfegruppen für Angehörige

Unsere Selbsthilfegruppen für Angehörige

Jeden Montag

19:30 Uhr Messestadt Riem II, Angehörigengruppe V, Platz der Menschenrechte 1, Ev. Sophienkirche

Jeden Dienstag

19:30 Uhr Haar V, Angehörigengruppe III, Waldluststraße 36, Jesuskirche Haar (Gemeindesaal) **BF** Kontakt: shg-haarV@blaues-kreuz-muenchen.de

Jeden Mittwoch

19:00 Uhr Schwabing X, Angehörigengruppe II, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus **BF**

Jeden Donnerstag

18:00 Uhr Schwabing VIII, Angehörigengruppe IV, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus **BF**

Jeden Freitag

16:00 Uhr Schwabing IX, Angehörigengruppe I, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus **BF** Anmeldung über das Koordinationsbüro erforderlich.

18:00 Uhr Herrsching II, Angehörigengruppe VII, Bahnhofstr. 38, Herrschinger Insel Kontakt : 08152 398225

Unsere Selbsthilfegruppe für Eltern von suchtgefährdeten oder suchterkrankten Kindern

In dieser Selbsthilfegruppe, die in Kooperation mit dem Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne & Töchter e.V. entstanden ist, greifen wir die besonderen Aspekte auf, die sich für Eltern ergeben und arbeiten gemeinsam an Strategien um sich den besonderen Anforderungen stellen zu können. Hier hilft der gegenseitige Austausch des eigenen Erfahrungswissens und die gegenseitige Stärkung des Selbstbewusstseins. Mut und Hoffnung werden vermittelt, um die erforderlichen Schritte zu gehen und es kann auf einen gemeinsamen Pool an Ansprechpartnern in den verschiedenen Einrichtungen zurückgegriffen werden, die hinzugezogen werden müssen um den Kindern eine bestmögliche Betreuung anbieten zu können. Wir sind uns sicher, dass "Hilfe zur Selbsthilfe" ein Weg sein kann, sich aus der oftmals gefühlten Ohnmacht zu befreien.

Jeden Donnerstag

19:30 Uhr Bogenhausen II, Angehörigengruppe VIII Elternkreis, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF** Eine Anmeldung unter 089 388888-73 oder - 74 oder office@blaues-kreuz-muenchen.de ist unbedingt erforderlich.

Unsere Selbsthilfegruppe Spielsucht



(ws) Glücksspielsucht ist seit 2001 eine anerkannte Krankheit und dennoch ist bei vielen Betroffenen die Hemmschwelle, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, nach wie vor sehr hoch. Dazu kommen oft Schuldgefühle. Keiner, der in die Glücksspielsucht abgerutscht ist, hatte vor, vom Glücksspiel abhängig zu werden. Insofern sind übermäßige Schuldgefühle nicht angebracht. Wichtig ist, sich auf den Weg zu machen, und für sich eine Veränderung herbeizuführen. Durch einen konsequenten Weg in die Glücksspielabstinenz kann unter anderem, das oft verloren gegangene Vertrauen der Angehörigen und das eigene Selbstvertrauen wiedererlangt werden. Dies ist oftmals sicherlich ein langer Weg, aber er lohnt sich, denn **jeder spielfreie Tag ist ein guter Tag.**

Leitlinie, auch unserer Gruppe, ist der

Kernsatz **“Hilfe zur Selbsthilfe“** und das Ziel, selbstbestimmt den für sich optimalen Therapieweg aus der Glücksspielsucht zu finden. Wir können über unsere persönlichen Erfahrungen mit unterschiedlichsten Therapieformen berichten. Hier sind alle unter ihresgleichen und haben das gleiche Problem. Wir unterstützen uns gegenseitig durch unsere gemeinsamen Erfahrungen in der Aufrechterhaltung unserer Abstinenz. In unserer Gruppe kommen auch Themen wie: Stellensuche nach Arbeitslosigkeit, Hilfe bei Entschuldung, Geldverwaltung und Partnerprobleme zur Sprache.

Da in unserer Gruppe absolute Schweigepflicht herrscht, kann jeder angstfrei über sein Problem sprechen. Kein Außenstehender wird davon erfahren.

