

BLAUES PAUSENAH

Hilfe zur Selbsthilfe

SHG Spielsucht

SHG Betroffene

SHG Angehörige

SHG Junge Erwachsene

SHG Online



Hilfe zur Selbsthilfe

Impressum

Halbjahresheft Januar 2022

Herausgeber:

Blaues Kreuz München e.V. (BKMeV)

V.i.S.d.P.: Norbert Gerstlacher

Hesselohrstr. 1, 80802 München,

Telefon: 089 388888-73 oder -74

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

www.blaues-kreuz-muenchen.de



Liebe LeserInnen und liebe Leser,

nach einem weiteren Jahr, in dem wir mit der Corona-Pandemie leben mussten, fragen wir uns im Jahresrückblick, wie Corona unser Leben und unsere Arbeit verändert hat, im Guten wie im Schlechten. Wir mussten feststellen, dass trotz aller Hemmnisse und Einschränkungen in unserer Vereinsarbeit die Anforderungen an unsere Arbeit im BKMeV stetig zugenommen haben. Das ist nicht weiter überraschend, weil die körperlichen und psychischen Belastungen in einer Pandemie für die meisten Menschen zugenommen haben. Deshalb war abzusehen, dass auch infolge dieser gesteigerten psychischen Belastungen, den Suchterkrankungen Vorschub geleistet worden ist. Die Selbsthilfe war deshalb stark gefordert. Trotz der erschwerten Bedingungen infolge der Abstands- und Hygieneregeln war das BKMeV mehr denn je der Not der Menschen verpflichtet. Vor allem auch die Angehörigen von Suchtkranken waren dringend auf Hilfe angewiesen.

Trotz der sehr einschränkenden Regelungen konnte die Mehrzahl der Selbsthilfegruppen (SHG) beim BKMeV, im Gegensatz zu anderen Suchthilfeorganisationen, weitestgehend offengehalten werden und so konnten diese auch von Gruppenmitgliedern dieser Organisationen besucht werden. Erfreulicherweise konnten wir feststellen, dass aufgrund der verein-

barten strengen Abstands- und Hygieneregeln auch keine Coronafälle bekannt geworden sind.

Das Gesundheitswesen wird aufgrund der Erfahrungen während der Pandemie starken Veränderungen gegenüber stehen. Ein wesentlicher Faktor wird dabei die Finanzierung sein. Die Selbsthilfe wird deshalb an Bedeutung gewinnen, weil diese Aktivitäten kostengünstig und nachhaltig sind: Suchterkrankungen können grundsätzlich nicht geheilt werden und nur höchst selten durch eine einmalige Therapie ohne den Besuch einer Selbsthilfegruppe angehalten werden. Eine längere dauerhafte Auseinandersetzung mit dem eigenen Suchtverhalten in einer SHG führt in der Mehrzahl der Fälle zu einer zufriedenen Trockenheit und lt. Statistik zu 80% weniger Rückfällen. Das macht die Selbsthilfe, vor allem auch wegen der Betroffenenkompetenz, so unentbehrlich.

Dem tragen wir durch unsere Gruppenneugründungen in 2021, wie z.B. unsere Angehörigen- und Onlinegruppen sowie unsere SHG für Jugendliche und junge Erwachsene, Rechnung.

Trotz der notwendigen Pflichterfüllung vermissen wir alle die unbeschwertten persönlichen Begegnungen. Gerne hätte ich Sie liebe Mitglieder und Mitarbeiter auf der Adventsfeier begrüßt, die im letzten Jahr wiederum leider wegen der Pandemie ausfallen muss.

Ich wünsche Ihnen deshalb ein glückliches und vor allem gesundes neues Jahr. Ich hoffe, dass im neuen Jahr die Pandemie verebbt, damit wir ohne Einschränkungen wieder unserer Arbeit zum Wohle unserer Klienten nachgehen können.

