

derSteg.

Die Zeitschrift des Club 29 e.V.

Abschied von Rosi Fütterer
aus dem Vorstand

Ankündigung zum
Fachtag



Abschiedsfeier von
Regina Sträter im Treff

Editorial

IN EIGENER SACHE



Dr. Franz Furché

Diese Ausgabe des Steg erscheint leider etwas später als gewohnt. Dies liegt daran, dass der Redaktion Artikel fehlten. Deshalb die dringende Bitte an alle Leser*innen: Wenn jemand ein interessantes Thema hat – z.B. aus den Bereichen Sucht, Clubleben, München und Umgebung, Ausflüge / Reisen, Hobbies -, bitte einen Artikel dazu schreiben und an die Redaktion schicken.

Die Beteiligung an dem Gartenfest zum 1. Mai trotz sehr starken Regens und an der Mitgliederversammlung stimmen hoffnungsvoll für die Zukunft des Clublebens. Es ist auch erfreulich, dass ein neuer, vollständiger Vorstand mit zwei neuen Mitgliedern, Maja König und Uwe Serban, gewählt werden konnte. Hoffen wir, dass auch die übrigen Veranstaltungen in diesem Jahr, vor allem die noch anstehenden Gartenfeste sowie die Veranstaltungen zu den Jubiläen von Anker und Treff viel Zuspruch finden.

Weil Gemeinwohl in unserer DNA steckt

Wir haben uns 2010 der Bewegung der Gemeinwohl-Ökonomie angeschlossen. Diese tritt für ein alternatives Wirtschaftssystem ein.

Unser Handeln richtet sich nach Werten wie Menschenwürde, Solidarität und Gerechtigkeit. Daran lassen wir uns auch messen. Seit vielen Jahren setzen wir uns aktiv für den Klimaschutz ein und engagieren uns in zahlreichen Projekten (z. B. Bildung, Kultur oder Soziales) für die Menschen in der Region.

Wir berichten darüber umfassend und transparent in unseren Nachhaltigkeitsberichten sowie auf unserer Webseite. Überzeugen Sie sich!

➔ Mehr zur Bank mit Werten unter: www.wirtschaft-fuer-alle.de

Anzeige



Dr. J. Eichenseer & Kollegen

**365 Tage für Sie da
Alle Krankenkassen**

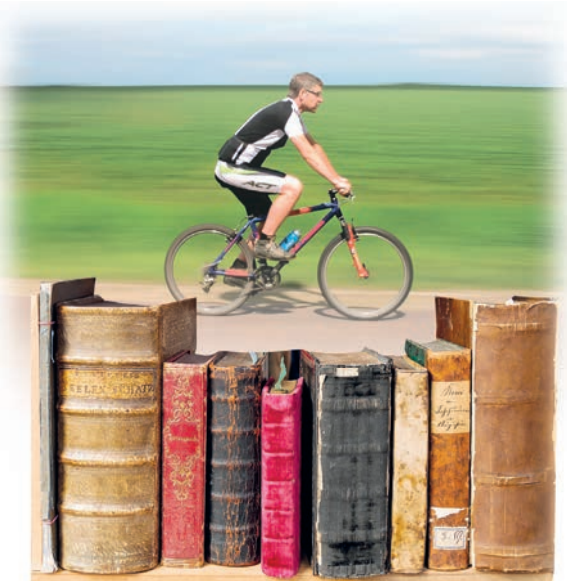
Mehr Infos im Internet unter:

Leopoldstraße 230, Tel.: 089/358-95-88-0

www.z-tagesklinik.de

Boschetsriederstraße 72, Tel.: 089/20-20-99-00

Inhalt



■ Editorial	3
Aus dem Vorstand.....	5
→ Alles hat seine Zeit... ..	6
Abschiedsfeier von Regina im Treff	8
Ankündigung zum Fachtag	10
Wintergrillen des Ankers.....	11
Gartenbesprechung am Weiherweg.....	12
Maifest 2023.....	14
Mitgliederversammlung Club29 e.V.....	16
■ Mein persönlicher Werkzeugkasten.....	18
■ Reisebericht Nordnorwegen	20
■ Übersicht der Selbsthilfegruppen	25
■ Weisheiten die unser Leben bereichern.....	26
■ Impressum/Termine.....	27

Aus dem Vorstand

Der Vorstand hatte auch seit dem letzten Bericht vielfältige Fragen zu besprechen und zu entscheiden. So hatten wir uns schweren Herzens entschlossen, die Adventsfeier aus Vorsichtsgründen abzusagen, da die Corona-Entwicklung während der kälteren Jahreszeit im November noch nicht absehbar war. Die Öffnung des Treff am Heiligabend und an Silvester konnte jedoch, wie vorgesehen, beibehalten werden, da hier eine Anmeldung erforderlich war und auch eine geringere Teilnehmerzahl erwartet wurde.

Die Supervisionen und die Orga-Treffs finden wieder regelmäßig in Präsenz statt. Hier ist bei der Teilnehmendenzahl noch „Luft nach oben“. Die Krankenhausdienste laufen in einigen Kliniken immer noch schleppend an bzw. sind immer noch ausgesetzt. Dies hat zur Folge, dass auch die Besuche der Info-Abende noch nicht wieder den Stand „vor Corona“ erreicht haben. Für die Ehrenamtlichen-Schulung werden noch Teilnehmer*innen gesucht.

Im Moment bereitet der Vorstand einen Ausflug für die Ehrenamtlichen vor; außerdem laufen die Vorbereitungen für die Jubiläen von Anker und Treff, die ganz überwiegend von hauptamtlich Mitarbeitenden bewältigt werden.

Der Vorstand muss außerdem den Wechsel in der Geschäftsführung des Club29 e.V., der Suchthilfe gGmbH und der Profis gGmbH entscheiden und begleiten. In der Verwaltung hat der Wechsel schon stattgefunden. Frau Regina Sträter ist

ausgeschieden. Auch an dieser Stelle möchten wir noch einmal ganz herzlich für die vielen Jahre der hervorragenden Bearbeitung aller denkbaren Angelegenheiten danken. Ihrer Nachfolgerin, Frau Kerstin Duben, wünschen wir alles Gute. Frau Duben ist von Montag bis Donnerstag am Vormittag in der Verwaltung tätig.

Nach der Mitgliederversammlung hat der Club29 e.V. nun auch einen neuen Vorstand, der überwiegend dem bisherigen Vorstand entspricht. Nach ganz vielen Jahren ist Frau Rosi Fütterer ausgeschieden. Auch ihr nochmals ganz lieben Dank für die vielen Jahren, in denen sie mit Herzblut für den Club gearbeitet hat. Herr Rainer Schlichting war bereits während der Wahlperiode des letzten Vorstands ausgeschieden. – Für sie sind Frau Maja König und Herr Uwe Serban in den Vorstand eingetreten. Vielen Dank dafür. Frau Maja König wird das Amt der 3. Vorsitzenden wahrnehmen, Herr Uwe Serban wird zusammen mit Klaus Halbig und Steve Müller den Bereich Ehrenamt betreuen.

Franz Furche

CLUB29 e.V.
Sucht – Hilfe erfahren

Alles hat seine Zeit...

