

BLAUES PAUSENTAG

Hilfe zur Selbsthilfe

SHG Betroffene

SHG Angehörige

SHG Junge Erwachsene

SHG Online

SHG Führerschein

SHG Spielsucht



Hilfe zur Selbsthilfe

Impressum

Halbjahresheft Januar 2024

Herausgeber:

Blaues Kreuz München e.V. (BKMeV)

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

Hesselherstr. 1, 80802 München

Telefon: 089 388888-73 oder -74

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

www.blaues-kreuz-muenchen.de

Bild- Fotonachweis:

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 diesen schwierigen, von Krisen gebeutelten Zeiten, möchten wir unser Augenmerk auf positive Aspekte lenken. Die Sucht-Selbsthilfe ist ein wesentliches Element zur Bewältigung persönlicher Krisen. Die vielfältigen Aktivitäten des BKMeV sollen Ihnen dabei helfen, ein stabiles, suchtfreies Leben zu gestalten. Unser ehrenamtliches Engagement ist im vergangenen Jahr auch öffentlich gewürdigt worden: So hat der 1. Vorsitzende, Bernd Zschiesche, am 13.12.2023 die Auszeichnung „München leuchtet“ aus der Hand der 3. Bürgermeisterin, Frau Verena Dietl, überreicht bekommen.

In seiner Dankesrede vergleicht Bernd Zschiesche 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.“

Die ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe ist eine Gemeinschaftsaufgabe, an der viele Akteure mit Betroffenenkompetenz beteiligt sind. Im Wesentlichen sind folgende Mitarbeiter an der Hilfe für den Suchtkranken beteiligt:

Unsere hauptamtlichen Mitarbeiter im Koordinationsbüro, die die Erstgespräche mit dem Suchtkranken und den Angehörigen durchführen. Der Gruppenleiter und die Mitglieder der Selbsthilfegruppe, die den langfristigen Kontakt zum Suchtkranken halten. Die Vorstandsmitglieder, die die organisatorischen Voraussetzungen für eine gute Suchtkrankenhilfe schaffen.

Diese vielen Mitarbeiter bilden die Zahnräder der Suchtkrankenhilfe. Macht einer der Mitarbeiter Fehler in der Arbeit am Suchtkranken, wird sich dieser nicht aus der Sucht befreien können. „Die Suchtkrankenhilfe bleibt stehen.“

Bernd Zschiesche widmet die Auszeichnung „München leuchtet“ all seinen Mitarbeitern, die eine großartige Arbeit für unseren Verein leisten.

Nicht vergessen möchte er auch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München, das dem BKMeV stets beratend und finanziell zur Seite steht. Insofern ist dies auch ein wichtiges Zahnrad in der Suchtkrankenhilfe unseres Vereins.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Zöckler'.

Dr. Markus Zöckler
2. 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 72 Selbsthilfegruppen (SHG) und begleitet wöchentlich ca. 850 Gruppenbesucher (Jahresbericht 2023).

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 72 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

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 Therapieforchung ist der Alkohol-Rückgang 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 den Suchtmittelabhängigen und deren Angehörigen



Zielgruppe

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

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

Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht.

Unsere Selbsthilfegruppe für Jugendliche und junge Erwachsene

Jeden Donnerstag

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

BF

Anmeldung über das Koordinationsbüro erforderlich.

Nähere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter:

www.blaues-kreuz-muenchen.de > Unsere Angebote >

> Unsere Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene

Unsere Begegnungsnachmittage

Als eine der sehr häufig auftretenden Folgen der Alkoholabhängigkeit (Alkoholkonsumstörung) ist eine zunehmende soziale Isolation zu beobachten, die zu Vereinsamung und dadurch fehlender menschlicher Interaktion führen kann. Auch ist es in einigen Fällen geboten, das bisherige soziale Umfeld, wenn es als ein suchtbestärkendes erkannt wird, zu verändern oder sogar aufzugeben, um die Abstinenz zu stabilisieren.

