



# Erste Hilfe.

Und zweite, dritte, vierte und fünfte.

## Jahresbericht 2023

**Du bist  
echt  
wer+voll**

## Inhalte

- 4 **Beratung als Kernkompetenz unseres Arbeitsfeldes**
- 5 **Sexsucht - das Blaukreuz-Zentrum München kann helfen**
- 6 **Ambulante Rehabilitation Alkoholabhängigkeit**
- 7 **Die Ambulante Nachsorge geht neue Wege**
- 8 **Fachstelle Glücksspielsucht  
Aktionstag Glücksspielsucht**
- 9 **Ein ereignisreiches Jahr in der Außenstelle Ottobrunn**
- 12 **12 Jahre Betreutes Einzelwohnen im Blaukreuz-Zentrum München**
- 13 **Kontakt- und Begegnungsstätte**
- 14 **Aus dem Team des Blaukreuz-Zentrums München**
- 15 **Unser Dank  
Impressum**

## VORWORT

Wir beschäftigen 28 motivierte und gut ausgebildete Mitarbeiter\*innen, auf die wir besonders stolz sind. Die Mitarbeiter\*innen aus den verschiedenen Disziplinen, ergänzen sich als Team, um so die bestmögliche Unterstützung, den uns anvertrauten Menschen zu Teil kommen zu lassen.

**„Die unvoreingenommene Begegnung und wertschätzende Beziehung zu suchtkranken Menschen und ihren Angehörigen bleibt neben der professionellen Herangehensweise nach wie vor Dreh- und Angelpunkt unseres Wirkens.“**

Ich danke allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich mit großem Engagement allen Herausforderungen stellen.

Damit dies auch zukünftig gelingen kann und wir Fachkräfte für unsere Dienste gewinnen, aber auch in der Suchthilfe halten können, benötigt es auch eine angemessene Refinanzierung der Leistung durch die öffentliche Hand. Bei steigenden Gehältern, steigenden Lebenshaltungskosten, steigenden Mieten und immer mehr zu erfüllenden baulichen und rechtlichen Vorgaben, sowie durch die finanziellen Mehrbelastungen durch die Digitalisierung und die Krisen verursacht, erhöhen sich die durch den Träger zu tragenden Kosten immer mehr. Um aber auch in Zukunft handlungsfähig zu sein bedarf es **Anpassungen der bisherigen Finanzierung an die derzeitigen Gegebenheiten.**

Über die genauen Angebote können Sie sich auf unserer Homepage [www.blaues-kreuz.de/bkz-muenchen](http://www.blaues-kreuz.de/bkz-muenchen) informieren.

In Zeiten immer knapper werdender finanzieller Mittel sind auch wir auf Unterstützung durch Spenden angewiesen. Wenn Sie unsere Arbeit fördern wollen, sagen wir Ihnen jetzt schon ein herzliches „Vergelt´s Gott“ und freuen uns auf Ihre Zuweisung.

Stadtsparkasse München  
IBAN DE 43701500001002604393.

Scheuen sie sich nicht auch in dem Bereich Sucht auf kompetente, professionelle und anonyme Beratung zurückzugreifen und rufen Sie uns einfach unter der **Rufnummer 089/ 332020** an um alles Weitere zu klären.

Wir freuen uns auf Sie!

Stefan Fischer  
Einrichtungsleiter  
Dipl. Sozialpädagoge (FH)  
Suchttherapeut (FDR)

# Lass uns reden.

## Beratung als Kernkompetenz unseres Arbeitsfeldes

Immer wieder kommen Menschen mit einer oft langjährigen Suchtvergangenheit in unsere Beratungsstelle. Es ist ein bedeutender und oft schwerer Schritt, sich seine Abhängigkeit einzugestehen, häufig begleitet von zahlreichen Versuchen den Konsum einzuschränken oder zu stoppen. Scham, Angst vor Verurteilung und die Sorge keinen eigenen Entscheidungsspielraum mehr zu haben, lässt Betroffene häufig zögern, den Schritt in die Suchthilfe zu gehen.

Der Erstkontakt zu unserer Klientel ist daher entscheidend. „Die Menschen dort abholen, wo sie stehen“ ist einer unserer Leitsätze. Suchtberatung ist vielschichtig. Sie erfordert oft einen langen Atem und viel Fingerspitzengefühl. Die Beziehungsarbeit ist dabei von wesentlicher Bedeutung. Um einen authentischen, echten Kontakt aufzubauen, bedarf es einer hohen Reflexionsfähigkeit und Empathie seitens des/der Berater/in. Es geht darum, zuzuhören, zu begleiten, zu motivieren und die Klientel dazu zu ermutigen, neue Ziele für sich zu formulieren. Anzuerkennen, dass jeder Mensch anders ist und jeder Weg aus der Sucht individuell. Wir orientieren uns an dem persönlichen Hilfebedarf der Betroffenen. Wir respektieren, dass jeder sein eigenes Tempo hat und wertschätzen, dass jede Verhaltensänderung hinsichtlich einer Verbesserung des Suchtverhaltens positiv ist.

Dieser Weg kann über Motivationsarbeit, die Begleitung und Unterstützung in Entwicklungsprozessen bis hin zur Vermittlung in Therapieangebote führen. Es ist uns wichtig, durch die Erhöhung des Bewusstseins für die eigene Suchterkrankung und deren Hintergründe die Chance zu neuen Erfahrungen und Entscheidungen zu ermöglichen. Hierbei arbeiten wir mit unserer Klientel auf der Verhaltensebene, sowie auf der kognitiven und emotionalen Ebene.

Das Erarbeiten und Verstehen der alten, häufig auch automatisierten Muster, erfordert an mancher Stelle auch kritische Rückmeldungen seitens des Beraters/der Beraterin. Diese kritischen Feedbacks ermöglichen unserer Klientel die Erfahrung, dass ein erlebter Konflikt nicht zum Kontaktabbruch führen muss, wie in der Vergangenheit häufig erlebt, sondern eine Klärung und neue positive Erfahrung aufgrund einer tragfähigen Berater-Klient-Beziehung möglich macht. So ist die Erarbeitung eines gesunden Umgangs mit den eigenen Gefühlen aus unserer Sicht eine Voraussetzung für eine zufriedene und stabile Abstinenz, die den Konsum im Sinne einer Gefühlsregulierung überflüssig macht.