Am 6. April moderierte ich in den Räumen des Anker meine letzte Sitzung als Vorstandsmitglied. Nach 39 Jahren Mitgliedschaft, davon über 30 Jahre im Vorstand, habe ich dem Gremium rechtzeitig meinen Entschluss „zum Aufhören“ mitgeteilt, so dass eine Nachfolge gesichert werden konnte.



Über den tollen Blumenstrauß und das Abschiedsgeschenk habe ich mich sehr gefreut und gleichzeitig wurde mir endgültig bewusst, dass ein langer Abschnitt in meinem trockenen Leben nun zu Ende geht.

Eine lange, eine tolle Zeit, in der ich viel erlebt und gelernt habe. Mein größter Ansporn war 1984 die Aussicht auf ein Beet am Weiherweg. In dieser wunderbaren Gartengemeinschaft habe ich ohne Alkohol „überlebt“ und nach und nach begeistert festgestellt, dass feiern, fröhlich sein und lachen keinen Alkohol braucht.

Es war und ist ein gutes Gefühl, wenn man diese Erfahrung weitergeben kann und wenn sie gar anderen Menschen auf ihrem Weg hilft trocken zu werden und zu bleiben.

Viele Menschen habe ich im Club29 kennengelernt und leider musste ich mich auch von vielen Menschen verabschieden. Trauer in trockenem Zustand durchzustehen bedeutet viel Schmerz und Mut.

Gerne erinnere ich mich noch an die Anfangszeiten im damaligen Steg, heute Treff. An den Wochenenden haben wir dort, mangels Arbeitskräften, selber gekocht, gebacken, serviert und so den Ablauf des Lokals gesichert.

Wunderbare Nikolausfeiern, tolle Ausflüge, interessante Seminare und wertvolle Gruppenarbeit, alles wird mir gut in Erinnerung bleiben. Eine meine schönsten Erinnerungen werden die Oster- und Weihnachtsbазаре sein, die von der damaligen Bastelgruppe auf die Beine gestellt wur-

den. Sie waren ein Highlight in meiner langen Clubzugehörigkeit. Ein weiteres unvergessliches Glanzlicht wird der „alkoholfreie Faschingsball“ bleiben, der weit über München hinaus bekannt und beliebt war und den mein damaliger AA-Freund Günther und ich mit viel Herzblut ins Leben gerufen haben.

Den Club29 in den vielen Jahren wachsen und sich verändern zu sehen, ist dank der guten Zusammenarbeit zwischen den Ehrenamtlichen und den Hauptamtlichen deutlich sichtbar geworden. Gemeinsam wurden auch „große Steine“ aus dem Weg geräumt und erfolgreich an einem Strick gezogen.

Mein Leben war und ist stark vom Club29 beeinflusst und ich habe viel Gutes im Laufe der Jahre mitnehmen dürfen. Das berühmte „geben und nehmen“ habe ich all die Jahre gerne und erfolgreich praktiziert. Nun liegt es an mir, nicht zu vergessen, dass der „Feind Alkohol“ ständig lauert. Er kennt meine „Schwachstellen“ und würde die kleinste Schwäche gnadenlos ausnutzen. Deshalb wird der Club29 auch weiterhin meine Heimat bleiben.

Denn, Tiefschläge gehören zum Leben und müssen und können ohne Alkohol durchlebt werden. Schmerzhaftes Vermissen geliebter Menschen werden ein Leben lang in meinem Herzen einge-

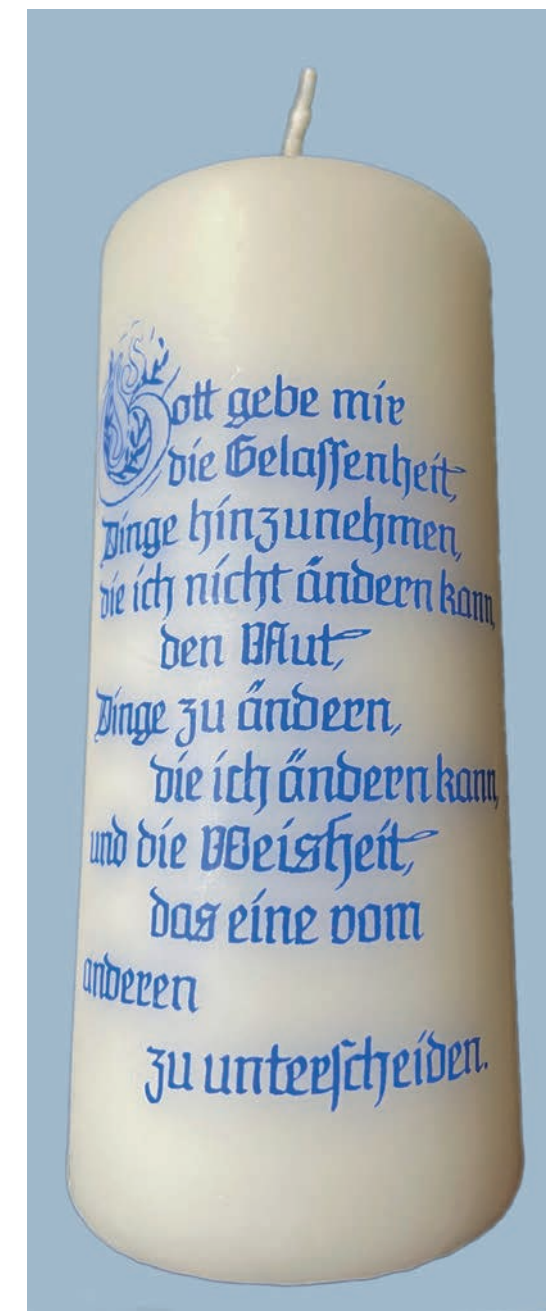
graben sein. Besonders dankbar bin ich, dass ich den Tod meiner Mama, ohne zum Alkohol zu greifen, durchgestanden habe. Nicht zuletzt mit Hilfe von lieben Menschen aus dem Club29 an meiner Seite.

Es werden sicher immer wieder Tage kommen an denen ich eine ausgestreckte Hand nötig habe um nicht zu verzweifeln. Aber solange ich nicht vergesse, dass Alkohol für mich der denkbar schlechteste Berater ist, solange werde und kann ich „im Heute“ leben und trocken bleiben.

Auch bei persönlichen Niederlagen, Undank und Bosheit habe ich in langen Gesprächen mit einer trockenen Freundin einen akzeptablen Weg für mich gefunden, damit umzugehen. Dies alles und eine zufriedene Trockenheit wäre ohne meine langjährige Zugehörigkeit zum Club29 nicht möglich geworden.

Ich blicke mit großer Dankbarkeit und mit vielen guten Erinnerungen auf 39 Jahre Clubleben zurück. Es gibt einige Menschen, denen ich namentlich gerne danke sagen würde, aber das würde hier den Rahmen sprengen. Gelegenheit dazu werde ich hoffentlich noch oft finden.

