



Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

Jahresbericht 2023

Blaues Kreuz München e.V.

Blaues Kreuz München e.V.

Hesselohrstr. 1

80802 München

Tel: 089/ 38 88 88 73

Fax: 089/ 38 88 88 75

office@blaues-kreuz-muenchen.de

www.blaues-kreuz-muenchen.de





Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

Jahresbericht 2023

1. Ausgangslage

Die Nachwirkungen der Corona-Pandemie sowie die Summe aller aktuellen Krisen sind für viele Menschen zunehmende Belastungen, die sich in einer gesteigerten Suchtgefährdung niederschlagen. Der Wegfall der Corona-Beschränkungen hat die Arbeit der Sucht-Selbsthilfe wieder normalisiert. Viele Aktivitäten, die bereits angestoßen worden waren, konnten endlich weiterverfolgt werden. Beschäftigten sich die Selbsthilfegruppen (SHG) des BKMeV in der Vergangenheit vor allem mit der Alkoholkrankheit, so ist deren Aufgabenspektrum wesentlich differenzierter geworden. Dabei sind noch nicht einmal die möglichen Folgen der derzeit diskutierten Freigabe von Cannabis berücksichtigt. Das BKMeV sieht es als seine Aufgabe an, aktuelle Untersuchungen zu den Folgen des Cannabis-Konsums für unsere Bewertung kritisch heranzuziehen und entsprechende Angebote der Sucht-Selbsthilfe auszuarbeiten. Durch die Erweiterung der Satzung des BKMeV (Öffnung für andere Suchtformen) ist es möglich geworden, für diese neuen Herausforderungen entsprechende Lösungsansätze zu entwickeln.

Da für ein suchtmittelfreies, selbstbestimmtes Leben vor allem die mentale Resilienz eine wesentliche Voraussetzung ist, sind im Rahmen der Weiterbildung Strategien zur Vertiefung der Selbstwertschätzung entwickelt worden. Vorweg kann schon berichtet werden, dass unsere Angebote von den Teilnehmern sehr gut angenommen worden sind.

Die Belastungen für die ehrenamtlich Tätigen sowie für die beiden Mitarbeiter des Koordinationsbüros sind trotz der vorerst ausgestandenen Corona-Pandemie erheblich gestiegen. Neben erhöhten gesundheitlichen Risiken, die die Suchtgefährdung von Hilfesuchenden steigern, sind viele Mitglieder in den SHG von existentiellen Sorgen geplagt. Unsere Gruppenleiter (GL) und Mitarbeiter des Koordinationsbüros begegnen dem mit erweiterten und intensivierten Hilfsangeboten, was zu einer erheblichen Mehrbelastung führt. Hinzu kommen für das BKMeV vermehrte finanzielle Engpässe, die vor allem aufgrund gestiegener Raumkosten im teuren München entstanden sind. Diese konnten trotz umfangreicher Hilfen unserer Mittelgeber nicht immer ausgeglichen werden.

2. Selbsthilfe in unserer Gruppenarbeit

Die Sucht-Selbsthilfe zeichnet sich innerhalb des gesamten Gesundheitssystems durch Kostengünstigkeit, große Wirksamkeit sowie Nachhaltigkeit aus und hat sich somit als äußerst wichtige Säule im Gesundheitswesen etabliert. Die GL der Sucht-Selbsthilfe des BKMeV arbeiten ehrenamtlich und zeichnen sich durch ein großes Fachwissen und die eigene Betroffenheitskompetenz aus. Das BKMeV steht daher für ein anspruchsvolles Konzept von Selbsthilfe. Die ehrenamtliche Sucht-Selbsthilfe ist mit der beruflichen Suchthilfe eng verzahnt. Während die Angebote der beruflichen Suchthilfe und die der ambulanten sowie stationären Therapien zeitlich eng begrenzt sind, ist der Besuch einer SHG nachhaltig, weil das Gruppenmitglied die SHG unbegrenzt über viele Jahre besuchen kann. So sind lt. aktuellen Studien 75 Prozent der Suchtkranken, die regelmäßig eine SHG besuchen, dauerhaft abstinent. Weniger als 15 Prozent der Gruppenteilnehmer werden innerhalb eines Jahres rückfällig. Gut ein Viertel der Besucher von SHG erreichten im Jahre 2010 Abstinenz, ohne berufliche Suchthilfeangebote in Anspruch genommen zu haben. Drei Viertel der rückfällig gewordenen Gruppenteilnehmer konnten durch die SHG stabilisiert werden. Insbesondere zur Rückfallprävention und (Re)Integration in ein intaktes soziales Umfeld leisten SHG einen wichtigen Beitrag in der Versorgung. Selbsthilfe wirkt sowohl rückfallvorbeugend als auch stabilisierend nach einem Rückfall. Der regelmäßige Besuch einer SHG nach einer stationären Therapie zeigt sich in Studien mit deutlich höheren Abstinenzraten verbunden. Und auch bei Patienten, die nach einer stationären Entwöhnungsbehandlung rückfällig geworden waren, zeigte es sich, dass sie in der Folge häufiger abstinent waren, wenn sie regelmäßig eine SHG besucht haben.

