

# BLAUER PAUSEN

Hilfe zur Selbsthilfe

SHG Betroffene

SHG Angehörige

SHG Junge Erwachsene

SHG Online

SHG Führerschein

SHG Spielsucht





## Hilfe zur Selbsthilfe

## Impressum

Halbjahresheft Juli 2023

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](mailto:office@blaues-kreuz-muenchen.de)

[www.blaues-kreuz-muenchen.de](http://www.blaues-kreuz-muenchen.de)

*Bild- Fotonachweis:*

*N. Gerstlacher (Titel), Pixabay (Hände, Frauengruppe, Kreativgruppe,*

*Führerschein), Clip-Dealer (Teaser, Jugendgruppe, Spielsucht,*

*Angehörige, Onlinegruppen) Adi Joachim (Wanderungen),*

*Blaues Kreuz München e.V. (Sonstige)*



### Liebe LeserInnen und liebe Leser,

in den letzten Jahren, vor allem während der dreijährigen Pandemie, hat der Vorstand des Blauen Kreuzes München e.V. (BKMeV) das Angebot an Selbsthilfegruppen (SHG) sowohl zahlenmäßig stark ausgeweitet als auch neue Aufgabenstellungen hinzugenommen. Es ist nicht zu übersehen, dass sich die zunehmende psychische Belastung in einem vermehrten Suchtverhalten bei vielen Menschen manifestiert. Waren die Aufgaben der SHG früher vor allem auf die Alkoholproblematik fokussiert, so sind die Anforderungen an die SHG deutlich differenzierter und umfangreicher geworden. Mit seinen etwa 70 SHG greift das BKMeV diese Tendenzen auf und wird diese konsequent weiterentwickeln.

Die Pandemie hat die Digitalisierung vorangebracht. So sind neben vier reinen Online-Gruppen mehrere reguläre SHG in der Lage, in Hybridsitzungen auch nicht anwesende Gruppenteilnehmer an den regulären Sitzungen teilnehmen zu lassen. Da Alkoholismus nicht nur die Abhängigen selbst trifft, leiden Partner und Kinder oft mehr als der Alkoholkranke selber. Das BKMeV bietet mittlerweile 6 SHG für

Angehörige an.

Die Gründung einer neuen SHG „Führerschein“ wird einem dringenden Bedürfnis gerecht, das in den regulären SHG nicht ausreichend thematisiert werden kann und strebt eine intensive Sensibilisierung für das Thema der Suchterkrankung und der Konsummuster an.

Ein besonderes Anliegen ist es uns seit Jahren Jugendlichen und jungen Erwachsenen, ob als Betroffene oder als Angehörige zur Seite stehen zu können. Unsere SHG für Jugendliche und junge Erwachsene nimmt sich dieser Klientel einfühlsam an.

Das BKMeV bietet aus dem Gedanken heraus, dass die Stärkung der Resilienz ein wichtiges Schutzschild gegen einen Rückfall ist, spezielle SHG an, die sich mittelbar mit Einflussfaktoren der Suchterkrankungen befassen. In speziellen Motivationsgruppen werden Techniken in Erfahrung gebracht, die das Selbstwertgefühl stärken, Kreative Potentiale fördern, sowie Meditationstechniken vermitteln sollen.

Ich empfehle Ihnen bei der Lektüre dieses Hefts das besondere Augenmerk auf unsere vielfältigen Angebote zu richten. Nachdem die Pandemie vorüber ist, können auch unsere anderen Angebote wie z.B. Wanderungen, Grillfest und Adventsfeier (siehe Seite 28) wieder ohne Einschränkungen angeboten werden. Ich wünsche Ihnen trotz der schwierigen Zeiten einen schönen Sommer.

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 etwa 70 Selbsthilfegruppen (SHG) und begleitet wöchentlich ca. 850 Gruppenbesucher (Jahresbericht 2022).