Rosemarie Fütterer
Clubmitglied



Abschiedsfeier von Regina im Treff



Am 20. Februar, dem Rosenmontag, sind viele Ehrenamtliche der Einladung von Regina Sträter in den Treff gefolgt, um mit ihr gemeinsam den Abschied aus ihrer 18-jährigen erfolgreichen Tätigkeit in der Verwaltung des Club29 zu feiern.

Regina berichtete den geladenen Gästen von ihrer interessanten langjährigen Tätigkeit und erinnerte mit liebevollen Worten an Mitstreiter, die sie über eine kurze oder eine längere Zeit im Verwaltungsbüro unterstützt haben.

Die anwesenden Vorstandsmitglieder bedankten sich herzlich bei Regina und übergaben ein Abschiedspräsent.

„Liebe Regina, als Du im Club29 ehrenamtlich im Büro des Club29 „ausgeholfen“ hast, hast Du sicher nicht daran gedacht, dass Du der Verwaltung unseres Vereins so lange die Treue halten würdest. Herr Huber

hat deine Fähigkeiten sicher sehr schnell erkannt und dich als hauptamtliche Mitarbeiterin gewinnen können. Im Laufe der langen Jahre, die jetzt aber viel zu schnell vergangen sind, hast du dich für uns alle – Mitglieder, Hauptamtliche, Ehrenamtliche und Vorstände – als unverzichtbare Mitarbeiterin, aber auch als Ansprechpartnerin in allen Belangen erwiesen.

Deine Diskretion in all den Jahren ist beispielhaft und wo du helfen konntest, hast du das schnell und ohne dich je in den Vordergrund zu stellen, gemacht. Die Kasse bei unseren Festen war für dich ein „ehrenamtliches Muss“ und selbstverständlich. Bei Feiern des Club29, ob Weihnachten, Fasching,



Ausflüge, du warst stets als guter Geist dabei. Ich habe dich als Mensch und Kameradin über viele Jahre kennen gelernt und bedauere es sehr, dass die Zeit des Abschieds gekommen ist.

Aber der Abschied ist ja kein wirklicher Abschied liebe Regina, sondern nur eine verdiente Entlassung aus dem Berufs- in ein langes Privatleben. Wir alle hier sehen uns wieder. Sei es – im Garten – im Treff – oder einfach im Club29 –

Alles Gute für Dich liebe Regina.“

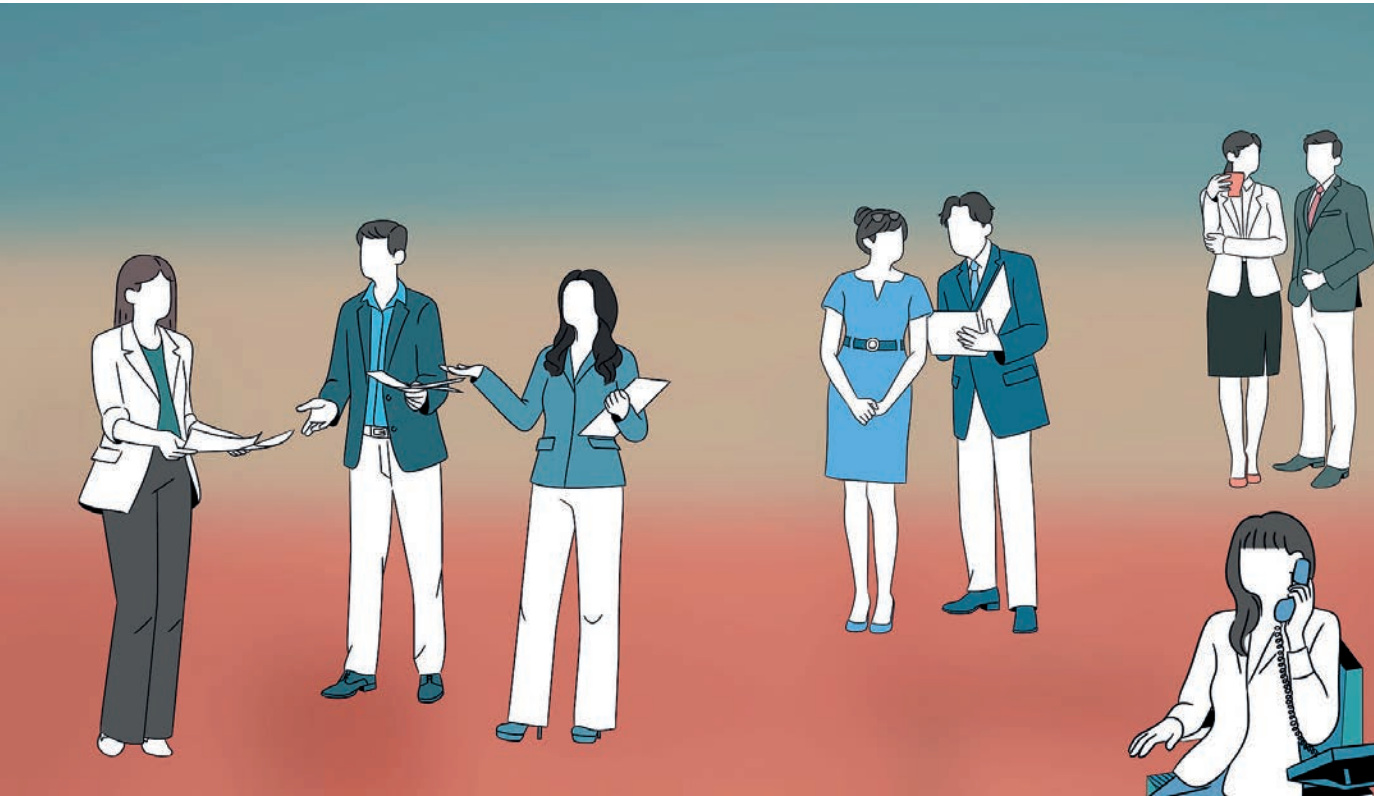
Mit einem großzügigen kalten Buffet, mit Kuchen und Getränken nach Wahl wurden wir den ganzen Nachmittag verwöhnt und in netter Runde wurden Erinnerungen ausgetauscht.

Rosemarie Fütterer, Redaktion



Ankündigung zum Fachtag

Der Anker und der alkoholfreie Treff haben dieses Jahr einiges zu feiern: unsere Kontakt- und Begegnungsstätte darf dieses Jahr seinen 20. Geburtstag feiern, der alkoholfreie Treff sogar 35-jähriges Bestehen. Das muss gefeiert werden!



Wir stehen mitten in der Planung zu den Feierlichkeiten – ein paar erste Überlegungen können wir mit neugierigen Leser*innen aber schon teilen:

Die Jubiläumsfeierwoche findet vom 03. – 07. Juli 2023 statt. Es sind gemeinsame Aktionen des Treffs und des Ankers geplant, beispielsweise ein großer Ausflug am Montag und ein riesiges, spektakuläres Gartenfest in unserem Gartengrundstück in Moosach mit Musikern, vielen Leckereien und einem Schauspiel der Anker-Besucher*innen am Dienstag.