Die Begegnung mit anderen Menschen, deren Anteilnahme und dadurch bedingte Bestärkung des eigenen Ichs sind jedoch wesentliche Faktoren für die psychische Gesundheit und Stabilisierung der Abstinenz. Mit unserem Angebot wollen wir einen Raum in geschützter Atmosphäre anbieten, in dem diese unterstützt und gefördert wird. Hier sind Begegnungen in freundschaftlichem Miteinander und auf Augenhöhe möglich, in der sich schon viele langjährige Freundschaften entwickelt haben.

Auch Sie sind herzlich eingeladen !

Das Programm ist vielfältig und bietet neben gemeinschaftsfördernden und

geistlich-fachlichen Themen, Präsentationen und Referate zum Thema Sucht, 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 2024:

Sonntag den 18.02., 17.03., 21.04., 19.05., 16.06., 21.07., 15.09., 13.10., 17.11. Beginn jeweils 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

15:00 Uhr, Hesselohrstr. 1, I. Stock **BF**
Termine 2024: 07. Februar, 06. März, 03.
April, 01. Mai, 05. Juni

Teilnehmerkreis

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

Frauengruppe III

Jeden Mittwoch
18:00 Uhr, Frauenlobstr. 5, Friedens-
kirche

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

Unsere Selbsthilfegruppen für Angehörige

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@blauges-kreuz-muenchen.de

Jeden Dienstag

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

Jeden Mittwoch

19:00 Uhr Schwabing X, Angehörigengruppe II, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus **BF** **Anmeldung über das Koordinationsbüro erforderlich.**

Jeden Donnerstag

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

Jeden Freitag

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

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

Unsere 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 Hesselohrstr. 1, I. Stock **BF**

Termine 2024:

14. März, 20. Juni
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



Flachlandwanderung - Samstag, 9. März 2024 Landsberg Wandern am Lech

Mit der Bahn fahren wir nach Landsberg. Wir gehen durch die Altstadt von Landsberg und erreichen unseren Wanderweg am Lech. Am Lech entlang wandern wir nach Pitzling mit Schloss Pöring. Zurück nach Landsberg gehen wir am Lech Hochufer und kommen zu unserer Einkehr, die Teufelsküche.

Einkehrmöglichkeit: Teufelsküche unterwegs am Lech

Gesamtzeit: 4 Stunden, 13,5 km, 50 Höhenmeter

Treffpunkt:

8:20 Uhr Hauptbahnhof, Gleis 30

8:40 Uhr Abfahrt des Zuges

9:26 Uhr Ankunft Bahnhof Landsberg

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

Unsere Wandergruppe



Ausflug – Samstag, 18. Mai 2024 Drumherum Volksmusikantentreffen in Regen

Alle zwei Jahre findet an Pfingsten in Regen das große Treffen der bayerischen Volksmusikanten statt. Mehr als 350 Musikgruppen melden sich an. Es ist nicht nur ein Musikgenuss für Freunde der bayerischen Volksmusik, es gibt auch viel zu sehen. Auf vier Bühnen treten die verschiedenen Gruppen auf. Auch der Bayerische Rundfunk, B2, hat eine eigene Bühne. In jeder Gaststätte und auf jedem freien Fleck „spuult d` Musi“. Da werden Eure Ohren Augen machen !!!

Bei schlechtem Wetter fahren wir am Sonntag oder es gibt es eine Ersatztour.

Einkehrmöglichkeit: überall in Regen

Gesamtgehzeit: Spaziergangwanderung wird angeboten: 1½ Stunden, 4 km

Treffpunkt:


07:00 Uhr München Hbf., Gleis 25

07:24 Uhr Abfahrt

09:48 Uhr Ankunft in Regen

Bitte anmelden, ich besorge die Fahrkarten, Adi Joachim 089 15883878.

Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.



Mehr als die
Vergangenheit,
interessiert mich
die Zukunft,
denn in ihr
gedenke ich zu leben.

Albert Einstein

Selbsthilfe ist bunt und vielfältig



(ng) Unsere Wanderungen haben Sie ja bereits auf den vorhergehenden Seiten kennen gelernt und vielleicht konnten wir Sie anregen einmal teilzunehmen. Es ist für jeden eine wunderbare Erfahrung in der Gemeinschaft die Natur zu erleben, Denkmäler zu erkunden, neue Orte kennen zu lernen und die Batterien wieder auffüllen zu können. Adi würde sich über Ihren Anruf freuen.

