

BLAUES KREUZ PAUSEN

Hilfe zur Selbsthilfe

SHG Betroffene

SHG Angehörige

SHG Junge Erwachsene

SHG Online

SHG Führerschein

SHG Spielsucht

SHG im Sub

SHG Elterngruppe



Hilfe zur Selbsthilfe

Impressum

Halbjahresheft Juni 2025

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:

Pixabay (Titelbild), Pixabay (Hände, Frauengruppe, Führerschein, Boxen), Clip-Dealer (Teaser, Jugendgruppe, Spielsucht, Angehörige, Onlinegruppen), Blaues Kreuz München e.V. (Sonstige)



Liebe LeserInnen und liebe Leser,

die Angebote des Blauen Kreuzes München e.V. unterstützen Menschen mit Suchterkrankungen nachhaltig auf ihrem Weg in ein suchtfreies Leben – insbesondere mit Hilfe unserer Selbsthilfegruppen: So blieben 87 % der Suchtkranken ohne Rückfall (Ohne Besuch einer Selbsthilfegruppe liegt die Rückfallquote bei 70 bis 80 %.), lediglich 13 % wurden rückfällig. Ermutigend ist, dass mehr als Dreiviertel der rückfällig gewordenen Klienten wieder zu einem stabilen abstinenten Leben zurückfinden konnten.

Und dennoch haben suchtkranke Menschen mit dem negativen Image zu kämpfen, aus eigenem Verschulden die Kontrolle über ihr Leben verloren zu haben. Heute sprechen wir zwar nicht mehr von Trinkerheilanstalten oder asozialen Elementen, aber Menschen mit Suchterkrankungen werden immer noch mit Vorurteilen vorschnell in die „Schmuddelecke“ abgeschoben, ausgegrenzt und diskriminiert. Und wenn sich

Suchtkranke selbst diesen Makel innerlich zuschreiben, erschwert dies fatalerweise ihre Bereitschaft, mit ihrer Krankheit Hilfe zu suchen und anzunehmen.

Ein freies Leben mit einer bewältigten Suchterkrankung ist möglich und alle, die es geschafft haben, können zu Recht stolz darauf sein. Diesen positiven und ermutigenden Impuls betont die „Recovery“-Initiative: Auch wenn die Suchterkrankung nicht heilbar ist, ist der Weg zurück in ein suchtfreies und selbstbestimmtes Leben ein Weg der Gesundheit und Genesung, in der suchtkranke Menschen Selbstwert und Selbstbewußtsein finden und eine vollwertige Teilhabe in allen Lebensbereichen erreichen können. Um diese Bewegung aktiv voranzubringen und die Vielzahl von örtlichen Initiativen zu vernetzen wurde „Recovery-Deutschland“ gegründet (www.recoverydeutschland.org).

Auch für uns im Blauen Kreuz München e.V. zielt Selbsthilfe nie nur auf eine stabile Abstinenz, sondern wir wollen uns gegenseitig stützen und ermutigen auf dem Weg zu einem positiven, erfüllten Lebensgefühl. Deshalb haben wir die Gründung von Recovery Deutschland aktiv unterstützt und wollen auch in München – gemeinsam mit dem Gesundheitsreferat und anderen Initiativen - Menschen Mut machen für den gemeinsamen Weg der Gesundheit. Alle sind herzlich eingeladen, sich mit ihren persönlichen Ideen an der Recovery-Initiative in München einzubringen (info@recovery-muenchen.de)

Ihr

Dr. Markus Zöckler

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 70 Selbsthilfegruppen (Jahresbericht 2024).

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, der sexuellen Identität, 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 70 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

(BZgA 04.11.2024) Der regelmäßige Alkoholkonsum unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist im Jahr 2023 zwar deutlich geringer als noch vor 20 Jahren, stagniert aber seit einigen Jahren auf einem ähnlichen Niveau. Besonders besorgniserregend ist, dass das sogenannte Rauschtrinken – nach einem vorübergehenden Rückgang während der Corona-Pandemie – wieder deutlich zugenommen hat und inzwischen das Vor-Corona-Niveau erreicht.