Es ist uns ein großes Anliegen auch Menschen den Zugang zu unserem Hilfesystem zu ermöglichen, die vielleicht schon viele Versuche unternommen haben von der Sucht loszukommen und bisher wiederholt gescheitert sind. Immer wieder machen wir die Erfahrung, dass sich die Betroffenen, die bereits im Vorfeld von uns betreut wurden, nicht scheuen, sich wieder bei uns zu melden. So ist es oft möglich, bei einem erneuten Rückfallgeschehen bzw. einer akuten Krise schnelle Hilfe und Begleitung anzubieten. So kann häufig eine Stabilisierung bezüglich der Abstinenz im Beratungssetting stattfinden. Es kann somit verhindert werden, dass sich der Betroffene wieder in alte Suchtmuster begibt und weitreichendere Behandlungsmaßnahmen notwendig werden.

Team der Außenstelle München-Nord



## Sexsucht - das Blaukreuz-Zentrum München kann helfen

Sucht ist immer die Folge eines fehlangepassten Bewältigungsversuches in menschlichen Problemlagen, die mit einer Überforderung der Betroffenen einhergehen. In solchen Überforderungssituationen verlangt die menschliche Psyche nach geeigneter und rascher Kompensation, unerträgliche Gefühle müssen reguliert und abgewehrt werden. Neben dem abhängigen Substanzkonsum zeigen sich im therapeutischen Alltag zunehmend Verhaltenssuchte als Abhängigkeitserkrankungen mit erheblichem Leidensdruck bei den Betroffenen. Verhaltenssuchte sind Störungen bei alltäglichen Verhaltensweisen - etwa beim Arbeiten, beim Einkaufen, beim Essen, bei der Mediennutzung oder eben im Hinblick auf sexuelles Verhalten. Die Sucht nach Sex scheint dabei unter dem Radar zu fliegen, weil sie meist nur schleppend Leidensdruck erzeugt und oftmals im Geheimen lebt. Und dennoch dürfte ihre Bedeutung für die Suchthilfe schon jetzt signifikant sein und eher noch weiter zunehmen, schließlich steigt auch die Verfügbarkeit von Sex in den westlichen Gesellschaften rapide an und Sex ist ein zentraler Bestandteil der modernen Konsumgesellschaft. Nach Roth, K. (2007) gehen Schätzungen bereits heute von einer halben Million Betroffener in Deutschland aus.

Das intensive Gefühlserleben beim sexuellen Akt wurde seit jeher auch dazu genutzt, Gefühle zu regulieren und innere Spannungen abzubauen, deshalb kann angenommen werden, dass süchtiges Verhalten und Sex sich durch eine tiefe und natürliche Verbindung kennzeichnen. Sexsucht ist grundsätzlich ein vielschichtiges Phänomen, wodurch eine diagnostische Einordnung durchaus schwerfallen kann. So kann sich Sexsucht beispielsweise ohne jeden persönlichen Kontakt zeigen, indem die sexuelle Erregung ausschließlich über technische Hilfsmittel, bspw. Onlinepornographie, hervorgerufen wird, oder aber Betroffene suchen hochfrequent anonyme oder bezahlte Sex-Kontakte auf. Dennoch existieren im fachlichen Diskurs verbindende Kriterien, die zu jeder Sexsucht gehören sollen:

Eine ausgeprägte Fantasietätigkeit, Onanie und Pornographie. Sexsüchtige ziehen sich noch mehr als andere Suchtkranke aus der Realität zurück, erschaffen in sich eine Art sexuelle Ersatz-Welt, in der eigene Defizite kompensiert und schmerzliche Gefühle abgewehrt werden. Die sexuellen Fantasien finden ihre Umsetzung dann stets in Onanie und Pornographie, die in der Sexsucht als permanente, ritualisierte Handlungen gebraucht werden, um durch ein pseudosexuelles Lustempfinden unan-

genehme Gefühle zu kontrollieren. Dies führt aber bei den Betroffenen in normalen sexuellen Beziehungen oftmals zu einer sexuellen Abstumpfung und letztlich zu sexueller Frustration und realer Sex-Abstinenz. Sexsüchtige sind deshalb meist nicht in der Lage, befriedigende reale Beziehungen zu führen und leben nicht selten in sozialer Isolation.

Dazu kommt, wie bei allen Süchten, eine ausgeprägte Komorbidität bei Sex-Abhängigen, insbesondere das Auftreten von affektiven Störungen wie Depression und Persönlichkeitsstörungen, aber auch das Vorhandensein von weiteren Süchten. Alkohol beispielsweise trägt zu einer Enthemmung während des sexuellen Akts bei, beruhigt aber auch im Hinterher die exzessive Scham und den permanent verletzten Selbstwert der Betroffenen. Das Ziel bei der Behandlung einer Sexsucht ist eine erfüllende, suchtfreie Sexualität.

Anders als bei vielen anderen Süchten kann dabei keine allumfassende Abstinenz als Ziel gesetzt werden. Vielmehr geht es darum, abstinenz von seelenlosem, anonymem und pornographischem Sex zu leben. Das entscheidende Kriterium für eine gesunde Sexualität erscheint dann die Einbettung des Sexuellen in eine liebevolle und tiefgehende Beziehung zu sein. Letztlich generiert sich die Sexsucht beinahe immer als Resultat von schädlichen Bindungsmustern und einem gestörten Beziehungsverhalten. Für ein gesundes Sexleben ist die gesunde, authentische Bindung unbedingte Notwendigkeit und Voraussetzung. Einen ersten Schritt können Betroffene unternehmen, wenn sie sich an die Beratungsstellen des Blaukreuz-Zentrums München wenden.

Es umfasst Information, Vermittlung und die emotionale Unterstützung von Betroffenen, selbstverständlich unter Einhaltung der Schweigepflicht. Gemeinsam kann dann ein geeignetes Vorgehen überlegt werden und Therapieoptionen differenziert geprüft und geplant werden. Die Beratung kann persönlich in der Beratungsstelle, aber auch telefonisch oder per Video stattfinden.

