

Über uns

Der Verein **Blaues Kreuz München e.V.** unterstützt suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen im Großraum der Landeshauptstadt München. Wir sind eingebunden in die Dachorganisation Blaues Kreuz Deutschland e.V.. In derzeit 60 Selbsthilfegruppen begleiten wir wöchentlich ca. 800 Gruppenbesucher (Jahresbericht 2018).

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 Konfession, ethnischer und sozialer Herkunft.

Damit Menschen ihr Ziel erreichen: **BEFREIT LEBEN LERNEN.**

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!**

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

- Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige
- Selbsthilfegruppen für Frauen
- Selbsthilfegruppe für Spielsucht an.

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



Eine unserer 60 Selbsthilfegruppen im Stadtbezirk München und im Landkreis befindet sich sicherlich auch in Ihrer Nähe. Sie können diese **kostenlos und ohne Voranmeldung** besuchen, egal ob Sie selbst von einem Suchtproblem betroffen, Angehöriger oder einfach interessiert sind.

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!

Haben Sie Angst vor dem ersten persönlichen Kontakt? Dann rufen Sie uns doch an!

Unter **089 38 88 88 73** erwartet Sie ein verständiger und kompetenter Gesprächspartner, der Ihnen zuhört und versucht, Ihnen weiter zu helfen.

Unsere Selbsthilfegruppen im Großraum München

Montag

- 10:00 Schwabing VII, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**
- 16:30 Neuhausen I, Braganzastr. 11, Christuskirche
- 19:00 Aschheim, Ismaninger Str. 3, St. Peter und Paul
- 19:30 Moosach, Hugo-Troendle-Str. 53, Heilig-Geist-Kirche
- 19:30 Gauting, Ammerseestr. 13, Christuskirche, Walter-Hildmann-Haus **BF**
- 19:30 Hasenberg, Schleißheimer Str. 487, Blaues Kreuz Diakoniewerk Außenstelle Nord
- 20:00 Haar I, Jagdfeldring 13b, Kirche St. Bonifatius

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 München-Ost, Berg-am-Laim-Str. 131, Blaues Kreuz Diakoniewerk Außenstelle Ost **BF**
- 19:00 Giesing, Pistorinistr. 30, Männerwohnheim
- 19:00 Oberschleißheim, Haselsbergerstr. 9, Kirche Maria Patrona Bavariae **BF**
- 19:00 Hausham, Norbert-Kerkel-Platz, Psychiatrie Agatharied, Ebene 3
- 19:00 Freimann, Situlistr. 73, Mohrvilla
- 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. Kirche **BF**
- 19:30 Neuhausen II, Braganzastr. 11, Christuskirche
- 19:30 Starnberg, Kaiser-Wilhelmstr. 20, ev. Kirche.
- 19:30 Dießen/Ammersee, Fischermartlstr. 14, ev. Gemeindehaus
- 19:30 Altenerding, Wendelsteinstr. 12-14, ev. Gemeindezentrum
- 19:30 München-Mitte II, St.Pauls-Platz 8 (Rgb.), St. Paulskirche
- 19:30 Sendling, Wessobrunner Str. 1/Ecke Ettalstr. 3, Gethsemane Kirche
- 19:30 Unterhaching II, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**
- 19:30 Neuaubing, Limesstrasse 85, ev. Adventskirche
- 20:00 Schwabing II, Ainmillerstr. 43, Kontakt- und Begegnungstätte (KuB) **BF**

Mittwoch

- 17:30 Frauengruppe III, Selbsthilfegruppe für Frauen, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche
- 17:30 Unterhaching III, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**
- 19:00 Schwabing III, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**

- 19:30 Oberföhring, Fritz-Meyer-Weg 9-11, Vaterunserkirche **BF**
- 19:30 Herrsching, Bahnhofstr. 38, Herrschinger Insel
- 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

Donnerstag

- 10:30 Schwabing IV, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
- 18:20 Geretsried, Graslitzer Str. 13, Caritas-Zentrum
- 18:30 Fürstenried, Forstenrieder Allee 65b, Bürgertreff **BF**
- 18:30 Planegg, Bahnhofstr.14/I, St. Elisabeth
- 18:30 Schwabing VIII, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**
- 19:00 Schwabing V, Ungererstr. 17/I, Erlöserkirche
- 19:30 Bogenhausen, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF**
- 19:30 Neubiberg, Wendelsteinstr.1, ev. Gemeindezentrum
- 20:00 Harthof, Hugo-Wolf-Str. 18, Versöhnungskirche **BF**

Freitag

- 20:00 Pasing, Bodenstedtstr. 27, Emmauskirche
- 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**

Selbsthilfegruppen für Frauen

- Di. 19:30 (jeden 1. Dienstag im Monat) Frauengruppe I, Altenerding, Wendelsteinstr.12-14, Evang. Gemeindezentrum
- Mi. 15:00 (jeden 1. Mittwoch im Monat) Frauengruppe II, Schwabing, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
- Mi. 17:30 (jeden Mittwoch) Frauengruppe III, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche

Selbsthilfegruppen speziell auch für Angehörige geeignet

- Di. 19:30 Unterhaching II, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**
- Do. 18:30 Schwabing VIII, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**

Neu im Programm! Unsere Kreativgruppe

Die Termine sind auf unserer Homepage eingestellt.
Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**

BF = Barrierefrei

(Stand 10/2019) Änderungen vorbehalten. Bitte informieren Sie sich bezüglich möglicher Änderungen bei den Selbsthilfegruppen auch auf unserer Homepage unter: www.blaues-kreuz-muenchen.de