- 65,1 % der männlichen und 60,8 % der weiblichen 12- bis 17-Jährigen haben schon einmal im Leben Alkohol getrunken. Damit liegen die Daten des Jahres 2023 nur wenig unter denen von 2016 (männlich: 65,6 %; weiblich: 63,4 %).
- Das Rauschtrinken (30-Tage-Prävalenz) ging in den Jahren 2019 und 2021 in beiden Altersgruppen deutlich zurück, was vermutlich auf die eingeschränkten Möglichkeiten des Alkoholkonsums während der Corona-Pandemie zurückzuführen ist. Im Jahr 2023 stiegen die Zahlen wieder auf das Vor-Corona-Niveau – mit 17,1 % bei den männlichen Jugendlichen und 13,1 % bei den weiblichen Jugendlichen.
- Das erste Glas Alkohol tranken 12- bis 25-Jährige in der aktuellen Befragung im Schnitt mit 15,1 Jahren, also weiterhin unter der Altersgrenze von 16 Jahren, ab der Jugendliche Bier und Wein kaufen

dürfen – und damit ein Jahr später als in der letztmaligen Befragung.

Es ist uns ein besonderes Anliegen, mit unseren Informationsveranstaltungen, der Öffentlichkeitsarbeit und unseren Präventionsmaßnahmen eine positive Entwicklung der Konsummuster bei Jugendlichen mitzugestalten.

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

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 und gesellige 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 2025:

Sonntags, Beginn jeweils 15 Uhr:
20.07., 21.09., 19.10., 09.11.

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 für Frauen



Frauengruppe II

15:00 Uhr, Hesselohstr. 1, I. Stock **BF**

Termine 2025: 4.06., 2.07., 3.09., 1.10., 5.11. und 3.12.

Frauengruppe III

Jeden Mittwoch

18:00 Uhr, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche

SHG Online V für Frauen

Jeden Freitag

19:10 Uhr, Kontakt: shg-online-V@blau-es-kreuz-muenchen.de

Teilnehmerkreis

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

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 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 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

Unsere Selbsthilfegruppen für Angehörige

Jeden Montag

19:30 Uhr Messestadt Riem II, Angehörigengruppe V, Platz der Menschenrechte 1, Ev. Sophienkirche

Jeden Dienstag

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

Jeden Mittwoch

19:00 Uhr Schwabing X, Angehörigengruppe II, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus

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 **Anmeldung über das Koordinationsbüro erforderlich.**

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

Unsere Selbsthilfegruppe für Eltern von suchtgefährdeten oder suchterkrankten Kindern

In dieser Selbsthilfegruppe, die in Kooperation mit dem Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne & Töchter e.V. entstanden ist, greifen wir die besonderen Aspekte auf, die sich für Eltern ergeben und arbeiten gemeinsam an Strategien um sich den besonderen Anforderungen stellen zu können. Hier hilft der gegenseitige Austausch des eigenen Erfahrungswissens und die gegenseitige Stärkung des Selbstbewusstseins. Mut und Hoffnung werden vermittelt um die erforderlichen Schritte zu gehen und es kann auf einen gemeinsamen Pool an Ansprechpartnern in den verschiedenen Einrichtungen zurückgegriffen werden, die hinzugezogen werden müssen um den Kindern eine bestmögliche Betreuung anbieten zu können. Wir sind uns sicher, dass "Hilfe zur Selbsthilfe" ein Weg sein kann, sich aus der oftmals gefühlten Ohnmacht zu befreien.

Jeden Donnerstag

19:30 Uhr Bogenhausen II, Angehörigengruppe VIII Elternkreis, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF Eine Anmeldung unter 089 388888-73 oder - 74 oder office@blaues-kreuz-muenchen.de ist unbedingt erforderlich.**

Unsere Boxgruppe



Mentale und körperliche Fitness - Selbstvertrauen - Disziplin - Durchhaltevermögen - Willensstärke - Impulskontrolle - Freude an der Bewegung - dies sind nur einige der Assoziationen die man mit dem Boxtraining verbindet und jede für sich kann ein Impuls zu einer neuen Selbstwahrnehmung sein und zum Aufbau des eigenen Selbstwertgefühls beitragen. Seit April 2023 können wir dank einem sehr engagierten Trainer **alle zwei Wochen** Boxtraining anbieten.

