Heft 2/2023
Verkaufspreis: € 1,50

Ausgabe 48

derSteg.

Die Zeitschrift des Club 29 e.V.

Fachtag: Suchthilfe im Wandel

Anker und Treff feiern Jubiläum

b.telligent bei Club29 e.V

CLUB 29

Unsere Girokonten:

Für jeden das passende Girokonto.

→ **www.sparda-m.de/giro**

Arnulfstraße 15 · 80335 München
Filialen in München und Oberbayern
SpardaService-Telefon: 089 55142-400

Deutschlands erste
GEMEINWOHL-BANK

Sparda-Bank München eG
Sparda-Bank

Editorial

IN EIGENER SACHE

Liebe Mitglieder,

stolz präsentieren wir euch die nächste Ausgabe unserer Clubzeitung.

Unser Herbstfest war wieder ein voller Erfolg, zahlreiche TeilnehmerInnen konnten gemeinschaftlich suchtmittelfreie Geselligkeit erleben und sich mit Leckereien versorgen. Die Steckerlfische waren zeitnah ausverkauft und haben allen sehr gut geschmeckt. Wir danken dem Gartenteam und allen HelferInnen für die Vorbereitung und die Durchführung sowie den KuchenspenderInnen und Moni und Daniel vom Gartenteam für ihre schönen musikalischen Einlagen. Geplant ist, im neuen Jahr unseren Gartenzaun zu erneuern und im Zuge dessen den Eingangsbereich auch gleich barrierefrei zu verbreitern. Unser Fachtag war ebenfalls sehr erfolgreich und wurde auch sehr gut besucht. Unser Dank gilt allen, die zum Gelingen beigetragen haben.

Im neuen Steg werdet ihr auch andere spannende Artikel finden und wir möchten euch an dieser Stelle animieren euch auch selbst gern einzubringen. Wenn ihr Gedanken oder ein Thema habt, zu dem ihr gern etwas schreiben wollt, dann meldet euch bitte bei der Redaktion.

Viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe!

Steve Müller

Anzeige

ZAHNÄRZTLICHE TAGESKLINIK
Dr. J. Eichenseer & Kollegen

365 Tage für Sie da
Alle Krankenkassen

Mehr Infos im Internet unter:
www.z-tagesklinik.de

Leopoldstraße 230, Tel.: 089/358-95-88-0
Boschetsriederstraße 72, Tel.: 089/20-20-99-0

Inhalt

Editorial 3

Aus dem Vorstand 5

Neues Angebot im Anker: die pferdegestützte Gruppe 6

„Uns Uwe“ wird 70 8

b.telligent bei Club29 e.V 10

Kochkurs mit Ute und Handy Workshop mit Klaus 16

Drei Tage im Juli 20

20-jähriges Jubiläum des „Ankers“ und
35-jähriges Jubiläum des „Alkoholfreien Treffs“ 24

Fachtag: Suchthilfe im Wandel 26

Kinder des Regenbogens 28

Übersicht der Selbsthilfegruppen 31

Reisebericht westliches Island 32

Impressum/Termine 39

Aus dem Vorstand

Liebe Mitglieder,

regelmäßig berichten wir an dieser Stelle was es Neues aus dem Vorstand gibt, heute melden wir uns mit einer wichtigen Veränderung. Unser 1. Vorsitzender des Vorstands, Dr. Franz Furche, musste leider aus persönlichen Gründen das Amt zum 03.09.2023 niederlegen. Dadurch ist Herr Dr. Furche aus dem Vorstand ausgeschieden.

Die Aufgaben wurden unter den verbliebenen Vorstandsmitgliedern aufgeteilt. Aktuell ist keine Wahl eines neuen 1. Vorsitzenden geplant, da der Vorstand weiterhin gemäß Satzung handlungsfähig ist. Dennoch würden wir es begrüßen, wenn mehrere Vereinsmitglieder Interesse an der Vorstandsarbeit haben. Unterstützung durch den Vorstand können wir jederzeit anbieten und ist für uns auch selbstverständlich, also meldet euch gern bei uns. Die Tätigkeiten sind vielfältig und es findet sich für jede/n etwas. Ihr könnt auch gern mit uns vorab über die Tätigkeit sprechen. Ihr erwischt uns in unseren Gruppen oder gebt einfach in der Verwaltung Bescheid.

Steve Müller

alkoholfreier Treff

CLUB29

Neues Angebot im Anker: die pferdegestützte Gruppe

Weite Wiesen, der Geruch von Heu und das Wiehern von Olli und Balu. So wird man im Therapiestall in Moosach begrüßt. Die beiden erfahrenen Therapiepferde wissen schon, was auf sie zukommt, wenn wir mit dem Clubbus angerollt kommen und eine kleine Gruppe sich dem Stallgebäude nähert.

Pferdegestützte Gruppe – was ist das eigentlich? Und was haben Pferde mit Suchterkrankten zu tun?

In der Pferdegruppe geht es nicht darum, sich einfach auf ein Pferd zu setzen und loszureiten. Es geht um den Kontakt mit einem großen Tier, das selbst eine Seele, einen Charakter besitzt und kennen gelernt werden möchte. Wir nähern uns also langsam den Pferden, lassen uns beschnuppern und beginnen mit ersten Berührungen und Streicheleinheiten. Sicherheit gibt uns hier zunächst die verschlossene Boxentür, durch die die Pferde nur mit dem Kopf Kontakt zu uns aufbauen können. So können auch Skeptiker*innen und vorsichtigere Teilnehmende langsam und in Ruhe die zwei Pferde begrüßen. Anschließend beginnen wir mit der Pferdepflege. Es werden alle gängigen Utensilien erklärt und wer sich traut, darf den Pferden eine Begrüßungsmassage mit Striegel und Bürste geben. Das baut bereits eine Vertrauensbasis auf, die das Pferd zur weiteren gemeinsamen Arbeit benötigt.

Nach dem Kennenlernen arbeiten wir mit den Pferden vom Boden des Reitplatzes aus. Mit dem Seil in der Hand geht's also Richtung Außenplatz, auf dem wir mit den Pferden üben. „Führen Sie Olli eine Runde, ohne dass Sie am Seil ziehen müssen und ohne, dass er stehen bleibt". Diese recht einfach klingende Führ-Aufgabe ist die Erste, um auf dem Platz in Kontakt zu treten. Dabei lernen wir, auf das Tier einzugehen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und durchzusetzen. So stärken wir in der Arbeit mit den Pferden die Wahrnehmung, das Selbstbewusstsein und stellen auch ein wenig die Frustrationstoleranz auf die Probe. In der Bewegung mit dem Pferd fällt auch uns die Bewegung leichter, wir sind konzentriert und können uns gleichzeitig entspannen.

Das auf ein Jahr angesetzte Projekt findet aufgrund einer großzügigen Spende der Antenne Bayern Stiftung unter therapeutischer Leitung von Veronika Zölch statt. Reinschnuppern und Ausprobieren ist ausdrücklich erwünscht. Die Kleingruppen werden im Monatsrhythmus durch gewechselt, damit jede*r die Möglichkeit hat, die Pferdegruppe auszuprobieren.

Bei Fragen und Interesse können Sie sich gerne beim Anker-Team melden.

Kontakt- und Begegnungsstätte „der Anker"
Club29 Suchthilfe gGmbH

Anzeige

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

GROLL RAMPP

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

„Uns Uwe“ wird 70

Am 4. September feierte der Leiter der Gartengruppe, Uwe Wiechert, seinen 70. Geburtstag. Die offizielle Geburtstagsfeier mit „seiner“ Gartengruppe fand am 9. September statt. Gäste, die an diesem Tag nicht anwesend sein können, wurden bereits am Montag, seinem Geburtstag, bewirtet.