2.1 Aufgabenspektrum der Gruppenleitungen

Zusätzlich zu der regelmäßigen Betreuung in der SHG finden bei Bedarf zwischen den GL und den Gruppenmitgliedern Einzelgespräche statt. Weiterhin besuchen die GL in der Entgiftungsphase ihre Klienten in der Klinik und führen Erst- und Motivationsgespräche.

Um die Gruppenmitglieder bei ihren existentiellen Sorgen und Nöten beizustehen, unterstützen unsere GL bei aktuellen Problemen, die die Hilfesuchenden selbst nicht mehr bewältigen können: So werden sie z.B. unterstützt bei

- Ämtergängen (z.B. Arbeitsagentur)
- der Hilfe zur Weiterleitung an Schuldnerberatungen
- Hinweisen auf andere Hilfesysteme

2.2 Zusammensetzung der SHG und Neugründungen

In der Stadt München und im Großraum München unterhält das BKMeV derzeit **72 SHG**. Damit sind im Jahr 2023 **wöchentlich über 850 Suchtkranke** in unseren SHG betreut worden.

Der Altersschwerpunkt in den SHG des BKMeV lag bislang bei 45 Jahren. Durch zusätzliche Gruppen für Jugendliche, eigene Online-Gruppen und entsprechende Hinweise auf der Homepage des BKMeV ist es gelungen, zusätzlich junge Erwachsene zu erreichen, was auch zu einem Sinken des Altersdurchschnitts geführt hat. Der Anteil Männer und Frauen ist mittlerweile über alle SHG gesehen im Schnitt fast ausgeglichen. Erwähnenswert ist auch die wachsende Zahl von Angehörigen, die unsere mittlerweile 5 SHG für Angehörige regelmäßig besuchen und dort gezielt Hilfe und Unterstützung bekommen – ein Angebot, das wir in der Zukunft weiter ausbauen werden.

Die Anzahl Migranten in den SHG des BKMeV unterliegt großen Schwankungen. Diejenigen, die die deutsche Sprache gut beherrschen, verbleiben eher konsequent in der Gruppe, während diejenigen mit schwachen Sprachkenntnissen die Gruppe meist schnell verlassen. In allen SHG befinden sich im Durchschnitt 3 Gruppenmitglieder mit Migrationshintergrund.

Im Berichtsjahr konnten wir 5 neue SHG eröffnen. Als besonders attraktiv und erfolgreich erwies sich ein Konzept, das Martin Kralowetz zuerst in Haar und dann auch in der Messestadt Riem etablierte: Hier werden zeitgleich und parallel eine Angehörigen- und eine Betroffenengruppe angeboten.

2.3 Betreuung der SHG

Die beiden Vorstandsmitglieder, Margarete Ahl und Jürgen Hartmann, betreuen die SHG des BKMeV laufend vor Ort (30 Besuche in SHG) und teils telefonisch. Diese Betreuung wurde sowohl von den GL als auch von den Gruppenmitgliedern als aktive Unterstützung des Vorstands wahrgenommen.

Im Gegenzug übermittelt der Vorstand den Dank für die geleistete Arbeit. Vor allem in der vergangenen Krisenzeit waren die persönlichen Kontakte besonders wertvoll. Die Besuche werden sowohl von den GL als auch von den Gruppenmitgliedern als Aufmerksamkeit des Vorstands für die wertvolle Gruppenarbeit geschätzt und wahrgenommen.

Bei wichtigen Problemen, die nicht im persönlichen Gespräch vor Ort geklärt werden können, werden Termine mit den Mitarbeitern Sandra Kubale und Norbert Gerstlacher im Koordinationsbüro angeboten.

Der Gruppenbeauftragte, Norbert Gerstlacher, informiert die GL und deren Stellvertreter (STV) per E-Mail und auf der Homepage des BKMeV laufend zu wichtigen Fragen der Konfliktlösung, über Fachpublikationen sowie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu allen relevanten Themen, die unsere ehrenamtliche Arbeit betreffen.

2.4 Gruppenjubiläen

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

3. Vernetzung des BKMeV

Im Rahmen einer effektiven Öffentlichkeitsarbeit ist es dem BKMeV ein besonderes Anliegen, sich mit anderen Institutionen und anderen Selbsthilfeorganisationen zu vernetzen. Daraus resultierend ist Norbert Gerstlacher seit Jahren ehrenamtlich als Beirat im Selbsthilfebeirat der LHM und am Runden Tisch der Krankenkassen Region München (RRT) tätig. 2021 wurde der Arbeitskreis Sucht Landkreis München wieder initiiert, an dem Norbert Gerstlacher ebenso teilnimmt.