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, dem Geschlecht, 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 etwa 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 23.**



**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](http://www.blaues-kreuz-muenchen.de)

**Gemeinsam können wir neue Perspektiven eröffnen.**

# Selbsthilfe, Information und Prävention für Jugendliche und junge Erwachsene

Der regelmäßige Alkoholkonsum bei Jugendlichen ist auf den niedrigsten Stand seit Beginn der Aufzeichnungen gesunken. Nach einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) tranken im vergangenen Jahr 8,7 Prozent der 12- bis 17-Jährigen nach eigenen Angaben mindestens einmal pro Woche Alkohol. Im Jahr 2011 waren es rund 14 Prozent und bei der ersten Erhebung im Jahr 1979 noch ein Viertel der Befragten, wie die BZgA mitteilte. 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. Vor zehn Jahren betrug der Anteil gut 40 Prozent und Ende der 1970er-Jahre 66 Prozent. Trotz des Rückgangs in den vergangenen 20 Jahren ist Deutschland im Vergleich mit anderen europäischen Staaten noch immer ein "Hochkonsumland". Für Wissenschaftlerin Loy vom Institut für Therapieforschung ist der Alkoholrückgang bei Jugendlichen deshalb keine Entwarnung. Denn: Der Konsum geht nicht bei allen Jugendlichen gleich stark zurück. "Wir sehen, dass die Personen, die eh relativ viel trinken oder häufig dieses Rausch-Trinken zeigen, dass deren Konsum sich nicht so stark reduziert wie der Konsum derer, die risikoarm trinken", sagt Loy.

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! 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 dem Suchtmittelabhängigen und seinen 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

19:30 Uhr, Schwabing XII, Jugendgruppe, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**

Anmeldung über das Koordinationsbüro erforderlich.

**BF: Barrierefrei**

Nähere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter:

[www.blaues-kreuz-muenchen.de](http://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, Präsen-

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

Unsere Begegnungsnachmittage finden im **Petrus-Saal 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 2023:**

Sonntag 16.07. 15 Uhr, 17.09. 16.00 Uhr, 15.10. 16.00 Uhr, 19.11. 15 Uhr

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



# Unsere Selbsthilfegruppen für Frauen



## Frauengruppe II

Jeden 1. Mittwoch im Monat

15:00 Uhr, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKMeV (EG) **BF**

## Teilnehmerkreis

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

## Frauengruppe III

Jeden Mittwoch

18:00 Uhr, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche

**BF: Barrierefrei**

Wegen Urlaub, Krankheit usw. können Gruppentermine ausfallen, oder sich die Anmeldebedingungen 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 Hilfemöglichkeiten
- 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

**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.

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 einen wichtigen und eigenständigen Bereich dar.

## Unsere Selbsthilfegruppen für Angehörige

### Jeden Montag

19.30 Uhr Messestadt Riem II, Angehörigengruppe V, Platz der Menschenrechte 1, Ev. Sophienkirche  
Kontakt: shg-riemII@blaues-kreuz-muenchen.de

### Jeden Dienstag

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

### Jeden Donnerstag

18:00 Uhr Schwabing VIII, Angehörigengruppe IV, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKMeV (EG), **BF**

### Jeden Freitag

16:00 Uhr Schwabing IX, Angehörigengruppe I, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKMeV (EG), **BF Anmeldung über das Koordinationsbüro erforderlich.**

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

18:15 Uhr Schwabing X, Angehörigengruppe II, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKMeV (EG), **BF Anmeldung über das Koordinationsbüro erforderlich.**

# 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 BKMeV (EG), **BF**  
Anfahrt mit Bus 53, Tram 27, 28, und 12.

### Termine 2023:

22. Juni, 28. September, 23. November  
von 14:00 bis 17:00 Uhr.

*Wir freuen uns auf EUCH!*

*Petra Rode und Margarete Ahl*

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

# Unsere Wandergruppe



## Wanderung - Samstag, 19. August 2023 Garmisch – St. Anton Philosophenweg - Farchant

Von Garmisch wandern wir zur Tannenhütte und queren zu der Wallfahrtskirche St. Anton. Hier beginnt der Philosophenweg, der uns nach Farchant führt. Auf jeder Bank zum Rasten sind Aussprüche von Philosophen angebracht, von der Antike bis heute.

