



**Blaues Kreuz München e.V.**

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige



**Hilfe zur**

**Selbsthilfe**

**Unser Angebot  
Termine 3. Quartal 2020**

**Juli  
August  
September**

## Über uns

Der Verein **Blaues Kreuz München e.V.** unterstützt suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen im Großraum der Landeshauptstadt München. In derzeit 59 Selbsthilfegruppen begleiten wir wöchentlich ca. 800 Gruppenbesucher (Jahresbericht 2019).

Verteilt über den Stadtbezirk München und seine Landkreise bieten wir "**Hilfe zur Selbsthilfe**". Diese bieten wir Menschen, die von Suchterkrankung betroffen oder bedroht sind, deren Angehörigen, sowie Informationssuchenden und dies **unabhängig von Konfession, ethnischer und sozialer 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!**

Wir bieten Ihnen, eingebunden in den Verbund der Suchthilfeorganisationen in München,

... Selbsthilfegruppen für Betroffene

... Selbsthilfegruppen auch für Angehörige

... Selbsthilfegruppen für Frauen.

**Hier können Sie über Suchtprobleme, Hilflosigkeit, Ängste, Wut und Trauer reden. Gemeinsam können wir neue Perspektiven eröffnen.**



Eine unserer 59 Selbsthilfegruppen im Stadtbezirk München und seinen Landkreisen befindet sich sicherlich auch in Ihrer Nähe. Sie können diese **kostenlos und ohne Voranmeldung** besuchen, egal ob Sie selbst von einem Suchtproblem betroffen, Angehöriger oder einfach interessiert sind.

**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?  
Dann rufen Sie uns doch an!

Unter **089 38888873** erwartet Sie ein verständiger und kompetenter Gesprächspartner, der Ihnen zuhört und versucht, Ihnen weiter zu helfen. Weiterführende Informationen finden Sie auch unter: [www.blaues-kreuz-muenchen.de](http://www.blaues-kreuz-muenchen.de)



## Selbsthilfe, Information und Prävention für Jugendliche und junge Erwachsene

Neueste Studienergebnisse zeigen, dass aktuell 8,7 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren regelmäßig, also mindestens einmal wöchentlich, Alkohol konsumieren. Das ist ein historisch niedriger Stand. In dieser Altersgruppe lag der Wert im Jahr 2004 noch bei 21,2 Prozent. Unter jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren geben aktuell 33,4 Prozent an, regelmäßig Alkohol zu trinken. Ausgehend vom Jahr 2004 mit 43,6 Prozent ist eine langfristig rückläufige Entwicklung zu beobachten. Unter jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren ist das Rauschtrinken nach einer rückläufigen Entwicklung in den vergangenen Jahren aktuell mit 37,8 Prozent wieder angestiegen (2016: 32,8 Prozent).

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), betont: „Es ist erfreulich, dass noch nie so wenige Jugendliche bundesweit regelmäßig Alkohol konsumiert haben. Gleichzeitig trinken sich insgesamt nach wie vor zu viele Jugendliche und insbesondere junge Erwachsene in einen Alkoholrausch. Deshalb bedarf es auch zukünftig weiterer Anstrengungen und neuer Impulse in der Alkoholprävention, um junge Menschen und verstärkt junge Erwachsene für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol zu sensibilisieren.“

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.

**Interesse? Dann kontaktieren Sie uns!**

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf!**

## **Unser Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene (14 bis 25 Jahre)**

- Wir zeigen Wege auf, die aus der Sucht führen
- Wir motivieren und begleiten auf dem Weg in die Abstinenz
- Wir bieten Vier-Augen-Gespräche an
- Auf Wunsch führen wir gemeinsame Gespräche mit dem Suchtmittelabhängigen und seinen Angehörigen
- Alle unsere Angebote stehen unter Freiwilligkeit, wir setzen niemanden unter Druck
- Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht

**Sprechen Sie uns an!**

**Eine Terminvereinbarung unter: 089 38888873 ist jederzeit möglich. Die Gespräche finden in unserem Koordinationsbüro in der Hesselohrstr. 1 (Nähe Münchner Freiheit) statt.**

**Frau Kubale wird Sie vertrauensvoll beraten.**

**Zielgruppe:**

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

Nähere Informationen finden Sie auch unter: [www.bluprevent.de](http://www.bluprevent.de)

Hier geht´s zur Website für Jugendliche: [www.vollfrei.de](http://www.vollfrei.de)

**BLU:APP** Unsere blu:app mit vielen attraktiven Features ist in jedem App-Store zu finden!!

## Liebe Freunde des Blauen Kreuzes !

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unseren

### Begegnungsnachmittagen

**im Petrus-Saal der Kirche "Zu den heiligen Zwölf Aposteln"**

Ilse-Weber-Str. 16 (ehem. Paul-Lagarde-Straße), 80686 München.

**Beginn ist jeweils 16 Uhr.**

Bitte pünktlich kommen, da ab 16 Uhr die Eingangstüren verschlossen sind.

Das Programm ist vielfältig und bietet neben gemeinschaftsfördernden und geistlich-fachlichen Themen, Präsentationen und Referate zum Thema Sucht, Reiseberichte, sowie Musik und Unterhaltung. Verbringen Sie mit uns einen entspannten Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

**Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!**

**Die nächsten Termine:**

Sonntag, 19. Juli, 20. September, 18. Oktober, 15. November

**Gerne nehmen wir Kuchenspenden entgegen!**

**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)

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



## **Frauenstunde (Frauengruppe II)** **... jeden 1. Mittwoch im Monat um 15 Uhr**

Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG),  
München-Schwabing ( Bus 53, Tram 27, 28, und 12) **BF**

### **Die nächsten Termine:**

01. Juli, 05. August, 02. September, 07. Oktober ,  
04. November, 02. Dezember

### **Teilnehmerkreis**

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

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



## „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.

### **Wir treffen uns am**

23. Juli, 17. September, 12. November von 14 bis 17 Uhr  
in der Kurfürstenstr. 34 (Gruppenraum BKM e.V. (EG), Anfahrt mit  
Bus 53, Tram 27, 28, und 12) um uns gemeinsam auszutauschen.

Wir freuen uns auf EUCH!

*Margarete Ahl und Petra Rode*

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





## **Bergwandertag; Samstag, 8. August Gindelalmschneid 1334 m Vom Tegernsee zum Schliersee**

Mit dem Zug nach Tegernsee und in 1 ½ Stunden zu Fuß auf die Neureuth in 1264 m. Wir gehen an der betriebsamen Neureuth gleich weiter, hinüber zum ruhigeren Gindelalm-Boden und besteigen die Gindelalmschneid 1334 m. Ein kurzer Abstieg zur Gindelalm mit Einkehr. Auf einem steilen Forstweg hinab nach Schliersee.

- Einkehr:** Gindelalm
- Gehzeit:** 4 ½ Stunden, 12 km, 550 Höhenmeter
- Treffpunkt:** 07:40 Uhr München Hauptbahnhof, Gleis 34  
08:04 Uhr Abfahrt des Zuges Richtung Tegernsee  
09:09 Uhr Ankunft Tegernsee

Bitte anmelden, ich besorge die Fahrkarten.

Adi Joachim 089 15883878.

Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und Verantwortung.