Michael Thomann  
Pädagoge (M.A.)  
Außenstelle Ost

## Ambulante Rehabilitation Alkoholabhängigkeit

„Die Masken fallen“ – dieser Ausspruch ist mir – wohl auch aufgrund der Überlegungen zu meinem Beitrag für den Jahresrückblick – Ende August plötzlich in den Sinn gekommen. Meine erste Reaktion war: „Wie wahr!“

Zum einen fielen Anfang April die Atemschutzmasken in der Suchtberatungsstelle und für die ambulante Reha Sucht bei uns in der Einrichtung. Was für eine angenehme Veränderung nach so langer Zeit! Unserer Klientel ohne Maske zu begegnen, sie zu sehen, zu begreifen und kennen zu lernen! Eine schöne Umstellung, die sehr schnell wieder zur Normalität wurde. Und gefühlt mehr Nähe im Sinne von Vertrautheit zuließ und weiter zulässt. Sehr wohltuend.



Zum anderen verbinde ich fallende Masken auch mit dem Veränderungsprozess während einer Therapie, einer ambulanten Rehabilitation. Suchtmittel manipulieren Gefühle, Suchtmittel verändern das Selbstbild, die Selbstwahrnehmung, das eigene Verhalten und Denken, Suchtmittel verändern Beziehungen und Beziehungsgestaltung. Suchtmittel verändern die Wahrnehmung der Realität, Suchtmittel zerstören langfristig vieles, wenngleich sie kurzfristig subjektiv zu helfen scheinen.

Auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz muss sich jede und jeder, die /der sich bei uns in der ambulanten Rehabilitation befindet, wohl mit diesen erfolgten Veränderungen auseinandersetzen, muss diese erkennen und begreifen. Dies erscheint notwendig, um den Weg zu eben, wieder bei sich selbst anzu-

kommen, sich selbst wieder kennen zu lernen und sich selbst wieder (oder überhaupt) zu vertrauen. Und sich selbst wieder zu mögen, sich selbst zu lieben. Dies wiederum ist Voraussetzung für einen fürsorglichen und achtsamen Umgang mit sich selbst, seinen Bedürfnissen, Wünschen und Grenzen. Und dies ist Voraussetzung für eine zufriedene und längerfristige Abstinenz. Wie wichtig ist es also, vor sich selbst „die Maske fallen zu lassen“.

Eingefallen ist mir dabei auch eine Philosophie von Richard Beauvais (geb. 1938), die ich vor langer Zeit während meiner Arbeit in der stationären Suchttherapie kennen gelernt habe und die ich seitdem sehr zu schätzen weiß. Der Autor ist Mitbegründer einer „Therapeutischen Gemeinschaft“; die leicht veränderte Fassung seiner Philosophie wurde 1976 in einer Broschüre veröffentlicht. Ich habe diese bereits mehrmals in unserer ambulanten Therapiegruppe vorgestellt, weil ich sie für sehr zutreffend halte.

*„Wir sind hier, weil es letztlich kein Entkommen vor sich selbst gibt. Der Mensch bleibt so lange auf der Flucht, bis er sich den Augen und Herzen der anderen zu stellen wagt.“*

*Und ehe er es nicht erträgt, dass er in seinem innersten Geheimnis mit ihnen verbunden ist, kann er nicht befreit werden. Da er in der Angst lebt, erkannt zu werden, kann er weder sich noch andere erkennen. Er wird einsam bleiben.*

*Wo anders als in unserem gemeinsamen Grund können wir einen Spiegel finden?*

*Hier in der Gemeinschaft kann ein Mensch schließlich sich selbst begegnen.*

*Nicht als der Riese seiner Träume und auch nicht als der Zwerg seiner Ängste, sondern als Mensch, der als ein Teil des Ganzen an dessen Zielen mitarbeitet.*

*Auf diesem Grund können wir Wurzeln schlagen und wachsen. Nicht mehr allein wie im Tod, sondern lebendig als Mensch unter Menschen.“*

Die meisten unserer Klientel der ambulanten Rehabilitation berichten im Verlauf der Therapie, wie wichtig ihnen die Gruppe geworden ist, wie groß ihr Vertrauen ist und wie wohl sie sich fühlen – auch wenn sie eher unangenehme Themen ansprechen. Sie lassen ihre Maske fallen, zeigen sich ihrem Gegenüber so, wie sie wirklich sind und werden angenommen, wie sie wirklich sind, ohne sich zu verstellen oder verstellen zu müssen.

Alle erleben dies als Erleichterung und Befreiung. Und als wichtigen und mitunter wesentlichen Schritt in ihre zufriedene Abstinenz. Diesen Prozess – auch weiterhin – begleiten zu dürfen, macht mich noch immer dankbar. Und ist ein Grund für mich, diese Philosophie weiterzuerzählen.

**Caroline Tempel**  
Diplom-Psychologin  
Psychologische Psychotherapeutin  
Hauptstelle

# Aufstehen. Losgehen. Jetzt!

## Die Ambulante Nachsorge geht neue Wege

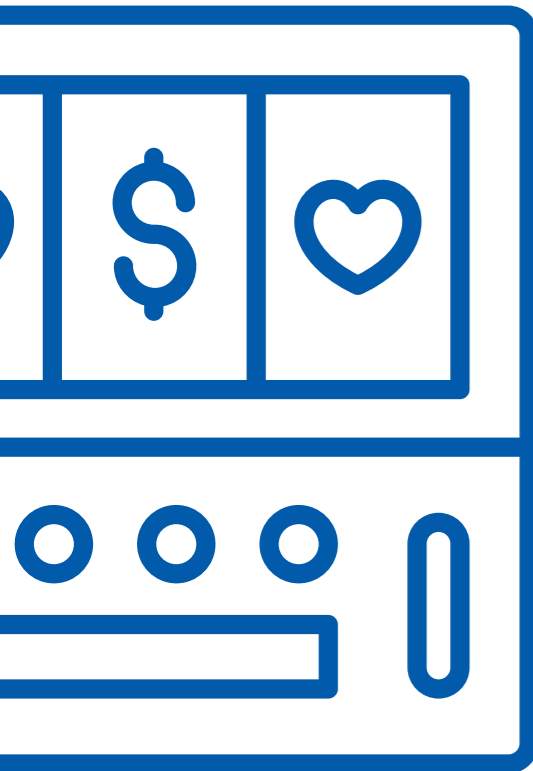
Als einen unserer Schwerpunkte sehen wir als Blaukreuz-Zentrum München die ambulante Suchtnachsorge an. Wir wollen Personen, die sich in einer stationären Entwöhnungsbehandlung befanden dabei begleiten, die erworbenen Kompetenzen in den Alltag zu integrieren und den Therapieerfolg so nachhaltig zu sichern. Als übergeordnetes Nachsorgeziel sehen wir die Stabilisierung der Abstinenz. Auch die berufliche Orientierung, die Klärung von sozialen Beziehungen sowie die Planung von Freizeitgestaltung erachten wir als wichtige Ziele. Darüber hinaus stehen die individuell vereinbarten Ziele unserer Klient\*innen im Mittelpunkt.