Seine Schwester und sein Schwager waren extra aus Hamburg nach München gekommen, um diesen runden Geburtstag mit ihm zu feiern. Nach und nach stellten sich die Gratulanten ein und Uwe war sichtlich gerührt über die Glückwünsche und die Geschenke. Uwe hat uns zu einem opulenten Frühstück, später zu Steak und Würstl und am Nachmittag zu seinen legendären Kuchen eingeladen. In fröhlicher Runde verging die Zeit sehr schnell und erst gegen 18 Uhr löste sich die Gesellschaft auf.

Fröhlich ging‘s auch am Sonntag bei Uwes Geburtstagsfeier für die Gartengruppe zu. Nicht zuletzt dank der musikalischen Einlagen, die Moni und Dani für ihn darboten. Mehr oder weniger gekonnt wurde mitgesungen und Uwe war sichtlich gerührt über so viel Zuwendung. Das Auspacken der großzügigen Geschenke hat ihm viel Freude bereitet und uns allen gezeigt, wie beliebt Uwe bei seinen Gästen ist.

Nach Steaks, Würstl und Salaten überraschte uns Uwe mit seiner selbstgebackenen dreistöckigen Geburtstagstorte, die nicht nur toll aussah, sondern jede „Etage“ mit einem anderen Geschmack, eine besser als die andere, zum Verzehr einlud. So verwundert es niemanden, daß das Kunstwerk in kürzester Zeit aufgefuttert war.

Mit vielen Liedern, lustigen und auch besinnlichen, haben wir gemeinsam im gemütlichen Kreis dann gesungen oder sehr gespannt dem Lied „es schwimmt eine Leiche im Teich“ gelauscht und bei der sehr anschaulichen Darbietung von Moni war Gänsehautfeeling angesagt.

Alle Beteiligten waren sich einig, dass es eine wunderschöne Feier war und spätestens, als die von Uwe neu erworbene Lichterkette zu leuchten begann, konnten wir erahnen, dass in ihm auch ein „Romantiker“ steckt.

Danke Uwe für diese zwei schönen Tage!

Rosemarie Fütterer
Redaktion

alkoholfreier Treff

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 und ……tagsüber 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 Leseecke: 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

Profis gGmbH
alkoholfreier Treffpunkt
Projekt für die
Integration Suchtkranker

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

b.telligent bei Club29 e.V

Social Day 27.04.2023

von Carolin Winter
Projektkoordination Unternehmensengagement, Stiftung Gute-Tat

Am 27.04.2023 fand das soziale Teamevent der Firma b.telligent statt. Das Team hatte sich erstmals für einen Social Day entschieden und war dementsprechend gespannt, was sie erwarten würde. Ein Teil des Teams reiste für diesen Tag aus Berlin, Hamburg und Düsseldorf an. Trotz der langen Anreisen waren alle hochmotiviert und gespannt auf die bevorstehenden Aufgaben. Das Firmenteam, bestehend aus 14 Mitarbeiter:innen, machte sich auf den Weg zu Club29 e.V., genauer zur Begegnungsstätte „Der Anker“, um dort tatkräftig anzupacken.

Club29 e.V. bietet Unterstützungsangebote für Menschen mit **Suchterkrankung** und bündelt als Trägerverein die vielfältigen Engagement-Bereiche von **Selbsthilfegruppen** über **Beratungsangebote** und **Wohnprojekte** bis hin zur **Gaststätte „Alkoholfreier Treff“** unter einem Dach. Auch die **Kontakt- und Begegnungsstätte „Der Anker“** gehört zum breiten Angebot von Club29 und dient Betroffenen als **niederschwelliger Anlaufpunkt** mit wechselndem Programm, gemeinsamen Ausflügen und einem gemütlichen Wohnzimmer. Von Gesprächsrunden über Aktiv- und Entspannungsgruppen bis zur freien Spielzeit ist alles geboten. Der Anker ist ein **schützender**, **suchtmittelfreier Raum**, der den Betroffenen durch eine **sinnerfüllende Tagesstruktur** und die Möglichkeit **Kontakte zu knüpfen** Halt gibt.

Bei ihrer Ankunft wurden die **b.telligent** Mitarbeiter:innen vom Team des Ankers mit Butterbrezen, Kaffee und Tee herzlich empfangen. Nach einer kurzen Begrüßung und Vorstellungsrunde wurde das Team in die Aufgaben des Tages eingewiesen und in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe sollte im Anker bleiben und sich der **Renovierung des Büros** widmen, während die andere Gruppe in den Garten in Moosach fahren sollte. Per Handzeichen entschieden sich acht Mitarbeiter für den Garten – genau so viele wie in dem VW-Bus der Einrichtung mitfahren konnten. Die erste Aufgabe bestand darin, das Büro der Begegnungsstätte zu renovieren. Dank einer **großzügigen Spende von b.telligent** konnten **neue Möbel gekauft** werden, die dem Team des Ankers zu einem angenehmeren Arbeitsalltag, sowie dynamischerem Arbeiten verhelfen, so gelingt es den Anker- Mitarbeiter:innen besser auf die Bedürfnisse der Besucher:innen einzugehen. Diese neuen Möbel galt es aufzubauen nachdem die alten Möbel abgebaut und ins Nebengebäude getragen wurden. Dabei arbeiteten alle Hand in Hand und es wurde trotz der Anstrengung viel gelacht.

Parallel wurden **drei Wände** mit **Latexfarbe gestrichen** um gegen alltägliche Verschmutzung resistent zu sein. Hierbei zeigte sich das Geschick der Teammitglieder:innen. Die Farbe musste sorgfältig aufgetragen werden, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Auch diese Aufgabe wurde mit Bravour gemeistert. Die Gruppe, die in den Garten fuhr, hatte die Aufgabe, die Einrichtung der Gaststätte „Alkoholfreier Treff" aufzubereiten. Die Mitarbeiter:innen **schliffen alte Stühle und Tische ab** und strichen sie anschließend neu. Das Team der Gaststätte hatte sich im Vorfeld für die Farben grün und blau entschieden und freuten sich schon sehr auf ihre renovierten Möbel und das neue Ambiente. Das Schleifen war eine zeitaufwendige und anspruchsvolle Aufgabe.

Die Mitarbeiter:innen von **b.telligent** haben sich jedoch mit großer Ausdauer und Motivation an die Arbeit gemacht. Es erforderte viel Geduld und körperliche Anstrengung, die alten Farbschichten von den Möbeln abzuschleifen. Dennoch war der Garten ein schöner Ort zum Arbeiten und alle genossen das sonnige Wetter und die frische Luft.

Nachdem die Gruppe, die im Anker geblieben war, ihre Arbeiten abgeschlossen hatte, fuhr sie ebenfalls in den Garten. Hier trafen beide Teams wieder aufeinander und tauschten sich über ihre Aufgaben und über die erlebten Erfahrungen aus. Die Mitarbeiter:innen der ersten Gruppe erzählten begeistert von ihrer Renovierung des Büros und waren neugierig auf die Arbeit der anderen Gruppe. Dabei wurde deutlich, dass das gemeinsame Arbeiten an einem Ziel das Team noch stärker zusammenschweißt und das Miteinander fördert.

Nach getaner Arbeit gab es für alle Beteiligten eine wohlverdiente Pause und das Club29-Team lud die Mitarbeiter:innen von b.telligent zum krönenden Abschluss des Social Days zum gemeinsamen Grillen ein. Es gab leckere Bratwurstsemmeln, auch in veganer Variante, mit selbstgekochtem Sauerkraut und Maiskolben. Bei Essen und Getränken wurde noch lange über

den Tag gesprochen und der Austausch untereinander vertieft: Die Mitarbeiter:innen von **b.telligent** waren am Ende des Tages erschöpft, aber **stolz auf das, was sie gemeinsam erreicht** hatten. Die Begegnungsstätte **„Der Anker“** erstrahlt in neuem Glanz und die Vertreter:innen des **Club29** waren begeistert von der Unterstützung. Das soziale Teamevent bot die Möglichkeit die soziale Einrichtung „Club29 - Der Anker“ zu unterstützen und nebenbei das Teamgefühl zu stärken und das Miteinander zu fördern. Der Tag war ein voller Erfolg, bot eine gelungene Abwechslung und brachte jede Menge Freude. Er wird auf jeden Fall in guter Erinnerung bleiben.