Bernd Zschiesche
1. Vorsitzender

Über uns

Am 16. Januar 2015 wurde der **Ortsverein Blaues Kreuz München** in seiner Mitgliederversammlung aufgelöst und alle Geschäftsfelder offiziell in den neuen Verein **Blaues Kreuz München e.V.** überführt. Die bisherigen Angebote waren damit unter einem neuen Dach zusammengefasst, die Geschäftsbereiche konsolidiert und der neue Vorstand konnte mit erfolgter Anerkennung der Gemeinnützigkeit die bisherigen Geschäftsfelder weiterentwickeln. Heute unterstützt der Verein **Blaues Kreuz München e.V.** suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen im Großraum der Landeshauptstadt München, in derzeit 65 Selbsthilfegruppen (SHG) und begleitet wöchentlich ca. 800 Gruppenbesucher (Jahresbericht 2020).

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 Nationalität, der Religionszugehörigkeit, dem Geschlecht, dem 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 65 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 ohne Voranmeldung** besuchen, egal ob Sie selbst von einem Suchtproblem betroffen, Angehöriger oder einfach interessiert sind. **Solange die Corona-Pandemie anhält, bitten wir Sie jedoch uns im Koordinationsbüro oder die auf der Homepage genannten Ansprechpartner zu kontaktieren.**



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 auch unter: www.blaues-kreuz-muenchen.de

Gemeinsam können wir neue Perspektiven eröffnen.

Selbsthilfe, Information und Prävention für Jugendliche und junge Erwachsene

Neueste Studienergebnisse aus 2020 zeigen, dass aktuell 8,7 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren regelmäßig, also mindestens einmal wöchentlich, Alkohol konsumieren. Damit sei ein historisch niedriger Stand erreicht, so die Forscher. 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. Laut dieser Erhebung ist im Jahr 2018 die Zahl der Jugendlichen konstant geblieben, die sich einmal im Monat in den Rausch trinken. Immerhin 13,6 Prozent gaben das an. Allerdings wird damit der Stand von 25,5 Prozent aus dem Jahr 2007 weiter deutlich unterschritten.

Die Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Heidrun Thaiss, verbucht den rückläufigen Alkoholkonsum bei Jugendlichen als Erfolg der Präventionsmaßnahmen von Bund, Ländern und Kommunen. Sie will jedoch beim Thema Rauschtrinken unter Jugendlichen und Erwachsenen keine Entwarnung geben.

Sie betont: „ ... Besorgniserregend ist, dass nach wie vor insgesamt zu viele junge Menschen bis zum Alkoholrausch

trinken. Das ist insbesondere im Jugendalter gefährlich. Hier ist verstärktes gemeinsames Präventionsengagement erforderlich. ...“

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 doch! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Unsere Selbsthilfegruppe für Jugendliche und junge Erwachsene

- Wir zeigen Wege auf, die aus der Sucht führen
- Wir motivieren und begleiten auf dem Weg in die Abstinenz
- Auf Wunsch führen wir gemeinsame Gespräche mit dem Suchtmittelabhängigen und seinen Angehörigen



- Alle unsere Angebote stehen unter Freiwilligkeit, wir setzen nie jemanden unter Druck
- Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht
- Jugendliche und junge Erwachsene deren soziales Umfeld eine Gefährdung durch Suchtmittel darstellt und die sich diesbezüglich informieren wollen

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

SHG Haar IV – Jugendliche und junge Erwachsene

Jeden Mittwoch um 18.30 Uhr im Jugendkulturzentrum Route 66, Vockestraße 11, 85540 Haar

Bei Interesse nehmen Sie bitte direkt mit der Gruppenleitung unter: 089 42079169 oder Mobil 0152 58955786 Kontakt auf.

Nähere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter:
www.blaues-kreuz-muenchen.de > Unsere Angebote >
> Unsere Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene

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 suchtbetäuschendes erkannt wird, zu verändern oder sogar aufzugeben, um die Abstinenz zu stabilisieren.

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

Das Programm ist vielfältig und bietet neben gemeinschaftsfördernden und geistlich-fachlichen Themen, Präsen-

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

Unsere Begegnungsnachmittage finden im **Petrus-Saal der Kirche "Zu den heiligen Zwölf Aposteln"**, Ilse-Weber-Str. 16 (ehem. Paul-Lagarde-Straße), 80686 München statt. Beginn ist jeweils 15 Uhr. Bitte pünktlich kommen, da ab 15 Uhr die Eingangstüren verschlossen sind.