Um die Klient\*innen bestmöglich zu begleiten, besteht unser Nachsorge-Team aus sechs kompetenten Mitarbeiter\*innen, die an unseren vier Standorten die Nachsorge leiten. Die ambulante Nachsorge findet einmal wöchentlich als Gruppenangebot statt. Zuletzt wurde im September 2023 in der Außenstelle Ottobrunn eine eigene Nachsorgegruppe gegründet, um auch den Klient\*innen im Landkreis München bestmögliche Unterstützung anzubieten.

Zentral ist für uns ein nahtloser Übergang zwischen stationärer Behandlung und ambulanter Nachsorge. Damit dies gelingen kann hat die Vernetzung mit den Fachkliniken für uns eine besondere Relevanz. Aus diesem Grund haben wir 2023 einen Newsletter etabliert, in dem wir Fachkliniken aktuelle Informationen zur ambulanten Nachsorge an unseren Standorten bereitstellen. Zudem bieten wir Klient\*innen bereits während der stationären Entwöhnungsbehandlung an, Kontakt zu uns aufzunehmen und ein Erstgespräch persönlich vor Ort, per Videotelefonie oder per Telefon durchzuführen.

Wir bedanken uns bei allen zuweisenden Fachkliniken für die positive und vertrauensvolle Zusammenarbeit und hoffen, auch nächstes Jahr wieder viele Klient\*innen dabei unterstützen zu können, die Therapieerfolge in den Alltag zu integrieren.

**Ramona Groß**  
Sozialpädagogin (B.A.)  
Außenstelle Ottobrunn



## Fachstelle Glücksspielsucht

Im Rahmen der Fachstelle Glücksspielsucht behalten wir eine Vielzahl von ambulanten glücksspielspezifischen Hilfsangeboten vor. Wir bieten Informationen und Beratung zum Thema Glücksspielsucht für Betroffene und Angehörige in Form von Einzel-, Paar- oder Familiengesprächen sowie Gruppenangeboten. Die Beratung ist kostenlos, auf Wunsch anonym und kann persönlich vor Ort, als Online-Beratung, per Telefon oder E-Mail stattfinden. Wir unterstützen bei Therapievorbereitung und Therapiebeantragung für eine stationäre oder ambulante Rehabilitation und können den Übergang von einer stationären Therapie in den Alltag mit dem Angebot der ambulanten Nachsorge unterstützen. Zudem bieten wir seit mehreren Jahren eine glücksspielspezifische ambulante Rehabilitation an, die Einzel- und Gruppentherapie über einen Behandlungszeitraum von einem Jahr umfasst.

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Kooperationspartner\*innen für die gute Zusammenarbeit, insbesondere der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern, der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen, den Fachkliniken sowie der Selbsthilfe.

**Hilke Dirks**  
Sozialpädagogin B.A., Suchttherapeutin M.Sc.  
Fachstelle Glücksspielsucht

## Aktionstag Glücksspielsucht

Der September war für uns ein besonderer Monat, denn am 27.09.2023 fand der jährlich stattfindende Aktionstag Glücksspielsucht statt. Diesen Anlass haben wir genutzt, um auf unseren Social-Media-Kanälen viele interessante Infos zum Thema Glücksspiel zu teilen. Einen besonderen Fokus wollten wir auf Frauen mit einer Glücksspielsucht lenken.

Die Zahl der Glücksspielerinnen ist in unserem Kulturraum deutlich geringer repräsentiert als Glücksspieler. In der Lebenszeitprävalenz besteht ein Verhältnis von 0,2 % Frauen zu 1,7 % Männer, die eine Glücksspielsucht aufweisen. Es bestehen jedoch einige geschlechterspezifische Besonderheiten.

Glücksspielerinnen sind häufiger traumatisiert und an Depressionen und Angststörungen erkrankt. Zudem wird das Glücksspiel eher zur Vermeidung von Trauer und Angst, sowie zur Unterdrückung von Gefühlen der Überforderung erhalten. Mit etwa 4,3 Spieltagen pro Woche sowie 4,6 Spielstunden pro Spieltag, weisen Frauen eine höhere Intensität des Glücksspielens auf als Männer mit durchschnittlich 3,9 Spieltagen pro Woche und 3,7 Stunden pro Spieltag. Dagegen weisen weibliche Glücksspielerinnen eine geringere Schuldenhöhe auf, was auf weniger riskante Einsätze schließen lässt. [Quelle: DHS (2022): Pathologisches Glücksspielen - Suchtmedizinische Reihe Band 6. Seite 114-118]

Um Frauen geschlechterspezifisch zu unterstützen und auf ihrem Weg aus der Glücksspielsucht zu begleiten findet jeden Montag zwischen 10-12 Uhr eine offene Sprechstunde in der Kufürstenstraße 34, 80801 München statt.

Kennen Sie schon unsere Social-Media-Kanäle? Dort stellen wir wöchentlich interessante Informationen rund um das Thema Sucht zur Verfügung. Sie finden uns auf Facebook unter Blaukreuz-Zentrum München oder auf Instagram unter blaueskreuzmuenchen.

**Ramona Groß**  
Sozialpädagogin (B.A.)  
Außenstelle Ottobrunn



## Ein ereignisreiches Jahr in der Außenstelle Ottobrunn

Wir blicken auf ein ereignisreiches Jahr mit vielen wertvollen Begegnungen, neuen Erfahrungen und bereichernden Momenten zurück. Aber lesen Sie selbst...