Besonders aktiv waren in 2023 die Verantwortlichen der SHG in Haar. Dort fanden in diesem Jahr mehrere Vernetzungstreffen in München-Ost statt, die Martin Kralowetz zusammen mit den SHG in Haar und Riem organisiert und verantwortet hat:

- Am 02.07.2023 stellten Martin Kralowetz und Julia Karrasch beim Ökumenischen Gemeindefest an der Sophienkirche und dem Kirchenzentrum München-Riem an einem Info-Stand die Aktivitäten des BKMeV vor.
- Am 13.07.2023 organisierte Julia Karrasch am Gesundheitstag der Stadt München zusammen mit der Sophienkirche in Riem einen Infostand des BKMeV.
- Am 25.07.2023 hielten Julia Karrasch, Sebastian Senocak und Michael Tkalec für den Kirchenvorstand der Sophienkirche einen Vortrag über die Arbeit des BKMeV mit anschließender Fragestunde.
- Am 16.09.2023 stellte Martin Kralowetz am Tag der offenen Tür der Freiwilligen Feuerwehr Waldtrudering spontan an einem Infostand die Arbeit des BKMeV vor.
- Am 24.09.2023 sprachen Martin Kralowetz und Christian Ziegler im Gottesdienst in der Jesuskirche in Haar über die Arbeit des BKMeV.

4. Weiterbildungen

4.1 Weiterbildungen auf Mitarbeiterabenden (MAA)

Regelmäßig einmal im Monat kommen GL und Stellvertreter (STV) der SHG an einem MAA zusammen, um sich mit Fragen der Suchthilfe zu befassen und sich mit Themen der eigenen Selbsthilfearbeit auseinanderzusetzen. In diesem Forum werden auch Neuigkeiten aus dem Vorstand und dem Koordinationsbüro besprochen, um alle auf den aktuellen Stand der gemeinsamen Arbeit im BKMeV zu bringen.

Im Einzelnen wurden folgende Weiterbildungen angeboten:

- **Aktuelle Entwicklungen in der Kontakt- und Begegnungsstätte des Blaukreuz-Zentrums** (30.01.2023) *Andras Walter*
- **Depression verstehen -Symptome, Behandlung und Leben mit der Erkrankung** (27.02.2023) *Anja Seidel*
- **Mediensucht** (20. 03.2023) *Referenten von Aktiv gegen Mediensucht e.V.*
- **Drogen - eine Weltgeschichte zwischen Medizin und Missbrauch** (24.04.2023) *Norbert Gerstlacher (BKMeV)*
- **Drogen–Sucht–Cannabis (22.05.2023)** *Fabian Pieke Inside/Condrobs e.V*
- **Prävention an Schulen** (26.06.2023)..... *Norbert Gerstlacher (BKMeV)*
- **Führerscheinentzug und jetzt?** (26.09.2023) *Horst Groß (BKMeV)*
- **Sucht als Familienkrankheit / Zoey - Spielfilm über die Lebenswelt von Kindern aus Suchtfamilien** (23.10.23) *Norbert Gerstlacher (BKMeV)*
- **„Die sind ja selbst schuld!“ – Stigmatisierung von Suchtkranken** (27.11.2023) *Markus Zöckler, Michael Stieglmeier (BKMeV)*

4.2 Angebote zur Stärkung der Resilienz

Der Vorstand sieht in der Stärkung der mentalen Gesundheit ein wirksames Mittel, ein suchtfreies und selbstbestimmtes Leben führen zu können. Probeweise sollen deshalb Angebote zur Stärkung der mentalen Resilienz

getestet werden. Bei diesen Angeboten wird strikt darauf geachtet, dass das Thema Sucht im Vordergrund steht.

Auf Anregung einer Gruppenteilnehmerin unserer SHG in Haar wurde eine neue Entspannungsgruppe etabliert. Unter anderem werden dort Elemente aus Yoga und weiteren Entspannungstechniken gemeinsam eingeübt, um die eigene Widerstandskraft zur Krisenbewältigung zu stärken.

Zur Stärkung der mentalen Gesundheit wurde im Herbst dieses Jahrs „Waldbaden“ mit einer zertifizierten Referentin angeboten, was sehr gut angenommen worden ist.

Seit vielen Jahren ist unsere Wandergruppe fester Bestandteil im Angebot: Adi Joachim betreut diese Gruppe intensiv und mit der für ihn bekannten Akribie. Er bietet nahezu monatlich eine Tour an, die an die Möglichkeiten unserer Gruppenteilnehmer angepasst ist. Viele Teilnehmer, die in unsere SHG kommen, leiden unter Vereinsamung und den Veränderungen im sozialen Umfeld, die oft auf ein Abbrechen früherer vertrauter Beziehungen zurückzuführen sind. Diese Teilnehmer gilt es aufzufangen und ihnen ein stabilisierendes Umfeld anzubieten. Die gemeinschaftliche Bewegung in der Natur und die anregenden Gespräche wirken sich positiv auf die Psyche aus und fördern eine lebensbejahende innere Haltung. Neben dem Aufbau des Selbstvertrauens und der Widerstandskraft sowie vielen weiteren positiven Nebeneffekten freut es uns sehr, dass hieraus oftmals Freundschaften entstehen, die impulsgebend für eine positive Lebensgestaltung werden können.

