

der Steg.

Die Zeitschrift des Club29 e.V.

18. Münchner Freiwilligen Messe

Motivkarten & Inspiration

40 Jahre Garten am Weiherweg



Editorial

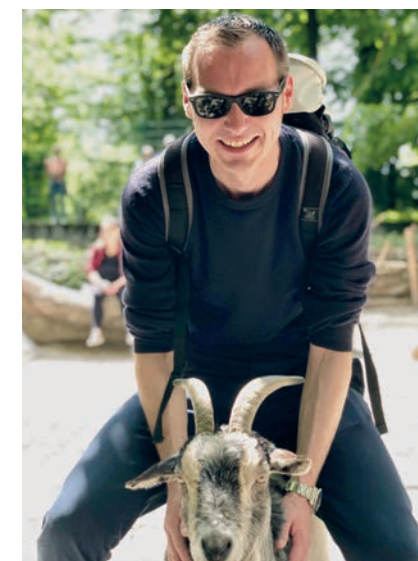
IN EIGENER SACHE

Liebe Mitglieder!

Ich freue mich Ihnen wieder die neueste Ausgabe des Steg zu präsentieren. Wir haben wieder viele interessante Artikel und Beiträge. Hier ein kleiner Auszug:

Der Verein hat sich wieder beim diesjährigen Selbsthilfetag auf dem Marienplatz erfolgreich „in Szene“ gesetzt und konnte vielen Hilfesuchenden mit Rat und Tat zur Seite stehen genauso wie bereits bei der 18. Münchner Freiwilligenmesse im Rathaus. Mehr dazu finden Sie in den dazugehörigen Artikeln.

Sie merken bereits am Wetter, die schöne Jahreszeit geht zu Ende, bevor es kalt wurde konnten wir im Garten u. a. mit Workshops wie „Kochen mit Ute“ oder „Smartphonennutzung mit Klaus“ unsere Mitglieder begeistern und Sie hoffentlich zum Nachmachen animieren.



Im nächsten Jahr soll wieder eine Ehrenamtsschulung (Ausbildung zum/zur ehrenamtlichen SuchtkrankenhelferIn) für interessierte Vereinsmitglieder und auch für Externe angeboten werden. Dabei erlernen Sie praktische Fähigkeiten für den Gruppenalltag sowie weitere suchtbegleitende Lerninhalte. Wir bitten Sie bei Interesse die Verwaltung zu kontaktieren.

Eine praktische Anwendung der Schulungsinhalte können Sie z. B. bei den Krankenhausdiensten oder mit einer Gruppenleitung erreichen. Dafür wollen wir auch allen engagierten ehrenamtlichen Mitgliedern danken.

In dieser Ausgabe finden Sie auch einen Artikel zum Thema Angehörigenberatung von Frau Cordula Werner (Suchtberatung Club29 Suchthilfe gGmbH) wofür wir uns bei ihr bedanken.

Der alkoholfreie Treff hat wieder bis 20 Uhr geöffnet, wir freuen Sie dort zu bewirten bzw. Ihnen einen suchtmittelfreien Raum ohne Verzehrzwang zur Verfügung zu stellen. Nutzen Sie auch gern die Zeit, um mal wieder mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Unterhaltung beim Lesen!

Ihr Steve Müller

»WEIL ES UNS
NICHT EGAL IST«

ob wir nur Kund*innen oder
aktive Mitgestalter*innen sind.

Das ist uns wichtig: **Als Deutschlands erste Gemeinwohl-Bank setzt die Sparda-Bank München eG** auf die Stimmen ihrer Mitglieder. Hier zählen nicht Aktionär*innen und Shareholder Value, sondern der Wille und das Wohl der Gemeinschaft. So können wir unsere Zukunft menschlicher gestalten und aktiv für die Region eintreten.

➔ www.wirtschaft-für-alle.de

Inhalt



■ Editorial	3
Aus dem Vorstand.....	5
Club29 e.V. auf der 18. Münchner Freiwilligen Messe	6
Workshops und Hildegard's Geburtstag.....	8
Club29 e.V. auf dem Münchner Selbsthilfetag 2024	10
40 Jahre Garten am Weiherweg in München-Moosach! .	12
→ Motivkarten & Inspiration	16
Krankenhaus-Dienst	20
Hilfe für Angehörige von Suchtmittelkonsument*innen .	22
→ ■ Nordlichtjagd auf den Lofoten.....	24
■ Übersicht der Selbsthilfegruppen	29
■ Impressum/Termine.....	31

Aus dem Vorstand

Liebe Mitglieder,

im Vorstand gibt es Veränderungen damit wir weiter unsere Aufgaben erfüllen können. Deshalb wurde Jürgen Morguet neu zum 3. Vorsitzenden berufen und übernimmt damit die Aufgaben von Maja König, der wir für ihre geleistete Arbeit und Unterstützung sehr danken. Maja König ist aus dem Vorstand ausgeschieden bleibt uns aber als Vereinsmitglied erhalten.