Kochkurs mit Ute und Handy Workshop mit Klaus

von Rosemarie Fütterer, Redaktion
Fotos: Magdalena Wawrzyczek, Klaus König

Als ich am 17. Juni am Weiherweg zu unserem Gartentreffen angekommen bin (Reinhard hatte mich wieder an der Bushaltestelle abgeholt) war Ute, die wieder einen Kochworkshop ausgerichtet hat, schon eifrig am schnibbeln und kneten. Unterstützt wurde sie von unserem Neuzugang Magdalena, die mit Feuereifer dabei war. Später kamen noch zwei Damen dazu, die unseren Aushang gelesen hatten.

Nach der üblichen herzlichen Begrüßung wurde erst mal der Garten bewundert, der schon reichlich Fruchtansatz und Blüten zeigt. Das neue Beet am kleinen Häuschen, das Uwe in den frühen Morgenstunden noch überdacht hatte, verspricht eine gute Tomatenernte.

Es ist immer wieder erstaunlich was sich vom einen zum anderen Treffen so alles verändert und welche Ideen umgesetzt werden. An jeder Ecke sieht man die Arbeit der „guten Geister vom Weiherweg". Schön zu sehen, dass jeder auf irgendeine Art und Weise seine Fähigkeiten einsetzt. Während die eine Gruppe eifrig mit Kochen beschäftigt war, hat Klaus König mit seinem Handy-Workshop

begonnen und bereits eifrig Zuhörende und Interessierte (man bemerke: gendergerecht !!!) in seinen Bann gezogen.

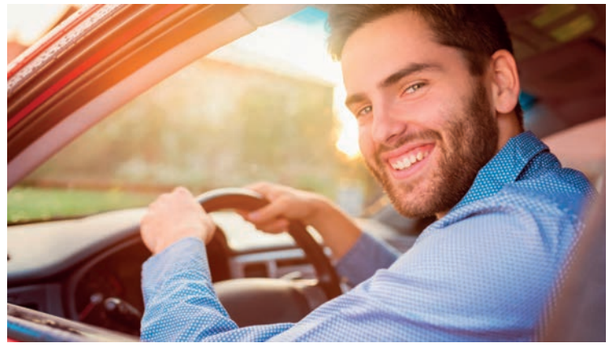
Zur Essenszeit durften wir uns dann mit Salat–suppe, vegetarischer Spargelquiche und Joghurt Rhabarber-Speise stärken, was allen ausnahmslos gut geschmeckt hat. Später gab`s dann noch Hedis berühmten Rhabarberkuchen und während die Einen schon wieder an den Abwasch gingen, setzte Klaus mit viel Geduld und Wissen seinen Workshop fort. Was es nicht alles Neuem gab und was nicht alles an Fragen an ihn herangetragen wurde, es blieb keine Frage unbeantwortet.

Gegen 17 Uhr brachen die ersten Teilnehmer auf und es löste sich die Gesellschaft langsam auf. Ich saß bereits in der Tram als ich feststellte, dass ich meine IPhone vermisste. Da war der Schreck groß und momentan war ich ratlos. Ich düste also mit dem Bus zurück zur Ohlauer Straße und bat Daniel am Weiherweg anzurufen, ob mein Handy noch am Tisch liegt. Nein natürlich nicht. Jetzt gab's nur noch die Möglichkeit, dass es im Auto von Reinhard und Regina lag. Nein natürlich auch nicht. Regina hatte die gute Idee „mein Handy anzurufen" und es meldete sich doch tatsächlich und Gott sei Dank ein Busfahrer, der es gefunden hat. Hedi und Klaus überbrachten mir die gute Botschaft in die Ohlauer Straße und ich sollte an der Bushaltestelle auf den noch herumfahrenden Bus warten. Ich war so nervös und durcheinander und da hat mich Moni einfach in ihr Auto gepackt und ist mit mir zu Haltestelle am Memminger Platz gefahren. Obwohl Moni um 18 Uhr zu einem Termin aufbrechen sollte, hat sie es sich nicht nehmen lassen, mit mir zu warten bis endlich der richtige Bus ankam und ich sehr erleichtert mein iPhon wieder in Empfang nehmen konnte. Zwei sehr nette Busfahrer und die Zentrale haben mitgeholfen, dass alles zu einem guten Ende gekommen ist.

Kameradschaft wird in der Gartengruppe groß geschrieben. Danke an Regina, Reinhard, Hedi, Klaus und Moni für ihren Einsatz und die Mithilfe. Zu unserer großen Freude ist Regina der Garten-Whats-App-Gruppe beigetreten. Auch Magdalena hat sich dort bereits gemeldet und ihrer Begeisterung über den Garten Ausdruck verliehen. Wir wünschen uns, dass diese Begeisterung dauerhaft anhält, denn fleißige und geschickte Hände kann der Weiherweg wahrlich gut gebrauchen. Also Magdalena herzlich willkommen in der Gartengruppe.

Caritas
Nah. | Am Nächsten

Mobil bleiben. Mobil werden.



Der Verlust des Führerscheins kann den eigenen Bewegungsradius erheblich einschränken und in unserer mobilen Gesellschaft zu einer persönlichen Krise führen. Darüber hinaus kann problematisches Trink- bzw. Konsumverhalten durch den Führerscheinentzug deutlich und plötzlich öffentlich werden. Diesem Szenario müssen Sie aber nicht hilflos ausgeliefert sein. Im Gegenteil, Unterstützung ist möglich, wenn Sie bereit sind, aktiv an der Lösung mitzuwirken.

MPU - mehr als ein „Idiotentest"!

Wer unter Alkohol- und/oder Drogeneinfluss auf dem Fahrrad, dem E-Scooter oder im Auto auffällig wird, kann seinen Führerschein verlieren und eine medizinisch- psychologische Untersuchung (MPU) kann auferlegt werden. Im Rahmen einer MPU müssen Sie dann aktiv bestehende Eignungszweifel der Führerscheinbehörde ausräumen. Dementsprechend ist es klar, dass im Zuge einer bevorstehenden MPU zahlreiche Fragen auftauchen: „Wie läuft die MPU ab?", Welche Fragen werden bei der MPU gestellt?", „Wie kann ich mich gut darauf vorbereiten?"

MPU-Vorbereitung kein Rhetorikkurs!

Die Vorbereitung dient vielmehr dazu, Anliegen und Fragen zu klären, Wissen zu vermitteln, Sie zu unterstützen, die eigenen Konsumgewohnheiten zu analysieren, geeignete Strategien für die Zukunft zu wählen und Konsumalternativen in den Alltag zu integrieren.

Wir sind für Sie da!

Je früher Sie eine Beratung zur Wiedererlangung Ihres Führerscheins in Anspruch nehmen, desto größer sind für uns die Möglichkeiten, Sie zu unterstützen. Ferner haben Sie mehr Zeit, die Inhalte der Sitzungen zu wiederholen, ihr Problembewusstsein zu schärfen und notwendige Verhaltensänderungen zu festigen.

Was wir Ihnen gegen Gebühr anbieten:

- Individuelle Orientierungsberatung
- (Online) MPU-Vorbereitungskurse mit zwei zertifizierten Kursleitungen inkl. Kursbuch
- MPU-Einzelvorbereitung
- Beratung bei negativen Gutachten

Das Angebot gilt für alle Altersgruppen und Konfessionen. Unsere Mitarbeiter/innen haben Schweigepflicht.