Am Donnerstag findet dann der große Fachtag statt, bei dem Referenten und Referentinnen ihr

Fachwissen mit uns teilen. Mit unserem Kooperationspartner, dem Münchner Theater für Kinder, haben wir eine grandiose Location für das Thema „Suchthilfe im Wandel“ gefunden. Wir freuen uns schon auf viele spannende Vorträge und Diskussionen und ein leckeres Catering vom alkoholfreien Treff. Freitag wird dann noch einmal gemeinsam mit allen Besucherinnen und Besuchern im Treff gefrühstückt und mit einem Foto-Rückblick über die vergangenen Jahre gesprochen.

Wir sind schon sehr gespannt und freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer, helfende Hände und vor allem eine tolle gemeinsame Zeit!

Das Ankerteam

Wintergrillen des Ankers

Am Dienstag, 14.02.2023 fand das diesjährige Wintergrillen des Ankers mit tatkräftiger Unterstützung von Herrn Wiechert (Gartengruppe) statt. Nach anfänglichen Bedenken - die Wetterprognose war zuerst nicht ganz so gut – hatten wir einen kühlen, aber dennoch sonnigen Tag im Garten. Um sich zwischenzeitlich etwas aufzuwärmen wurde ein gemütliches Feuer in der Feuerschale angezündet.

Für das leibliche Wohl war auch gesorgt. Als der Grillmeister die Kohlen zum Glühen gebracht hatte, gab es neben den obligatorischen Grillwürstchen auch besondere Leckereien. Anstatt die kleinen Rostbratwürstchen einfach in eine Semmel zu quetschen, wurden sie mit einem schmackhaften, selbstgemachten Sauerkraut verfeinert. Ein besonderes Highlight nach dem Mittagessen waren die knusprigen Bratäpfel mit Vanillesoße.

Einem gelungenen Mittagessen folgte ein entspannter Nachmittag mit Kaffee, netten Gesprächen, informativem Austausch und etwas

Bewegung. Auch die Sportbegeisterten und Rätselfreunde kamen auf ihre Kosten. Es wurden neue Pläne für das bevorstehende Gartenjahr geschmiedet, mit der Aussicht auf eine gelungene Ernte.

Der Austausch in toller Gartenatmosphäre ist immer wieder ein großartiges Erlebnis. Wir danken uns bei allen für die Teilnahme am Grillen und für die vielen fleißigen Hände beim Aufbau, Abbau und beim Abwaschen. Ein besonderer Dank geht nochmals an Herrn Wiechert!

Das Ankerteam

Hier abtrennen und zum Club29 schicken

Ja, ich möchte den Club29 e.V. mit einer Fördermitgliedschaft unterstützen.

Anrede Frau / Herr Titel.....Vorname:..... /Name:..... Geburtsdatum (TT/MM/JJJJ) E-Mail

Straße + Hausnummer:..... PLZ..... Wohnort..... Telefon

Eintrittsdatum: ☐ sofort / ☐ Beginn des nächsten Jahres

Ich lege als jährlichen Förderbeitrag fest: ☐ 20 € / ☐ 50 € / ☐ 100 € / anderer Betrag (mind. 21 €)..... €

(Die Fördermitgliedschaft verlängert sich automatisch um ein weiteres Kalenderjahr, sofern nicht bis sechs Wochen vor Jahresende eine schriftliche Kündigung eingegangen ist. Der Förderbeitrag kann ebenfalls bis sechs Wochen vor Jahresende zum Beginn des darauffolgenden Kalenderjahres angepasst werden.)

Ich bezahle den Förderbeitrag einmal im Jahr ☐ bequem per Lastschrift und Einzugsermächtigung (Abbuchung erfolgt Anfang des Jahres) ☐ per Rechnung und Überweisung

Kontoinhaber (falls abweichend)..... IBAN..... BIC..... Name und Sitz der Bank.....

Einzugsermächtigung

☐ Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, den von mir zu entrichtenden Jahresbeitrag für eine Fördermitgliedschaft im Club29 e.V. bei Fälligkeit (zu Jahresbeginn) zu Lasten meines genannten Kontos durch Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Bitte senden Sie mir eine Spendenbescheinigung über meinen Förderbeitrag zu (Versand erfolgt erst nach Zahlungseingang). ☐ Ja / ☐ nein

Widerrufsrecht : Der Vertrag kann innerhalb der gesetzlichen Widerrufsfrist (§ 355 BGB) von 14 Tagen schriftlich widerrufen werden

Datum/Unterschrift

ANMELDUNG - FÖRDERN

Gartenbesprechung am Weiherweg

von Rosemarie Fütterer,
Redaktionsteam

Der erste Arbeitseinsatz der Gartengruppe am Weiherweg war ein voller Erfolg. Reinhard – Uwe – Hedi – Ute – Bea – Rosi – Klaus und Moni strahlten mit der Sonne um die Wette. Was für eine Freude, bei wunderschönem Wetter den Garten auf Vordermann zu bringen.



Erst überraschte uns Ute mit einer tollen Wirsing-Kartoffel-Suppe mit Speck, der wir alle kräftig zugesprochen haben. Dann ging's an die „Theorie“. In der Gartenbesprechung ging es vorrangig um die anstehende Maifeier und die anfallende Arbeitseinteilung, sowie um Arbeiten, die im Laufe des Gartenjahres zu bewältigen sind.

Anschließend gings dann an die „Praxis“. Zuvor haben wir noch die Tische und Bänke bewundert, die „uns Uwe“ alle abgeschliffen und lackiert hat. Sie schauen wie neu aus !!!

Schnell fand Jeder seine Aufgabe. Bea hat mit Hingabe den gesamten Rasen gemäht. Daniel hat mit seinem geliebten Rasentrimmer bei den Beeten schon gute Vorarbeit geleistet. Hedi hat die Beete beharkt und fleissig Unkraut gezupft und Moni und ich haben den Garten von überflüssigen „Ansammlungen“ befreit. Da war schnell ein riesiger Berg an „Glump“ aufgestapelt, das noch vor der Maifeier entsorgt wird. Es ist schon erstaunlich, was sich so alles ansammelt und was „gut gemeint“ im Garten landet. Dazwischen kam auch Lui, der anhängliche und liebe Gartenhund auf seine Kosten. Jeder fand

zwischenmal Zeit, ihm einen seiner zer-nagten Bälle durch den Garten zu schießen, dem er dann glücklich nachjagte.

Zwischendurch gab's dann mal ein Tässchen Kaffee oder einen Griff in Uwes Süßigkeiten-Glas.

Groß war meine Überraschung, als ich meine allererste Bastelarbeit aus der Kreativgruppe des Club29 im Garten vorfand. Reinhard hat sie bei Aufräumarbeiten im 1. Stock in der



Dachauer Straße gefunden und nicht -wie ich geplant hatte - entsorgt. Jetzt schmückt dieses nette Andenken an eine herrliche Zeit im Club29 den Kiosk. Und ehrlich – ich habe mich richtig darüber gefreut.

Der Arbeitseinsatz hat uns allen einstimmig Freude bereitet. Das schöne Wetter war eine zusätzliche Belohnung und gegen 17 Uhr 30 waren wir alle etwas erschöpft, aber sehr zufrieden.



Selbst der Lui genehmigte sich schließlich einen Entspannungs-Schlummer bevor wir uns nach und nach auf den Heimweg machten.