Seit Herbst 2022 bieten wir eine SHG für Jugendliche und junge Erwachsene an: Dort finden nicht nur suchterkrankte Teilnehmer "Hilfe zur Selbsthilfe". Auch, oder gerade Jugendlichen und jungen Erwachsenen in ihrer Rolle als Angehörige soll ein geschützter Raum angeboten werden, in dem sie sich der eigenen Situation stellen können und mit ihren Ängsten angenommen werden. Das innere Erleben als Reflektion summiert sich oft u.a. aus Akzenten der Frustration, Verzweiflung und Aggression sich selbst oder der Umwelt gegenüber, für die von den Betroffenen oftmals keine Lösungsansätze erarbeitet werden konnten. Zudem sollen u.a. die Identität, Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen gestärkt werden. Disziplin, Durchhaltevermögen und Willensstärke sollen als innere Werte vermittelt und Frustrationstoleranz und Impulskontrolle gefördert und wieder erprobt werden. Um diese Aspekte vermitteln zu können und unser Angebot zu ergänzen, haben wir das Projekt Motivationsgruppe I ins Leben gerufen.

4.3 Mehrtägige Weiterbildungen

Bei den mehrtägigen Weiterbildungen sind diejenigen Seminare, die vor allem der Stärkung der Resilienz dienen, weiterentwickelt worden. Fußend auf der Erkenntnis, dass eine stabile mentale Verfassung ein wesentliches Element für ein selbstbestimmtes suchtmittelfreies Leben ist.

- **Frauen-Seminar** (20.-22.01.2023)
„Was mache ich, wenn's mir schlecht geht? — Weiterbildung zur Vertiefung von Strategien, um Resilienz und Selbstwertschätzung nachhaltig zu stärken“
- **Angehörigen-Seminar** (10.-12.03.2023)
„Der Schlüssel zum Glück, steckt von Innen — Weiterbildung zur Vertiefung von Strategien, um Resilienz und die Wertschätzung des eigenen Lebens nachhaltig zu stärken“
- **Gruppenleiter-Seminare 1 + 2** (14.-16.04.2023 und 06.-08.10.2023)
„Weiterbildung zur Vertiefung von Strategien, um Resilienz und Abstinenz nachhaltig zu stärken“
- **Sucht-Selbsthilfe-Tagung** (08.-11.06.2023)
„Weiterbildung zur Vertiefung von Strategien, um Resilienz und Abstinenz nachhaltig zu stärken“

Das BKMeV verlangt von allen seinen GL eine Qualifikation als Suchtkrankenhelfer (Sukrahe). Die Ausbildung erstreckt sich über 5 Blöcke. So werden vor allem junge Gruppenmitglieder gewonnen, die dann verpflichtend ehrenamtliche Aufgaben für das BKMeV übernehmen: Meistens beginnend als Stellvertreter, um dann später eine SHG als GL zu übernehmen. Derzeit werden 40 meist junge Teilnehmer geschult. Damit soll auch der Überalterung der ehrenamtlich Tätigen entgegengewirkt werden.

Das BKMeV hat im Januar 2023 in einer Fragebogenaktion die Qualität und Akzeptanz dieser Ausbildung überprüft. Das Ergebnis zeigte eine positive Bewertung durch die Kursteilnehmer.

5. Vorstellung des BKMeV in Krankenhäusern

Das BKMeV betreut in den Krankenhäusern Herrsching und Starnberg alkoholranke Patienten während der Entgiftungsphase. Die Gespräche finden auf Anforderung der Krankenhäuser in Absprache mit den Ärzten statt. Diese Vorgehensweise hat sich durch die Erfahrung in den Vorjahren im Krankenhaus Altperlach bewährt.

Bei diesen Gesprächen werden den betroffenen Patienten Wege aus der Sucht aufgezeigt. Insbesondere wird ihnen die Arbeitsweise und Bedeutung der SHG vorgestellt, um ihnen die Angst vor dem ersten Besuch der Gruppe zu nehmen. In besonderen Fällen werden Patienten bei ihrem ersten Besuch in die SHG begleitet, um ihnen die Schwellenangst zu nehmen. Zusätzlich zum Besuch der SHG wird den Gruppenteilnehmern empfohlen, die Angebote der Beratungsstelle des Blaukreuz-Zentrums München wahrzunehmen.