So erreichen Sie uns

Caritas Fachambulanz für junge Suchtkranke
MPU-Vorbereitung
Arnulfstraße 83/ 3. Stock
80634 München

Telefon (089) 72 44 99-300
Telefax (089) 72 44 99-389
cm-tvs-mpu.vorbereitung@caritasmuenchen.org
Öffnungszeiten: Mo-Do 9.00-17.00 Uhr & Fr 9.00-15.30 Uhr

Rufen Sie uns an, dann vereinbaren wir einen Termin für ein erstes Orientierungsgespräch.

Drei Tage im Juli

von Nina, Redaktion

Die Soziotherapeutische Einrichtung des Deutschen Ordens „Haus Waldherr“, Bad Tölz feierte am Freitag, 21. Juli 2023 sein 30-jähriges Bestehen und der Club29 bekam aufgrund seiner langjährigen Freundschaft auch eine Einladung zum Sommerfest.

Im Rahmen der empathischen Begrüßung aller Gäste durch Helmut Meixner, dem Leiter der Einrichtung, begrüßte und überraschte er auch uns mit den Worten, dass er den Club29 und seine Menschen immer bewundert hat für ihre Stärken, mitten im Leben zu stehen mit all seinen Höhen und Tiefen, ihr Leben zu meistern, jede und jeder auf seine Art und auch fröhlich und lustig zu sein, ganz ohne Alkohol. Seine Worte berühren und bestärken uns und sie machen uns dankbar, dass wir – die ohne Alkohol leben dürfen – auf dem richtigen Weg waren und sind. Die BewohnerInnen des Hauses Waldherr waren sozusagen Stammgäste bei unserem alkoholfreien Wasserball und erlebten dort eben auch diese Fröhlichkeit ohne Alkohol, von der Helmut sprach. Er überraschte Rosi Fütterer mit einem Blumenstrauß für ihre 30 jährige Verbundenheit.

Die BewohnerInnen und Mitarbeitenden des Hauses haben für die Feier gekocht, gegrillt, gebacken und dekoriert, „Du glaubst es nicht!“.
So ein schöner Tag!

Wir wünschen dem Haus Waldherr weiterhin erfolgreiche Jahre!

Kaum zu Hause, machte ich nochmal einen abschließenden Check für den **Ehrenamtlichen Ausflug** am Samstag, 22. Juli 2023, zu dem der Verein traditionell einlädt. Alle Ehrenamtlichen kamen pünktlich zum Infopoint in die Münchner Bahnhofshalle und auf ging´s um 09:04 Uhr im vollen Regionalexpress nach Nürnberg.

Vom Bahnhof dort führte unser Weg direkt in die Altstadt und zum Deutschen Museum – Das **Zukunftsmuseum**. Das Thema des Zukunftsmuseums sind Fragen wie: Wie leben wir in 10, 20, 50 Jahren? Was wird sich verändern, was kommt auf uns zu?

Fünf Themenkomplexe sind abgesteckt: „Arbeit und Alltag“, „Körper und Geist“, „System

Stadt", „System Erde" sowie „Raum und Zeit" heißen die Felder, die sich logisch nachvollziehbar ab der ersten Etage nach oben erstrecken.

Wir haben uns für eine eineinhalbstündige, geführte Übersichtstour entschieden, um die unterschiedlichen Themen des Museums in seiner Gänze zu erfassen. Live erlebt haben wir unter anderem die sogenannte Streichelrobbe, die auf Berührungen und Kraulen mit Fiepen und Wohlbehagen reagiert. Den körperlichen Kontakt können sie nicht ersetzen – aber dabei helfen, dass Menschen in Alten- und Pflegeeinrichtungen sich besser fühlen. Festzuhalten bleibt, dass in allen Themenbereichen durchaus kontrovers diskutiert wurde.

Aufgrund der Fülle der einzelnen Themenbereiche hier zum Einstieg der Link: https://www.deutsches-museum.de/nuernberg/programm

Beim gemeinsamen Essen haben wir uns über die Eindrücke der Tour ausgetauscht und uns Geschichten aus dem Clubleben erzählt; die neueren Ehrenamtlichen erfuhren so mehr vom Club und die älteren schwelgten in Erinnerungen und wir haben viel gelacht. Ich finde es schön so, weil ich dabei den ein oder anderen, die ein oder andere (noch) näher kennen lernen kann. Nach dem schönen Essen ging´s gemütlich durch die Altstadt zurück Richtung Bahnhof mit Zwischenstops an der Eisdiele und bei verschiedenen StraßenmusikantInnen – in Nürnberg war am Wochenende auch Bardentreffen, da war ganz schön was los.

Zuletzt schauten wir in den Handwerkerhof an der Stadtmauer: Dort bieten in den kleinen Fachwerkhäusern und engen Gässchen Handwerker ihre Ware feil, laden urige Wirtschaften zu Speis und Trank, erwacht traditionelle Handwerkskunst zum Leben. Und hier finden Nürnberger Gäste auch die Touristen-Info!
https://www.nuernberg.de/internet/handwerkerhof/ladengeschaefte.html

Und zu guter Letzt: Wenn eine/r eine Reise tut…….. Unser Wunschzug fiel überraschend ersatzlos aus – danke, liebe DB! - und wir erwischten noch einen über Augsburg, unter viel Gerenne und Gelächter fand jede/r einen Sitzplatz und wir waren fast pünktlich wieder zurück in München!

Schön war´s!

Und schon wieder klingelt der Wecker früher: Sonntag – 23. Juli, auf geht's in den Garten – Kleiderbasar! Kaffeeduft empfängt uns, klar, Uwe ist schon da! Schnell ein paar Tische und Bänke aufgebaut, ein Blumenstrauß aus dem heimischen Garten auf den Tisch, die Bekleidung auf die Bügel, schöne Kleider wehen als Hingucker am Pavillon. Kuchen steht bereit.

So, nun konnten die BesucherInnen kommen, leider kamen nur zwei Besucherinnen, schade, schade, schade! Vielleicht war das Wetter einfach nur zu schön!

Vielen Dank an alle, die in den drei Tagen mitgeholfen haben!

Und Klaus König für die Bilder.

Hier abtrennen und zum Club29 schicken

ANMELDUNG - FÖRDERN

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.....

20-jähriges Jubiläum des „Ankers“ und 35-jähriges Jubiläum des „Alkoholfreien Treffs“

Der Club29 feierte letztes Jahr sein 40-jähriges Bestehen. Der „Anker“ dieses Jahr sein 20stes und der heutige „Treff“ (ehemals „Steg“) sein 35stes. Diese Geburtstage wurden groß gefeiert, mit einem Ausflug nach Regensburg, mit Stadtrundfahrt und einem Gartenfest in Moosach. Hierzu wurden auch andere Einrichtungen eingeladen, welche den Tag mit uns feiern wollten.

Das Gartenfest lockte mit Leckereien vom Grill, Salaten und jede Menge Kuchen zum Dessert. Außerdem gab es zwei besondere Programmpunkte: Ein Theaterstück, konzipiert und durchgeführt von und mit Besucher*innen des Ankers und dem Auftritt einer grandiosen fünfköpfigen Band, die mit selbstgetexteten Liedern den perfekten Tagesabschluss boten.