Von Glücksspielsucht Betroffene, aber auch Angehörige laden wir herzlich ein, unsere Selbsthilfegruppe zu besuchen. Der Besuch ist natürlich kostenlos und verpflichtet zu nichts. Der Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören, sollte allerdings vorhanden sein.

SHG München-Mitte VI, Gruppe für Spielsucht

Jeden Dienstag

19:30 Uhr Sendlinger-Tor-Platz/Eingang Lindwurmstr., St. Matthäus. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter: 01577 6418048.

Unsere Online-Selbsthilfegruppen



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

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter:

shg-online-I@blaues-kreuz-muenchen.de

SHG Online II

Jeden Dienstag 20:00 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter:

shg-online-II@blaues-kreuz-muenchen.de

SHG Online III

Jeden Donnerstag 19:00 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter:

shg-online-III@blaues-kreuz-muenchen.de

SHG Online IV

Jeden Montag 19:30 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter:

shg-online-IV@blaues-kreuz-muenchen.de

SHG Online V für Frauen

Jeden Donnerstag 19:10 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter:

shg-online-V@blaues-kreuz-muenchen.de

Selbsthilfegruppe für schwule, bisexuelle und queere Männer

In Kooperation mit dem Schwul-Queere Zentrum Sub konnte Dank des ehrenamtlichen Engagements eines Gruppenleiters des BKMeV zunächst ein Testballon für eine Selbsthilfegruppe im Sub gestartet werden, der sich großer Nachfrage erfreute. Nunmehr kann diese Gruppe zu unserer Freude jeden Mittwoch angeboten werden. Bisher war diese Zielgruppe selbstverständlich in unseren bisherigen Gruppen herzlich willkommen. Eine eigene Gruppe anzubieten kann deren Anforderungen und Bedürfnisse jedoch sehr viel besser abdecken.

Hierzu schreibt Dr. Michael Pläß von der ChemSex-Beratung im schwul-queeren Zentrum Münchens „Sub e.V.“: Schwule, bisexuelle und queere Männer konsumieren mehr legale und illegale Substanzen als heterosexuelle. Insbesondere riskanter Alkoholkonsum ist in der LGBTIQ*-Community ein Problem. Anders als die meisten Drogen ist Alkohol nicht nur legal: Der Konsum von Alkohol ist sogar sozial erwünscht. Diese Allgegenwärtigkeit macht Wein, Bier und Spirituosen insbesondere in der queeren Community so gefährlich, da sie sich privat und für ihre zivilgesellschaftliche Arbeit häufig in öffentlichen Lokalen trifft. Dazu kommt, dass schwule, bisexuelle und queere Männer zwar ähnliche Probleme haben wie heterosexuelle Männer: Beziehungsprobleme, Schwie-

rigkeiten im Beruf und in der Familie. Dazu gesellen sich aber noch Diskriminierungserfahrungen, was zusätzlich Frustration, Angst und Depression hervorrufen kann.

Wozu braucht es die Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige schwule, bisexuelle und queere Männer?

Mit Alkohol kompensieren viele LGBTIQ*s Stress, der durch ihre Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen ausgelöst wurde. Hinzu kommt, dass viele schwule, bisexuelle und queere Männer schon seit jungen Jahren aufgrund ihrer Sexualität aus sozialen Gruppen wie Schulklassen, den Sportvereinen und anderen Freizeitbereichen ausgeschlossen oder dort gemobbt wurden. Um sich in einer Gruppe unter diesen Voraussetzungen öffnen zu können, wünschen sich viele einen besonderen Schutzraum. Vertrauen muss in der Selbsthilfe erst über längere Zeit behutsam aufgebaut werden. So ist es auch unter den Teilnehmern in dieser Selbsthilfegruppe. Jedoch vermittelt dieses Gruppenangebot den Teilnehmern schon vor ihrem ersten Besuch die Gewissheit, dass sie nicht erst erklären müssen, was „Coming-out“ bedeutet. Und sie müssen nicht befürchten, dass sie sich für ihre Sexualität rechtfertigen müssen. Das nimmt Druck raus, verkleinert die Hemmschwelle zur Teilnahme und



erleichtert es den Betroffenen ihre eigene Geschichte zu erzählen und zu reflektieren. Die Teilnehmer danken es mit einem Vertrauensvorschuss, für den wir dankbar sind. Sub und Blaues Kreuz München e.V. wollen dieses Angebot etablieren, damit das Thema Alkoholabhängigkeit unter schwulen, bisexuellen und queeren Männern in München endlich wieder dauerhaft zur Verfügung steht.

