SAMSTAG, 21. MÄRZ 2015 · 12. Woche www.hallo-verlag.de

HALLO WOCHENENDE

Münchner Osten

Hans-Pinsel-Str. 9b · 85540 Haar/München · Telefon (089) 462 33 55 · info@hallo-verlag.de
Gesamtauflage (Mi. u. Sa.) 321.840 · Münchener Osten 73.355

OTTOBRUNN/LANDKREIS

Das Kreuz mit dem Alkohol

Das Blaue Kreuz München kümmert sich um alkoholabhängige Menschen und deren Angehörige. Betroffene können sich anonym bei dem Verein melden und kostenfrei an den Selbsthilfegruppen teilnehmen. Zudem bietet das Blaue Kreuz auch Selbsthilfegruppen für Angehörige. In HALLO erzählen zwei Betroffene, wie sie mit dem Blauen Kreuz den Weg aus der Sucht schafften. SEITE 2

ASIATIQUE
Chinesisches Mongolisches Grillrestaurant
Die Vielfalt der asiatischen Küche frisch vor Ihren Augen zubereitet!
Business Mittagsbuffet p. P. € 7,90
Großes Buffet mit offenem Grill
Abend + Feiertag mittags p. P. € 15,90
Sonntag mittags p. P. € 13,80
Kinder unter 7 Jahren p. P. € 7,90, Kinder unter 4 Jahren kostenlos
Asiatique Kirchseeon/Eglharting
Siriusstr. 2
85614 Kirchseeon/Eglharting
Tel. 0 80 91/6 17 79 50

„Mixed Art“ am 27. März in der Kulturetage

Zauberkünstler und Jongleure

MESSESTADT RIEM „Mixed Art“ ist das erfolgreiche Überraschungsformat der Kultur-Etage Messestadt. Organisator Lukas Koppitz und seine Eventmanagement-Firma „AkusTick“ hat sich dafür inzwischen zu einem hochtalentierten „Trüffelschwein“ entwickelt: Zum fünften Mal schnürt er mittlerweile für die Kultur-Etage ein Paket mit talentierten Künstlern.

Dieses Mal dabei: die beiden Zauberkünstler und Jongleure vom „Duo Luko“ (Foto), der Chor des EMG Haar mit seinen packenden Pop- und Jazz-Arangements, die „Wondering Men“, drei Songwriter mit akustischem Folk der energischeren Gangart, und nicht zuletzt der junge Gitarrist Chrisoph Erl. Zu sehen ist all dies für 7 Euro in der Kultur-Etage Messestadt am Freitag, 27. März, ab 19.30 Uhr.

Die Kultur-Etage Messestadt an der Erika-Cremer-Straße 8 ist ein durch die Landeshauptstadt München gefördertes Stadtteilkulturzentrum. Auch abseits des „Mixed Art“-Programms bietet es ein umfangreiches Programm: Theater, Konzerte, Lesungen, Ausstellungen, Kurse sowie jede Menge Raum für bürgerschaftliche Initiativen und weitere Gruppen.

Foto: privat

LOKALES

HALLO-OSTERSEITE
Termine rund um Ostern SEITE 4

TRUDERING
999 Froschgeschwister SEITE 5

HALLO-VERLOSUNG
Gewinnen Sie eine Reise nach Bad Füssing
SEITE 14

HALLO-KINDERSEITE
Fotowerkstatt für Kinder SEITE 8

HAAR
„Courage, Kathrin“ am EMG SEITE 15

HALLO-KULTURTIPP
Hagen Rether S. 16

DER DIREKTE DRAHT

Redaktion:
ost@hallo-verlag.de
Kleinanzeigen:
info@hallo-verlag.de
Zustellung:
zustellung@hallo-verlag.de
Kundenberatung:
anzeigen@hallo-verlag.de

ROLLLADEN STANKE SONNENSCHUTZ
0 81 21 / 91 93-0
www.stanke.de
Römerstrasse 4
85661 Forstinning/Moos
Rollläden • Markisen Sonnenschutz
QUALITÄT IM DETAIL

Egal ob Neubau oder Renovation:
Der Winter kommt!
Jetzt entscheiden!
noblesse-Haustüren für Wärmeschutz, Sicherheit und Komfort!
Besuchen Sie unsere Ausstellung!
Wir präsentieren Ihnen Ihre individuelle Wunschtür am Bildschirm!
STADLER
Fenster und Türen GmbH
Ausstellung · Verkauf · Montage
85540 Haar · Hans-Pinsel-Str. 1
Tel. 089/61 20 82 28 · www.fenster-stadler.de

Stadtwerke München SW/M
WUSSTEN SIE SCHON?
Bis 2020 wollen die SWM alle Münchner Erdgaskunden aus eigenen Quellen aus der Nordsee versorgen. Damit machen sie München unabhängiger und die Versorgung ihrer Kunden sicherer.
SWM. Besser leben mit M.

Landkreis München: Anlaufstelle Blaues Kreuz München e.V.