Der Trainer: *Einer der ganz Großen des bayerischen Boxsports*

Franz Germ verfügt über hervorragendes Fachwissen und hat über Jahrzehnte den Boxsport in Bayern mitgeprägt. Das bestätigen auch bei über 600 Kampfrichtereinsätzen seine oftmaligen internationalen Berufungen, Einsätze bei

Deutschen Meisterschaften und in der Box-Bundesliga. Zudem kann er auf eine über 40-jährige Laufbahn als C-Trainer Leistungssport zurückblicken. (Zitat: Bayerischer Boxverband e.V. - G.W.)

Ablauf: Wir treffen uns um 18:45 Uhr am S-Bahnhof Haar (Bahnsteig 4/5) und gehen dann gemeinsam zum TSV Haar. Bitte pünktlich erscheinen. Nachzügler können nicht mehr teilnehmen.

Anmeldung erforderlich unter: Koordinationsbüro 089 388888-74 oder 73

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.

Selbsthilfegruppe für schwule, bisexuelle und queere Männer

In Kooperation mit dem Schwul-Queere Zentrum Sub konnte Dank des ehrenamtlichen Engagements eines Gruppenleiters des BKMeV zunächst ein Testballon für eine Selbsthilfegruppe im Sub gestartet werden, der sich großer Nachfrage erfreute. Nunmehr kann diese Gruppe zu unserer Freude jeden Mittwoch angeboten werden. Bisher war diese Zielgruppe selbstverständlich in unseren bisherigen Gruppen herzlich willkommen. Eine eigene Gruppe anzubieten kann deren Anforderungen und Bedürfnisse jedoch sehr viel besser abdecken.

Hierzu schreibt Dr. Michael Pläß von der Chemsex-Beratung im schwul-queeren Zentrum Münchens „Sub e.V.“: Schwule, bisexuelle und queere Männer konsumieren mehr legale und illegale Substanzen als heterosexuelle. Insbesondere riskanter Alkoholkonsum ist in der LGBTIQ*-Community ein Problem. Anders als die meisten Drogen ist Alkohol nicht nur legal: Der Konsum von Alkohol ist sogar sozial erwünscht. Diese Allgegenwärtigkeit macht Wein, Bier und Spirituosen insbesondere in der queeren Community so gefährlich, da sie sich privat und für ihre zivilgesellschaftliche Arbeit häufig in öffentlichen Lokalen trifft. Dazu kommt, dass schwule, bisexuelle und queere Männer zwar ähnliche Probleme haben wie heterosexuelle Männer: Beziehungsprobleme, Schwierigkeiten

im Beruf und in der Familie. Dazu gesellen sich aber noch Diskriminierungserfahrungen, was zusätzlich Frustration, Angst und Depression hervorrufen kann.

Wozu braucht es die Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige schwule, bisexuelle und queere Männer?

Mit Alkohol kompensieren viele LGBTIQ*s Stress, der durch ihre Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen ausgelöst wurde. Hinzu kommt, dass viele schwule, bisexuelle und queere Männer schon seit jungen Jahren aufgrund ihrer Sexualität aus sozialen Gruppen wie Schulklassen, den Sportvereinen und anderen Freizeitbereichen ausgeschlossen oder dort gemobbt wurden. Um sich in einer Gruppe unter diesen Voraussetzungen öffnen zu können, wünschen sich viele einen besonderen Schutzraum. Vertrauen muss in der Selbsthilfe erst über längere Zeit behutsam aufgebaut werden. So ist es auch unter den Teilnehmern in dieser Selbsthilfegruppe. Jedoch vermittelt dieses Gruppenangebot den Teilnehmern schon vor ihrem ersten Besuch die Gewissheit, dass sie nicht erst erklären müssen, was „Coming-out“ bedeutet. Und sie müssen nicht befürchten, dass sie sich für ihre Sexualität rechtfertigen müssen. Das nimmt Druck raus, verkleinert die Hemmschwelle zur Teilnahme und



erleichtert es den Betroffenen ihre eigene Geschichte zu erzählen und zu reflektieren. Die Teilnehmer danken es mit einem Vertrauensvorschuss, für den wir dankbar sind. Sub und Blaues Kreuz München e.V. wollen dieses Angebot etablieren, damit das Thema Alkoholabhängigkeit unter schwulen, bisexuellen und queeren Männern in München endlich wieder dauerhaft etabliert ist.