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



## Flachlandwanderung; Samstag, 5. September Ludwig-Donau-Main-Kanal – Schwarzachklamm

Über Neumarkt/Opf. fahren wir nach Burgthann. Hier beginnt unsere Wanderung am Ludwig-Donau-Main-Kanal. Erbauer war der Bayerische König Ludwig I. Es dauerte zehn Jahre, bis der Kanal erstellt wurde, von 1836 bis 1846. Die noch vorhandenen Abschnitte sind heute Naturdenkmal und werden liebevoll gepflegt. Wir gehen am Kanal entlang bis Brückkanal. Hier verläuft der Kanal als Brücke über die Schwarzach. In der idyllischen Waldgaststätte machen wir Rast. Weiter wandern wir der Schwarzach entlang durch die Klamm bis Ochenbruck zum Bahnhof

- Einkehr:** Waldgaststätte Brückkanal  
**Gehzeit:** 5 Stunden, 15,0 km  
**Treffpunkt:** 07:00 Uhr München Hauptbahnhof, Gleis 25  
07:24 Uhr Abfahrt des Zuges Richtung Passau  
10:17 Uhr Ankunft in Burgthann

Bitte anmelden, ich besorge die Fahrkarten.

Adi Joachim 089 15883878.

Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und Verantwortung.

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



## **Wanderung, Samstag, 10. Oktober 2020**

### **Bayrisch Kanada**

### **Wandern an der Schwarzen Laber**

Für atemberaubende Natur muss man nicht über den Atlantik fliegen. Man findet sie auch in Bayern, genauer gesagt im Viechtacher Land. Auf einer Rundwanderung entdeckt man die ganze Schönheit von „Bayerisch Kanada“: Wir wandern drei Kilometer an der Schwarzen Laber und steigen dann auf zur Wolfgangskapelle. Von dort genießen wir die herrliche Aussicht. Auf einem Forstweg erreichen wir den Gutshof Frath und machen Rast. Noch eine Stunde über Felder, Wiesen und durch Wald erreichen wir unsere Haltestelle Gumpenried.

**Einkehr:** Gutshof Frath  
**Gehzeit:** 4 ½ Stunden, 12,0 km, 260 Höhenmeter  
**Treffpunkt:** 07:00 Uhr München Hauptbahnhof, Gleis 25  
07:24 Uhr Abfahrt des Zuges nach Passau  
10:08 Uhr Ankunft in Gumpenried

Bitte anmelden, ich besorge die Fahrkarten.

Adi Joachim 089 15883878.

Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und Verantwortung.

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



## Sommer - Sonne - Urlaub Corona und das Ende der Sorglosigkeit?

*(ng)* "Wenn es erst einen Impfstoff gibt, wird der Spuk vorbei sein – und wir werden wieder reisen können wie zuvor". Davon scheinen derzeit viele auszugehen. Der Münchner Psychologe und Tourismusforscher Jürgen Kagelmann hingegen glaubt, dass unser Reiseverhalten sich durch Corona nachhaltig verändern wird. Denn das Grunderlebnis der Sorglosigkeit beim Reisen sei weg: „Man ist ja die ganzen letzten Jahre – meistens sogar mehrmals pro Jahr – ganz froh und munter in den Urlaub gestartet und hat sich nicht viele Gedanken gemacht“, sagt Kagelmann und beschreibt die Verzweiflung all jener die in Pakistan oder Peru verzweifelt kabela oder telefonieren um nach Hause zu kommen. So schreibt und zitiert unlängst die ZEIT. Sind wir tatsächlich aus unserem Paradies der Sorglosigkeit vertrieben und nun gibt es keine Rückkehr mehr? Und wenn, haben wir damit vielleicht sogar die Chance bekommen, jetzt endlich mal erwachsen zu werden um verantwortungsvoll mit den uns gegebenen Möglichkeiten umzugehen? Hat uns diese "Geiz-ist-geil"-Mentalität nicht unter anderem gerade dahin getrieben, dass die ehemals so romantischen Landschaften unserer dann gestillten Sehnsüchte verkümmerten, dass den Einheimischen sprichwörtlich das Wasser abgegraben wurde oder wir Ihnen ihre Heimat genommen haben, weil sie aufgrund der durch Spekulanten in unerreichte Höhen getriebenen Mieten ihr Zuhause verlassen mussten? Ist es nicht anschaulich genug, wie man dies zum Beispiel in Venedig miterleben muss, deren Einwohner zudem auch noch dem Versinken der "La Serenissima Repubblica di San Marco"