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!

Die nächsten Termine:

Sonntag 27.02.22, 27.03.22, 24.04.22, 15.05.22, 19.06.22, 17.07.22, 20.11.22 jeweils um 15 Uhr

Bitte beachten Sie: Sonntag 18.09.22 und 16.10.22, Beginn jeweils um 16 Uhr

Bitte beachten Sie! Aufgrund bestehender Allgemeinverfügungen zur Pandemie, können Veranstaltungen ausfallen. Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage, oder über unser Koordinationsbüro.

Selbsthilfegruppe für Frauen



Frauengruppe II

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 15 Uhr,
Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM
e.V. (EG) **BF**

Teilnehmerkreis

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

Frauengruppe III

Jeden Mittwoch, 18 Uhr, Frauenlobstr. 5,
Friedenskirche

BF: barrierefrei

Bitte beachten Sie! Aufgrund bestehender Allgemeinverfügungen zur Pandemie, können Veranstaltungen ausfallen. 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 einführende Verstehen wird in der Selbsthilfegruppe genutzt, um Probleme zu benennen und zu bearbeiten.

Es können Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, aber auch eigene

Bedürfnisse erkannt und wahrgenommen, Schuld- und Schamgefühle, Wut, Verzweiflung und Ohnmacht überwunden sowie Kontrollzwänge und übermäßiges Verantwortungsgefühl abgelegt werden. Die Selbsthilfegruppen können Angehörigen wieder Mut geben und deren Lebensqualität verbessern.

Eine veränderte Einstellung und ein anderes Verhalten von Angehörigen – wie beispielsweise neue Kommunikations- und Verhaltensmuster – kann ein erster Schritt zur Veränderung des gestörten Systems (Familie und Abhängige) sein.

Selbsthilfe bietet Angehörigen

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

Unsere Selbsthilfegruppen für Angehörige

Von der Suchterkrankung eines Menschen ist immer auch die gesamte Familie bzw. das soziale Umfeld betroffen. Die Angehörigen sind mit der Abhängigkeitserkrankung des Familienmitgliedes häufig unsicher und überfordert. Die täglichen Belastungen können bei den Angehörigen zu Schuld- und Schamgefühlen, zu Wut, Verzweiflung und Ohnmacht, wie auch zu psychosomatischen Symptomen wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, nicht zuletzt zu Ängsten und Depressionen etc. führen.

Besorgte und ratlose Angehörige nehmen oftmals als erste Kontakt zum Suchthilfesystem auf und erfragen Hilfemöglichkeiten für das betroffene Familienmitglied. Selten geht es ihnen dabei um Hilfe für die eigene Situation. Angehörige sollten dabei zwar als unterstützungsbedürftig, doch nicht als erkrankt verstanden werden.

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 in der Selbsthilfe einen wichtigen und eigenständigen Bereich dar.

Unsere Selbsthilfegruppen für Angehörige

Dienstags 14-tägig

19:30 Uhr Haar V, Angehörigengruppe III, Waldluststraße 36, Jesuskirche Haar (Gemeindesaal) **BF** Termine 2022: 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 8.03., 22.03., 5.04., 19.04., 3.05., 17.05., 31.05., 14.06., 28.06., 12.07. Bei Interesse nehmen Sie bitte direkt mit der Gruppenleitung unter: 089 420 79 169 oder per E-Mail: shg-haarV@blaues-kreuz-muenchen.de Kontakt auf.

Donnerstag

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

Freitag

16:00 Uhr Schwabing IX, Angehörigengruppe I, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**

18:15 Uhr Schwabing X, Angehörigengruppe II, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**

Bitte beachten Sie! Aufgrund bestehender Allgemeinverfügungen zur Pandemie, können Veranstaltungen ausfallen. Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage, oder über unser Koordinationsbüro.