In der Selbsthilfegruppe Schwule, bisexuelle und queere Männer mit Alkoholabhängigkeit oder der Gefährdung abhängig zu werden, eröffnet sich die Möglichkeit sich mit anderen betroffenen Männern auszutauschen. Durch das Teilen von wertvollen Erfahrungen und eigenen kreativen Ideen können sie sich gegenseitig unterstützen und mehr Lebensqualität erreichen.

Ob du bereits eine abstinente Lebensweise führst, dich auf dem Weg dorthin befindest oder dich einfach nur erkundigen möchtest - hier bist du richtig und herzlich willkommen.

Jeden Mittwoch

19:30 Uhr, im Sub (Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum München e.V.) in der Müllerstr. 14

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Gruppe ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Kontakt: SAB@subonline.org



Selbsthilfe ist bunt und vielfältig



Potenziale entdecken

Neben unseren monatlichen Begegnungsnachmittagen (*siehe hierzu Seite 8*) die neben Kaffee und Kuchen auch zu einem vielfältigem Programm einladen, treffen sich die Gruppenteilnehmer unserer Selbsthilfegruppen auch außerhalb der wöchentlich stattfindenden Gruppenabende zu gemeinsamen Aktivitäten. Rafting, Bowling, Theaterbesuche, Spaziergänge und Wanderungen gehören hier ebenso zum Angebot wie unsere Fortbildungsangebote und unsere Mitarbeiterabende. Neben den fachlichen Schulungen stehen hier auch Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung und sozialen Kompetenz im Focus. Ein besonderes Highlight ist unser Grillnachmittag, den wir jedes Jahr bei unseren Freund*innen vom CLUB29 veranstalten dürfen. In unseren Selbsthilfegruppen gehört es immer dazu eine vertrauensvolle Gemeinschaft zu bilden, aus der sich oftmals jahrzehntelange Freundschaften entwickeln. Viele von uns muss-

ten ihr soziales Umfeld verändern, das durch Suchtmittel geprägt war, um den Weg zu einem suchtmittelfreien Leben zu beginnen. Diese alten Kontakte fehlen oft und sollten durch neue ersetzt werden, die ein suchtmittelfreies Leben unterstützen. Unsere Angebote sollen hierbei eine wertvolle Hilfestellung bieten.

Horizonte erweitern - Grenzen ausloten

Unser Angebot konnten wir im April 2023 mit einem Boxtraining erweitern 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 Gruppe hin zu neuen Körpererfahrungen. Klar, dass dabei neben der körperlichen Fitness und Ausdauer auch die Stärkung des eigenen Selbstvertrauens nicht zu kurz kommt. *Näheres hierzu auf Seite 12.*