6. Präventionsmaßnahmen

Das BKMeV sieht es als eine wesentliche Aufgabe an, präventive Aufklärung über Risiken, die durch Alkoholgenuss entstehen können, anzubieten. Folgende Instrumente bietet unser Verein zum Thema Präventionsmaßnahmen an:

- Seminare in Firmen, Behörden und Schulen
- Informationsveranstaltungen bei Jugendtreffs und für Konfirmanden
- Standdienste auf Gesundheitstagen, Messen und Symposien
- Öffentlichkeitsarbeit durch Aufklärungsschriften wie Flyer, Zeitungsartikel

Unsere Seminare werden von sehr erfahrenen Referenten durchgeführt. Sie sind u.a. spezialisiert auf die Schulung von Führungskräften und Betriebsräten. Die Seminare in den Schulen sind vornehmlich ab der 9. Klasse geeignet.

6.1 Präventionsveranstaltungen an Gymnasien, Berufsschulen und Hochschulen

Auch in diesem Jahr konnten wieder die so wichtigen Informationsveranstaltungen durchgeführt werden: An 18 verschiedenen Institutionen sind die Teilnehmer der Präventionsmaßnahmen von 5 Referenten geschult worden. Die 39 Vorträge erstreckten sich über insgesamt 78 Stunden mit insgesamt 1018 Schülern. Die Übersicht über die Veranstaltungen ist als Anhang beigefügt.

Der Bedarf an Präventionsveranstaltungen, vor allem an Schulen, ist sehr groß. Die Anzahl an angebotenen Informationsveranstaltungen musste jedoch notgedrungen wegen den nicht vorhandenen personellen Kapazitäten des BKMeV beschränkt werden. Das Interesse der Schüler an den Präventionsmaßnahmen ist bemerkenswert hoch. Unsere Referenten berichten, dass ein Großteil der Schüler einen Problemfall aus dem eigenen Umfeld kennen und deshalb besonders daran interessiert sind, wie sie sich richtig verhalten sollen.

6.2 Betriebliche Suchthilfe in Unternehmen

Anlässlich der vom bfz (Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft) München veranstalteten Fachfortbildung zum Betrieblichen Suchtberater referierte Norbert Gerstlacher am 4. Februar 2023 zum Thema Selbsthilfe.

7. Koordinationsbüro

Das Koordinationsbüro war auch trotz des Auslaufens der Corona-Pandemie aufgrund der aktuellen Krisen außerordentlich stark belastet. Die mangelnde psychische Belastbarkeit vieler Menschen führt zu einem erhöhten Suchtverhalten. Zu den eigentlichen Aufgaben des Koordinationsbüros kam die überdurchschnittlich aufwändige Betreuung der Klienten und Angehörigen hinzu.

Weiterhin in der Anzahl stark ansteigend waren Anrufe von Interessenten, die eine SHG besuchen wollen. Das Koordinationsbüro vermittelt dann in die passende SHG. Außerdem war eine gestiegene Zahl von Angehörigen, die Hilfe suchen, zu verzeichnen. Die beiden Mitarbeiter des Koordinationsbüros sind aufgrund ihrer Sachkenntnis, Erfahrung und der eigenen Betroffenheitskompetenz in der Lage, in den so wichtigen Erstgesprächen aktive therapeutische Hilfe zu leisten.

Insgesamt wurden 2023 **183 Beratungsstunden** im Koordinationsbüro mit Betroffenen und Angehörigen, teilweise als Einzel, Partner- oder Familiengespräche, durchgeführt.

Hinzu kamen **3240 Telefonate** mit einer durchschnittlichen Dauer von ungefähr 20 Minuten, die die beiden Mitarbeiter erledigen mussten. Deren außerordentliches Engagement und deren Empathiefähigkeit ist es zu verdanken, dass das BKMeV auch in weiterführenden Fragen der Suchthilfe von Beratungsstellen der LHM und weiteren Partnern innerhalb des Suchthilfesystems kontaktiert wird.

Das Amtsgericht München (Abteilung Verkehrsstrafsachen) kann in Strafverfahren Beratungsgespräche zur Sucht-/Alkoholproblematik anordnen. 2023 wurden für solche Verfahren beim BKMeV **13 intensive Beratungsgespräche** in unserem Koordinationsbüro durchgeführt. Ziel dieser Beratungs-/Orientierungsgespräche ist es, die allgemeine Haltung zum Thema Suchtproblematik, die psychische Verfassung wie auch die soziale Erlebniswelt des Klienten zu erfassen. Hier gilt es eine Sensibilisierung gegenüber dem Thema der Sucht-/Alkoholproblematik zu fördern und zur Selbstreflexion und Verhaltensänderung anzuregen. Nachdem die Anzahl der Beratungsgespräche absolviert worden ist, wird dies dem Amtsgericht formgerecht bestätigt.

8. Öffentlichkeitsarbeit

Sehr positiv hat sich unsere Zusammenarbeit mit den Medien, insbesondere den Hörfunk- und Fernsehsendern, entwickelt. Zu verschiedensten Formaten gab es Interviewanfragen, die wir mit Erfolg direkt an unsere SHG weitergeleitet haben.

