



Qualifizierung und Fortbildung

Ein gesundes, glückliches, alkoholfreies Leben zu erreichen, bedarf der sensiblen, unterstützenden und kompetenten Begleitung. Dies liegt uns ganz besonders am Herzen. Unsere Gruppenmitglieder und ehrenamtlichen Helfer laden wir daher regelmäßig zu Seminaren, Mitarbeiterabenden und Fortbildungsmaßnahmen ein.

Damit wir gemeinsam unser Ziel erreichen:
BEFREIT UND SELBSTBESTIMMT ZU LEBEN.

Selbsthilfe, Information und Prävention für Jugendliche und junge Erwachsene

Neueste Studienergebnisse zeigen, dass aktuell 8,7 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren regelmäßig, also mindestens einmal wöchentlich, Alkohol konsumieren. Das ist ein historisch niedriger Stand. 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.

Es ist uns ein besonderes Anliegen, diese positive Entwicklung mit unseren Informationsveranstaltungen, der Öffentlichkeitsarbeit und unseren Präventionsmaßnahmen in Schulen und Berufsförderstätten mit zu gestalten.

Unser Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene

- Wir zeigen Wege auf, die aus der Sucht führen
- Wir motivieren und begleiten auf dem Weg in die Abstinenz
- Wir bieten Einzelgespräche an
- Wir führen Gespräche mit dem Suchtmittelabhängigen und seinen Angehörigen durch
- Alle unsere Angebote stehen unter Freiwilligkeit, wir setzen niemanden unter Druck
- Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht

Sprechen Sie uns an!

Eine Terminvereinbarung unter: 089 388888-73 oder -74 ist jederzeit möglich. Die Gespräche finden in unserem Koordinationsbüro in der Hesselohrstr. 1 (Nähe Münchner Freiheit) statt.

Zielgruppe:

- suchtkranke und suchtgefährdete junge Menschen
- Angehörige, Partner und Freunde von suchtkranken oder suchtgefährdeten Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Im September 2021 werden wir eine Selbsthilfegruppe speziell für Jugendliche und junge Erwachsene im Jugendkulturhaus Route 66/Haar gründen. Bitte sprechen Sie uns auch hierzu an.



Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

Hesselohrstr. 1 (1.OG)
80802 München
Telefon: 089 388888-73 oder -74
Fax.: 089 38888875
office@blaues-kreuz-muenchen.de
www.blaues-kreuz-muenchen.de

Unterstützen auch Sie uns mit Ihrer Spende!

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.

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.

V.i.S.d.P: Norbert Gerstlacher (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de, Telefon: 089 38888874



Hilfe für Suchtkranke und Angehörige



Hilfe zur Selbsthilfe

**Machen Sie den ersten Schritt!
Wir begleiten Sie!**



Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

Über uns

Der Verein **Blaues Kreuz München e.V.** unterstützt suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen im Großraum der Landeshauptstadt München. In derzeit 65 Selbsthilfegruppen begleiten wir 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 Informationsuchenden 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 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!

Wir bieten Ihnen, eingebunden in den Verbund der Suchthilfeorganisationen in München

- Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige
- Selbsthilfegruppen für Angehörige
- Selbsthilfegruppen für Jugendliche und junge Erwachsene
- Selbsthilfegruppen für Frauen
- Selbsthilfegruppe für Spielsucht

Hier können Sie über Suchtprobleme, Hilflosigkeit, Ängste, Wut und Trauer reden. Gemeinsam können wir neue Perspektiven eröffnen.



Eine unserer 65 Selbsthilfegruppen im Stadtbezirk München und im Landkreis befindet sich sicherlich auch in Ihrer Nähe. Mit Ausnahme der pandemiebedingten Einschränkungen können Sie diese **kostenlos und ohne Voranmeldung** besuchen, egal ob Sie selbst von einem Suchtproblem betroffen, Angehöriger oder einfach interessiert sind. 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.