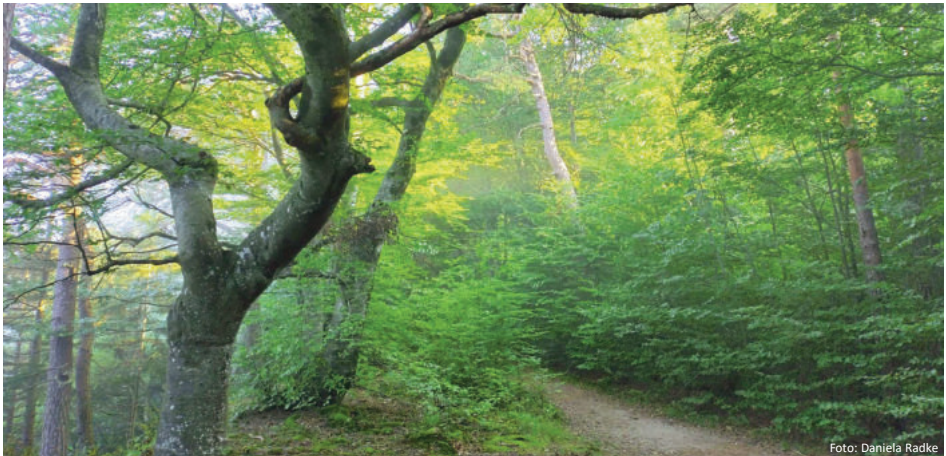


Foto: Daniela Radke

WALDBADEN - ENTSPANNEN UND BEWUSST SEIN

"Wann sind Sie das letzte Mal auf grünem Moos gelaufen und haben sich selber eine Auszeit von der Hektik des Alltags genommen? Die Sonnenstrahlen beobachten, wie sie ihr Licht zwischen den Bäumen brechen und sich daran erfreuen? Im schönsten Wald bei München, in Grünwald, können Sie ein Waldbad nehmen. Hier können Sie all Ihre Sinne aktivieren und ansprechen. Ob es bei einem achtsamen Gehen ist, Sie einem kleinen Kleeblatt durch die Lupe eine große Bühne bereiten oder sich an einen Baum lehnen, der Ihnen Halt gibt" so schreibt Daniela Radke auf Ihrer Website und dies soll auch uns Anregung sein mal wieder an die angenehmen Dinge im Leben zu denken.

Impressionen

Am 5. Juli diesen Jahres konnten wir wieder einmal zum Waldbaden einladen. Spaß und Freude waren an diesem Tag



der sich in bester Wetterlaune zeigte, ein gemeinsamer roter Faden der die Teilnehmer zu kleineren Übungen führte. So wurde eine Dankemandala kreiert bei dem auffällig oft dem Blauen Kreuz München e.V. auch für diesen Event gedankt wurde. Beim Thema Rucksack kam es zu einem Gedankenaustausch dass dieser symbolhaft für die oft über die eigenen Grenzen gehende Übernahme von Verantwortung stehe, bei der oft die Gefahr bestehe sich selbst zu verlieren. Damit wurden Rollenmuster der Frau aufgegriffen und in einen neuen Zusammenhang gesetzt, der den Teilnehmer*innen neue Impulse geben konnte. Bei den Gesprächen kamen die Teilnehmer*innen überein, doch ab und an auch etwas abzugeben, damit der "Rucksack des Lebens" nicht ganz so schwer wird. Wir freuen uns sehr über die



so positiven Rückmeldungen die wir erhalten haben und hoffen dass wir Sie liebe Leser*innen damit anregen konnten, einmal selbst daran teilzunehmen. Der nächste Termin wartet schon auf Sie!

Nächster Termin für unsere Mitarbeiter*innen und Teilnehmer*innen der Selbsthilfegruppen ist der 11. Oktober

Anmeldung und weitere Informationen bei Daniela Radke unter 0179 4171220

Die Teilnehmerzahl ist auf höchstens 12 Personen beschränkt, daher werden die Plätze nach Eingang der Anmeldung vergeben.

- * pro Durchgang ca. 2 bis 4 Stunden
max. 12 Teilnehmer
- * Decken/ Sitzkissen und mobiles WC vorhanden
- * es werden leichte Atem - und Bewegungsübungen angeleitet
- * es geht vor allem um Entschleunigung und Entspannung, entdecken und Freude

Nähere Informationen auch unter:
www.waldbaden-in-muenchen.net



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

SHG Online V für Frauen

Jeden Donnerstag 19:10 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppenleitung unter:

shg-online-V@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 Abhängigkeits-erkrankung oder um missbräuchliche Strukturen handelt, können erfahrene Suchttherapeuten abklären.

Unsere Selbsthilfegruppe 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 SHG 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 Selbsthilfegruppen 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



Unsere Selbsthilfegruppen

(BzgA) 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 entsprechende 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
- 18:00 **Schwabing VIIa**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
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 unter: shg-riemI@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Messestadt Riem II, Angehörigengruppe V**, Platz der Menschenrechte 1, Ev. Sophienkirche
- 19:30 **Gauting**, Ammerseestr. 13, Christuskirche, Walter-Hildmann-Haus **BF**
Kontakt unter: shg-gauting@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **HasenbergI**, Treffpunkt "Blauer Punkt", Schleißheimer Str. 520
- 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

Dienstag

- 17:30 **Unterhaching I**, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ), EG Raum 003 **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