In der Selbsthilfegruppe Schwule, bisexuelle und queere Männer mit Alkoholabhängigkeit oder der Gefährdung abhängig zu werden, eröffnet sich die Möglichkeit sich mit anderen betroffenen Männern auszutauschen. Durch das Teilen von wertvollen Erfahrungen und eigenen kreativen Ideen können sie sich gegenseitig unterstützen und mehr Lebensqualität erreichen.

Ob Sie bereits eine abstinente Lebensweise führen, sich auf dem Weg dorthin befinden oder sich einfach nur erkundigen möchten - hier sind Sie richtig und herzlich willkommen.

Jeden Mittwoch

19:30 Uhr, im Sub (Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum München e.V.) in der Müllerstr. 14

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Gruppe ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Kontakt: SAB@subonline.org



Unsere Selbsthilfegruppe Führerschein



Führerscheinentzug und jetzt? – Auf jeden Fall eine Chance, die Sie nützen sollten!

Zuviel gefeiert oder einfach nur Pech gehabt? Zum falschen Zeitpunkt, per Zufall am falschen Ort? Wenn der Führerschein erst einmal weg ist, stellen sich viele Fragen – für jeden Betroffenen.

Vielen Verkehrsteilnehmer*innen sind die wahren Hintergründe für ihre Auffälligkeit im Straßenverkehr wegen Suchtmittelkonsum nicht bewusst oder sie verharmlosen diese. Bis es zu dem Tag kommt, an dem sich Vieles verändert.

Ein Entzug der Fahrerlaubnis ist nicht nur finanziell eine große Belastung, sondern oft sind auch Arbeitsplatz und Familiensituation gefährdet. Vieles muss völlig

neu organisiert werden – oder ist aufgrund der fehlenden Fahrerlaubnis schlichtweg nicht mehr möglich. Was im ersten Moment für viele eher einem Weltuntergangsszenario gleicht, birgt jedoch auch eine große Chance.

Jetzt ist eine ehrliche und selbstreflektierende Betrachtung der Umstände, die zum Führerscheinentzug geführt haben, geboten – nicht nur wegen der bevorstehenden MPU. Das eigene Konsumverhalten sollte kritisch hinterfragt und neue Verhaltensweisen in Erfahrung gebracht und trainiert werden.

Ob es sich beim bisherigen Konsummuster bereits um eine Abhängigkeits-erkrankung oder um missbräuchliche Strukturen handelt, können erfahrene Suchttherapeuten abklären.

Unsere Selbsthilfegruppe Führerschein

Hier kann eine Selbsthilfegruppe (SHG), die sich in erster Linie dieser Klientel annimmt, sensibilisierend wirken und Hilfestellung anbieten. Erste Weichenstellungen können gemeinsam erprobt werden und für viele ist der offene Austausch unter dem Siegel der Verschwiegenheit mit ebenso Betroffenen nicht nur sehr erleichternd, sondern oft auch der Impuls zu neuer Lebensgestaltung. Grundsätzliches zu missbräuchlichem Konsum kann hier ebenso geklärt und Fragen zu Kündigungsschutz sowie weiteren Therapiemöglichkeiten beantwortet werden. Der regelmäßige Besuch einer SHG ist nicht nur nachweislich für eine alkoholfreie Lebensweise stabilisierend (ca. 80% weniger Rückfälle bei regelmäßigem Besuch einer SHG) sondern wirkt sich auch auf die psychologische Begutachtung bei der MPU mehr als positiv aus. Die Chance zu einer gesünderen stabilen Lebensweise ohne Suchtmittelabhängigkeit zu finden, ist es allemal wert sich den Tatsachen zu stellen.