Potenziale 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, die sich sehr positiv auf die Selbstwert einschätzung auswirkt und eine Ausstrahlung auf die Lebenshaltung und -bewältigung haben kann, zählt zu den inneren Ressourcen, die oftmals leider zu wenig gefördert werden. Jeder Mensch hat kreative

Fähigkeiten in sich. 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. Nicht wenige von uns mussten ja das soziale Umfeld verändern, das durch das Suchtmittel geprägt war, 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, Grillabenden, Rafting und vielem mehr, haben wir unser Angebot mit einem



Selbsthilfe ist bunt und vielfältig

Boxtraining erweitern können und freuen uns sehr hier Franz als Trainer gewonnen zu haben. Feinfühlig und unverkrampft, aber auch mit deutlicher Führung wenn es darum geht Durchhaltevermögen, Disziplin und Impulskontrolle aufzubauen führt er einmal im Monat in Haar seine Truppe hin zu neuen Körpererfahrungen. Klar, dass dabei neben der körperlichen Fitness und Ausdauer auch die Stärkung des eigenen Selbstvertrauens nicht zu kurz kommt.

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, dass gerade etwas richtig schief läuft. Für viele sind es gerade diese Abläufe die Druck erzeugen und leider wird viel zu oft zu Alkohol oder anderen Drogen gegriffen um diesem Druck Stand halten zu können. 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 gemeinsam zu erfahren ist das sogenannte "Waldbaden" das wir unseren Gruppenteilnehmern als neue



Erfahrung anbieten. 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 Wahrnehmung unseres Selbst. Dies kann eine spannende Entdeckungsreise hin zu den eigenen Ressourcen werden, die wir vielleicht 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. Der Weg hin zu einem suchtmittelfreiem Leben kann ein spannender Weg der Befreiung und somit Neuorientierung werden. Es lohnt sich allemal.

Unsere Selbsthilfegruppe Spielsucht



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

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

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

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

SHG München-Mitte VI, Gruppe für Spielsucht

Jeden Dienstag

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

Unsere Online-Selbsthilfegruppen



Besonders in den ersten Monaten der Corona-Pandemie war es erforderlich, Alternativen zu den plötzlich geschlossenen Präsenzgruppen anzubieten und aufzubauen. Dies konnte nur über Onlineangebote realisiert werden. Da hier im ganz Besonderen die Datenschutzvorschriften und natürlich die Regeln der Verschwiegenheit zu beachten sind, mussten viele Tools getestet, auf Eignung geprüft und so manche verworfen werden.

Die Mühe hat sich bei allen Organisationen gelohnt und so stehen nun, teils auch selbst entwickelte, Videochatangebote zur Verfügung die diesen Ansprüchen genügen.

Zunächst auch bei uns als eine reine Übergangsalternative zu den Präsenzgruppen gesehen, bieten unsere Online-

angebote nunmehr Hilfestellung an, die das bisherige Angebot der Selbsthilfegruppen sinnvoll ergänzt und neuen Zielgruppen näher bringt.

SHG Online I

Jeden Mittwoch 18:30 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter:

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

SHG Online II

Jeden Dienstag 20:00 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter:

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

SHG Online III

Jeden Donnerstag 19:00 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter:

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

SHG Online IV

Jeden Montag 19:30 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter:

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

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 Selbsthilfegruppen Führerschein

Hier kann eine Selbsthilfegruppe (SHG), die sich in erster Linie dieser Klientel annimmt, sensibilisierend wirken und Hilfestellung anbieten. Erste Weichenstellungen können gemeinsam erprobt werden und für viele ist der offene Austausch unter dem Siegel der Verschwiegenheit mit ebenso Betroffenen nicht nur sehr erleichternd, sondern oft auch der Impuls zu neuer Lebensgestaltung. Grundsätzliches zu missbräuchlichem Konsum kann hier ebenso geklärt und Fragen zu Kündigungsschutz sowie weiteren Therapiemöglichkeiten beantwortet werden. Der regelmäßige Besuch einer 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 I