Unsere Selbsthilfegruppen

- 19:00 **Schwabing I**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
- 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 **Pasing II**, Bodenstedtstr. 27, Gemeindezentrum Emmaus, Kontakt unter: BK-Pasing@gmx-topmail.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: 08236 9594733
- 19:30 **Gilching**, Karolingerstr. 30, ev. Gemeindezentrum St. Johannes, Bibliothek **BF**
- 19:30 **Neuhausen II**, Braganzastr. 11, Christuskirche
- 19:30 **Sendling**, Wessobrunner Str. 1/Ecke Ettalstr. 3, Gethsemane Kirche
- 19:30 **Unterhaching II**, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum, (KUBIZ) EG Raum 003 **BF** Kontakt unter: 0151 50918741
- 19:30 **Haar III**, Waldluststr. 36, Jesuskirche Haar (Gemeindesaal) **BF** Kontakt: 089 42079169 oder shg-haarIII@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 **Haar V**, **Angehörigengruppe III**, Waldluststr. 36, Jesuskirche Haar (Gemeindesaal) **BF** Kontakt unter: shg-haarV@blaues-kreuz-muenchen.de oder 089 42079169
- 20:00 **SHG Online II** Kontakt unter: shg-online-II@blaues-kreuz-muenchen.de
- 20:00 **Schwabing II**, Ainmillerstr. 43, Kontakt- und Begegnungsstätte (KuB) **BF** Kontakt: 0177 4111557 oder shg-schwabingII@blaues-kreuz-muenchen.de

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

Unsere Selbsthilfegruppen



- 19:00 **Schwabing III**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
19:00 **Schwabing X, Angehörigengruppe II**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
19:30 **Oberföhring**, Fritz-Meyer-Weg 9-11, Vaterunserkirche **BF**
19:30 **Herrsching I**, Bahnhofstr. 38, Herrschinger Insel
Kontakt unter: 08152 398225
19:30 **SHG im Sub** (Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum München e.V.) Müllerstr. 14
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**, Hesselohrstr. 1, I.Stock
Kontakt unter: shg-schwabing-IV@blaues-kreuz-muenchen.de
18:00 **Schwabing VIII, Angehörigengruppe IV**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus Kontakt unter: 0151 19454588
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 **Neu ab 14. August! Freiham**, Nachbarschaftstreff Freiham II, Aubinger Allee 16 **BF**
19:00 **Schwabing XII, Jugendgruppe**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus **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 I**, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF**
Kontakt unter: shg-bogenhausen@blaues-kreuz-muenchen.de
19:30 **Bogenhausen II, Angehörigengruppe VIII Elternkreis**, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF Eine Anmeldung unter 089 388888-73 oder - 74 oder office@blaues-kreuz-muenchen.de ist unbedingt erforderlich.**
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-Dombart-Str. 9,
Walmdachhaus. **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 unter: 08152 398225

19:10 **SHG Online V für Frauen**
Kontakt: shg-online-V@blaues-kreuz-muenchen.de

19:30 **Pasing I**, Bodenstedtstr. 27, Gemeindezentrum Emmaus
Kontakt unter: BK-Pasing@gmx-topmail.de

19:30 **Neuperlach I**, Quiddestr. 15, Lätarekirche

Samstag

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

Sonntag

13:30 **Schwabing VI**, Hesselohrstr.1, I. Stock **BF**
Kontakt unter: shg-schwabing-vi@blaues-kreuz-muenchen.de

BF: Barrierefrei

Wegen Urlaub, Krankheit usw. können Gruppentermine ausfallen, oder sich die Anmelde-
konditionen verändern. Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage, oder über
unser Koordinationsbüro.



Schwabing VII	5 Jahre
SHG Online I	5 Jahre
SHG Online II	5 Jahre
Schwabing III	15 Jahre
Fürstenried	30 Jahre
Haar I	30 Jahre
Unterhaching I	30 Jahre
München-Mitte I	35 Jahre
Neuperlach I und II	45 Jahre
Moosach	50 Jahre

Viele ehrenamtliche Helfer setzen sich für die Suchtkranken und auch deren Angehörige ein. Sie übernehmen vielfältige Aufgaben im Hinblick der Prävention, Motivation und begleiten die Betroffenen auch während und im Anschluss der Entwöhnungsbehandlung. Freundschaften und persönliche Begegnungen tragen nachhaltig zur Stabilisierung u.a. der eigenen Persönlichkeit bei.

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 70 Selbsthilfegruppen unseres Vereins zur Verfügung.

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 Alkohol-süchtige 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.versoennungskirche-muenchen.de
[Epiphanis-Kirche](#), St.-Johann-Straße 24, www.epiphanias-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 4562-3483 (werktags 10 – 13 Uhr)

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU: Nußbaumstr. 7, 80336 München, Tel. 089 4400-5511

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

Münchner 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



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