### Suchtberatung Ottobrunn feiert 20-Jähriges Jubiläum

„Alles Gute zum 20. Jubiläum“ hieß es dieses Jahr für unsere Suchtberatungsstelle. Im Mai 2003 öffneten sich die Türen in Ottobrunn mit der Möglichkeit, sich zu Fragen rund um das Thema Sucht beraten zu lassen. Mit einer Beraterin und einer Verwaltungskraft startete das Angebot und entwickelte sich über die Jahre hinweg zur Beratungsstelle, wie wir sie heute kennen: Mit vier Beraterinnen sowie einer Verwaltungskraft bieten wir Beratungsgespräche in Ottobrunn sowie Außensprechstunden in Oberhaching, Sauerlach und Planegg, Ambulante Rehabilitation, Ambulante Nachsorge und Betreutes Einzelwohnen an. Jährlich hat jede Vollzeitstelle etwa 800 – 900 Kontakte, um die Klientel bestmöglich auf ihrem Weg aus der Sucht zu begleiten. Aber auch etwa 40 % Angehörige finden bei uns ein offenes Ohr und individuelle Unterstützung.

So ein Jubiläum muss natürlich gefeiert werden. Am 18. Oktober folgten Vertreter\*innen aus vielen Fachbereichen unserer Einladung und verbrachten mit uns einen ganz besonderen Nachmittag im Wolf-Ferrari-Haus. Unter dem Motto „Rückblick – Einblick – Ausblick“ erhielten unsere Gäste einen Rückblick über die Entstehung des Blaukreuz-Zentrum München in Ottobrunn, hatten die Möglichkeit unsere Angebote und die Lebenswelt unserer Klientel kennenzulernen und erfuhren, welche Entwicklungsschritte in den nächsten Jahren geplant sind. Bei einem leckeren Buffet gab es im Anschluss die Gelegenheit für Vernetzung, Austausch und viele persönliche Gespräche.

Unser herzlicher Dank geht insbesondere an Thomas Loderer (1. Bürgermeister Ottobrunn), an Karin Hobmeier (Bezirksrätin, CSU, i.V. für den Bezirkstagspräsidenten Hr. Mederer, Bezirk Oberbayern) sowie an Christoph Nadler (Stellvertretender Landrat, Fraktionsvorsitzender, Grüne, i.V. für den Landrat Christoph Göbel) für die persönlichen Grußworte. Ganz besonders hat es uns auch gefreut, dass Matthias Vollgrebe (Geschäftsführender Vorstand Blaues Kreuz) aus Wuppertal angereist ist und mit uns den Tag gefeiert hat. Bedanken möchten wir uns auch bei allen Gästen, die gemeinsam mit uns gefeiert haben und den Tag zu etwas Besonderem gemacht haben. Sehr gefreut haben wir uns auch über die Glückwünsche derer, die leider nicht dabei sein konnten.

Doch dieses Jubiläum wäre insbesondere ohne unsere Klientel, die seit 20 Jahren unsere Angebote in Anspruch nehmen, nicht möglich gewesen. Sie geben uns tagtäglich die Motivation uns weiterzuentwickeln, um auch die nächsten 20 Jahre Menschen auf Ihrem Weg aus der Sucht zu unterstützen.



### Wir haben unsere Klient\*innen gefragt:

Wie haben Sie die Beratung im Blaukreuz-Zentrum München (bisher) erlebt?

„Sehr gut, insbesondere persönlich und auf meine individuellen Probleme eingehend“

„Großartig. Kontaktaufnahme mit Beratungsstelle in Ottobrunn ist für mich ein Wendepunkt meines Lebens. Dort hat mein Weg in spielfreies Leben begonnen. Bin sehr dankbar, dass es gibt. Sehr umfangreiche Hilfe: psychische und soziale.“

„Positive Anlaufstelle; mir wurde zugehört und ich wurde gut beraten wie ich aus dem Teufelskreis Alkohol rauskomme. Menschlichkeit; auch für andere Probleme ein offenes Ohr“

## Konfitag der Michaelskirche

Wir möchten auf den spannenden Austausch mit vielen interessanten Fragen und Perspektiven der Konfirmand\*innen aus der Michaelskirche in Ottobrunn zurückblicken. Eine Gruppe von sieben Jugendlichen und zwei ehrenamtlichen Betreuerinnen besuchte uns am 25. Mai in unserer Suchtberatungsstelle. Im Fokus stand zunächst, unsere Beratungsstelle kennen zu lernen. Aber wir beschäftigten uns auch mit dem Thema Ressourcen und stellten uns die Frage, welche positiven Eigenschaften wir selbst und die anderen Gruppenteilnehmer\*innen haben. Wichtig war den Konfirmand\*innen auch, darüber zu sprechen, welche der „Sieben Werke der Barmherzigkeit“ (Mt 25, 34-46) in unserer Arbeit umgesetzt werden. Auch wir haben uns im Vorfeld Gedanken dazu gemacht und möchten einige Impulse mit Ihnen teilen:

Hunger und Durst stillen wir nicht – doch werden mit dem Konsum von Alkohol nicht unerfüllte Bedürfnisse gestillt? In den Beratungsgesprächen, vor allem aber auch in einer Therapie geht es darum, das Bedürfnis hinter dem Alkohol zu erkennen und Wege zu finden, wie es auf andere Weise erfüllt werden kann.



Wir bekleiden keinen Nackten – und doch haben Menschen, die zu uns kommen, durch die Suchterkrankung oder die schwierige Situation für Angehörige viel verloren, z.B. Hobbys, soziale Kontakte, Arbeit, Führerschein oder den Glauben an sich selbst. In unserer Arbeit versuchen wir Klient\*innen dabei zu unterstützen, ihre Ressourcen wieder zu erlangen.

Wir nehmen keine Fremden auf – beraten und behandeln aber alle Menschen unabhängig von Ethnizität, Religion, Geschlecht und Geschlechtsidentität, Behinderung und sexueller Orientierung.

Wir besuchen keine Kranken - bieten suchtkranken Menschen aber wohnortnahe und niederschwellige Hilfe an.