Unsere ehrenamtlich geleiteten Selbsthilfegruppen unterliegen der Schweigepflicht und sind kostenlos.

Sie fühlen sich angesprochen? Dann machen Sie den ersten Schritt! Wir begleiten Sie und freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen!

Zielsetzungen:

- Selbsteinsicht und Selbstreflexion fördern
- Impulse geben, die eigene Lebenssituation zu verändern
- Erlernen von theoretischen und praktischen Techniken der Trinkmengenkontrolle
- Stabilisieren einer veränderten Lebensweise
- allgemeine Informationen zu Alkohol: Auswirkungen, gesundheitliche Folgen, Restalkohol, Promillewertermittlung, Kontrollverlust
- Info zu therapeutischen Maßnahmen und Möglichkeiten im Zusammenspiel der Suchthilfeeinrichtungen
- Achtsamkeitsübungen

Selbsthilfegruppe Führerschein I

Jeden Samstag

10:00 Uhr Hesselohrstr. 1, I. Stock **BF**

Anmeldung unter 08152 398224 unbedingt erforderlich



Unsere Selbsthilfegruppen - eine Erfolgsgeschichte

(BzgA) 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 entsprechende 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. Sie wird wirksam, wenn sowohl Unterschiedlichkeiten als auch Ähnlichkeiten erkannt und benannt werden können und jeder Mensch in seiner Persönlichkeit respektiert und akzeptiert wird.

Die Selbsthilfegruppe stärkt die Menschen in und nach Krisen durch die Entwicklung einer vertrauensvollen Beziehung zu den anderen Gruppenmitgliedern. Durch Erfahrungsaustausch, Verständnis und Anteilnahme wird Unterstützung und ein Hilfsnetz aufgebaut. So bietet die Gruppe ein geschütztes Lernfeld zur Verbesserung der sozialen Beziehungen. Dieses Modell hat positive Auswirkungen auch auf das Lebensumfeld des Betroffenen außerhalb der Gruppe: Das Selbstwertgefühl wird gefestigt, gesunde Anteile werden gestärkt. Außerdem verfügt die Gruppe

über zahlreiche Informationen zum eigenen Thema: z.B. zur Krankheit, zur Bewältigung von Folgeproblemen wie der existenziellen Sicherung, der sozialen Beziehungen etc. und welche professionelle Hilfe sinnvoll ist. Dieses Spezialwissen wird vielfach auch von Außenstehenden genutzt, zum Beispiel von Angehörigen und Freund*innen, von Neubetroffenen oder Kooperationspartner*innen aus dem professionellen System.

Eine Selbsthilfegruppe ist der freiwillige Zusammenschluss von Menschen. Das Engagement in der Selbsthilfe basiert auf direkter Betroffenheit und gemeinsamer Solidarität.

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. Das in der Ausbildung erworbene Fachwissen wird durch permanente Weiterbildung umfassend und aktuell erweitert.

Unsere Selbsthilfegruppen

Wochenübersicht



Sie können unsere Selbsthilfegruppen kostenlos und bis auf jene Gruppen die eine Voranmeldung wünschen, ohne Voranmeldung besuchen. Es gilt die Schweigepflicht. Wegen Urlaub, Krankheit usw. können Gruppentermine ausfallen, oder sich die Anmeldekonditionen verändern. Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage unter www.blaues-kreuz-muenchen.de oder über unser Koordinationsbüro unter 089 388888-73 oder -74.

Montag

- 10:00 **München-Mitte I**, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche
18:00 **Schwabing VIIa**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus **BF**
Eine Anmeldung unter 0174 3844209 oder karlfenchl685@gmail.com ist unbedingt erforderlich.
19:00 **Aschheim**, Ismaninger Str. 3, St. Peter und Paul
19:15 **Hasenberg I**, Treffpunkt "Blauer Punkt", Schleißheimer Str. 520
19:00 **Moosach**, Hugo-Troendle-Str. 53, Heilig-Geist-Kirche
Kontakt unter: 0157 85347804
19:30 **Messestadt Riem I**, Platz der Menschenrechte 1, Ev. Sophienkirche
Kontakt unter: shg-riemI@blaues-kreuz-muenchen.de
19:30 **Messestadt Riem II**, **Angehörigengruppe V**, Platz der Menschenrechte 1, Ev. Sophienkirche
19:30 **Gauting**, Ammerseestr. 13, Christuskirche, Walter-Hildmann-Haus **BF**
Kontakt unter: shg-gauting@blaues-kreuz-muenchen.de
19:30 **SHG Online IV** Kontakt unter: shg-online-IV@blaues-kreuz-muenchen.de
20:00 **Haar I**, Haar, Kirchenplatz 1, Vereinsräume über dem Gasthof zur Post, Nebeneingang, 1. Stock. **Anmeldung erforderlich unter:**
shg-haar1@blaues-kreuz-muenchen.de