beiwohnen müssen? Die Frage ist, wie lange unsere Seele dem noch mit dieser heiteren, ruhigen Gelassenheit, denn dies bedeutet "serenus", zusehen kann und wird. Es wird Zeit, Maßlosigkeit und Gier durch Bewusstheit im Umgang, Empathie und Respekt für die Wurzeln und Heimat unserer Mitmenschen - auch die ihrer Seele - zu ersetzen. Hier leben wir mit Ensembleschutz, aufwändig sanierten Altbauten und Reliquien längst vergangener Jahrhunderte und an den schönsten Stränden der Welt denken wir keine Sekunde darüber nach, wenn eine Betonhochburg nach der anderen hochgezogen wird, die dann mancherorts als Ruine die nächsten Jahrhunderte überdauern wird. Ganz zu schweigen von den Tiefstpreisen, die wir nur noch gewillt sind für unsere Hotelbuchungen zu zahlen und in deren kaltem Schatten die Löhne der Einheimischen bis hin zur Existenzbedrohung in den Keller fallen. Aber das sehen wir ja nicht, denn morgen sind wir schon an einem anderen Ort. Die Welt wurde erfreulicherweise entschleunigt und unsere Erde konnte sich bezüglich des Klimas etwas erholen. Es würde nicht schaden diesen Erholungsurlaub nachhaltig für alle zu gestalten.

In der "FAZ" schreibt Simon Strauß von einem "Ausbruch innerdeutschen Reisefiebers - wie 1989 -" und weiter „Wäre nicht jetzt, wo wir den Blick gezwungenermaßen vornehmlich aufs Nationale richten, der Augenblick günstig für eine einmalig intensive "Er-Fahrung" Deutschlands?“ und malt das Bild von Deutschen die noch einmal mit schlagenden Herzen durch ihre Bundesländer fahren und dies nicht nur als "leidige Durchfahrtsprosa, sondern Verheißung außergewöhnlicher Ziele" erfahren.

Es gibt nicht wenige unter meinen Bekannten die mit einem erfüllten Lächeln von "... unbekanntem, noch nie gehörtem, zufällig entdecktem Fund-Orten" in "... nicht zu großer Entfernung und leicht mit dem Fahrrad erreichbar" berichten können. Da freut sich das, früher mit Heimatkunde drangsalierte Herz ganz besonders und ich denke an den Satz eines Schriftstellers den ich vor vielen Jahren gelesen habe: "Nur wer die eigenen Wurzeln kennt und sich seines eigenen Selbst besinnt, ist offen für das Leben der anderen, weil es als keine Bedrohung, sondern als eine Bereicherung und Erweiterung des eigenen Selbst empfunden werden kann."

Lassen Sie doch mal wieder Ihre Seele auf Reisen gehen. Sie werden sich wundern wieviele Freunde sie gewinnen wird!



## Alkoholfreies Abendmahl

### Warum eigentlich?

**Bereits 1976 formulierte der Evangelische Kirchenrat:**

*(Zitat aus: Bekanntmachung des Evangelischen Oberkirchenrats vom 27. September 1976) " ... Alkoholranke haben auch nach einer erfolgreichen Behandlung die Fähigkeit zu gesteuertem Alkoholgenuss verloren. Jeder Schluck Alkohol kann bei ihnen das Verlangen auslösen, weiter zu trinken, und die Suchterkrankung erneut aktivieren. Ein Rückfall aber bedroht nicht nur ihre eigene Zukunft, sondern auch die der ganzen Familie. Darum gibt es für Alkoholsüchtige auch nach einer Entziehungskur nur die Möglichkeit, völlig auf Alkohol zu verzichten. Dies bedeutet, dass er auch den Genuss von Abendmahlswein vermeiden muss. ..."*

