



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 regelmäßig zu Seminaren, Mitarbeiterabenden, Frauenwochen, Besinnungswochen 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 mit zu gestalten.

Unser Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene (14 – 25 Jahre)

- Wir zeigen Wege auf, die aus der Sucht führen
- Wir motivieren und begleiten auf dem Weg in die Abstinenz
- Wir bieten 4-Augengespräche an
- Auf Wunsch führen wir gemeinsame 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 38 88 88 73 ist jederzeit möglich. Die Gespräche finden in unserem Koordinationsbüro in der Hesselohrstr. 1 (Nähe Münchner Freiheit) statt. Frau Kubale wird Sie vertrauensvoll beraten.

Zielgruppe:

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



Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

Hesselohrstr. 1 (1.OG)

80802 München

Telefon: 089 38 88 88 73

Fax.: 089 38 88 88 75

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 (PR- und Öffentlichkeitsarbeit),
n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de, Telefon: 089 38 88 88 73



Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige



Hilfe zur

Selbsthilfe

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



Blaues Kreuz München e.V.

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 59 Selbsthilfegruppen begleiten wir wöchentlich ca. 800 Gruppenbesucher (Jahresbericht 2019).

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 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!

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 59 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 München-Mitte I, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche
- 16:30 Neuhausen I, Braganzastr. 11, Christuskirche
- 18:00 Schwabing VII, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**
- 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, Fischermarktstr. 14, ev. Gemeindehaus
- 19:30 Altenerding, Wendelsteinstr. 12-14, ev. Gemeindezentrum
- 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 Begegnungsstätte (KuB) **BF**

Mittwoch

- 17:30 Frauengruppe III, Selbsthilfegruppe für Frauen, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche
- 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

- 11:30 Schwabing IX, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
- 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

Kreativgruppe

Termine: 23.01., 19.03., 28.05., 23.07., 17.09., 12.11.
jeweils von 14 bis 17 Uhr
Ort: Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**

BF = Barrierefrei

(Stand 02/2020) Änderungen vorbehalten.

Bitte informieren Sie sich bezüglich möglicher Änderungen bei den Selbsthilfegruppen auch auf unserer Homepage unter: www.blaues-kreuz-muenchen.de