Am 9./10. September 2023 waren wir von Samstag 16:00 Uhr bis Sonntag gegen 21 Uhr mit unserem Infostand beim Corso Leopold präsent und konnten wieder auf viele interessante Begegnungen zurückblicken. Jährlich besuchen bis zu 450.000 Besucher dieses Event. Es ergaben sich für uns zahlreiche Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme und des Kennenlernens. Oftmals führte eine einfache Fragestellung, die darauf abzielte zu erfahren, wer wir sind zu intensiven Gesprächen, in denen die Alkoholsucht wie auch die familiären Zusammenhänge erläutert und diskutiert werden konnten. Auch unsere Rauschbrillenaktion erfreute sich wie immer großer Aufmerksamkeit und für viele unserer "Testpersonen" ergaben sich neue Perspektiven und Erkenntnisse bezüglich der Wirkungen schon geringer Alkoholmengen auf Wahrnehmung, Reaktionsfähigkeit etc. Für uns war dies eine sehr gelungene Veranstaltung, an der wir uns das nächste Mal sicher wieder beteiligen werden.

Unsere Präventionsveranstaltung am 14. September 2023 für die LMU-Fachweiterbildung „Pflege in der Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie“ fand viel Beachtung.

Am 10. September 2023 konnte anlässlich des Tages des offenen Denkmals in der Mohrvilla in Freimann unsere dort ansässige SHG sich einem interessierten Publikum vorstellen. Fritz Pechak konnte mittels eines PowerPoint Vortrags die Zusammenhänge von missbräuchlichem Konsummuster und der Alkoholerkrankung aufzeigen und die Arbeit in unseren SHG erläutern. Seit vielen Jahren sind wir mit unserer SHG Gast in der Mohrvilla und sind sehr dankbar für die so vertrauensvolle und gute Zusammenarbeit. Wir hoffen, diese noch viele Jahre auch zum Wohle unserer Gruppenteilnehmer fortführen zu können.

Am 14. November 2023 fand eine Diskussionsrunde im Schwulen Kommunikationszentrum (SUB) zur **Problematik der Alkoholabhängigkeit bei queeren Männern** statt. Es diskutierten Dr. Tobias Rüter, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Suchtmedizin an der Münchner LMU-Klinik, Holger G., der eine SHG für Alkoholabhängige und Angehörige beim BKMeV in München-Neuhausen leitet sowie Stefan R., als Angehöriger eines alkoholabhängigen schwulen Mannes. Das SUB hat aufgrund dieser gelungenen Veranstaltung angeregt, für diese Klientel eine SHG zu etablieren.

9. Ehrung des 1. Vorsitzenden des BKMeV Bernd Zschesche mit der Medaille „München leuchtet“

Der 1. Vorsitzende des BKMeV, Bernd Zschesche, hat die Auszeichnung mit der Medaille „München leuchtet“ in Silber der LHM erhalten. In einer Feierstunde am 13. Dezember 2023 hat die 3. Bürgermeisterin der LHM, Verena Dietl, die herausragenden Verdienste des 1. Vorsitzenden des BKMeV, Bernd Zschesche, hervorgehoben. Die LHM würdige die verdienstvolle Arbeit von Bernd Zschesche, der Menschen in Not zur Seite steht. Mit seiner Hilfe erhalten Suchtkranke und deren Angehörige, die sich oft allein gelassen fühlen, Unterstützung. Neben seiner Tätigkeit als Suchtkrankenhelfer hat sich Bernd Zschesche auch verdient gemacht um den Aufbau von Strukturen der Selbsthilfe und der Vernetzung mit anderen ehrenamtlichen und professionellen Angeboten.

Bernd Zschesche bedankt sich, auch im Namen des gesamten Vereins, für die großzügige Unterstützung des BKMeV durch die LHM. Diese Auszeichnung ist auch eine Anerkennung für alle ehrenamtlich Tätigen des BKMeV. Bernd Zschesche vergleicht die ehrenamtliche Suchthilfe mit einer Uhr: Die Uhr besteht aus vielen Zahnrädern, die ineinandergreifen. Sie hat große, aber auch sehr kleine Zahnräder. Alle Zahnräder haben die gleiche Wichtigkeit. Wenn nur ein Zahnrad ausfällt, ob groß oder klein, dann bleibt die Uhr stehen.