Im Rahmen der Feierlichkeiten wurde im Garten in Moosach das Theaterstück aufgeführt. Die Geschichte, wie vor über vierzig Jahren alles begann und sich nach und nach entwickelte, wurde fiktiv erzählt. Das Theaterstück ist im Rahmen eines 8-wöchigen Theaterkurses entstanden. Hier hatten wir Unterstützung von Schauspielerin und Regisseurin Anna Funk, die den Kurs ehrenamtlich mitbegleitet hat und durch ihre Expertise einen frischen Blickwinkel geboten hat. „Wir durften uns jeweils eine Rolle mit Suchthintergrund ausdenken. Ich spielte den latent homosexuellen Alkoholiker ‚Vincent Manhardis‘. Was hatte ich mir eigentlich dabei gedacht? ´Mike und sein Freund teilten zu zweit unter dem Dach eine Liebe....´ Ein Lied aus den Siebziger Jahren erzählt eine besonders tragische Geschichte. Der homophobe Vater terrorisiert mit einem Schlägertrupp die beiden Liebenden bis sie sich gezwungen sehen, einen Abschiedsbrief an diese trostlose Welt zu schreiben. In der sie ihre Liebe nicht leben dürfen. Hassen kann die Menschheit oft genug viel zu gut. Wann und wo und wen sie will. Aber zu LIEBEN wen Mann will, ist noch immer in viel zu vielen Erdteilen verboten“ (W. Schauer). So entwickelten alle Schauspielenden, nach und nach ihre Rolle und spielten schließlich mit viel Vorfreude und Aufregung das Stück vor den Gästen des Gartenfestes. Ein voller Erfolg, der zum Lachen und Nachdenken anregte.

„Mein Name ist Walter und ich bin bald viereinhalb Jahre trocken bzw. nüchtern. Als Flüchtling vor dem Alkohol ist der Club29 dankbarerweise mein Sicherer Hafen. Den ich aber erst am 3. September 2019 kennenlernte und mich im ‚Anker‘ und im ‚Treff‘ sofort Willkommen fühlte. Inzwischen ist das längst sowas wie mein zweites Wohnzimmer. Ein Hoch auf uns und das blühende Leben! Ahoi und Glückauf!“ (W. Schauer)

Ob es für die Winterfeier ein weiteres Stück geben wird? Wir lassen es auf uns zukommen und freuen uns über alte und neue Schauspieltalente für einen weiteren Workshop.

Kontakt- und Begegnungsstätte „der Anker“
Club29 Suchthilfe gGmbH

Fachtag: Suchthilfe im Wandel

von Franz Furche Bilder: Maja König

Am 6. Juli 2023 fand anlässlich des 20-jährigen Jubiläums des Anker und des 35-jährigen Jubiläums des Alkoholfreien Treff ein Fachtag statt. Die Organisatorinnen des Fachtags, Frau Veronika Zölch und Frau Nina Hoffmann, hatten als Ort des Fachtags das Münchner Theater für Kinder, schräg gegenüber vom Club29, ausgewählt. Die Wahl des Ortes im Saal des Theaters mit den Kulissen für eine Aufführung kam bei allen Teilnehmer*innen sehr gut an.

Ab 12 Uhr war Einlass, und man konnte sich bei Fingerfood aus dem Treff zwanglos kennenlernen bzw. alte Bekanntschaften wieder auffrischen. Die Mitarbeitenden des Treff zeigten hier die Vielseitigkeit des Treff.

Nach den Grußworten ging es dann mit dem ersten Referat von Herrn Christoph-Peter Teich vom Tal 19 am Harras / Deutscher Orden „zur Sache“.

Herr Teich gab ein Sucht-Update 2023. Er berichtete über neue Formen der Sucht, neue Suchtmittel und Entwicklungen beim Erreichen von Suchtkranken und deren Behandlung. Für mich war dieses Referat ausgesprochen informativ.
Im Anschluss berichtete Frau Dr. Sophia Berthuet vom Condrobs e.V. über gendersensibles Arbeiten in der Suchthilfe. Dieser Vortrag brachte für mich neue und wichtige Einsichten. Ich muss gestehen, dass mir nicht bewusst war, wie bedeutsam gendersensibles Verhalten bei der Ansprache von Suchtkranken ist, um überhaupt alle Gruppen von Betroffenen erreichen zu können. Auch dieser Vortrag war ausgesprochen gut gelungen.

Nach einer Kaffeepause referierte Prof. Dr. Zimmermann, Chefarzt der Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie in Haar, über die Problematik ADHS und Sucht. Hier wurde deutlich, wie wichtig die Behandlung des ADHS ist, damit die Erfolgsaussichten einer Suchttherapie deutlich vergrößert werden können. Hierbei gab Herr Prof. Dr. Zimmermann Einblicke in das Krankheitsbild ADHS und stellte unterschiedliche Behandlungsmethoden dar. Abgerundet wurde der Vortrag durch die Aufnahme eines Patientengesprächs, in dem das Zusammenspiel von ADHS und Sucht verdeutlicht wurde.

Im letzten Teil stellten dann Frau Melanie Poppner und Frau Diana Stepanenko vom Anker das ASTrain Programm vor. Ein Programm, das von Mitarbeiter*innen verschiedener Suchthilfe-Organisationen entwickelt wurde. Es dient der Festigung der Abstinenz, die in verschiedenen Bausteinen erreicht werden kann. Das Interessante an diesem Programm: Es lässt sich sowohl für Selbsthilfe-Gruppen, für Kontakt- und Tagesstätten, aber auch für eine Therapie verwenden. Dies war mir bisher so nicht bewusst. Auch dieses Referat brachte für mich neue Erkenntnisse.
Im Anschluss an die Referate gab es im Theater für Kinder noch die Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung. Auch diese Gelegenheit wurde rege genutzt.

Insgesamt war der Fachtag eine sehr informative und sehr gelungene Veranstaltung.

Wir danken Helmut Meixner, Leiter Haus Waldherr und des ehemaligen Haus Röhling für die wunderschöne Weihnachtskrippe, die wir für die Jahrzehnte der Verbundenheit geschenkt bekamen.

An dieser Stelle noch einmal einen ganz herzlichen Dank an Frau Zölch und Frau Hoffmann für die Vorbereitung des Fachtags.

Kinder des Regenbogens

„Sie nannten sich Kinder des Regenbogens,
Denn sie glaubten an das Gute in der Welt.
Sie wollten gemeinsam in Frieden leben,
Jeder auf die Art, die er für richtig hält....“
(Juliane Werding, 1973)

Der Club29 feierte letztes Jahr sein 40jähriges Bestehen. Der ‚Anker‘ dieses Jahr sein 20stes, der heute so genannte ‚Treff‘ sein 35stes. Im Rahmen der Feierlichkeiten wurde im Garten in Moosach ein Theaterstück aufgeführt. Die Geschichte, wie vor über vierzig Jahren alles begann und sich nach und nach entwickelte, wurde fiktiv erzählt. Wir durften uns jeweils eine Rolle mit Suchthintergrund ausdenken. Ich spielte den latent homosexuellen Alkoholiker ‚Vincent Manhardis‘. Was hatte ich mir eigentlich dabei gedacht? Um das zu erklären, muß ich von meiner Vergangenheit erzählen. Am besten beginne ich mit der Entwicklung meiner ersten langjährigen Beziehung.

‚Sally‘ und ich mochten die Lieder von Juliane Werding besonders gerne. Unsere allererste gemeinsame Nacht war nach einem feuchtfröhlichen Samstag Abend auf dem Frühlingsfest , 88 gewesen. Es war nicht „zum Äußersten“ gekommen. Stattdessen lud sie mich in ihrem Elternhaus zum Kuchenbacken ein und zwischen Teig rühren und Äpfel schälen erzählte sie mir, daß sie sich als Schülerin in ihre Lehrerin verliebt

hatte. Wie Romy Schneider in ihrer Rolle als ‚Manuela von Manhardis‘ in „Mädchen in Uniform“. Ein zutiefst beeindruckender Film, den auch ich seit meiner Jugend kenne. Er spielt in einer Zeit, in der noch „Zucht und Ordnung“ herrschte und junge Mädchen zu „Soldatenmütter“ erzogen wurden. Am Sonntag fuhr ich in den frühen Morgenstunden mit der Straßenbahn die Dachauer Straße entlang Richtung Hauptbahnhof. Vorbei am Gebäudekomplex, der die Räumlichkeiten des Club29 beinhaltet. Während ich am Samstag mit Freunden auf dem Frühlingsfest gefeiert hatte, war übrigens sehr wahrscheinlich gerade der ‚Treff‘ eröffnet worden. In der Chronik steht, es war der 23. April 1988.