Wir besuchen keine Gefangenen – aber viele unserer Klientel sind Gefangen in der Sucht und in süchtigen Verhaltensmustern. Durch die Begleitung in die Abstinenz geben wir den Klient\*innen ihre Selbstbestimmung zurück.

Wir begraben keine Toten – dennoch fühlt es sich für viele Klient\*innen auf dem Weg in die Abstinenz zum Teil so an, als ob sie einen langen Weggefährten verlieren. Wir unterstützen dabei, vom Suchtmittel oder Suchtverhalten Abschied zu nehmen.

## Trägerbörse LRA

Die Trägerbörse im Landratsamt München bietet seit einigen Jahren Akteur\*innen der Kinder- und Jugendhilfe die Möglichkeit des Kennenlernens und Austauschs. Am 21. Juni hatten wir auch dieses Jahr wieder die Gelegenheit, daran teilzunehmen. Besonders wichtig ist uns die Vernetzung mit Institutionen der Kinder- und Jugendhilfe, um für suchtbelastete Familien ein umfassendes Netzwerk zu schaffen, damit sowohl suchtkranke und angehörige Elternteile, aber auch Kinder und Jugendliche individuelle und schnelle Unterstützung erhalten.

## Suchtpräventionsworkshop mit der Jugendfeuerwehr

*Wie viel Prozent der Jugendlichen (12 – 17 Jahre) kiffen regelmäßig (mehrmals monatlich)?*

Das war eine der Fragen, die wir den Jugendlichen der Jugendfeuerwehr Ottobrunn im Rahmen eines Suchtpräventionsworkshops am 10. Mai gestellt haben. Das Team, das richtig gestimmt hatte, kam dem Sieg des Cannabis-Quiz einen Schritt näher. Auch Infos zu unserem Angebot, die interaktive Vorstellung von „Jules Story“ von blu:prevent, Möglichkeiten zu „Safer use & Harm reduction“ und Informationen zu abhängigkeiterzeugenden Medikamenten durften nicht fehlen.

Aber nicht nur wir stellten den Teilnehmenden des Workshops Fragen – auch uns wurden viele interessante Fragen rund um das Thema Sucht gestellt, die wir bestmöglich zu beantworten versuchten. Wir bedanken uns bei den Jugendleiter\*innen der Freiwilligen Feuerwehr Ottobrunn sowie den Teilnehmer\*innen am Workshop für das große Interesse und den gelungenen Austausch.

## Ottostraßenfest

Geradezu perfekt zum diesjährigen Ottostraßenfest erwartete uns am Samstag, den 9. September bestes Wetter. In den Fokus stellten wir unser 20-jähriges Jubiläum und gaben den vielen Besucher\*innen des Ottostraßenfests die Möglichkeit, in die verschiedenen Lebenswelten unserer Klientel einzutauchen und unsere Arbeit kennen zu lernen. Das ein oder andere Mal hörten wir auch ein erstauntes „Was, euch gibt's schon seit 20 Jahren hier in Ottobrunn?“. Umso mehr freuten wir uns über die vielen informativen Gespräche mit Besucher\*innen und anderen Teilnehmer\*innen, den Austausch zu verschiedensten Themen rund um die Sucht und das Kennenlernen unserer Arbeit.



*für mehr Leben*

## Fortbildung im Clemens-Maria Kinderheim

Auch dieses Jahr gab es für einen Teil der Mitarbeitenden des Clemens-Maria Kinderheim in Putzbrunn wieder eine Schulung zum Thema „Kinder aus suchtbelasteten Familien“. Neben allgemeinen Infos zur Abhängigkeit, die Dynamiken in einer Suchtfamilie und die Hilfsangebote, ging es vor allem darum, die Scheu davor zu verlieren mit den betroffenen Kindern und Jugendlichen über das Thema „Sucht“ zu sprechen.

Es wurden auch einige Bücher, Videos, Homepages usw. empfohlen, die helfen können einen Einstieg zu finden. Die vielen Fragen zeigten wie brisant das Thema vor allem im stationären Kinder- und Jugendbereich ist.

## Vortrag „Sucht im Alter“ im Arbeitskreis „Senioren im Würmtal“

Der Arbeitskreis „Senioren im Würmtal“ trifft sich zweimal jährlich und setzt sich für eine bestmögliche Versorgung von Senior\*innen in den Würmtal-Gemeinden ein. Im November hielten wir in diesem Gremium einen Vortrag zum Thema „Sucht im Alter“ mit den Schwerpunkten Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit und Unterstützungsmöglichkeiten für suchtkranke Senior\*innen.

## Ambulante Rehabilitation

2023 konnten wir die Gruppentherapie der Ambulante Rehabilitation endlich wieder in unseren Räumlichkeiten und seit März auch ohne Corona-Maske durchführen. Somit konnte die Gruppe wieder bzgl. den Teilnehmerzahlen wachsen, aber auch ohne „Corona-Abstand“ wieder zusammenwachsen.

## Außensprechstunden

In diesem Jahr konnten wir wieder Beratungen in den schön renovierten Räumlichkeiten des Rathauses Sauerlach für Betroffene und Angehörige anbieten. Auch im Familienzentrum St. Bartholomäus in Deisenhofen und im Sozialnetz Würmtal-Insel erhielten wir wieder die Möglichkeit, Außensprechstunden anzubieten. Vielen Dank an die Gemeinde Sauerlach, das Familienzentrum St. Bartholomäus und das Sozialnetz Würmtal-Insel, dass uns Räumlichkeiten für Beratungsgespräche zur Verfügung gestellt wurden.

Team Außenstelle Ottobrunn

## 12 Jahre Betreutes Einzelwohnen im Blaukreuz-Zentrum München

Da viele unserer Klient\*innen zusätzlich zu ihrer Abhängigkeit noch weitere psychiatrische Diagnosen haben, durfte das gesamte Team des BEW eine mehrtägige Fortbildung zu den Themen „psychische Erkrankungen und Sucht“ und „motivierende Gesprächsführung“ besuchen. Durch den fachlichen Input, den wir erhalten haben, ist es uns noch besser möglich, die Betroffenen individuell in den unterschiedlichen Lebensbereichen (v.a. Gestaltung persönlicher Beziehungen, Selbstversorgung und Wohnen, arbeitsähnliche Tätigkeiten, Tagesgestaltung und Umgang mit der Erkrankung) zu unterstützen.