10. Website des BKMeV

Eine vereinseigene Homepage mit klarer Userführung ist seit vielen Jahren unverzichtbarer Bestandteil zeitgemäßer Öffentlichkeitsarbeit. Mittlerweile werden diese vermehrt über Smartphones und Tablets angesprochen, was ein sogenanntes Responsive-Design erforderlich macht. Dies wurde bereits bei der Grundkonzeption im Erstellungsjahr vorgesehen. Neben aktuellen Meldungen aus der Medizin, von den Fachkliniken und zu neuesten Entwicklungen in der Suchttherapie, finden sich auch Fachinformationen für die Besucher der Homepage und in einem Internen Bereich speziell für unsere Mitarbeiter eingestellt. Diese Informationen werden ständig aktualisiert. Hauptseite des Webauftrittes ist die Seite, auf der die SHG aufgelistet werden, was deutlich an den hohen Zugriffszahlen abzulesen ist. Gerade zu den Zeiten der Corona-Regelungen hat sich diese Seite sehr bewährt, da hier tagesaktuell die Konditionen zum Besuch unserer SHG eingestellt werden konnten. Diese Liste verdeutlichend wurde eine skalierbare Karte aller SHG des BKMeV eingearbeitet. Aufgrund der guten SEO (Search engine optimization) erhöhen sich die Zugriffszahlen seit Jahren deutlich.

11. Vereinsleben des BKMeV

Zu den vielfältigen Angeboten des BKMeV gehören neben Wanderungen, Begegnungs- und Stabilisierungsnachmittagen auch gemeinsames Grillen und Feiern. Das Vereinsleben war in diesem Jahr wegen des Auslaufens der Corona-Pandemie wieder uneingeschränkt möglich. So konnten nach mehrjähriger Pause während der Corona-Pandemie auch wieder Feiern in geschlossenen Räumen stattfinden.

12. Finanzielle Situation des Vereins

Das BKMeV wird durch die LHM sowie durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände in Bayern, die Rentenversicherungsträger, den Bezirk Oberbayern und die Gemeinde Unterhaching gefördert. Ziel des verantwortungsvollen Wirtschaftens ist auch eine ausreichende finanzielle Ausstattung der SHG und eine großzügige Förderung der Weiterbildungen: So werden unter anderem die Kosten einer Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer für derzeit 40 ehrenamtliche Mitarbeiter des BKMeV übernommen.

Der bisher vom BKDeV kostenlos zur Verfügung gestellte Gruppenraum in der Kurfürstenstr. 34, in dem wir 13 SHG unterhalten haben, musste wegen zukünftigem Eigenbedarf des Blaukreuz-Zentrums München aufgegeben werden. Geeignete Räumlichkeiten haben wir in der Erlöserkirche (Walmdachhaus) gefunden, für die wir entsprechende Miete entrichten müssen.

Für 3 weitere SHG, die sich in den Außenstellen des Blaukreuz Zentrums befinden, müssen wir wegen Eigenbedarfs über kurz oder lang ebenfalls neue Räume suchen.

Bei einigen anderen Räumen für die SHG waren Preissteigerungen zu verkraften: insgesamt eine unerfreuliche Begleiterscheinung auf dem angespannten Münchner Immobilienmarkt. Der Vorstand musste viel intensive Arbeit leisten, um allen SHG geeignete Räume zur Verfügung stellen zu können. Die Kostenbelastung verschlechtert zunehmend die finanzielle Situation des BKMeV. Der Ortswechsel von Gruppenräumen für die SHG verläuft nicht immer reibungslos. Für die dauerhaften Gruppenmitglieder sind oft die Wege zu weit, die Räume für Behinderte nicht barrierefrei oder die Zeiten zu ungünstig. Deshalb ist eine enge Abstimmung mit den GL erforderlich. Es ist möglich, dass wir GL verlieren, weil die neuen Räume für sie nicht mehr akzeptabel sind.

13. Qualitätsmanagement

Am 11.12.2023 wurde das jährliche Managementreview durchgeführt, in welchem die Aktualität der Qualitätsdokumentation untersucht und bestätigt worden ist.

14. Leistungen der Selbsthilfe insgesamt

Auf Grundlage der ehrenamtlichen Tätigkeit von im Mittel 67 SHG wurden im Jahr 2023 über **13.900** Stunden geleistet

Diese ehrenamtlichen Leistungen ersparen dem Gesundheitswesen erhebliche Kosten: Umgerechnet in einen geldwerten Vorteil sind das geschätzte Kosten in Höhe von rd. **550.000 €**. Grundlage dieser Berechnung ist lt. Statistischem Bundesamt der Wert einer durchschnittlichen Arbeitsstunde im Jahre 2022. Danach kostet eine Arbeitsstunde (inklusive Lohnnebenkosten und Sozialbeiträgen) durchschnittlich 39,50 €. Diese Berechnung ($13.900 \times 39,50 \text{ €} = 549.050 \text{ €}$) soll lediglich eine Größenordnung zum Bewerten unserer ehrenamtlichen Tätigkeit darstellen.

Die für den BKMeV ehrenamtlich Tätigen wünschen sich, dass ihr unverzichtbarer Beitrag für das Gesundheitswesen von der öffentlichen Hand weiterhin gefördert und unterstützt wird. Es wäre verantwortungslos, wenn finanzielle Probleme des BKMeV, vor allem wegen der nicht mehr finanzierbaren Kosten für notwendige Gruppenräume, dieses Engagement beeinträchtigen würde.