Unsere Kreativgruppe



„Einfallsreichtum und Schöpfergeist – Kreativität als Kernkompetenz entdecken“

Spielerisch und in Gesprächen sollen Fähigkeiten neu entdeckt, vielfältige Ideen und unterschiedliche Wahrnehmungen wieder „zu Tage gefördert“ werden, die die Achtsamkeit stärken und auch für den tagtäglichen Gebrauch wahrnehmen lässt.

In angenehm-entspannter Runde und in Gesprächen sollen Kontakte neu geknüpft, weiter vertieft und der Gemeinschaftssinn gefördert werden.

Um uns gemeinsam auszutauschen treffen wir uns in der Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG), Anfahrt mit Bus 53, Tram 27, 28, und 12 um uns gemeinsam auszutauschen.

Die nächsten Termine:

Donnerstag 17. Februar, 28. April, 23. Juni, 15. September, 17. November jeweils 14 bis 17 Uhr

Wir freuen uns auf EUCH!

Petra Rode und Margarete Ahl

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

Wandergruppe



Winterwanderung – Samstag, 12. Februar 2022

Goas-Alm - Von Klais nach Mittenwald

Wir wandern heute auf meist geräumten Wegen in einer wunderbaren Gebirgslandschaft mit Blick auf Karwendel und Wetterstein. Nach Neuschnee und Sonnenschein ist die Wanderung traumhaft schön. In nur 1 ½ Stunden erreichen wir die Goas Alm. Bei schönem Wetter können wir im Freien Brotzeit machen. Im Hofladen gibt es Ziegenkäse. In weiteren zwei Stunden erreichen wir den Bahnhof in Mittenwald. Es ist eine leichte und einfache Wanderung. Bitte trotzdem Schuhe mit guter Profilsohle anziehen und Wanderstöcke mitnehmen. Auch Gleitschutz (Spikes) für die Schuhe können erforderlich sein.

Einkehr: Goas Alm oder in Mittenwald Café Haller

Gehzeit: 3 ½ Stunden, 11 Km, 90 Höhenmeter

Treffpunkt:

08:10 Uhr München Hauptbahnhof, Gleis 28

08:32 Uhr Abfahrt des Zuges Richtung Innsbruck

10:15 Uhr Ankunft in Klais

Bitte direkt bei Adi Joachim 089 15883878 anmelden. Er besorgt die Fahrkarten. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.

Wandergruppe



Wanderung - Samstag, 19. März 2022

Von Tutzing nach Seeshaupt über die Ilka Höhe

Vom Bahnhof Tutzing beginnt der mäßige Aufstieg durch Wald auf die Ilka Höhe. Bei Föhn sieht man die Berge vom Wendelstein bis zu den Ammergauer Alpen. Auf einer wenig befahrenen Straße erreichen wir Unterzeismering und auf einem Fußweg und Wanderpfad Bernried. Auf dem Seeweg wandern wir nach Seeshaupt. Auf diesem Weg gibt es schöne Ausblicke auf den Starnberger See und die noch verschneiten Berge.

Einkehr: Gasthof Seeseiten

Gehzeit: 4 ½ Stunden, 16 km, 120 Höhenmeter

Treffpunkt:

07:40 Uhr Hauptbahnhof Gleis 30

07:59 Uhr Abfahrt Richtung Weilheim

08:26 Uhr Ankunft in Tutzing

Bitte direkt bei Adi Joachim 089 158838 78 anmelden. Er besorgt die Fahrkarten. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.



Wanderung - Samstag, 9. April 2022

Fossa Carolina - Von Treuchtlingen zum Karlsgraben

Karl der Große ließ 793 einen Kanal bauen, Fossa Carolina, um vom Main zur Donau mit Schiffen zu fahren. Dazu war ein Kanal von nur 3000 Metern notwendig, zwischen der Schwäbischen Rezat und der Altmühl. Der noch heute sichtbare Kanalteil ist 1800 Meter lang. In Treuchtlingen wandern wir durch den Kurpark, an der Ausgrabung eines römischen Landgutes vorbei, durch Flur und Wald über den Nagelberg zum Karls Graben. Dort erreichen wir den Ort Graben. Den Rückweg nach Treuchtlingen gehen wir auf einer anderen Strecke, am Nagelberg entlang.