**Einkehrmöglichkeit:** Tannenhütte, Café in Farchant

**Gesamtgehzeit:** 3,5 Stunden, 9 km, 150 Höhenmeter

**Treffpunkt:**

7:45 Uhr Hauptbahnhof, Gleis 29

8:13 Uhr Abfahrt des Zuges nach Garmisch-Partenkirchen

9:55 Uhr Ankunft in Garmisch-Partenkirchen

Bitte anmelden, ich besorge die Fahrkarten, Adi Joachim 089 15883878. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.

# Unsere Wandergruppe



## Bergwanderung - Sonntag, 24. September 2023 Immenstadt – Bärenköpfe 1476 m Oberberg Alpe 1309 m

Von Immenstadt fahren wir mit dem Sessellift auf den Mittag Berg. Es sind nur noch 1 km weit auf den Bärenkopf. Von dort wandern wir bergab zu Oberberg Alpe. Diese Alpe hat eine eigene Sennerei und erzeugt Bergkäse. Von dort haben wir nach Süden einen besonders schönen Blick zu den Allgäuer Bergen und ins Tal. Weiter gehen wir bergab zur Mittelstation und fahren mit dem Sessellift nach Immenstadt.

**Einkehrmöglichkeit:** Oberberg Alpe

**Gesamtgehzeit:** 3 Stunden, 9,5 km, 50 Höhenmeter bergauf, 350 Höhenmeter bergab

**Treffpunkt:**

8:00 Uhr Hauptbahnhof, Gleis 27

8:20 Uhr Abfahrt des Zuges Richtung Memmingen

9:55 Uhr Ankunft in Immenstadt

Bitte anmelden, ich besorge die Fahrkarten, Adi Joachim 089 15883878. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.

## Unsere Wandergruppe



### Wanderung für Genießer – Samstag, 11. November 2023 Wandern bei Altomünster Der Alto Weg

Der heilige Alto ließ sich als Einsiedler in Altomünster nieder und gründete das Kloster Altomünster, das durch den heiligen Bonifatius geweiht wurde. Am Maibaum beginnt der Alto Weg. Erst auf geteertem Weg, im Alto Wald auf Forstwegen und Wanderpfaden. Im Alto Wald kommen wir zum Alto Brännlein.

**Einkehr:** Maierbräu Altomünster

**Gehzeit:** 2 ½ Stunden, 8 km

**Treffpunkt:**

08:45 Uhr München Hbf. tief, S-Bahn  
Bahnsteig

09:10 Uhr Abfahrt S2 Richtung  
Altomünster

10:09 Uhr Ankunft in Altomünster

Bitte anmelden, ich besorge die Fahrkarten, Adi Joachim 089 15883878. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.

# Selbsthilfe ist bunt und vielfältig



Unsere Wanderungen haben Sie ja bereits auf den vorhergehenden Seiten kennen gelernt und vielleicht konnten wir Sie anregen einmal teilzunehmen. Nicht nur dem Müller sollte dies eine Lust sein, wie im bekannten Volkslied. Es ist für jeden eine wunderbare Erfahrung in Gemeinschaft die Natur zu erfahren, Denkmäler zu erkunden und die Batterien wieder auffüllen zu können. Adi würde sich über Ihren Anruf freuen

## Potentiale entdecken

Neben diesen schon seit vielen Jahren sehr beliebten Angebot und unseren monatlichen Begegnungsnachmittagen treffen sich in größeren Abständen Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppen in der Kreativgruppe. Kreativität als inneren Impuls wahrzunehmen, der neben dem Effekt sich sehr positiv auf die Selbstwert-einschätzung auszuwirken eine Ausstrahlung generell auf die Lebenshaltung und -bewältigung haben kann, zählt zu den inneren Ressourcen die oftmals lei-

der zu wenig gefördert werden. Jeder Mensch hat kreative Fähigkeiten in sich und diese zu fördern ist es allemal Wert einen Probelauf zu wagen. Sie werden erstaunt sein wie wertvoll diese Erfahrung sein kann. Margarete und Petra freuen sich darauf sie kennen zu lernen.