Neben dem Angebot in unseren Selbsthilfegruppen bieten wir

- Akuthilfe für Betroffene
- Erstgespräche für Betroffene
- Beratungsgespräche für Angehörige und Co-Abhängige
- Informationsveranstaltungen
- Präventionsmaßnahmen in Schulen zum Thema Alkoholkrankheit und Krankheitsrisiken
- Betriebliche Suchtkrankenhilfe (Seminare für Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte) für Firmen und Behörden

Wir sind eng vernetzt mit therapeutischen Einrichtungen, Fachkliniken, Institutionen und Beratungsstellen.

Machen Sie den ersten Schritt! Wir begleiten Sie!

Rufen Sie uns an! Unter **089 38 88 88 -73** oder **-74** erwartet Sie ein verständiger und kompetenter Gesprächspartner, der Ihnen zuhört und versucht, Ihnen weiter zu helfen.

Unsere Selbsthilfegruppen im Großraum München

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**
Kontakt unter: 0174 3844209 oder karlfenchl685@gmail.com
- 19:00 Aschheim, Ismaninger Str. 3, St. Peter und Paul
- 19:30 Moosach, Hugo-Troendle-Str. 53, Heilig-Geist-Kirche
Kontakt unter: 0162 6559566
- 19:30 Gauting, Ammerseestr. 13, Christuskirche, Walter-Hildmann-Haus **BF**
Kontakt unter: shg-gauting@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 Hasenberg I, Schleißheimer Str. 487, Blaukreuz-Zentrum München, Außenstelle Nord
- 20:00 Haar I, Jagdfeldring 13b, Kirche St. Bonifatius
Kontakt unter: shg-haar1@blaues-kreuz-muenchen.de

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, 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-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, Fischermarktstr. 14, ev. Gemeindehaus
- 19:30 Altenerding, Wendelsteinstr. 12-14, ev. Gemeindezentrum **BF**
Kontakt unter: shg-altenerding@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 Sendling, Wessobrunner Str. 1/Ecke Ettalstr. 3, Gethsemane Kirche
- 19:30 Unterhaching II, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**
- 19:30 Neuubing, Limesstrasse 85, ev. Adventskirche
Kontakt unter: shg-neuubing@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 Haar III, Waldluststr. 36, Jesuskirche (Gemeindesaal) **BF**
Kontakt unter: 089 42079169, 01525 8955786 oder shg-haarIII@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 Jeden 3. Dienstag im Monat, Haar V, Angehörigengruppe III, Waldluststraße 36, Jesuskirche (Gemeindesaal) **BF**
- 20:00 Schwabing II, Ainmillerstr. 43, Kontakt- und Begegnungsstätte (KuB) **BF**
- 20:00 SHG Online II Kontakt 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!
- 19:00 Schwabing III, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
- 19:30 Oberföhring, Fritz-Meyer-Weg 9-11, Vaterunserkirche **BF**
Kontakt unter: 0176 83168224
- 19:30 Herrsching, 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, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
Kontakt unter: 0171 3769695 oder zieraurosi@gmail.com
- 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 Kontakt unter: shg-online-III@blaues-kreuz-muenchen.de
- 19:30 Bogenhausen, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF**
- 19:30 Neubiberg, Wendelsteinstr.1, ev. Gemeindezentrum
- 20:00 Harthof, Hugo-Wolf-Str. 18, Versöhnungskirche **BF**
- 20:00 SHG Online IV Kontakt unter: 0176 83168224

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 Kontakt 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

(Stand 07/2021) **Bitte beachten Sie!** Aufgrund bestehender Allgemeinverfügungen zur Pandemie, wegen Urlaub, Krankheit usw. können Gruppentermine ausfallen, oder sich die Anmeldebedingungen verändern. **Bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage unter: www.blaues-kreuz-muenchen.de oder über unser Koordinationsbüro.**