Nachdem wir gemeinsam zum vierten mal „Harry und Sally“ im Kino gesehen hatten, wurden wir in der Silvesternacht 1989/90 ein Paar. Im Verlauf unserer knapp dreijährigen Beziehung verliebten wir uns zeitweise in die selbe Frau und erzählten uns ganz offen unsere Gefühle. Sogar dieser Frau in einer weiteren feuchtfröhlichen Nacht. Es blieben erotische Phantasien. Die Gedanken sind frei. „Nach Dir kommt kein Mann mehr.“ Sagte ‚Sally‘ immer wieder mal zu mir. Kurz nach mir kam allerdings noch mein damals bester Kumpel. Was ich ganz grundsätzlich als Tabubruch empfinde. Die Freundin oder auch Ex-Freundin eines Kumpels? Schon allein der Gedanke wäre mir fremd geblieben. Eifersüchtig kündigte ich gleich beiden die Freundschaft. Weil der Typ mich bereits zum zweiten mal auf ähnliche Weise enttäuscht hatte. Nachdem wir uns jahrelang aus den Augen verloren hatten, traf ich ‚Sally‘ eher zufällig bei einem Juliane Werding-Konzert wieder. Wobei ich mir fast schon gedacht hatte, daß sie sich das ebenfalls nicht entgehen lässt. Begleitet wurde sie von einer Frau, in die sie sich gerade frisch verliebt hatte.

Soweit ich mich erinnere, mussten sich Bürger damals noch in ihrem Wohnort abmelden, um woanders zuziehen zu können. Diese Abmeldung habe ich dann in meiner Eigenschaft als Angestellter im Verwaltungsdienst vollzogen. Ebenso für ihre auserkorene Lebensgefährtin. Gemeinsam zogen die beiden in irgendein Dorf, keine genaue Ahnung mehr wohin. Wir hatten zwischenzeitlich einvernehmlich darüber nachgedacht, ob ich ihnen mit meinem Y-Chromosom zu ihrem Kinderwunsch verhelfen könnte. Der Gedanke mein Kind womöglich seinem Schicksal zu überlassen, widerstrebte mir allerdings. Ich nehme an, dass auch diese Lebensgefährtin schon allein aus Eifersucht eine andere Lösung bevorzugte. Falls es überhaupt eine gab. Inzwischen sind es annähernd fünfundzwanzig Jahre, die wir uns nicht mehr gesehen haben. Haben die beiden geheiratet, als das möglich wurde? „Familie ist das, was DU daraus machst.“ Habe ich später mal auf einem Mottowagen am Christopher-Street-Day gelesen.

„Mike und sein Freund teilten zu zweit unter dem Dach eine Liebe....“ Ein anderes Lied aus den Siebziger Jahren erzählt eine besonders tragische Geschichte. Der homophobe Vater terrorisiert mit einem Schlägertrupp die beiden Liebenden bis sie sich gezwungen sehen, einen Abschiedsbrief an diese trostlose Welt zu schreiben. In der sie ihre Liebe nicht leben dürfen. Hassen kann die Menschheit oft genug viel zu gut. Wann und wo und wen sie will. Aber zu LIEBEN wen Mann will, ist noch immer in viel zu vielen Erdteilen verboten. Wie ich meine längst verstorbenen Eltern einschätze, hätten sie mit der Zeit Toleranz entwickelt. Ganz bestimmt hätten sie sich aber zunächst sehr gewundert.

Für mich gibt es eigentlich kaum etwas Faszinierenderes als den Körper einer Frau. Höchstens eventuell ihre Seele. Ich bin hetero und finde das gut so. Aber es ist mir wiederum völlig fremd, Menschen zu verurteilen, die eine gleichgeschlechtliche Neigung haben. Ich selbst sehe mich daran gescheitert, meinen Engel fürs ganze Leben zu behalten und eine gemeinsame Familie zu gründen. Wie schwer muss das erst für Homosexuelle sein.

Nicht auszuschließen, daß sich vielleicht mal ein Arbeitskollege in mich verguckt hatte, verliebt oder wie auch immer. In der Phase meines Lebens hatte sich gerade wieder mal eine Frau von mir getrennt und ich begann von einer anderen Frau,

meiner Heiligen, zu schwärmen. Im Büro wurde nach und nach aus kollegialer Freundschaft unüberwindbare Abneigung und ich wechselte das Referat. Falls enttäuschte Gefühle eine Rolle spielten, blieb das sein Geheimnis. Was der Flurfunk so munkelt, hat er sich irgendwann später dann doch mal „geoutet". Sich zu seiner Homosexualität bekannt.

„Er und Er
Zwei Eltern, die ihr Kind zur Kita bring'n
Sie und Sie tragen jetzt den gleichen Ring
Alles ganz normal...."

Die Regenbogenfahne wäre noch die einzige, der ich folgen würde. Wenn überhaupt irgendeiner. Im Bürgerbüro begegneten mir über die Jahre zwei, dreimal Antragsteller*Innen, die sich nach einer Geschlechtsumwandlung neue Ausweise oder Reisepässe ausstellen ließen. Weil sich der Vorname geändert hatte. Alles ganz normal. Auch wenn ich beim ersten mal ziemlich überrascht und erstaunt gewirkt haben muß. Als weltoffener Fußballfan bin ich durchaus weit gereist und mir blieb wohl kaum etwas fremd. In diversen Kneipen ergaben sich so manche Gespräche über solch abendfüllende Themen. Sehr gerne auch mal mit Erfahrungen aus erster Hand, wenn ich meinem Gegenüber das Gefühl vermitteln konnte, respektvoll und vertrauenswürdig zu sein.

„Ich brauche keine Millionen, mir fehlt kein Pfennig zum Glück" (Liedtitel Johannes Heesters, Anm. Redaktion). Aber meine Partnerin für dieses Leben. Mein Engel! Ehrlichkeit und Treue wurden mir mit jeder meiner Beziehungen immer wichtiger. Es muß ein unbeschreibliches Gefühl sein, eine Silberne oder gar Goldene Hochzeit im Kreise seiner Liebsten zu feiern. Kinder und Enkelkinder zu haben. Seien sie gegebenenfalls auch adoptiert. Die Waisenhäuser sind voll von liebenswerten Geschöpfen. Ich freue mich auf sowas im nächsten Leben und es gäbe für mich nichts Wertvolleres als meine kleine Familie. Auch wenn mir das vielleicht nie mehr jemand glauben wird. Die Ehe für Alle! Hoffentlich irgendwann auch für mich. In diesem Leben hätte ich mir durchaus vorstellen können, lesbisch zu sein. Vielleicht finde ich im nächsten Leben als Mann andere Männer attraktiv. Wer weiß. Deswegen fange ich schon mal an, für eine Welt einzustehen, in der das uneingeschränkt und ungestraft möglich ist.

„Welch ein Glück geliebt zu werden
Welch ein Glück verliebt zu sein
Denn Niemand kann auf Erden
Ohne Liebe glücklich sein

Ich halte DICH in meinen Armen
Und weiß, die ganze Welt ist mein
Dieses Glück kennt kein Erbarmen
Frißt sich in mein Herz hinein."