Der Betreuungsschlüssel von 1:6 sorgt zudem für eine intensive Hilfeleistung, die unsere Klientel zu schätzen weiß:

*„Ich startete in einer Messie-Wohnung, das blaue Kreuz half mir mein Leben geordneter und lebenswerter zu machen“*

*„Manchmal ist es anstrengend, die Termine wahrzunehmen, ich merke aber auch, dass mir die Gespräche helfen.“*

*„Ich schaffe es, clean zu bleiben und kann mich zusammenreißen. In Situationen, in denen ich früher zugeschlagen hätte, gehe ich jetzt lieber, bevor es zu Konflikten kommt.“*

*„Ich hatte Unterstützung bei Ärzten, Untersuchungen, die ich ohne Unterstützung nicht geschafft hätte.“*

Wir freuen uns über die vielen positiven Rückmeldungen und darauf, unsere Arbeit im nächsten Jahr mit neuen Herausforderungen fortzuführen.

Alexandra Mair  
Sozialpädagogin B.A.  
Fachbereichsleitung Betreutes Einzelwohnen

**Für Dich!**

## Kontakt- und Begegnungsstätte

Die Kontakt- und Begegnungsstätte „Offene Tür“ (KuB) konnte mit der Aufhebung aller pandemischen Beschränkungen am 15.03.23 wieder ihr volles Potenzial entfalten.

Es war nun bspw. wieder erlaubt gemeinsam Essen zuzubereiten und dieses dann beim gemütlichen und zwanglosen Zusammensitzen zu genießen. Die Gäste meldeten uns zurück, wie unglaublich erleichtert sie sind, diese extrem belastende Zeit überstanden zu haben. Sie freuten sich sehr, dass die KuB endlich wieder Angebote und Aktionen durchführen darf.

Im Jahr 2023 wurde erneut ambitioniert **Tischtennis** gespielt. Ferner bereicherte unser Angebot ein neuer **Kicker**, bei welchem es zu spannenden Doppelwettkämpfen kam. Es fanden auch wieder themenbezogene Gesprächsrunden statt. Unsere monatlich stattfindenden Ausflüge wurden sehr gut angenommen, was sich an der hohen Teilnehmerzahl zeigte.

Das von den Gästen immer gerne angenommene **Grillen** konnte ebenfalls wieder ohne Einschränkungen stattfinden. Auch dafür waren unsere Gäste sehr dankbar. So fand bei schönem Wetter zwei Mal im Monat das Grillen in unserer Außenstelle Nord statt. Gemeinschaft wurde dabei großgeschrieben. Jeder hat fleißig mitgeholfen und alle haben sich gegenseitig unterstützt. Das fing an beim Vorbereiten der Speisen und dem Aufbauen der Tische und hörte beim Abräumen und Aufräumen auf. Der Spaß durfte dabei auch nicht fehlen und es wurde viel gelacht.

Sehr beliebt ist auch unser wöchentlicher **Brunch**, der immer freitags stattfindet. Er läutet für viele Gäste den Anfang des Wochenendes ein. Hier kommt es für die Gäste zu wertvollen Gesprächsthemen wie z.B. die Ausgestaltung des Wochenendes oder das Vorbereiten von Festen und Bräuchen innerhalb des Jahresverlaufs.

Besonders zur Weihnachtszeit wird darüber gesprochen, wie diese, z. T. herausfordernd emotionale Zeit und der Übergang ins neue Jahr aussehen könnten. Viele der Gäste schauen auf das Jahr zurück und ziehen Bilanz: Was ist geschehen und welche Ziele sind erreicht

worden?

Seit dem 01.11.2023 haben wir in der KuB ein neues Angebot installiert. Wir bieten für unsere weiblichen Gäste **Frauenschwimmen an**. So wollen wir Bewegung und Gemeinschaft miteinander verknüpfen. Ein weiteres Ziel dieses Angebots ist es, neue und auch jüngere Gäste für die Kontakt- und Begegnungsstätte zu begeistern. Durch das gemeinsame Schwimmen wollen wir aber auch unseren weiblichen Gästen die Möglichkeit geben, sich geschlechtsspezifisch mit Freude und Spaß sportlich zu betätigen.

Ein neues Angebot ist auch unser **Musikprojekt** – Let’s Jam

Durch die Unterstützung der „Aktion Mensch“ konnten wir unser Musikprojekt – Let’s Jam realisieren. Mit diesem Projekt möchten wir allen die Möglichkeit bieten, gemeinsam zu musizieren und neue Musikinstrumente auszuprobieren. Die Instrumente können auch ohne Noten gespielt werden (Handpan, Trommeln, Rasseln etc).

Die Musikgruppe findet jeden Dienstag statt und dauert 90 Minuten.

In der Kontakt- und Begegnungsstätte befindet sich ein Gruppenraum, der als Universalraum genutzt wird. Neben Qi Gong-Übungen, Basteln und Malen findet zukünftig in diesem Raum auch die Musikgruppe statt.

Das Projekt wurde am 1. November vorgestellt. Ein Ziel könnte bspw. eine fest installierte Musikgruppe der KuB sein, die bei Festen und Veranstaltungen innerhalb des Blaukreuz-Zentrums München oder auch außerhalb auftreten könnte.

In der Rückschau betrachtet, können wir zufrieden auf ein gelungenes und ereignisreiches 2023 zurückblicken.

Erneut konnten wir erfolgreich Menschen mit Suchterkrankung in ihrem Abstinenzwunsch unterstützen und nachhaltige Veränderungsprozesse anregen, welche in der Folge zu einer zufrieden gelebten Abstinenz im Alltag der Gäste geführt haben.

Team KuB



# Danke!

Wir bedanken uns bei unserem Leistungsträger, dem Bezirk Oberbayern, der Landeshauptstadt München, dem Landkreis München und der Landesstelle Glücksspielsucht Bayern für die Unterstützung und die konstruktive Zusammenarbeit.

Zudem gilt unser besonderer Dank der Aktion Mensch für die Unterstützung.