Jeden Samstag

10:00 Uhr Hesselohrstr. 1, I. Stock **BF**
Anmeldung unter 08152 398224 erforderlich

Ab 23. Januar 2024

Selbsthilfegruppe Führerschein II

Jeden Dienstag

20:00 Uhr Westend, Westendstr. 68,
Raum G3 Anmeldung unter 08152
398224 erforderlich



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 unter www.blaues-kreuz-muenchen.de oder über unser Koordinationsbüro unter 089 388888-73 oder -74.

Montag

- 10:00 **München-Mitte I**, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche
16:30 **Neuhausen I**, Braganzastr. 11, Christuskirche
Kontakt unter: 01516 4435031
18:00 **Schwabing Villa**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus **BF**
Eine Anmeldung unter 0174 3844209 oder karlfenchl685@gmail.com ist unbedingt erforderlich.
19:00 **Aschheim**, Ismaninger Str. 3, St. Peter und Paul
19:00 **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
19:30 **SHG Online IV** Kontakt unter: shg-online-IV@blaues-kreuz-muenchen.de
20:00 **Haar I**, Jagdfeldring 13b, Kirche St. Bonifatius
Kontakt unter: shg-haar1@blaues-kreuz-muenchen.de



Unsere Selbsthilfegruppen

Dienstag

- 17:30 **Unterhaching I**, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **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 I**, Theodor-Dombardt-Str. 9, Walmdachhaus **BF**
- 19:00 **Schwabing XI**, Theodor-Dombardt-Str. 9, Walmdachhaus **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)
Kontakt unter: 0173 6603848
- 19:00 **Neuaubing**, Limesstr. 85, ev. Adventskirche
Kontakt unter: shg-neuaubing@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**, Fischermarktstr. 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: 089 42079169 oder 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
20:00 **Ab 23. Januar** Westend, Führerscheingruppe II, Westendstr. 68, Raum G3
Anmeldung unter 08152 398224 erforderlich
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**, Theodor-Dombardt-Str. 9, Walmdachhaus **BF**
19:00 **Schwabing X, Angehörigengruppe II**, Theodor-Dombardt-Str. 9,
Walmdachhaus **BF** Eine Anmeldung unter 089 388888-73 oder - 74 oder
office@blaues-kreuz-muenchen.de ist unbedingt erforderlich
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**, Theodor-Dombardt-Str. 9, Walmdachhaus **BF**
Kontakt unter: zieraurosi@gmail.com
18:00 **Schwabing VIII, Angehörigengruppe IV**, Theodor-Dombardt-Str. 9,
Walmdachhaus **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 XII, Jugendgruppe**, Theodor-Dombardt-Str. 9,
Walmdachhaus **BF** Eine Anmeldung unter 089 388888-73 oder - 74 oder

- office@blaues-kreuz-muenchen.de ist unbedingt erforderlich
- 19:00 **Schwabing V**, Ungererstr. 17/I, Erlöserkirche
- 19:00 **SHG Online III**, Kontakt unter: shg-online-III@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:00 **Harthof**, Hugo-Wolf-Str. 18, Versöhnungskirche **BF**
- 19:30 **Bogenhausen**, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF**
Kontakt unter: shg-bogenhausen@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Neubiberg**, Wendelsteinstr.1, ev. Gemeindezentrum
- 19:30 **München-Mitte II**, Sendlinger-Tor-Platz/Eingang Lindwurmstr.
St. Matthäus Kontakt: muenchen-mittell@blaues-kreuz-muenchen.de

Freitag

- 16:00 **Schwabing IX, Angehörigengruppe I**, Theodor-Dombardt-Str. 9,
Walmdachhaus **BF** Eine Anmeldung unter 089 388888-73 oder - 74 oder
office@blaues-kreuz-muenchen.de ist unbedingt erforderlich
- 18:00 **Herrsching II, Angehörigengruppe VII**, Bahnhofstr. 38, Herrschinger
Insel Kontakt zur Gruppenleitung: 08152 398225
- 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

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

Sonntag

- 13:30 **Schwabing VI**, Hesselohrerstr.1, I. Stock **BF**

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.