Ein Gedicht, das ich in meiner Schulzeit geschrieben habe. Das heißt, eigentlich war es mal als Liedertext gedacht. Das Stofftier, das ich bei meinem Auftritt krampfhaft in meinen Armen hielt, habe ich vor rund zwei Jahren erspendet. Es stammt aus der Kollektion „Ein Hase für Emma". Dahinter steht auch so eine traurige Geschichte. In dieser Welt voller Kriege und Krankheiten halte ich das für eine sehr unterstützenswerte Aktion.‚Franzi' ist seitdem mein‚Anker'-Maskottchen und spielte eine mich ertragende Rolle. Benannt habe ich es nach der Protagonistin aus„Der kluge Säufer". Die Autorin Franziska Steinrauch mußte sich als Angehörige eines Alkoholkranken eine ziemliche Menge von der Seele schreiben. Daraus entstand ihr überaus empfehlenswerter Roman von Sucht und Liebe.

LIEBE ist das Einzige was zählt! Alles andere ist nachrangig oder sogar bedeutungslos! Der Weg! Die Wahrheit! Das Leben! Die LIEBE!

Mein Name ist Walter und ich bin bald viereinhalb Jahre trocken bzw. nüchtern. Als Flüchtling vor dem Alkohol ist der Club29 dankbarerweise mein Sicherer Hafen . Den ich aber erst am 3. September 2019 kennenlernte und mich im ‚Anker' und im‚Treff' sofort Willkommen fühlte. Inzwischen ist das längst sowas wie mein zweites Wohnzimmer.

Ein Hoch auf uns und das blühende Leben! Ahoi und Glückauf!

Übersicht der Selbsthilfegruppen

Übersicht aller zur Zeit aktiven Gruppen. Bitte beachtet die angegebenen Hinweise und informiert euch ggf. über aktuelle Änderungen unter https://club29ev.de/gruppen-termine

Angehörige	1. Dienstag im Monat	17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Betroffene	Montag Zur Zeit keine Neuaufnahme	18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
	Dienstag	18:15 Uhr bis 19:45 Uhr
	Mittwoch	17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
		18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
	Freitag	15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
		16:45 Uhr bis 18:15 Uhr
		18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
	Sonntag	16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Betroffene Frauen	Mittwoch	17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Junge Suchtkranke	Dienstag	18:40 Uhr bis 20:10 Uhr

Sucht & Depression Für die Teilnahme an diesen Gruppen ist ein Vorgespräch in der Beratung erforderlich.	Montag	18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
	Dienstag	18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
	Donnerstag	10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Suchtgefährdete	Donnerstag	19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Die Gruppen treffen sich in der Dachauer Straße 29, 1. Stock (kein Lift).

Stand: September 2023

Club29 e.V., Dachauer Straße 29, 80335 München, Tel. 089-599893-0, kontakt@club29ev.de, www.club29ev.de

Reisebericht westliches Island

Kirkjufjell

Islandpferde

von Harald Geiger

Im Juli habe ich Island bereist. Es war mein dritter Besuch dieses wunderbaren Landes. Island ist von seinen Landschaften her so unterschiedlich, dass sich zu jeder Jahreszeit ungewöhnliche Eindrücke bieten. Man sollte allerdings berücksichtigen, dass Island ein außerordentlich teures Reiseland ist; ein einfaches Essen schlägt mit mindestens 40€ zu Buche. Man bezahlt übrigens fast ausschließlich mit Karte, selbst ganz geringe Beträge.

Mein erster Besuch war eine Rundreise entlang der N1, der Ringstraße, von der man aus zahlreiche der bekanntesten Sehenswürdigkeiten sehen kann. Der zweite Besuch fand im Februar statt. Er sollte in erster Linie der Sichtung der Nordlichter dienen. Das hat auch am letzten Tag unseres Aufenthalts geklappt. Und nun war der Westen an der Reihe, der deutlich weniger frequentiert ist als der Rest des Landes. Man trifft nur auf wenige Touristen, was vor allem darauf zurückzuführen ist, dass die Straßen dort viel schlechter ausgebaut sind. Größtenteils sind es Pisten, die es ratsam erscheinen lassen, sie möglichst mit 4x4 Fahrzeugen zu befahren. Es gibt dort nur wenige Unterkünfte, was die Touristenzahl deutlich einschränkt. Wer es aber auf sich nimmt, diesen Landesteil aufzusuchen wird mit grandiosen Landschaften belohnt.

Ausgangspunkt der Reise war Reykjavik, die nördlichst gelegene Hauptstadt Europas. Auf deren Straßen herrscht quirliges Leben; man trifft viele fröhliche Menschen, die den – dort nicht sehr häufigen – Sonnenschein sichtlich genießen. Eindrucksvoll ist die gewaltige Hallgrimskirkja, die die Stadt überragt. Eine Besichtigung der Kirche lohnt immer. Auch die am Hafen gelegene imposante Konzerthalle Harpa ist ein Muss. Dann ging es auf der Ringstraße zunächst nach Norden durch einen knapp 6 km langen Tunnel. Der war früher mautpflichtig. Nachdem die Kosten für seinen Bau getilgt waren, ist er nunmehr umsonst zu befahren. Ob man das bei uns wohl auch so gemacht hätte? Bald bogen wir ab nach Westen, auf die Snæfellsnes – Halbinsel. In deren Zentrum liegt ein großer Gletscher, der die gesamte Gegend überragt. Den Snæfelljökull sieht man, sofern er sich nicht hinter Wolken verbirgt, von fast jeder Stelle der Halbinsel. Ein beliebtes Ausflugsziel ist der Kirkjufjell, der aus verschiedenen Fantasyserien bekannte „Zipfelmützen – Berg“. Nicht zu vergessen ist die schwarze Kirche von Budir, die einsam in Mitten einer weitgehend unberührten Landschaft steht. Dann ging es weiter in den „Wilden Westen“, in den Bereich der Westfjorde. Hier ist Island fast unberührt. Die unbefestigten Straßen winden sich in Serpentinen an den Hängen links und rechts der Fjorde entlang. Man braucht viel Zeit, um dort vorwärts zu kommen. Dafür bieten sich einem nach jeder Kurve herrliche Ausblicke. Die Orte sind klein, um nicht zu sagen winzig. Auf den Landkarten findet man etwa fast ganz im Westen den Ort Breiðavik. Er besteht aus einem Kirchlein und einem ehemaligen Bauernhof, der inzwischen während der Sommermonate als Hotel dient; man isst dort übrigens ganz ausgezeichnet. Während der übrigen Zeit ist er praktisch verlassen; nur ab und

Hallgrimskirche

Harpa

Snaefellsjökul

zu hält sich, so sagte man uns, jemand dort auf, um nach dem Rechten zu sehen und etwaige witterungsbedingte Schäden zu beseitigen. Als wir in Breiðavik ankamen, sagte uns die Wirtin, es sei der zweite Tag in dieser Saison, an dem schönes Wetter sei; das begleitete uns glücklicherweise praktisch über die gesamte Reise.

Ganz in der Nähe liegt der „Vogelfelsen" Latrabjarg, an dessen Klippen unzählige Seevögel nisten. Unter ihnen befinden sich auch die putzigen Papageitaucher, vor allem im englischsprachigen Raum auch Puffins genannt. Mit etwas Glück kann man sie beobachten, wenn sie vor ihnen in den Hang gegrabenen Erdhöhlen sitzen und ihren Nachwuchs bewachen. Unbedingt sollte man, wenn man die Westfjorde bereist, den gewaltigen Wasserfall Dynjandi besuchen, dessen Wasser in mehreren Stufen in die Tiefe stürzt. Dieser liegt in relativer Nachbarschaft zum Hafen Isarfjörður, der – das ist jedenfalls meine Sicht leider - auch von Kreuzfahrschiffen angefahren wird. Das hat zur Folge, dass man dort nicht alleine ist. Aber es war der einzige Ort auf unserer Reise, der etwas überlaufen war.