Dienstag

- 17:30 **Unterhaching I**, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ), EG Raum 003 **BF**
19:00 **Schwabing I**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus **BF**
19:00 **München-Ost**, Berg-am-Laim-Str. 131, Blaukreuz-Zentrum München, Außenstelle Ost **BF**



Unsere Selbsthilfegruppen

- 19:00 **Giesing**, Pistorinstr. 30, Männerwohnheim
- 19:00 **Oberschleißheim**, Haselsbergerstr. 9, Kirche Maria Patrona Bavariae **BF**
- 19:00 **Freimann**, Situlistr. 73 Rgb., Mohr-Villa, Kontakt unter: 089 507989
oder 089 3231065
- 19:00 **Starnberg**, Kaiser-Wilhelm-Str. 20, ev. Kirche (Gemeindehaus)
Kontakt unter: 0173 6603848
- 19:00 **Neuaubing**, Limesstr. 85, ev. Adventskirche
Kontakt unter: shg-neuaubing@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Pasing II**, Bodenstedtstr. 27, Gemeindezentrum Emmaus,
Kontakt unter: BK-Pasing@gmx-topmail.de
- 19:30 **München-Mitte VI**, **Gruppe für Spielsucht**, Sendlinger-Tor-Platz/
Eingang Lindwurmstr., St. Matthäus, Kontakt unter: 01577 6418048
- 19:30 **Fürstenfeldbruck**, Stockmeierweg 7, Erlöserkirche Kontakt: 08236 9594733
- 19:30 **Gilching**, Karolingerstr. 30, ev. Gemeindezentrum St. Johannes,
Bibliothek **BF**
- 19:30 **Neuhausen II**, Braganzastr. 11, Christuskirche
- 19:30 **Sendling**, Wessobrunner Str. 1/Ecke Ettalstr. 3, Gethsemane Kirche
- 19:30 **Unterhaching II**, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum,
(KUBIZ) EG Raum 003 **BF** Kontakt unter: 0151 50918741
- 19:30 **Haar III**, Waldluststr. 36, Jesuskirche Haar (Gemeindesaal) **BF**
Kontakt: 089 42079169 oder shg-haarIII@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Haar V**, **Angehörigengruppe III**, Waldluststr. 36, Jesuskirche Haar
(Gemeindesaal) **BF** Kontakt unter: shg-haarV@blaues-kreuz-muenchen.de
oder 089 42079169
- 20:00 **SHG Online II** Kontakt unter: shg-online-II@blaues-kreuz-muenchen.de
- 20:00 **Schwabing II**, Ainmillerstr. 43, Kontakt- und Begegnungsstätte (KuB) **BF**
Kontakt: 0177 4111557 oder shg-schwabingII@blaues-kreuz-muenchen.de

Mittwoch

- 18:00 **Frauengruppe III**, **Selbsthilfegruppe für Frauen**, Frauenlobstr. 5,
Friedenskirche
- 18:30 **SHG Online I** Kontakt unter: shg-online-I@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:00 **Schwabing III**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus **BF**
- 19:00 **Schwabing X**, **Angehörigengruppe II**, Theodor-Dombart-Str. 9,
Walmdachhaus **BF**