Starthilfe in ein abstinentes Leben

Auslöser gibt es viele – Heilung leider keine. Und treffen kann es jeden. Alkoholabhängige Menschen bleiben dies ein Leben lang. Hilfe, um trocken zu werden und auch zu bleiben, bekommen sie seit vielen Jahren beim Blauen Kreuz München e.V. Die Selbsthilfegruppen für Suchterkrankungen begleiten und bestärken Suchtkranke in ihrer abstinenten Lebensweise und beraten und unterstützen Angehörige im Zusammenleben mit Suchtkranken. Ziel ist, jedem Süchtigen eine positive Einstellung zu vermitteln – damit er trotz Krankheit ein zufriedenes und dennoch trockenes Leben führen kann. Auch in Ottobrunn gibt es eine Zweigstelle.

Gegen ein Bier kann niemand etwas haben! Wenn es aber nicht bei einem Bierchen bleibt, sondern immer mehr werden, stellt sich schnell die Frage: Wo beginnt Alkoholismus? Das Blaue Kreuz München e.V. hilft beim Aussteigen. *Foto: HALLO-Archiv/A.S.*

„Die Versuchungen sind groß und immer da", geben Manfred und Anna (Namen geändert, die Red.) zu. Er (55) ist seit zwölf Jahren trockener Alkoholiker und besucht nach wie vor regelmäßig die Selbsthilfegruppen, sie (35) ist seit drei Jahren trocken und clean. Doch beim Blauen Kreuz lernten beide, mit ihrer Sucht umzugehen und dem Alkohol zu widerstehen. Heute wissen sie: „Das schlimmste an der Krankheit ist der daraus resultierende Kontrollverlust. Das einzige, was einen noch interessiert, ist wie man an den Alkohol ran kommt und ob die Mengen ausreichend sind." Das gehe soweit, bis man irgendwann sogar sein Leben aufs Spiel setzt. Die daraus resultierenden Konsequenzen für Familie, Gesundheit und Leben hätten sie ausgeblendet und in Kauf genommen.

Bernd Zschiesche, Vorsitzender des Blauen Kreuzes München. *Foto: oh*

Typische Fälle

Für Bernd Zschiesche, Vorsitzender des ehrenamtlich arbeitenden Vereins, sind Manfred und Anna typische Fälle. Der in Unterhaching lebende, 69-jährige Ingenieur blickt auf eine knapp 25-jährige Erfahrung im Umgang mit alkoholkranken Menschen zurück. 2013 gab er den Ratgeber „Die ideale Selbsthilfegruppe für Alkoholkranke – Eine wirksame Hilfe" heraus. Dieser Ratgeber beschreibt die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe für Alkoholkranke im Rahmen der Suchthilfe. Alkoholkranke und deren Angehörigen soll mit dem Buch ein wenig die Angst vor dem ersten Besuch der Selbsthilfegruppe genommen werden. Und nicht zuletzt sollen die laut Zschiesche leider immer noch tief sitzenden Vorurteile in der Bevölkerung durch Fachwissen abgebaut werden. „In der Selbsthilfegruppe können sich die Betroffen unter dem Grundsatz der Anonymität und Verschwiegenheit austauschen. Hier merken viele zum ersten Mal, dass es auch andere Menschen mit den gleichen Problemen und Ängsten gibt," sagt Zschiesche. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist ein wesentlicher Baustein auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz. Hierfür gibt es beim Blauen Kreuz, im Gegensatz zu anderen Organisationen, die sich hauptsächlich auf Prävention und Gruppenarbeit beschränken, eine umfassende Betreuung. Die Reihenfolge sei meistens der erste Besuch in der Selbsthilfegruppe, dann eine Entgiftung im Krankenhaus – in der Regel mit anschließender stationärer Therapie und schließlich als Nachsorge der regelmäßige Besuch der Selbsthilfegruppe zur Stabilisierung. Entscheidend aber sei, dass die Kranken dranblieben: „Wer diese Nachsorge schleifen lässt, wird häufig rückfällig."

Stark bleiben

Bislang sind Manfred und Anna stark geblieben – auch dank der Unterstützung des Blauen Kreuzes. Denn auch Jahre nach dem Ende ihres Alkoholmissbrauchs können sie auf die Hilfe des Vereins, der übrigens auch den Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite steht, rechnen. Das sei entscheidend für ihr weiteres Leben: „Die Gefahr des Rückfalls ist immer da. Aber wir fühlen uns sicher."

Sarah Brückl

Das Blaue Kreuz

Das Blaue Kreuz ist eine christliche Organisation zur Selbsthilfe bei Suchterkrankungen. Der Blaue-Kreuz-Ortsverein München wurde 1905 gegründet und 2015 beim Amtsgericht München als gemeinnütziger Verein eingetragen. Der Verein ist spezialisiert auf Alkoholkrankheit und Alkoholkrankheit in Kombination mit anderen Suchterkrankungen (Drogen, Medikamente, etc.). Unter dem Dach des Vereins Blaues Kreuz München sind derzeit 50 Selbsthilfegruppen mit durchschnittlich 13 Teilnehmern im Großraum München zusammengefasst. Für Angehörige und Frauen werden eigene Gruppen angeboten. Nähere Informationen unter finden Hilfe unter www.blaues-kreuz-muenchen.de oder im Koordinationsbüro in der Kurfürstenstraße 34 in München; Telefon: 089/38888873.