Einkehr: Gaststätte „Karlsgraben“ in Graben

Gehzeit: 4 ½ Stunden, 14 km, 50 Höhenmeter

Treffpunkt:

08:00 Uhr München Hbf., Gleis 20

08:25 Uhr Abfahrt des Zuges Richtung Treuchtlingen

10:20 Uhr Ankunft in Treuchtlingen

Bitte direkt bei Adi Joachim 089 158838 78 anmelden. Er besorgt die Fahrkarten. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.

Wandergruppe



Wanderung - Samstag, 14. Mai 2022

Kleine Staffelseerunde

Wir wandern von Uffing Richtung Süden und gehen über kleine Wege zum See. Von dort machen wir eine aussichtsreiche Runde um eine Halbinsel herum und wir sehen viele Frühlingsblumen. Schließlich kommen wir zum Restaurant Alpenblick zurück. Dort ist im Freien Selbstbedienung und wir haben einen schönen Seeblick. Anschließend geht es wieder kurz hinauf zur Bahnlinie und dann auf dem Staffelseerundweg weiter nach Murnau.

Einkehr: Gaststätte Alpenblick in Uffing.
Evtl. Kiosk am Dampfersteg in Murnau

Gehzeit: 5 Stunden, 15 km, 200
Höhenmeter

Treffpunkt:

08:10 Uhr München Hbf., Gleis 28

08:32 Uhr Abfahrt des Zuges Richtung
Garmisch

09:22 Uhr Ankunft in Uffing

Bitte direkt bei Anne Einenkel 0881 9277
3492 anmelden. Sie besorgt die Fahr-
karten. Teilnahme grundsätzlich auf eige-
ne Gefahr und eigene Verantwortung.



Ausflug – Samstag, 4. Juni 2022

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 !!!

Einkehr: überall in Regen

Gehzeit: Spaziergangswanderung 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 direkt bei Adi Joachim 089 158838 78 anmelden. Er besorgt die Fahrkarten. Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung.

Unsere SHG Glücksspielsucht



(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 verlorengegangene 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 gegenseitigen 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 unter 089 388888-73 oder -74 an unser Koordinationsbüro.

Unsere SHG Online



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

Sie sind an der Teilnahme an dieser Onlinegruppe interessiert? Dann kontaktieren Sie uns im Koordinationsbüro! Wir helfen Ihnen gerne weiter!

SHG Online II

Jeden Dienstag 20 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter: shg-online-II@blaues-kreuz-muenchen.de

SHG Online III

Jeden Donnerstag 19 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter: shg-online-III@blaues-kreuz-muenchen.de

SHG Online IV

Jeden Donnerstag 20 Uhr

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



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.

Sucht-Selbsthilfe wird wirksam, wenn sowohl Unterschiedlichkeiten als auch Ähnlichkeiten erkannt und benannt werden können und jeder Mensch in seiner

Persönlichkeit respektiert und akzeptiert wird.

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. Ihr in der Ausbildung erworbenes Fachwissen wird durch permanente Weiterbildung umfassend und aktuell erweitert.

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**
Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter: 0174 3844209 oder E-Mail: karlfenchl685@gmail.com
19:00 **Aschheim**, Ismaninger Str. 3, St. Peter und Paul
19:30 **Moosach**, Hugo-Troendle-Str. 53, Heilig-Geist-Kirche
Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter: 0162 6559566.
19:30 **Gauting**, Ammerseeestr. 13, Christuskirche, Walter-Hildmann-Haus **BF**
Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter: shg-gauting@blaues-kreuz-muenchen.de

Unsere Selbsthilfegruppen



- 19:30 **Hasenberg I**, Schleißheimer Str. 487,
Blaukreuz-Zentrum München, Außenstelle Nord
- 20:00 **Haar I**, Jagdfeldring 13b, Kirche St. Bonifatius
Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung
unter: shg-haar1@blaues-kreuz-muenchen.de anmelden.