In unseren Selbsthilfegruppen gehört es immer dazu eine vertrauensvolle Gemeinschaft zu bilden aus der sich oftmals jahrzehntelange Freundschaften entwickeln. Oft musste man ja das soziale Umfeld verändern um den Weg zu einem suchtmittelfreien Leben beginnen zu können und diese Kontakte fehlen natürlich. Hier sollen unsere Angebote eine Hilfestellung anbieten.

## Horizonte erweitern - Grenzen ausloten

Neben gemeinsamen Ausflügen, Theaterbesuchen, Bowlingtreffen, Rafting Grillabenden und vielem mehr, haben wir





# Selbsthilfe ist bunt und vielfältig

unser Angebot dieses Jahr mit einem Boxtraining erweitern können und freuen uns sehr hier Franz Germ als Trainer gewonnen zu haben. Feinfühlig und unverkrampft, aber auch mit deutlicher Führung wenn es darum geht Durchhaltevermögen, Disziplin, Impulskontrolle aufzubauen trainiert er einmal im Monat in Haar seine Truppe hin zu neuen Erfahrungen am eigenen Körper. Klar dass dabei die Stärkung des eigenen Selbstvertrauens nicht zu kurz kommt. Und darum, dieses wieder zu stärken geht es bei vielen unserer Teilnehmer\*innen.

## Mit allen Sinnen geniessen

Geht es Ihnen nicht auch so? Manchmal fühlt man sich getrieben von all' den Anforderungen, hat das Gefühl nur noch zu funktionieren und wird das Gefühl nicht los das gerade etwas richtig schief läuft. Für viele sind es gerade diese Abläufe die Druck erzeugen und leider viel zu oft wird zu Alkohol oder anderen Drogen gegriffen um diesem Druck Stand zu halten. Wichtig und richtig ist es, in diesen Momenten inne zu halten und die Stopptaste zu drücken. Jetzt gilt es die eigenen Grenzen zu erfahren und diese als Sicherungssystem der Psyche anzuerkennen. Dies muss immer wieder eingeübt werden und ein Teil der Achtsamkeit für sich selbst werden. Eine wunderbare Gelegenheit dieses Innehalten gemein-



sam zu erfahren ist das sogenannte "Waldbaden". Wir bieten dieses Jahr erstmals unseren Gruppenteilnehmern diese Erfahrung an. Ruhe, Innehalten dem eigenen Atem zuzuhören und alle Sinne dem Erlebnis des Waldes zu öffnen erhöht unsere Sensibilität gegenüber der Welt in der wir leben aber auch in der Eigenwahrnehmung. Dies kann eine spannende Entdeckungsreise hin zu den eigenen Ressourcen werden, die wir vergessen haben für uns zu nutzen oder noch nie kennen gelernt haben.

## Die innere Ruhe finden

Selbsterfahrung, Selbstwert, Achtsamkeit dies sind nur einige der Themen die immer wieder neu überdacht und erweitert werden um ein stabiles und suchtmittelfreies Leben gestalten zu können. Wir werden weiterhin Augen und Ohren sehr weit offen halten um unser Angebot zu erweitern und neue Impulse aufnehmen zu können.