Jubiläen



München-Mitte III	10 Jahre
Altenerding	20 Jahre
Hasenberg	20 Jahre
Schwabing I	25 Jahre
Giesing	30 Jahre
Neuhausen II	35 Jahre
Schwabing V	50 Jahre

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 die Suchtkranken und auch deren

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

Alkoholfreies Abendmahl



Warum eigentlich?

Bereits 1976 formulierte der Evangelische Kirchenrat: (Zitat aus: Bekanntmachung des Evangelischen Oberkirchenrats vom 27. September 1976) " ... *Alkoholranke haben auch nach einer erfolgreichen Behandlung die Fähigkeit zu gesteuertem Alkoholgenuss verloren. Jeder Schluck Alkohol kann bei ihnen das Verlangen auslösen, weiter zu trinken, und die Suchterkrankung erneut aktivieren. Ein Rückfall aber bedroht nicht nur ihre eigene Zukunft, sondern auch die der ganzen Familie. Darum gibt es für 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.

[St. Lukas](#), Mariannenplatz 3, [www.sanktlukas.de](#)

[Andreaskirche](#), Walliser Straße 11,

[www.ev-andreasgemeinde.de](#)

[Ev. Luth. Versöhnungskirche](#), Hugo-Wolf-Straße

18, [www.versoehnungskirche-muenchen.de](#)

[Epiphania-Kirche](#), St.-Johann-Straße 24,

[www.epiphantias-muenchen.de](#)

[Auferstehungskirche West](#), Gollierstraße 55,

[www.auferstehungskirche.de](#)

[Reformations-Gedächtnis-Kirche](#), Ebernburgstraße

12, <https://refged.de>

[Philippuskirche](#), Chiemgaustraße 7,

[www.philippuskirche-muenchen.de](#)

[Erlöserkirche](#), Friedrichstr. 11,

[www.ev-kirche-erding.de](#)

[Christuskirche](#) Dom-Pedro-Platz 4,

[www.evnn.de](#)

[Philippuskirche](#), Martin-Luther-Straße 22,

[www.marktschwaben-evangelisch.de](#)

[Andreaskirche](#), Walliser Straße 11,

[www.ev-andreasgemeinde.de](#)

[Magdalenenkirche](#), Ohlauer Straße 16,

[www.muenchen-heilig-geist.de](#)

[Ev. Luth. Evangeliumskirche](#), Stanigplatz 11,

[www.evangeliumskirche.de](#)

[St. Markuskirche](#), Gabelsbergerstraße 6,

[www.markuskirche-muenchen.de](#)

[St. Johanneskirche](#), Preysingplatz 1,

[www.stjohannes.de](#)

[Ev. Luth. Dankeskirche](#), Keferloher Straße 7,

[www.dankeskirche-muenchen.de](#)

[Erlöserkirche](#), Madeleine-Ruoff-Straße 2,

[www.evangelisch-in-herrsching.de](#)

Notrufnummern in München

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern - KVB: Tel. 116117

Krisendienst Psychiatrie:
0800 655 3000

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

Klinikum München-Ost, Kompetenzzentrum Sucht: Ringstr. 30, 85540 Haar, Tel. 089 4562-3295

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

Münchener Insel: Marienplatz 1 (UG), 80331 München, Tel. 089 220041

kbo-Isar-Amper-Klinikum München Nord - Haus 7 - Standort Klinikum Schwabing: Kölner Platz 1, 80804 München, Tel. 089 412006-0

SuchtHotline München: Tel. 089 282822

Klinikum rechts der Isar, Toxikologie und Giftnotruf: Tel. 089 19240



Unsere Notfallkarten können Sie gerne bei uns im Koordinationsbüro kostenlos bestellen!

Wir sind für Sie da

Koordinationsbüro



Büroleitung

Sandra Kubale

Tel.: 089 38888873

office@blaues-kreuz-muenchen.de



Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Norbert Gerstlacher

Tel.: 089 38888874

n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de



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