Der nächste Termin steht schon fest. Da wollen wir den Kiosk „entrümpeln“.

Maifest 2023

Im Vorfeld: Bayerischer Rundfunk: „Und nun zum Wetter....“Zusätzlich noch 16-Tage-Wettervorhersage, 7-Tage-Wettervorhersage, 3-Tage.....Egal, welche Plattform, kaum Hoffnung. Und dann am 1. Mai, morgens um 07:15 Uhr scheint mir die Sonne in's Gesicht – na also, geht doch!



Im Garten: Ich konnte mir gar nicht vorstellen, dass wir es schaffen würden, die Unmengen von Salat und Gemüse zu schnippeln und herzurichten und was auch sonst immer zu tun ist - dank



der zahlreichen HelferInnen konnten wir pünktlich mit unserem Maifest starten!

Intermezzo: Und dann, hier ein Tropfen, da ein Tropfen, es fing ganz harmlos an und steigerte sich dann zum Dauerregen! Nichtsdestotrotz sprangen die BesucherInnen zwischen den trockenen Pavillonplätzen und der Essens- und Kuchenausgabe hin und her und schwupp-die-wupp waren die ersten Kuchen- und Tortenplatten leer!



Das Regengeplatter vergraulte die ersten Gäste relativ früh und so wurde der Busshuttle als Hol-schnell zum Bringservice Richtung S-Bahnhof Moosach.

Zu guter Letzt: Wir haben das Fest früher beendet als üblich und kaum waren die Aufräumarbeiten im Gange, stabilisierte sich das Wetter, was wir abschließend zu einer längeren Abschieds(talk)runde nutzten.

Vielen Dank an alle SpenderInnen und an die vielen HelferInnen, denn wie jemand immer wieder zu sagen pflegt: Viele Hände, schnelles Ende!

Nina

PS: Für Wissensdurstige: Der Mai beginnt mit demselben Wochentag wie der Januar des Folgejahres, aber kein anderer Monat desselben Jahres beginnt mit demselben Wochentag wie der Mai.

Anzeige

Dr. med. Oliver Groll
Facharzt für Innere Medizin
Kardiologie, Notfallmedizin



Dr. med. Stephanie Rampp
Fachärztin für Innere Medizin
Notfallmedizin

Hausärztliche Versorgung – Kardiologische Privatpraxis – Ernährungsberatung

Eschenstr. 40 – 82024 Taufkirchen – Tel: 089 44999140 – www.groll-rampp.de – email: kontakt@groll-rampp.de

Mitgliederversammlung Club29 e.V.

Am 27.04.2023 konnte endlich wieder eine Mitgliederversammlung in unserem Alkoholfreien Treff stattfinden. 32 Mitglieder waren anwesend, um sich an der Wahl 2023 zu beteiligen.

Franz Furche begrüßte die anwesenden Mitglieder und stellte die Beschlussfähigkeit fest. Herr Günther Keck wurde einstimmig zum Wahlleiter bestimmt. Dank an ihn für die wie immer souveräne Durchführung.

Der Tätigkeitsbericht des Vorstands für den Zeitraum 14.10.2022 – 27.04.2023 wurde ausführlich von Franz Furche erläutert und von den Anwesenden interessiert zur Kenntnis genommen.

Herr Grau, unser Geschäftsführer, gab die Haushaltsergebnisse bekannt; die Unterlagen liegen in der Verwaltung auf und können dort eingesehen werden.

Die Kassenprüferinnen, Frau Herrmann und Frau Huber berichteten, dass es bei der Prüfung der Unterlagen keine Beanstandungen gegeben habe. Eine schriftliche Bestätigung darüber liegt vor.

Es folgte die Entlastung des Vorstandes mit einer Stimm-Enthaltung.

Für die Kassenprüfung steht Frau Renate Huber weiterhin zur Verfügung. Frau Renate Herrmann scheidet aus. Frau Hedi Bentrup übernimmt für Frau Renate Herrmann. Die beiden Kassenprüferinnen werden einstimmig gewählt.

Wir begrüßen die neuen Vorstandsmitglieder, Frau Maja König und Herrn Uwe Serban sehr herzlich, sowie Frau Hedi Bentrup als neue Kassenprüferin und danken ihnen für ihre Bereitschaft, Verantwortung für den Club29 zu übernehmen. Ebenfalls ein großes Dankeschön! an Frau Renate Herrmann für ihr jahrzehntelanges Engagement in vielen Bereichen.

Franz Furche dankte Frau Rosi Fütterer nochmals für ihr nahezu 40-jähriges Engagement im Vorstand; sie wurde von der Vorstandschaft bereits separat im kleinen Kreis verabschiedet.

Den Ausklang der Mitgliederversammlung bildete ein Imbiss, bei dem die Mitglieder Gelegenheit und Zeit zum Austausch hatten. Dem Treff-Team vielen Dank für die gewohnt geschmackvolle Präsentation und allen, die zum Gelingen der Mitgliederversammlung beigetragen haben.

Rosemarie Fütterer
Reinhard Sträter
Redaktion

Die Neuwahl des Vorstands ergibt folgende Besetzung:

1. Vorsitzender	Dr. Franz Furche
2. Vorsitzender	Rainer Janicki
3. Vorsitzende	Maja König
Kassier	Steve Müller
Schriftführerin	Cornelia Gehles
Beisitzer	Rudi Breitenberger
	Klaus Halbig
	Uwe Serban
	Reinhard Sträter



Geht Geselligkeit auch ohne Alkohol?

Wir sagen ja. Kommen Sie zu uns und überzeugen sich selbst!

Zentral gelegen im Herzen Münchens, in der Dachauer Str. 29, zwischen Stiglmaierplatz, Königsplatz und Hauptbahnhof sind wir vom alkoholfreien Treff gerne für Sie da.

Wir sind eine Begegnungsstätte, in der sich Jung und Alt, Nachbarn, Traurige, Lustige, Nicht-Betroffene und und undtagsüber bis in die Abendstunden treffen, um bei einer Tasse Kaffee oder Tee, selbstgemachtem Kuchen, kleinen Gerichten und Getränken und anderen Leckereien das Dasein zu genießen!

Neu im Treff:

Ab sofort können wir Senior*innen aus unserem Stadtviertel (Alter 50 +), die über geringe Einkünfte verfügen, ein kostenfreies Mittagessen anbieten. Finanziert wird dies über das Sozialreferat der Landeshauptstadt München.

Für nähere Informationen melden Sie sich gerne unter Tel. 089 599893-29 oder Sie schauen einfach mal bei uns vorbei!

Die Lesecke: Einladung zum gemütlichen Plausch

Hier können Sie sich gemütlich niederlassen und schmökern, sich austauschen, Gesellschaftsspiele spielen oder... oder ... Gerne können Bücher entliehen oder getauscht werden. Über Ihre Bücherspende freuen wir uns immer.