# 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](mailto: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](mailto: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](mailto:shg-online-III@blaues-kreuz-muenchen.de)

## **SHG Online IV**

Jeden Montag 20:00 Uhr

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

oder unter [shg-online-IV@blaues-kreuz-muenchen.de](mailto:shg-online-IV@blaues-kreuz-muenchen.de)

## 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 Abhängigkeitserkrankung 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 ungemein 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 Selbsthilfegruppe 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 SHG 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**

Jeden Samstag

13:30 Uhr Kurfürstenstraße 34, Gruppenraum BKMev (EG), **BF**

Kontakt zur Gruppenleitung: 08152 398224



## 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. 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. Diese unterstützen und helfen sich mittels solidarischer Interaktionen. 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



**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, oder über unser Koordinationsbüro unter 089 388888-73 oder -74.

## Montag

- 10:00 **München-Mitte I**, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche  
16:30 **Neuhausen I**, Braganzastr. 11, Christuskirche  
Kontakt unter: 01516 4435031
- 18:00 **Schwabing VII**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKMeV (EG), **BF**  
Eine Anmeldung unter 0174 / 3844209 oder karlfenchl685@gmail.com ist unbedingt erforderlich.
- 19:00 **Aschheim**, Ismaninger Str. 3, St. Peter und Paul  
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 zur Gruppenleitung: shg-riemI@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Messestadt Riem II, Angehörigengruppe V**, Platz der Menschenrechte 1, Ev. Sophienkirche  
Kontakt zur Gruppenleitung: shg-riemII@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Gauting**, Ammerseestr. 13, Christuskirche, Walter-Hildmann-Haus **BF**  
Kontakt unter: shg-gauting@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Hasenberg I**, Schleißheimer Str. 487,  
Blaukreuz-Zentrum München, Außenstelle Nord
- 20:00 **Haar I**, Jagdfeldring 13b, Kirche St. Bonifatius  
Kontakt unter: shg-haar1@blaues-kreuz-muenchen.de
- 20:00 **SHG Online IV** Kontakt unter: shg-online-IV@blaues-kreuz-muenchen.de oder 0176 83168224



## Unsere Selbsthilfegruppen

### Dienstag

- 17:30 **Unterhaching I**, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**
- 17:45 **Schwabing I**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKMeV (EG), **BF**
- 18:00 **14-tägig, Haar IV, Entspannungsgruppe I**, Waldluststr. 36, Jesuskirche  
Anmeldung unbedingt erforderlich unter 089 42079169 oder shg-haarIV@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:00 **Schwabing XI**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKMeV (EG), **BF**
- 19:00 **München-Ost**, Berg-am-Laim-Str. 131, Blaukreuz-Zentrum München, Außenstelle Ost **BF**
- 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)
- 19:00 **Neuaußing**, Limesstr. 85, ev. Adventskirche  
Kontakt unter: shg-neuaußing@blaues-kreuz-muenchen.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 unter:  
08236 9594733
- 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**  
Kontakt unter: shg-altenerding@blaues-kreuz-muenchen.de oder  
0176 68450976
- 19:30 **Sendling**, Wessobrunner Str. 1/Ecke Ettalstr. 3, Gethsemane Kirche
- 19:30 **Unterhaching II**, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum,  
Begegnungsraum (KUBIZ) **BF** Kontakt unter: 0151 50918741
- 19:30 **Haar III**, Waldluststr. 36, Jesuskirche (Gemeindesaal) **BF**  
Kontakt unter: 089 42079169 oder 01525 8955786  
oder E-Mail: shg-haarIII@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Haar V, Angehörigengruppe III**, Waldluststr. 36, Jesuskirche  
(Gemeindesaal) **BF** Kontakt unter: shg-haarV@blaues-kreuz-muenchen.de



# Unsere Selbsthilfegruppen



- 20:00 **SHG Online II** Kontakt unter: shg-online-II@blaues-kreuz-muenchen.de  
20:15 **Schwabing II**, Ainmillerstr. 43, Kontakt- und Begegnungsstätte (KuB) **BF**  
Kontakt unter: 0177 4111557

## 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**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKMeV (EG), **BF**  
19:30 **Oberföhring**, Fritz-Meyer-Weg 9-11, Vaterunserkirche **BF**  
Kontakt unter: 0176 83168224  
19:30 **Herrsching I**, Bahnhofstr. 38, Herrschinger Insel  
Kontakt unter: 08152 398225  
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 BKMeV (EG), **BF**  
Kontakt unter: 0171 3769695 oder zieraurosi@gmail.com  
18:00 **Schwabing VIII, Angehörigengruppe IV**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKMeV (EG), **BF**  
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 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**, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF**  
Kontakt unter: shg-bogenhausen@blaues-kreuz-muenchen.de