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 **Schwabing XI**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
- 19:00 **München-Ost**, Berg-am-Laim-Str. 131, Blaukreuz-Zentrum München,
Außenstelle Ost **BF**
- 19:00 **Giesing**, Pistorinstr. 30, Männerwohnheim
- 19:00 **Oberschleißheim**, Haselsbergerstr. 9, Kirche Maria Patrona Bavariae **BF**
- 19:00 **Freimann**, Situlistr. 73 Rgb., Mohr-Villa Bei Interesse kontaktieren Sie
bitte die Gruppenleitung unter 089 507989 oder 089 3231065
- 19:00 **Starnberg**, Kaiser-Wilhelmstr. 20, ev. Kirche (Gemeindehaus)
- 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. Gemeindezentrum St. Johannes,
Bibliothek **BF**
- 19:30 **Neuhausen II**, Braganzastr. 11, Christuskirche
- 19:30 **Dießen/Ammersee**, Fischermartlstr. 14, ev. Gemeindehaus
- 19:30 **Altenerding**, Wendelsteinstr. 12-14, ev. Gemeindezentrum **BF**
Bei Interesse bitten wir Sie die Gruppenleitung unter
shg-altenerding@blaues-kreuz-muenchen.de oder unter
0176 68450976 zu kontaktieren.
- 19:30 **Sendling**, Wessobrunner Str. 1/Ecke Ettalstr. 3, Gethsemane Kirche
- 19:30 **Unterhaching II**, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**

Bitte beachten Sie! Aufgrund bestehender Allgemeinverfügungen zur Pandemie, wegen Urlaub, Krankheit usw. können Gruppentermine ausfallen, oder sich die Anmeldekonditionen verändern. **Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage, oder über unser Koordinationsbüro.**



Unsere Selbsthilfegruppen

- 19:30 **Neuaußing**, Limesstrasse 85, ev. Adventskirche
Bei Interesse bitten wir Sie, die Gruppenleitung unter shg-neuaußing@blaues-kreuz-muenchen.de zu kontaktieren.
- 19:30 **Haar III**, Waldluststr. 36, Jesuskirche (Gemeindesaal) **BF**
Bei Interesse bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter: Tel.: 089 42079169, Mobil: 01525 8955786 oder Mail: shg-haarIII@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **14-tägig, Haar V, Angehörigengruppe III**, Waldluststraße 36, Jesuskirche (Gemeindesaal) **BF** Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter: shg-haarV@blaues-kreuz-muenchen.de
- 20:00 **Schwabing II**, Ainmillerstr. 43, Kontakt- und Begegnungsstätte (KuB) **BF**
- 20:00 **SHG Online II** Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter: shg-online-II@blaues-kreuz-muenchen.de

Mittwoch

- 18:00 **Frauengruppe III, Selbsthilfegruppe für Frauen**, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche
- 18:30 **SHG Online I** Sie sind an der Teilnahme an dieser Onlinegruppe interessiert? Dann kontaktieren Sie uns im Koordinationsbüro!
- 18:30 **SHG Haar IV, Gruppe für Jugendliche und junge Erwachsene**, Jugendkulturzentrum Route 66, Vockestraße 11 Bitte beachten Sie! Bei Interesse nehmen Sie bitte mit dem Gruppenleiter unter 089 42079169 oder 0152 58955786 Kontakt auf.
- 19:00 **Schwabing III**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
- 19:30 **Oberföhring**, Fritz-Meyer-Weg 9-11, Vaterunserkirche **BF**
Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter: 0176 83168224
- 19:30 **Herrsching**, Bahnhofstr. 38, Herrschinger Insel Bitte beachten Sie!
Bei Interesse nehmen Sie bitte mit dem Gruppenleiter unter 08152 398225 Kontakt auf
- 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**

Unsere Selbsthilfegruppen



Donnerstag

- 10:30 **Schwabing IV**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
Bei Interesse bitten wir direkt die Gruppenleitung unter: 0171 3769695 oder zieraurosi@gmail.com zu kontaktieren.
- 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, Angehörigengruppe IV**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**
- 19:00 **Schwabing V**, Ungererstr. 17/I, Erlöserkirche
- 19:00 **SHG Online III** Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter: shg-online-III@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Bogenhausen**, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF**
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter shg-bogenhausen@blaues-kreuz-muenchen.de oder an unser Koordinationsbüro unter 089-388888-73 oder -74.
- 19:30 **Neubiberg**, Wendelsteinstr.1, ev. Gemeindezentrum
- 20:00 **Harthof**, Hugo-Wolf-Str. 18, Versöhnungskirche **BF**