Ein besonderer Dank geht an das unermüdlige Engagement der vielen Ehrenamtlichen in den Selbsthilfe- und Begegnungsgruppen des Blauen Kreuz München e. V.

Herzlich bedanken wir uns bei unseren Klientinnen und Klienten für das entgegengebrachte Vertrauen und die vielen positiven Rückmeldungen.

Bei allen mit uns zusammenarbeitenden Beratungsstellen, Krankenhäusern, Fachkliniken, Sozialdiensten und anderen sozialen Diensten möchten wir uns für die gute Kooperation bedanken.

Unser Dank geht auch an die vielen Freunde und helfenden Hände des Blaukreuz-Zentrums München, welche nicht explizit erwähnt, aber immer für uns da sind.

An alle ein herzliches „vergelt's Gott“.

Ihr Team vom Blaukreuz-Zentrum München

## Impressum

Blau Kreuz Diakoniewerk mGmbH  
Blaukreuz-Zentrum München  
Hauptstelle  
Kurfürstenstraße 34  
80801 München  
T: (089) 33 20 20 und (089) 38 66 64 20

Kontakt- und Begegnungsstätte "Offene Tür"  
Ainmillerstraße 43  
80801 München  
Tel. (089) 38 34 69 96

Außenstelle München-Nord  
Schleißheimer Str. 487  
80933 München  
T: (089) 171 19 23 80

Außenstelle München-Ost  
Berg-am-Laim-Straße 131  
81673 München  
T: (089) 45 46 98 51

Außenstelle München-Landkreis in Ottobrunn  
Ottostraße 55 a  
85521 Ottobrunn  
T: (089) 66 59 35 60

[www.muenchen.blaues-kreuz.de](http://www.muenchen.blaues-kreuz.de)

Gestaltung, Satz und Druck  
Inflow Mediendesign - André Gora  
T: 0 23 73 / 6 88 92 93  
[www.inflow.de](http://www.inflow.de)  
[medienzentrum@inflow.de](mailto:medienzentrum@inflow.de)

Bildnachweise  
S. 5 © kitera-dent/unsplash, S. 6 © john-noonan/unsplash, S. 8 oben © Marie Van den Broeck/thenounproject.com, unter © Made x Made/thenounproject.com, S. 9, 10, 14 © privat, S. 11 © priscilla-du-preez/unsplash, S. 12 © khyati-trehan/unsplash

## Aus dem Team des Blaukreuz-Zentrums München

„Zusammenkommen ist ein Beginn. Zusammenbleiben ist ein Fortschritt. Zusammenarbeiten ist ein Erfolg.“ (Henry Ford)

Insgesamt 28 Mitarbeiter\*innen arbeiten in den verschiedenen Bereichen des Blaukreuz-Zentrums München. Umso wichtiger ist es, trotz der räumlichen Distanz, immer wieder zusammenzukommen und Zeiten der Begegnung und des Austausches zu ermöglichen. Denn nur so können wir gewährleisten, auch zusammenzubleiben und in Zusammenarbeit an einem Strang zu ziehen.

Eine wertvolle Teamzeit erlebten wir am 26. Juni beim gemeinsamen Betriebsausflug in die Maisinger Schlucht. Bei einer entspannten Wanderung und bestem Wetter hatten wir viele Gelegenheiten für bereichernde Gespräche. Am Ziel angekommen erwartete uns ein toller Ausblick auf den Maisinger See sowie ein gemeinsames Mittagessen, bevor wir gestärkt den Rückweg antraten.

Auch in der Weihnachtszeit ist das gesamte Team zusammengekommen, als wir uns am 12. Dezember alle im Hirschgarten in München trafen. Dort starteten wir bei einem leckeren Mittagessen, um anschließend unsere Fähigkeiten beim Eisstockschießen auf die Probe zu stellen.

Aber nicht nur bei gemeinsamen Aktivitäten wird der Teamgeist des Blaukreuz-Zentrum München spürbar. Wir stellten unseren Mitarbeiter\*innen dieses Jahr die Frage **“Was schätzt du besonders an deiner Arbeit im Blaukreuz-Zentrum München?”**. Einige der Antworten wollen wir hier mit Ihnen teilen:

*“Ich schätze an der Arbeit beim BKZ München die wahnsinnig tolle Arbeitsatmosphäre mit meinen Kolleg\*innen und den Austausch mit diesen. Außerdem haben wir einen großen Gestaltungsspielraum und können die Arbeit mit den Klient\*innen sehr individuell gestalten.”*

*“Ich schätze an meiner Tätigkeit im Bkz-München das hohe Maß an Flexibilität und Freiheit bei der Planung der Arbeitszeit. Dies hat mir ermöglicht, meine familiären Verpflichtungen und meinen Beruf bestmöglich unter einen Hut zu bekommen.”*

*“Ich schätze besonders, dass wir ein so gutes Team sind, auch mal alle Stellen zusammenkommen, wir uns austauschen können (wie z.B. beim Betriebsausflug und der Weihnachtsfeier) und ich einfach das Gefühl habe, dass kollegial immer eine gute Stimmung herrscht.”*

Geleitet durch die MAV fand zudem eine Mitarbeiter\*innen-Umfrage statt. Die Mitarbeiter\*innen hatten die Möglichkeit, verschiedene Fragen zur Arbeitszufriedenheit auf einer Skala von 1 (Stimme voll und ganz zu) bis 5 (Stimme überhaupt nicht zu) zu bewerten. Am besten bewertet wurden die Fragen „Ich habe Freude an meiner Arbeit“ sowie „Ich bin mit den Aufgaben meiner Arbeit zufrieden“ mit dem jeweiligen durchschnittlichen Ergebnis von 1,50 sowie die Frage „In meiner Arbeit habe ich die Möglichkeit, meine Arbeitszeit flexibel und an meine persönlichen Bedürfnisse orientiert zu gestalten.“ mit einer Bewertung von 1,41. Insgesamt erzielte das Umfrage-Ergebnis einen Gesamtdurchschnitt von 1,93.



Blaues Kreuz Diakoniewerk mGmbH

Blaukreuz-Zentrum München

Hauptstelle

Kurfürstenstraße 34

80801 München

 **Blaues Kreuz**

*gemeinsam  
gut*