Der Treffpunkt ist für alle offen

Bei uns finden suchtmittelabhängige und -gefährdete Menschen eine suchtmittelfreie Umgebung, in der sie miteinander leicht in Austausch kommen können. Angehörige und Interessierte sind natürlich auch herzlich willkommen. Hier ist ein Treffpunkt für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und es ist gleichzeitig ein Ort, an dem unterstützende Gespräche und Impulse zur Bewältigung und Gestaltung des alltäglichen Lebens angeboten werden.

Informieren Sie sich gerne über die aktuellen Öffnungszeiten und zusätzliche Angebote auf unserer Homepage unter <https://www.profis-muenchen.de>

Wir laden Sie herzlich ein, uns kennen zu lernen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



alkoholfreier Treffpunkt
Projekt für die
Integration Suchtkranker

Mein persönlicher Werkzeugkasten

Ein immer wieder auftretendes Verlangen nach einem bestimmten Stoff (Suchtmittel), wie Alkohol – Nikotin – Drogen und auch Süßigkeiten jeglicher Art können (einen, mich) ganz schön beschäftigen, aber auch nicht stoffgebundenes Suchtpotential wie Glücksspiel – Arbeit – Sex – Internet können durch scheinbar positive Erfahrungen zu großen Problemen führen. Diese Erfahrungen haben wir im Laufe des Lebens erlangt oder aber durch Vorbilder erworben. Eigentlich spielt das überhaupt keine Rolle mehr, da wir an einem Punkt angekommen sind, an dem wir etwas ändern wollen.

Der Suchtdruck, der das Leben bestimmt

Ob wir nun an einer Abhängigkeitserkrankung leiden oder kurz davor stehen ist dabei unerheblich, da Suchtmittel oder süchtiges Verhalten durch verschiedene Symptome gekennzeichnet sind. Eines der wichtigsten Merkmale ist das sogenannte Craving, d.h. das starke Verlangen, das jeweilige Suchtmittel zu konsumieren. Häufig wird in diesem Zusammenhang auch von Suchtdruck gesprochen, dessen Überwindung das langfristige Ziel einer jeden Entzugstherapie ist. Der Weg dorthin ist oft mühselig und mit zahlreichen Stolpersteinen verbunden. So sind individuelle Strategien und am Anfang auch ein starker eigener Wille notwendig, um dauerhaft das Konsumieren aufhören zu können, oder zumindest so einzuschränken*, dass davon keine gesundheitliche (psychische so wie physische) Gefährdung mehr ausgehen kann.

**Anmerkung: Dieses ist bei einer diagnostizierten Abhängigkeitserkrankung nicht zu erwarten.*

Reden wir über Strategien, also über den Werkzeugkasten, den wir uns zugelegt haben. Ganz obenauf die Erkenntnis, dass der Wille etwas zu ändern. Da haben wir doch schon einmal etwas für den Anfang, jetzt noch das Durchhaltevermögen; um durchzuhalten ist Erfahrung hilfreich.



Wer oder was kann mir helfen, z.B. eine Therapie, therapeutische Gespräche, eine Selbsthilfe-Gruppe. Allein schon Gespräche im Bekanntenkreis oder der Familie können eine Unterstützung sein.

Was ist sonst noch im Werkzeugkasten? Die Achtsamkeit, sie kann mir dabei helfen auf mich aufzupassen. Wie geht das? Ich schaue mich an, ganz offen und unvoreingenommen, wie fühle ich mich, hatte ich ausreichend Schlaf, habe ich Hunger oder Durst, also „sind meine Grundbedürfnisse gestillt“, geht es mir gut?

Ich kann noch weiter schauen.

Was habe ich für eine Laune, wie bin ich drauf, trage ich noch Verärgerungen von gestern in mir, liegt heute eine schwierige Aufgabe vor mir oder eben auch negative Gefühle, die mich beschäftigen. Und da sind wir auch schon bei den Strategien: Trinke ich ausreichend Flüssigkeit ohne zu viel Zucker, mache ich mir regelmäßig etwas zu Essen, vermeide ich Langeweile. Ich kann mich mit Dingen beschäftigen, die mir gefallen, an denen ich Freude empfinde, Dinge, die mich auslasten, ohne mich zu überlasten; z.B. Sport, Hobbys.



vorbeigezogen ist. Wie war das Aushalten, wie lange hat es gebraucht bis der Gedanke vorüber gezogen ist – und wie fühlte sich das an?

Was sonst noch? Ich lenke mich ab, beschäftige mich mit anderen Dingen, ich lese, mache Sport. Oder: Ich verlasse den Ort, die Örtlichkeit, gehe aus der Situation heraus. Es gibt viele Möglichkeiten den Konsum zu vermeiden, danach soll ich suchen!

Am besten geht das erfahrungsgemäß, wenn ich mich mit Gleichgesinnten in der Selbsthilfegruppe austausche. Deshalb sitzen wir zusammen und reden über unseren Weg, unseren Werkzeugkasten und komplettieren ihn gemeinsam.

Ich vermeide Plätze oder Gegenden die mich triggern, auch beim Einkaufen oder Spazieren gehen mache ich um bestimmte Bereiche oder Plätze einen großen Bogen. Wenn ich zu einer Veranstaltung (Konzert, Fußball, Feier) gehe oder eingeladen werde, bereite ich mich vor (mache mir einen Plan), weil Dinge oder Menschen auf mich zukommen bzw. Situationen entstehen könnten, die mich in die Enge treiben oder überfahren könnten. „Ich will vorbereitet sein!“

Also ich bin immer bei mir, plane meinen Tag, meine Tage, meine Wochen und stelle mich auf unvorhersehbare Dinge ein, ich bin mein eigener Aufpasser.

Wem so eine Vorausschau zu viel oder zu anstrengend scheint: Lebe im Hier und Jetzt und schaue auf jeden Tag neu; heute kann ich etwas verändern!

Und doch bei aller Vorsicht: Auf einmal sind sie da, wie aus heiterem Himmel, die Gedanken, als wenn sie an den Wolken kleben. Ich würde jetzt gerne..... was kann ich tun? Ich versuche diesen Gedanken einfach vorbeiziehen zu lassen oder kann versuchen, ihn gegen etwas schöneres auszutauschen, oder ich warte einfach ab, bis er

Welche Strategie(n) hast Du, welche Werkzeuge sind in Deinem Werkzeugkasten und welche fehlen (bei mir) womöglich noch?



Meine Frau hat ein Kärtchen im Geldbeutel, auf dem steht: „Wozu?“ Das „wozu“ steht für die negativen Folgen, die der Konsum mit sich brächte. Und gleichermaßen für die positiven Folgen, wenn ich jetzt nicht konsumiere. Jede/r kann sich ein individuelles Notfallkärtchen für den Geldbeutel basteln!

Reinhard Sträter
Redaktion

Reisebericht Nordnorwegen

von Harald Geiger



Nachdem die Corona - Pandemie etwas ihren Schrecken verloren hat und Reiseeinschränkungen nahezu vollständig aufgehoben wurden, haben wir uns im Juli auf die zweimal verschobene Reise nach Nordnorwegen gemacht. Genau genommen waren es die weit nördlich des Polarkreises gelegenen Inselgruppen der Lofoten und der Vesterålen sowie die Insel Senja.