Unsere Selbsthilfegruppen



- 19:30 **Oberföhring**, Fritz-Meyer-Weg 9-11, Vaterunserkirche **BF**
19:30 **Herrsching I**, Bahnhofstr. 38, Herrschinger Insel
Kontakt unter: 08152 398225
19:30 **SHG im Sub** (Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum München e.V.)
Müllerstr. 14
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**, Hesselohrstr. 1, I.Stock
Kontakt unter: shg-schwabing-IV@blaues-kreuz-muenchen.de
18:00 **Schwabing VIII**, **Angehörigengruppe IV**, Theodor-Dombart-Str. 9,
Walmdachhaus **BF** Kontakt unter: 0151 19454588
18:20 **Geretsried**, Graslitzer Str. 13, Caritas-Zentrum
18:30 **Fürstenried**, Forstenrieder Allee 65b, Bürgertreff **BF**
18:30 **Planegg**, Bahnhofstr.14/I, St. Elisabeth
19:00 **Schwabing XII**, **Jugendgruppe**, Theodor-Dombart-Str. 9,
Walmdachhaus **BF** Eine Anmeldung unter 089 388888-73 oder - 74
oder office@blaues-kreuz-muenchen.de ist unbedingt erforderlich
19:00 **Schwabing V**, Ungererstr. 17/I, Erlöserkirche
19:00 **SHG Online III**, Kontakt unter: shg-online-III@blaues-kreuz-muenchen.de
19:00 **Harthof**, Hugo-Wolf-Str. 18, Versöhnungskirche **BF**
19:30 **Bogenhausen I**, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF**
Kontakt unter: shg-bogenhausen@blaues-kreuz-muenchen.de
19:30 **Bogenhausen II**, **Angehörigengruppe VIII Elternkreis**, Barbarossastr. 3,
Nazarethkirche **BF** Eine Anmeldung unter 089 388888-73 oder - 74
oder office@blaues-kreuz-muenchen.de ist unbedingt erforderlich.
19:30 **Neubiberg**, Wendelsteinstr.1, ev. Gemeindezentrum
19:30 **München-Mitte II**, Sendlinger-Tor-Platz/Eingang Lindwurmstr.
St. Matthäus Kontakt: muenchen-mittell@blaues-kreuz-muenchen.de
19:30 **Freiham**, Nachbarschaftstreff Freiham II, Aubinger Allee 16 **BF**
Kontakt: 0155 11411394

Freitag

- 16:00 **Schwabing IX, Angehörigengruppe I**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus. **BF** Eine Anmeldung unter 089 388888-73 oder - 74 oder office@blaues-kreuz-muenchen.de ist unbedingt erforderlich
- 18:00 **Herrsching II, Angehörigengruppe VII**, Bahnhofstr. 38, Herrschinger Insel Kontakt unter: 08152 398225
- 19:10 **SHG Online V für Frauen**
Kontakt: shg-online-V@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Pasing I**, Bodenstedtstr. 27, Gemeindezentrum Emmaus
Kontakt unter: BK-Pasing@gmx-topmail.de
- 19:30 **Neuperlach I**, Quiddestr. 15, Lätarekirche

Samstag

- 10:00 **Schwabing XIII, SHG Führerschein I**, Hesselohrstr.1, I. Stock **BF**
Anmeldung unter 08152 398224 erforderlich

Sonntag

- 13:30 **Schwabing VI**, Hesselohrstr.1, I. Stock **BF**
Kontakt unter: shg-schwabing-VI@blaues-kreuz-muenchen.de

BF: Barrierefrei

Wegen Urlaub, Krankheit usw. können Gruppentermine ausfallen, oder sich die Anmeldekonditionen verändern. Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage, oder über unser Koordinationsbüro.



SHG Online IV	5 Jahre
SHG Schwabing XII	5 Jahre
SHG Haar V AG III	5 Jahre
SHG Online III	5 Jahre
SHG Schwabing IX AG I	5 Jahre
SHG Schwabing X AG II	5 Jahre
SHG Oberföhring	10 Jahre
SHG München Mitte VI	10 Jahre
SHG München-Ost	20 Jahre
SHG Geretsried	20 Jahre
SHG Frauengruppe III	25 Jahre
SHG Freimann	30 Jahre
SHG Unterhaching II	35 Jahre
SHG Gauting	35 Jahre
SHG Gilching	40 Jahre
SHG Sendling	50 Jahre

In den Anfängen des Blauen Kreuzes im Jahre 1905 in München wurde in kleinen Gruppen, in Wohnzimmern, Suchtkrankenhilfe angeboten. Aus diesen klei-

nen Gesprächsgruppen entstanden im Laufe der Zeit die Selbsthilfegruppen. Derzeit stehen den Hilfesuchenden in München und Umgebung 70 Selbsthilfegruppen 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.

