

Über uns

Der Verein **Blaues Kreuz München e.V.** unterstützt suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen im Großraum der Landeshauptstadt München. In derzeit 72 Selbsthilfegruppen begleiten wir wöchentlich ca. 850 Gruppenbesucher (Jahresbericht 2022). 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**.

Wenn Sie ...

- ... zu Alkohol oder anderen Suchtstoffen greifen, um besser entspannen oder Probleme bewältigen zu können
 - ... sich fragen, warum Sie zunehmend mehr Alkohol oder andere Suchtstoffe 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 andere Suchtstoffe zu sich nimmt
- ... dann können wir Ihnen weiter helfen!**

Eine unserer Selbsthilfegruppen im Stadtbezirk München und im Landkreis befindet sich sicherlich auch in Ihrer Nähe. Sie können diese **kostenlos und ohne Voranmeldung** besuchen. Bitte informieren Sie sich hierzu aktuell auf unserer Homepage unter: www.blaues-kreuz-muenchen.de oder rufen Sie uns an!

Die Gruppen werden von ausgebildeten Ehrenamtlichen geleitet und folgen dem Grundsatz der Verschwiegenheit.

Hier können Sie über Suchtprobleme, Hilflosigkeit, Ängste, Wut und Trauer reden.

Machen Sie den ersten Schritt! Wir begleiten Sie!



Unsere Selbsthilfegruppen im Großraum München

Montag

- 10:00 München-Mitte I, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche
- 16:30 Neuhausen I, Braganzastr. 11, Christuskirche Kontakt unter: 01516 4435031
- 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 Schwabing VIIb, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
Eine Anmeldung unter 0174 / 3844209 oder karlfenchl685@gmail.com ist unbedingt erforderlich.
- 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 : 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 HasenbergI, Schleißeheimer Str. 487, BKZ Außenstelle Nord
- 20:00 Haar I, Jagdfeldring 13b, Kirche St. Bonifatius
Kontakt unter: shg-haarI@blaues-kreuz-muenchen.de
- 20:00 **SHG Online IV** Kontakt unter: shg-online-IV@blaues-kreuz-muenchen.de oder 0176 83168224

Dienstag

- 17:30 Unterhaching I, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**
- 18:00 14-tägig, Haar IV, **Entspannungsgruppe I**, Waldluststr. 36, Jesuskirche Haar
Anmeldung unbedingt erforderlich unter 089 42079169 oder shg-haarIV@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:00 Schwabing I, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus

- 19:00 Schwabing XI, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
- 19:00 München-Ost, Berg-am-Laim-Str. 131, BKZ Außenstelle Ost **BF**
- 19:00 Giesing, Pistorinistr. 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, Fischermartlstr. 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 Haar (Gemeindesaal) **BF**
Kontakt unter: 089 42079169 oder 01525 8955786 oder E-Mail: 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
- 20:00 **SHG Online II** Kontakt unter: shg-online-II@blaues-kreuz-muenchen.de
- 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-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
- 19:00 Schwabing X, **Angehörigengruppe II**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
Anmeldung über das Koordinationsbüro 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-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
Kontakt unter: zieraurosi@gmail.com
- 18:00 Schwabing VIII, **Angehörigengruppe IV**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
- 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 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**
- 19:00 Schwabing XII, **Jugendgruppe**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
Anmeldung über das Koordinationsbüro erforderlich.
- 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

Freitag

- 16:00 Schwabing IX, **Angehörigengruppe I**, Theodor-Dombart-Str. 9, Walmdachhaus
Anmeldung über das Koordinationsbüro 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**, Hesselohrerstr. 1, I. Stock **BF**
Kontakt unter: 08152 398224

Sonntag

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

BF: Barrierefrei

(Stand 11/2023)

Bitte informieren Sie sich auch aktuell auf unserer Homepage unter: www.blaues-kreuz-muenchen.de oder über unser Koordinationsbüro.