- 19:30 **Schwabing XII, Jugendgruppe**, Kurfürstenstr. 34,  
Gruppenraum BKM e.V. (EG) **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

## Freitag

- 16:00 **Schwabing IX, Angehörigengruppe I**, Kurfürstenstr. 34,  
Gruppenraum BKMeV (EG), **BF** Anmeldung über das Koordinationsbüro  
erforderlich.
- 18:00 **Herrsching II, Angehörigengruppe VII**, Bahnhofstr. 38, Herrschinger  
Insel Kontakt zur Gruppenleitung: 08152-398225
- 18:15 **Schwabing X, Angehörigengruppe II**, Kurfürstenstr. 34,  
Gruppenraum BKMeV (EG), **BF** Anmeldung über das Koordinationsbüro  
erforderlich.
- 19:30 **Pasing**, Bodenstedtstr. 27, Gemeindezentrum Emmaus  
Kontakt unter: BK-Pasing@gmx-topmail.de
- 20:00 **Neuperlach I**, Quiddestr. 15, Lätarekirche
- 20:00 **Neuperlach II**, Quiddestr. 15, Lätarekirche

## Samstag

- 13:30 **Schwabing XIII, SHG Führerschein**, Kurfürstenstr. 34,  
Gruppenraum BKMeV (EG), **BF** Kontakt unter: 08152 398224

## Sonntag

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

### **BF: Barrierefrei**

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

# Jubiläen



Dießen/Ammersee	35 Jahre
Neubiberg	35 Jahre
Neuhausen I	30 Jahre
Oberschleißheim	30 Jahre
Neuaubing	30 Jahre
Schwabing II	25 Jahre
Planegg	25 Jahre

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 etwa 70 Selbsthilfegruppen unseres Vereins zur Verfügung.

Viele ehrenamtliche Helfer setzen sich für

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

# Unsere Adventsfeier



## Einladung zur Adventsfeier Sonntag den 10. Dezember 2023 um 14:00 Uhr im Gemeindesaal der Christuskirche in Neuhausen Dom-Pedro-Platz 5, Braganzastraße 11

Wir freuen uns sehr, nach dreijähriger coronabedingten Pause, wieder unsere traditionelle Adventsfeier zu veranstalten!

Dazu laden wir Sie/Euch alle herzlich mit Familie, Freunden und Bekannten ein, in vorweihnachtlicher Stimmung gemeinsame Stunden bei Kaffee und Kuchen zu erleben.

Damit unser Kuchen-Torten-Buffer vielfältig bestückt werden kann, bitten wir um entsprechende Kuchen- bzw. Torten-

spenden (natürlich ohne Alkohol).

Zur Vorbereitung dieser Veranstaltung, Dekoration etc. des Festsaales, benötigen wir noch tatkräftige Mithilfe.

Wer Zeit und Lust hat uns zu unterstützen, bitten wir um Kontaktaufnahme mit **Petra Rode, Tel. 089/791 37 78 oder [p.rode@blaues-kreuz-muenchen.de](mailto:p.rode@blaues-kreuz-muenchen.de)**

Für die Bereitschaft mitzuhelfen bedanken wir uns bereits im Voraus und freuen uns auf Ihr/Euer Kommen!

# 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 4562-3295

**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](mailto:office@blaues-kreuz-muenchen.de)



### Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Norbert Gerstlacher

Tel.: 089 38888874

[n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de](mailto:n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de)



Der Vorstand des BKMeV v.l.n.r.: Bernd Zschiesche, Margarete Ahl, Ingrid Nerz, Volker Rundel, Dietmar Ernst, Jürgen Hartmann, Markus Zöckler





**Blaues Kreuz München e.V.**

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

**Hesselherstr. 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