An dieser Stelle allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern, Stellvertreterinnen und Stellvertretern ein herzliches „Vergelts Gott“ für ihren unermüdlichen Einsatz in unseren Selbsthilfegruppen.

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 Alkohol-süchtige 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.

[St. Lukas](#), Mariannenplatz 3, www.sanktlukas.de
[Andreaskirche](#), Walliser Straße 11, www.ev-andreasgemeinde.de
[Ev. Luth. Versöhnungskirche](#), Hugo-Wolf-Straße 18, www.versoehnungskirche-muenchen.de
[Epiphania-Kirche](#), St.-Johann-Straße 24, www.epiphantias-muenchen.de
[Auferstehungskirche West](#), Gollierstraße 55, www.auferstehungskirche.de
[Reformations-Gedächtnis-Kirche](#), Ebernburgstraße 12, <https://refged.de>
[Philippuskirche](#), Chiemgaustraße 7, www.philippuskirche-muenchen.de
[Erlöserkirche](#), Friedrichstr. 11, www.ev-kirche-erding.de
[Christuskirche](#) Dom-Pedro-Platz 4, www.evnn.de
[Philippuskirche](#), Martin-Luther-Straße 22, www.marktschwaben-evangelisch.de
[Andreaskirche](#), Walliser Straße 11, www.ev-andreasgemeinde.de
[Magdalenenkirche](#), Ohlauer Straße 16, www.muenchen-heilig-geist.de
[Ev. Luth. Evangeliumskirche](#), Stanigplatz 11, www.evangeliumskirche.de
[St. Markuskirche](#), Gabelsbergerstraße 6, www.markuskirche-muenchen.de
[St. Johanneskirche](#), Preysingplatz 1, www.stjohannes.de
[Ev. Luth. Dankeskirche](#), Keferloher Straße 7, www.dankeskirche-muenchen.de
[Erlöserkirche](#), Madeleine-Ruoff-Straße 2, www.evangelisch-in-herrsching.de

Notrufnummern in München

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern - KVB: Tel. 116117

Krisendienst Psychiatrie:
0800 655 3000

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

Klinikum München-Ost, Kompetenzzentrum Sucht: Ringstr. 30, 85540 Haar, Tel. 089 4562-3483 (werktags 10 – 13 Uhr)

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU: Nußbaumstr. 7, 80336 München, Tel. 089 4400-55511

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums rechts der Isar: Ismaninger Str. 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 - Haus 7 - Standort Klinikum Schwabing: Kölner Platz 1, 80804 München, Tel. 089 412006-0

SuchtHotline München: Tel. 089 282822

Klinikum rechts der Isar, Toxikologie und Giftnotruf: Tel. 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- und Öffentlichkeitsarbeit

Norbert Gerstlacher

Tel.: 089 38888874

n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de

Vorstand



v.l.n.r.: Jutta Hedrich, Karl Fenchl, Volker Rundel, Ingrid Nerz, Markus Zöckler (Vorstandsvorsitzender), Dagmar Holland, Holger Imkamp (stellvertretender Vorstandsvorsitzender)



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

**Gerne können auch Sie
unsere ehrenamtliche Arbeit
mit Ihrer Spende unterstützen!**

Vielen Dank!

Unser Spendenkonto:

Förderverein Suchtkrankenhilfe München e.V.

Stadtsparkasse München

IBAN DE72 7015 0000 1005 0468 16

BIC SSKMDEMM

Der Förderverein Suchtkrankenhilfe München e.V.

ist unter der Steuernummer 143/215/03579

als gemeinnützig anerkannt (Reg. Ger. VR 207456).

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, die Landeshauptstadt München und dem
Förderverein Suchtkrankenhilfe München e.V. gefördert.

Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Unterhaching.

Herausgeber: Blaues Kreuz München e.V.

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