Anschließend ging es in einem großen Bogen zurück nach Reykjavik. Dort war – aus entsprechender Entfernung - der aktuelle Lavaausbruch auf der Halbinsel Reykjanes zu sehen. Dieses Ereignis hat offenbar in Deutschland für mehr Aufregung gesorgt als in Island selbst. Dort ist man solche Naturphänomene fast schon gewohnt und betrachtet sie mit eher mäßigem Interesse. Da praktisch ganz Island auf einem Vulkan liegt, ist man bestens vorbereitet. Es gibt für alle gefährdeten Orte Evakuierungspläne, deren Einhaltung regelmäßig geprobt wird; man sagte uns, das beginne schon in den Kindergärten. Die Polizei gab regelmäßig Warnmeldungen heraus, die automatisch auf alle in der Region eingeloggten Smartphones übertragen wurden. So war jede/r einigermaßen informiert und wusste, was man tun oder besser lassen sollte. Dass sich nicht alle an das Verbot, sich dem Gebiet zu nähern, gehalten haben, steht auf einem anderen Blatt. Es war, wie erwähnt, meine dritte Reise nach Island. Ich hoffe, es war nicht meine letzte. Es gäbe noch viel zu entdecken.

Puffin

Unseren Sponsoren, Mitgliedern, Freunden und deren Angehörigen wünschen wir ein gesegnetes Weihnachtsfest.

Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen Gesundheit und Zuversicht. Wir bedanken uns für Ihre Treue und freuen uns auf eine weiterhin vertrauensvolle Gemeinschaft im Jahr 2024.

Die Vorstandschaft des Club29 e.V.

Ewald Bittenbrünn

Die Erinnerung ist ein Fenster,
durch das wir Dich sehen können,
wann immer wir wollen.

Am 13. Juli 2023 ist Herr Bittenbrünn im 82. Lebensjahr verstorben.

Er war seit 2011 stilles Mitglied im Verein und hat seiner Frau bei unseren Ehrenamtsausflügen gerne Gesellschaft geleistet.

Wir danken für seine langjährige Mitgliedschaft.

Der Vorstand

Rainer Schlichting

Die Erinnerung ist ein Fenster,
durch das wir Dich sehen können,
wann immer wir wollen.

Am 15. Juli 2023 ist Rainer im Alter von 56 Jahren - für uns völlig überraschend - verstorben.

Rainer kam als Mitglied einer Selbsthilfegruppen zu uns in's Haus, in die er sich gut integrierte. Sein Interesse an einer eigenen ehrenamtlichen Tätigkeit im und für den Club29 war schnell geweckt. Er wurde 2016 Mitglied im Club29 e.V. und hat in 2018 unsere Schulung zum Ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer absolviert, in deren Zuge die Teilnehmenden in allen ehrenamtlichen Bereichen hospitieren. So übernahm er die Gruppe von Elisabeth, als sie sich aus der Leitung ihrer SHG zurückzog und die Leitung unserer „ORGA-Treffen der Ehrenamtlichen" inkl. der Einteilung des Krankenhausdienstes nebst der Dokumentation. Im Jahr 2019 wurde er als Beisitzer in den Vorstand aufgenommen und in 2020 als 2. Vorsitzender.

Rainer führte die Ehrenamtlichen mit einer zeitnahen und peniblen Dokumentation der Vorstandsbeschlüsse, Vorstandsanregungen und Regeln mit dem sog. „Newsletter des Vorstands an die Ehrenamtlichen" durch die schwere Zeit der Pandemie. Dafür sind wir ihm zu großem Dank verpflichtet.

Rainer legte aus persönlichen Gründen in 2021 seine Ämter nieder, behielt jedoch seine Mitgliedschaft im Club29 e.V.

Wir verloren in Rainer einen empathischen, engagierten und tatkräftigen Menschen.

Der Vorstand

Josef Bachmaier

Die Erinnerung ist ein Fenster,
durch das wir Dich sehen können,
wann immer wir wollen.

Am 11. September 2023 ist Josef im Alter von 59 Jahren überraschend verstorben.

Josef war seit 2014 Mitglied im Club29 e.V., war in der Selbsthilfegruppe und hat uns nach seiner Schulung zum Ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer in 2015 in der Öffentlichkeitsarbeit, im Krankenhausdienst und bei Veranstaltungen unterstützt.

Wir bedauern sehr, Josef unerwartet und viel zu früh verloren zu haben.

Der Vorstand

Rudi Breitenberger

Die Erinnerung ist ein Fenster,
durch das wir Dich sehen können,
wann immer wir wollen.

Am 22. September 2023 ist Rudi im Alter von 64 Jahren nach schwerer Krankheit verstorben.

Rudi war seit 2015 Mitglied im Club29 e.V. und leitete nach seiner Schulung zum Ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer in 2016 seine Selbsthilfegruppe, wurde Mitglied unseres Gartenteams und engagierte sich ab 2021 auch als Beisitzer im Vorstand.

Seine ruhige und zurückhaltende Art täuschte gerne über seinen hintergründigen und feinen Humor hinweg.

Wir sind traurig, einen vielseitig engagierten Menschen und Freund so früh verloren zu haben.

Der Vorstand

Die Erinnerung ist ein Fenster,
durch das wir Dich sehen können,
wann immer wir wollen.

Herbert Huber

eine weitere Hiobsbotschaft hat uns erreicht. Herbert Huber ist verstorben.

Herbert war Gründungsmitglied des Club29 und maßgeblich am Aufbau unseres Vereinsgartens am Weiherweg beteiligt. Der beliebte Pizzaofen und der Pumpbrunnen sind sein Werk und gemeinsam mit seiner Ehefrau Renate war Herbert Huber jahrzehntelang dem Club 29 treu.

Herbert war einer von den leisen Menschen, dessen Wort aber Gewicht hatte und auf das man sich immer verlassen konnte.

Am 29. September 2023 hat Herbert nach kurzer schwerer Krankheit seine letzte Reise angetreten und wir denken dankbar an sein Wirken im Club29 zurück.

Der Vorstand

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
Regina 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.

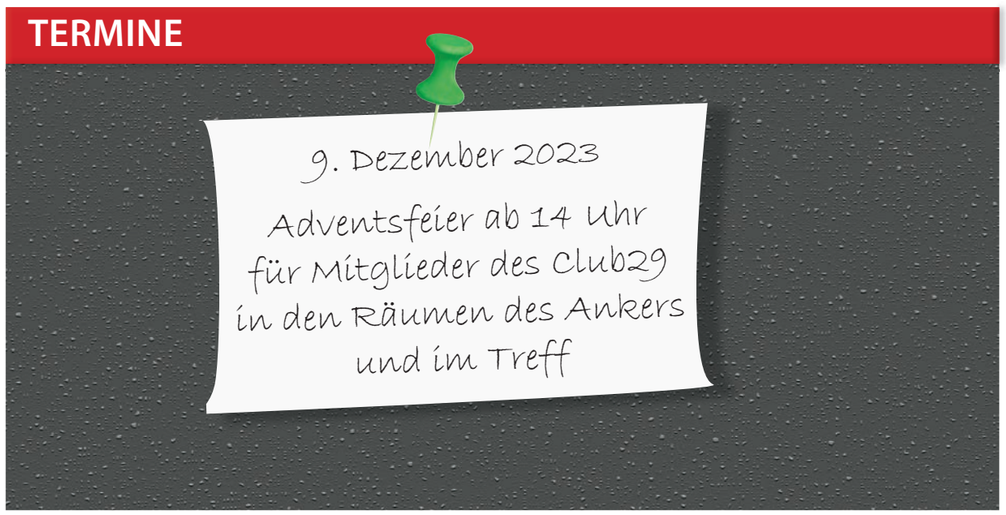
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
23. Februar 2024

Erscheinungstermin:
April 2024

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.



Von den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen 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.