Reine

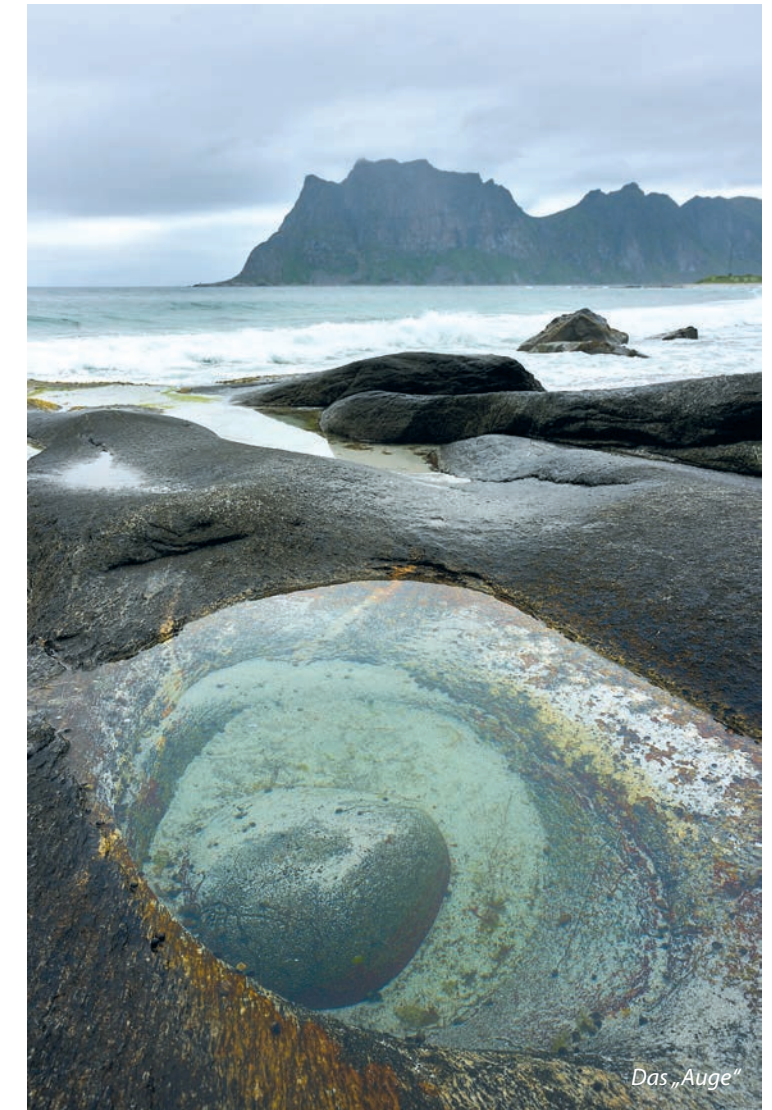
Die Reise begann schon sehr abenteuerlich, weil wegen der Flugstreichungen durch die Lufthansa und den Pilotenstreik bei deren Kooperationspartner SAS keiner der vorgesehenen Flüge planmäßig durchgeführt werden konnte. So musste der Reiseveranstalter ständig umorganisieren, um alle Teilnehmer zum Ziel und einigermaßen pünktlich wieder nach Hause zu bringen. Das hatte zur Folge, dass wir einen Tag früher losfliegen und eine Zwischenübernachtung in Oslo einplanen mussten. Zum „Ausgleich“ wurde der Rückflug zunächst ganz gestrichen und wir

mussten vier Tage in Tromsø anhängen, bis wir einen Flug bekamen. Das klingt nicht so schrecklich, aber das Wetter war bis auf einen Tag recht kalt und regnerisch und, was das schlimmste ist, Norwegen ist teuer, richtig teuer. Und ob wir die Übernachtungskosten ersetzt bekommen, steht in den Sternen.

Die Reise selbst war ausgesprochen schön. Es war eine Fotoreise mit einem Profi-Fotografen als Reiseleiter. Er kannte die schönsten Plätze und hat uns zu den richtigen Zeiten dorthin gebracht.

Ich hätte den Platz, an dem die Sonne um Mitternacht neben Bergspitzen knapp über dem Horizont steht, nie alleine gefunden. Sie geht ja dort um diese Jahreszeit nie ganz unter. Zum Schlafen ist das etwas gewöhnungsbedürftig, aber es herrscht praktisch immer „Fotolicht“. Etwas „regenfest“ muss man allerdings schon sein.

Los ging die Reise in Leknes, einem ziemlich zentral gelegenen Ort, der über einen kleinen Flughafen verfügt. Die Lofoten bestehen aus zahlreichen Inseln, die entweder mit Brücken oder durch Tunnel verbunden sind. Sie zeichnen sich landschaftlich durch schroffe Berge aus, weil dort, anders als in weiten Teilen des norwegischen Festlandes, in der Eiszeit keine Gletscher waren. Lofoten heißt sinngemäß „Luchspfote“, weil die Bergkulisse die alten Wikinger an die mit Krallen versehenen Pfoten dieser Raubkatze erinnerte. Es gibt dort so viele Fotomotive, dass man gar nicht weiß, was man zuerst vor die Linse nehmen soll.



Das „Auge“



Tromsø



Mitternachtssonne



Strand bei Ramberg

Berge, Strände, Felsen, Seen und Lagunen, man kam aus dem Staunen nicht heraus. Und man glaubt es kaum, die Nachkommen der Wikinger gehen dort bei gutem Wetter zum Surfen oder

auch zum Baden. Eine Reiseteilnehmerin stürzte sich „todesmutig“ in die Fluten und behauptete, es sei gar nicht so kalt. Ich habe es nicht ausprobiert. Aber es scheint zu stimmen, denn der dort

vorbei fließende Golfstrom sorgt dafür, dass die Gewässer auch im Winter weitgehend eisfrei bleiben. Einen besonderen Anblick stellt das „Auge“ dar, ein Gezeitentümpel, in dem Sand, ein Stein und von Algen gefärbte Felsen einen geradezu unwirklichen Eindruck vermitteln. Die Vesterålen sind von den Lofoten durch den Raftsund getrennt und landschaftlich ähnlich. Ganz im Norden, bei der Ortschaft Andenes, gibt es einen tiefen Meeresgraben, der Wale anlockt. Dort vorkommende Pottwale haben wir nicht gesehen aber mehrere Gruppen Orkas, die dort gejagt haben. Die Insel Senja, zu der man mit der Fähre übersetzt, ist touristisch deutlich weniger erschlossen, aber landschaftlich genau so reizvoll. Und dort gibt es, wie erwähnt, den ultimativen Mitternachtssonnenbeobachtungspunkt. Tromsø, der Endpunkt unsere Reise.

Die Stadt, die auf einer Insel im Nordatlantik liegt, wird gern als Tor zur Arktis bezeichnet. Denn von dort aus brachen Roald Amundsen und Fridtjof Nansen zu ihren Fahrten zum Nordpol auf. Ein Erlebnis ist die – allerdings sündteure – Fahrt mit der Gondelbahn zum Hausberg“ von Tromsø, dem Storsteinen, von dem man einen wunderbaren Blick auf die Stadt mit ihrer berühmten Eismeerkathedrale hat.