Freitag

- 16:00 **Schwabing IX, Angehörigengruppe I**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**
- 18:15 **Schwabing X, Angehörigengruppe II**, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**
- 20:00 **Pasing**, Bodenstedtstr. 27, Emmauskirche Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Gruppenleitung unter: BK-Pasing@gmx-topmail.de
- 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

Alkoholfreies Abendmahl



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.

Jeden Sonntag

St. Lukas, Mariannenplatz 3
Andreaskirche, Walliser Straße 11

Jeden 1. Sonntag

Philippuskirche, Markt Schwaben,
Christuskirche, Dom-Pedro-Platz 4
Ev. Luth. Versöhnungskirche, Hugo-Wolf-
Straße 18

Erlöserkirche, Herrsching

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 Alkohol-süchtige auch nach einer Entziehungskur*

Jeden 1. und 3. Sonntag

Auferstehungskirche West, Gollierstr. 55
Reformations-Gedächtnis-Kirche, Ebern-
burgstraße 12
Philippuskirche, Chiemgaustraße 7,
Wohnstift Augustinum, Simeonskapelle,
Weitlstraße 66 zurzeit nur für Bewohner

Jeden 4. Sonntag

Epiphanis-Kirche, St.-Johann-Straße 24

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der jeweiligen Homepage der Kirchengemeinde.

Die vollständige Bekanntmachung finden Sie unter: www.blaues-kreuz-muenchen.de
> Aktuelles aus München > Alkoholfreies Abendmahl München: Termine 2020



Herrsching	10 Jahre
Schwabing IV	10 Jahre
Aschheim	20 Jahre
Schwabing VIII AG IV	20 Jahre
Frauenstunde	25 Jahre
Bogenhausen	35 Jahre
Harthof	35 Jahre
München Mitte IV	45 Jahre
Starnberg	45 Jahre

die Suchtkranken und auch deren Angehörige ein. Sie übernehmen vielfältige Aufgaben im Hinblick der Prävention, Motivation und begleiten die Betroffenen auch während und im Anschluss der Entwöhnungsbehandlung.

Freundschaften und persönliche Begegnungen tragen nachhaltig zur Stabilisierung u.a. der eigenen Persönlichkeit bei.

In den Anfängen des Blauen Kreuzes im Jahre 1905 in München wurde in kleinen Gruppen, in Wohnzimmern, Suchtkrankenhilfe angeboten. Aus diesen kleinen Gesprächsgruppen entstanden im Laufe der Zeit die Selbsthilfegruppen. Derzeit stehen den Hilfesuchenden in München und Umgebung 65 Selbsthilfegruppen unseres Vereins zur Verfügung. Viele ehrenamtliche Helfer setzen sich für

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

Notrufnummern in München

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern - KVB: 089 116117

Krisendienst Psychiatrie:

0180 655 3000 – täglich von 9 bis 24 Uhr

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

Klinikum München-Ost, Kompetenzzentrum Sucht, Vockestr. 72, 85540 Haar, Tel. 089 4562-3295

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU, Nußbaumstr. 7, 80336 München, Tel. 089 4400-53307

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums rechts der Isar, Ismaningerstr. 22, 81675 München, Tel. 089 4140-0

Landeshauptstadt München, Sozialreferat Betreuungsstelle

Mathildenstr. 3a, 80336 München, Tel. 089 233-26255

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

kbo-Isar-Amper-Klinikum München Nord - Station Nord 3 Abhängigkeitserkrankungen - Standort Klinikum Schwabing, Kölner Platz 1, 80804 München, Tel. 089 4562-0

SuchtHotline München: 089 282822

Klinikum rechts der Isar, Toxikologie und Giftnotruf 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



Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

Hesseloherstr. 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

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 38888874, n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de