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

*Die vollständige Bekanntmachung finden Sie unter: [www.blaues-kreuz-muenchen.de](http://www.blaues-kreuz-muenchen.de) >Aktuelles aus München> Alkoholfreies Abendmahl München: Termine 2020 eingestellt*

**jeden Mittwoch**

**18:00 Uhr Klinikum Neuperlach**

81737 Neuperlach, Oskar-Maria-Graf-Ring 51

### **jeden Sonntag**

**10:00 Uhr St. Lukas**

80538 München, Mariannenplatz 3

### **jeden 1. Sonntag im Monat**

**09:00 Uhr Epiphanis-Kirche**

80999 München, St.-Johann-Straße 24

**10:00 Uhr Ev. Luth. Versöhnungskirche**

80937 München, Hugo-Wolf-Straße 18

**10:00 Uhr Philippuskirche**

85570 Markt Schwaben, Martin-Luther-Straße 22

**10:00 Uhr Ev. Gemeindezentrum**

85586 Poing, Gebrüder-Asam-Straße 6

**10:00 Uhr Nazarethkirche**

81677 München-Bogenhausen, Barbarossastraße 3

### **jeden 1. und 3. Sonntag im Monat**

**10:30 Uhr Reformations-Gedächtnis-Kirche**

81375 München, Ebernbургstraße 12

### **jeden 1. 3. und 4. Sonntag im Monat**

**10:00 Uhr Auferstehungskirche West**

80339 München, Gollierstraße 55

### **jeden 3. Sonntag im Monat**

**10:00 Uhr Christuskirche**

80637 München-Neuhausen, Dom-Pedro-Platz 4

**10:00 Uhr Andreaskirche**

81475 München-Fürstenried, Walliser Straße 11

### **jeden 4. Sonntag im Monat**

**09:30 Uhr Wohnstift Augustinum, Simeonskapelle**

80935 München, Weitlstraße 66

**09:30 Uhr Nikodemuskirche**

München-Alte Heide, Echinger Straße 16



**Juli**

**München-Mitte II**

**45 Jahre**

Seit der Gründung des Blauen Kreuzes im Jahre 1905 wurde in kleinen Gruppen – anfangs in Wohnzimmern – Suchtkrankenhilfe angeboten. Aus diesen kleinen Gesprächsgruppen entstanden im Laufe der Zeit die Selbsthilfegruppen. Mittlerweile stehen den Hilfesuchenden in München und Umgebung 59 Selbsthilfegruppen 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.

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

*Blaues Kreuz München e.V.*



## Unsere Selbsthilfegruppen im Raum München und S-Bahn Bereich

**Bitte beachten Sie!** Die Selbsthilfegruppen (SHG's) des BKMeV sind eingeschränkt wieder geöffnet! Aufgrund der sehr unterschiedlichen Möglichkeiten unserer SHG's die derzeit gültigen Vorschriften bezüglich Abstands- und Hygienevorschriften einzuhalten, werden einige Gruppen vorerst weiterhin nur per Telefonkonferenz und Videochat weitergeführt. **Bitte informieren Sie sich bei uns im Koordinationsbüro unter 089 388888-73 oder 74.**

Ausserdem kann es aufgrund von Krankheit, Feiertagen, Urlaub u.ä. zu geänderten Öffnungszeiten kommen. Diese Informationen sehen Sie auf unserer Homepage eingestellt: [www.blaues-kreuz-muenchen.de](http://www.blaues-kreuz-muenchen.de) / [Unsere Selbsthilfegruppen](#) / [Liste unserer Selbsthilfegruppen](#)

### Montag

10:00 München-Mitte I, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche

---

16:30 Neuhausen I, Braganzastr. 11, Christuskirche

---

18:00 Schwabing VII, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**

---

19:00 Aschheim, Ismaninger Str. 3, St. Peter und Paul

---

19:30 Moosach, Hugo-Troendle-Str. 53, Heilig-Geist-Kirche

---

19:30 Gauting, Ammerseestr. 13, Christuskirche, Walter-Hildmann-Haus **BF**

---

19:30 Hasenberg I, Schleißheimer Str. 487,  
Blaues Kreuz Diakoniewerk Außenstelle Nord