Alles in Allem war die Reise ein voller Erfolg, vor allem nachdem der Ärger über die Pannen mit den Fluggesellschaften und den Flughafenverwaltungen etwas verflogen ist, und die schönen Erinnerungen bleiben. Mir hat es sehr, sehr gut gefallen. Wäre toll, dorthin mal im Winter zu fahren, um die Nordlichter zu fotografieren.



Orkas

Werte des Club29

- Der Mensch in seiner Würde hinter der Abhängigkeit
- Erkrankung – nicht Charakterschwäche
- Hilfe erhalten und mithelfen
- Offenheit nach innen – Verschwiegenheit nach außen
- Zusammenarbeit von Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen
- Zufriedene Abstinenz
- Übernahme von Verantwortung für sich und die Gemeinschaft
- Im Club29 sind alle Menschen gleich
- Gemeinschaftssinn gegen Egoismus
- Genussfähigkeit entwickeln
- Die persönliche Reifung (Selbsterfahrung, Entwicklung)
- Persönliche Bescheidenheit, Toleranz, Geduld mit anderen
- Nachsicht, Engagement usw.

Diese Auflistung stellt keine Rangordnung dar
(verfasst vermutlich vom Gründer des Club29 Herbert Huber)

Rosemarie Fütterer, Redaktion

Übersicht der Selbsthilfegruppen

D29 = Dachauer Str. 29, D31/6 = Dachauer Str.31/6 gültig ab März 2023

→ ANGEHÖRIGE	
Dienstag, 17:30 -19:00 Uhr	Neu ab 07.03.2023 Selbsthilfe für Angehörige, D29, 1. Stock, Raum3 jeden 1. Dienstag im Monat
→ BETROFFENE	
Montag 18:00 – 19:30 Uhr	Selbsthilfe für Betroffene, D29, 1. Stock, Raum 2
Dienstag 18:15 – 19:45 Uhr	Selbsthilfe für Betroffene, D29, 1. Stock, Raum 1
Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr	Selbsthilfe für Betroffene, D29, 1. Stock, Raum 1
Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr	Selbsthilfe für Betroffene, D29, 1. Stock, Raum 3
Freitag 15:00 – 16:30 Uhr	Selbsthilfe für Betroffene, D29, 1. Stock, Raum 3
Freitag 16:45 – 18:15 Uhr	Selbsthilfe für Betroffene, D29, 1. Stock, Raum 3
Freitag 18:30 – 20:00 Uhr	Selbsthilfe für Betroffene, D29, 1. Stock, Raum 3
Sonntag 16:00 – 17:30 Uhr	Neu ab 07.05.2023 Selbsthilfe für Betroffene, D29, 1. Stock, Raum 1
→ FRAUEN	
Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr	Selbsthilfe für Frauen, D29, 1. Stock, Raum 2
→ JUNGE SUCHTKRANKE	
Dienstag 18:40 – 20:10 Uhr	Selbsthilfe für junge Suchtkranke (18–35 Jahre) -im Anker, Dachauer Str. 31/6-
→ DOPPELDIAGNOSE SUCHT & ANGST	
Montag 17:30 – 19:00 Uhr	SHG Sucht und Angst, D29, 1. Stock, Raum 3 Zugang nur nach Erstgespräch in der Beratungsstelle
→ DOPPELDIAGNOSE SUCHT & DEPRESSION	
Montag 18:30 – 20:00 Uhr	Selbsthilfe bei Sucht und Depression, D29, 1. Stock, Raum 1 Zugang nur nach Erstgespräch in der Beratungsstelle
Dienstag 18:30 – 20:00 Uhr	Selbsthilfe bei Sucht und Depression; D29, 1. Stock, Raum 2 Zugang nur nach Erstgespräch in der Beratungsstelle
Donnerstag 10:30 – 12:00 Uhr	Selbsthilfe bei Sucht und Depression, D29, 1. Stock, Raum 1 Zugang nur nach Erstgespräch in der Beratungsstelle
→ SHG für SUCHTGEFÄHRDETE	
Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr	Selbsthilfe für Suchtgefährdete, D29, 1. Stock, Raum 1 Interessierte wenden sich bitte an die Verwaltung
→ INFOABEND für Betroffene und Angehörige	
Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr	Informationsabend für Betroffene und Angehörige D29, 1. Stock, Raum 1

Club29 e.V. Dachauer Str.29 80335 München Tel. 089 599893-0 Fax. 089 599893-11 kontakt@club29ev.de www.club29ev.de

Weisheiten die unser Leben bereichern

(gefunden in „Zitate und Sprichwörter“ im Andrea Verlag von Rosemarie Fütterer)

Wer nach außen schaut, träumt.
Wer nach innen schaut, erwacht.
(Karl Gustav Jung)

Böses muss mit Bösem enden!
(Friedrich Schiller)

Ehre und Profit haben nicht Platz
im gleichen Sack
(spanisches Sprichwort)

Freunde sind die Familie,
die man sich selbst aussucht.
(unbekannt)



Impressum/Termine

Herausgeber:

Club29 e.V.
Prävention, Rehabilitation,
Nachsorge und Selbsthilfe
Dachauer Straße 29
80335 München
Tel: (089) 59 98 93 - 0
Fax: (089) 59 98 93 - 11
E-mail: kontakt@club29ev.de
www.club29ev.de

Redaktion:

Dachauer Straße 29
80335 München
Tel: (089) 59 98 93 - 0
Fax: (089) 59 98 93 - 11
E-mail: Redaktion@club29.net

Verantwortlich für den Inhalt:

Das Redaktionsteam:
Rosemarie Fütterer
Reinhard Sträter

Konzept, Layout & Umsetzung:

A. Fischer

Druck:

print24 GmbH
Friedrich-List-Straße 3
01445 Radebeul

Spendenkonto:

Club29 e.V.
Bank: Liga Bank eG, München
IBAN: DE30 7509 0300 0002 1719 96
BIC: GENODEF1M05

Anzeigen:

Es gilt die Preisliste vom
Oktober 2013.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

13. Oktober 2023

Erscheinungstermin:

Dezember 2023

Bildnachweis:

Rosemarie Fütterer
Klaus König
C. L. Klein

Die Redaktion behält sich vor,
eingesandte Beiträge zu kürzen
bzw. nicht zu veröffentlichen.
Veröffentlichte Beiträge geben
nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion wieder.

Die Herstellungskosten der
Zeitung werden weitgehend
durch großzügige Spenden oder
Kauf von Anzeigenplatz finanziert.

TERMINE

03. - 7. Juli. 2023

Jubiläumsfeierlichkeiten
des Anker

16.09. 2023

Herbstfest

01.07.2023

Sommerfest
im Garten am
Weiherweg



Von den ehrenamtlichen Mitarbeitern der Gartengruppe, die auch den Kiosk „Zur Weiherquelle“ bewirtschaften, werden die Gäste mit alkoholfreien Getränken sowie mit Kaffee und Kuchen versorgt. Ein Verzehrzwang besteht nicht. Jeder kann seine Brotzeit mitbringen oder mit den Ehrenamtlichen grillen. Bei den drei großen Festen ist eigenes Grillen nicht möglich.