Die Tätigkeiten der ehrenamtlichen Hilfe im BKMeV sind mit den Aufgaben des Blaukreuz-Zentrums München, vor allem der Psychosozialen Beratungsstelle und deren Außenstellen sowie der Kontakt- und Begegnungsstätte eng verzahnt.

Sehr gute Kontakte bestehen weiterhin zu therapeutischen Einrichtungen, Fachkliniken, Fachambulanz für Suchterkrankungen (KPB) in München sowie zum Selbsthilfezentrum München, den Selbsthilfeeinrichtungen des Kreuzbundes und des Club29 e.V.

15. Künftige Herausforderungen

Hinsichtlich der Medikamentenabhängigkeit sehen wir dringlichen Handlungsbedarf. Leider ist es dem BKMeV bisher nicht gelungen, eine Gruppenleitung mit Betroffenenkompetenz zu gewinnen, um eine entsprechende SHG einzurichten.

Derzeit ist nicht abzuschätzen, wie sich die Legalisierung von Cannabis auswirken wird.

Beide Suchtformen werden momentan in die SHG für Alkoholabhängigkeit integriert. Ziel ist es jedoch, für beide Suchtformen spezielle Selbsthilfegruppen aufzubauen.

Besondere Schwerpunkte liegen auf der Weiterbildung, der Vernetzung und dem Ausbau unseres Angebots für Jugendliche, junge Erwachsene und Angehörige.

Beim Problem der Überalterung der Mitarbeiter konnte das BKMeV im Verlauf des Jahres 2023 eine Trendumkehr einleiten.

Durch einen Ausbau der zielgruppenspezifischen Maßnahmen in den Bereichen Prävention und Öffentlichkeitsarbeit werden wir weiterhin daran arbeiten, diesen positiven Trend zu stabilisieren und auszubauen. Das BKMeV sieht sich, auch durch die verlässliche Förderung seiner Kostenträger, bestens gerüstet auf zukünftige Herausforderungen angemessen und kompetent zu reagieren.

München, den 31. Dezember 2023

Bernd Zschiesche
(1. Vorsitzender)

Dr. Markus Zöckler
(2. Vorsitzender)

Volker Rundel
(Schriftführer)

Anlage: Zusammenstellung der Präventionsveranstaltungen

Anlage:

Präventionsmaßnahmen des BKMeV 2023			
Datum	Bildungseinrichtung	Stunden	Teilnehmer
21.03.23	Albert-Einstein-Gymnasium	4	59
22.03.23	Albert-Einstein-Gymnasium	4	55
27.02.23	Berufsfachschule f. Ernährung+Versorgung	2	26
28.02.23	Berufsfachschule f. Ernährung+Versorgung	2	25
03.07.23	Berufsfachschule f. Sozialpflege	2	18
04.07.23	Berufsfachschule f. Sozialpflege	2	22
31.01.23	Berufsschule f. Bau-u Kunsthandwerk	2	28
01.03.23	Berufsschule f. Bau-u Kunsthandwerk	2	23
11.05.23	Berufsschule f. Bau-u Kunsthandwerk	2	25
22.06.23	Berufsschule f. Bau-u Kunsthandwerk	2	22
24.07.23	Berufsschule f. Bau-u Kunsthandwerk	2	12
25.07.23	Berufsschule f. Bau-u Kunsthandwerk	2	18
28.09.23	Berufsschule f. Bau-u Kunsthandwerk	2	19
27.04.23	Fachakademie f. Ernährung+Versorgungsmanagement	2	13
28.04.23	Fachakademie f. Ernährung+Versorgungsmanagement	2	13
16.02.23	Gymnasium München-Moosach	4	52
17.02.23	Gymnasium München-Moosach	4	50
13.07.23	Gymnasium Ottobrunn	2	13
30.10.23	Katholische Akademie in Bayern	2	32
14.09.23	LMU Klinikum	2	17
06.02.23	Maria-Theresia-Gymnasium	2	5
09.05.23	Mittelschule Unterschleißheim	4	89
09.11.23	Mittelschule Unterschleißheim	2	62
14.11.23	Mittelschule Unterschleißheim	4	110
30.03.23	Private Neuhof-Schulen	2	28
23.11.23	Private Wirtschaftsschule Begemann	2	40
27.10.23	Städt. Berufsschule für Zahntechnik, Chemie-, Biologie- und Drogerieberufe	2	10
28.11.23	Städt. Werner-von-Siemens-Gymnasium	2	21
16.10.23	Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde: Themenabend für Junge Erwachsene	2	10
07.02.23	Wittelsbacher-Gymnasium	4	50
09.02.23	Wittelsbacher-Gymnasium	4	51
Summen		78	1018