---

20:00 Haar I, Jagdfeldring 13b, Kirche St. Bonifatius

---

### Dienstag

17:45 Unterhaching I, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**

---

18:00 Schwabing I, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**

---

19:00 München-Ost, Berg-am-Laim-Str. 131,  
Blaues Kreuz Diakoniewerk Außenstelle Ost **BF**

---

19:00 Giesing, Pistorinstr. 30, Männerwohnheim

---

19:00 Oberschleißheim, Haselsbergerstr. 9,  
Kirche Maria Patrona Bavariae **BF**

---

19:00 Freimann, Situlistr. 73, Mohrvilla

---

19:30 München-Mitte VI, **Gruppe für Spielsucht**,  
Sendlinger-Tor-Platz/Eingang Lindwurmstr., St. Matthäus

---

19:30 Fürstenfeldbruck, Stockmeierweg 7, Erlöserkirche

---

19:30 Gilching, Karolingerstr. 30, ev. Kirche **BF**

19:30 Neuhausen II, Braganzastr. 11, Christuskirche

19:30 Starnberg, Kaiser-Wilhelmstr. 20, ev. Kirche (Gemeindehaus)

19:30 Dießen/Ammersee, Fischermartlstr. 14, ev. Gemeindehaus

19:30 Altenerding, Wendelsteinstr. 12-14, ev. Gemeindezentrum **BF**

19:30 Sendling, Wessobrunner Str. 1/Ecke Ettalstr. 3, Gethsemane Kirche

19:30 Unterhaching II, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**

19:30 Neuaubing, Limesstrasse 85, ev. Adventskirche

20:00 Schwabing II, Ainmillerstr. 43,

Kontakt- und Begegnungsstätte (KuB) **BF**

### Mittwoch

17:30 Frauengruppe III, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche

19:00 Schwabing III, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**

19:30 Oberföhring, Fritz-Meyer-Weg 9-11, Vaterunserkirche **BF**

19:30 Herrsching, Bahnhofstr. 38, Herrschinger Insel

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

### Donnerstag

10:30 Schwabing IV, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (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

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

19:00 Schwabing V, Ungererstr. 17/I, Erlöserkirche

19:30 Bogenhausen, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF**

19:30 Neubiberg, Wendelsteinstr.1, ev. Gemeindezentrum

20:00 Harthof, Hugo-Wolf-Str. 18, Versöhnungskirche **BF**

### Freitag

20:00 Pasing, Bodenstedtstr. 27, Emmauskirche

20:00 Neuperlach I, Quiddestr. 15, Lätarekirche

20:00 Neuperlach II, Quiddestr. 15, Lätarekirche

### Sonntag

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

**BF = Barrierefrei**

(Änderungen vorbehalten)

## **Frauengruppe I**

...jeden 1. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum,  
Wendelsteinstraße 12-14, Altenerding

**BF**

**Du schaffst es nicht allein**



**aber nur du allein kannst es schaffen**



**Blaues Kreuz München e.V.**

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

**Hesselherstr. 1 (1. OG)**

**80802 München**

**Tel: 089 38888873**

**Fax: 089 38888875**

**office@blaues-kreuz-muenchen.de**

**www.blaues-kreuz-muenchen.de**

## **Ihre Spende hilft!**

**Münchner Bank eG**

**IBAN DE28 7019 0000 0002 1442 20**

**BIC GENODEF1M01**

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

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

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

Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Unterhaching  
und der Münchner Bank.

Herausgeber: Blaues Kreuz München e.V.

V.i.S.d.P: Norbert Gerstlacher (PR- und Öffentlichkeitsarbeit)  
089 63850631, n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de