Nach den ersten Monaten Nutzung der D31 durch unsere Selbsthilfegruppen, läuft es noch nicht ganz optimal. Wir schauen weiter, dass wir allen Interessen gerecht werden können. Viele

SHGs haben neue Räume und wir wissen, dass dies eine große Veränderung für euch ist, wir sind auch alle selbst betroffen und können deshalb die Probleme nachvollziehen. Wir arbeiten an Lösungen, stellen aber auch fest, dass sich manches erst einspielen muss.

Unser Treff erfreut sich weiter steigender Beliebtheit, schaut gerne rein und lasst euch positiv vom Angebot überraschen.

Liebe Grüße

Steve Müller



Club29 e.V. auf der 18. Münchner Freiwilligen Messe



von Klaus König

Am Sonntag, den 10. März 2024, war es wieder so weit: Die 18. Münchner Freiwilligen Messe fand im Alten und Neuen Rathaus am Marienplatz statt. Diese Messe ist ein jährliches Event, das von der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE) in Kooperation mit der Stadt München auf die Beine gestellt wird.



Die Münchner Freiwilligen Messe bietet eine Plattform für Organisationen, Verbände und Initiativen, um sich und ihre Arbeit vorzustellen und Menschen zu inspirieren, sich ehrenamtlich zu engagieren. Im kleinen Sitzungssaal des Alten Rathauses erwartete die Besucher ein interessantes Rahmenprogramm mit Vorträgen und Darbietungen.

Für den Club29 e.V. war diese Veranstaltung wieder die Gelegenheit, sich einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen. Immerhin bieten wir inte-

ressierten Freiwilligen spannende Aufgaben in der Selbst- und Suchthilfe, Beratung, Begegnung – für Menschen mit psychischer und Suchtmittelerkrankung. Als Verein bündeln wir die Aktivitäten ehrenamtlicher und professioneller Unterstützung in rund sechzehn Selbsthilfegruppen (auch für Angehörige), Beratungsangeboten, einer Kontakt- und Begegnungsstätte, Kreativwerkstatt, einem Freizeitgarten sowie einem alkoholfreien Treff mit täglich wechselnden Speisenangeboten.

Insgesamt 75 Aussteller präsentierten sich mit Informationsständen auf der Messe. Der Stand unseres Vereins befand sich im Sitzungssaal des Neuen Rathauses. Renate Nehr, Rosi Fütterer, Hedi Bentrup und Rainer Janicki informierten die interessierten BesucherInnen abwechselnd über die vielfältigen Möglichkeiten, sich beim Club29 e.V. ehrenamtlich zu engagieren.

Der Aufruf der Veranstalterin „Du wirst gebraucht!“ stieß auf großes Interesse. 4.500 neugierige Besucher nutzten die Gelegenheit, sich bei den Ausstellern vor Ort beraten zu lassen. Denn ein freiwilliges Engagement macht glücklich, verbindet Menschen und ist eine sehr gute Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten und Ideen einzubringen.

Workshops und Hildegard’s Geburtstag

Im Juni veranstalteten wir wieder unsere beiden Workshops „Whats-App optimal nutzen“ mit Klaus und „Kochen mit Ute“.



Bei der Vielfalt an nicht genutzten bzw. nicht bekannten Funktionen und Neuerungen für das Smartphone macht das Lernen und Ausprobieren in der Gruppe richtig Spaß!

Derweilen kochte die andere Gruppe nationale und internationale Leckereien für das gemeinsame Menü und die Rezepte gab es wie immer dazu!

Mit Hildegard und Bernhard, einem Moosacher Ehepaar, das regelmäßig bei ihren Spaziergängen und Radlausflügen im Club-Garten vorbeischaud, läßt es sich wunderbar entspannt plaudern. Hildegard verwöhnt



uns mit Kuchen und Salaten, hilft ohne viel Aufhebens bei Gartenfesten und Bernhard hat ein großes Repertoire an „Münchner G’schichten“ aus seiner Kindheit, der Jugend, den Stadtteilen, Fußball und Politik, da macht Zuhören Spaß!

Hildegard hat den Workshop-Tag genutzt, um uns nachträglich zu ihrem runden Geburtstag eine Runde Weißwürste mit Brez’n zu spendie-



ren und wir haben uns mit einem Blumenstrauß und zwei gerahmten Photos von ihr und der Gartengruppe revanchiert, worüber sie sichtlich gerührt war!

Und: Es war wieder einmal ein herrlicher Tag in unserem Garten am Weiherweg!

Nina

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.: 089/20-20-99-00

8

9

Club29 e.V. auf dem Münchner Selbsthilfetag 2024

Text und Fotos: Klaus König

Alle zwei Jahre findet auf dem Marienplatz der Münchner Selbsthilfetag statt. Das Selbsthilfezentrum (SHZ) veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter. Am Samstag, den 6. Juni 2024 gaben rund 60 Selbsthilfeinitiativen aus verschiedenen Bereichen an Infoständen Einblicke in ihre Arbeit. Darunter natürlich auch der Club29 e.V.



Für die Münchner Bürgerinnen und Bürger bietet der Münchner Selbsthilfetag die Möglichkeit, sich über Selbsthilfegruppen und -initiativen zu informieren und beraten zu lassen. Zudem können sich die Bürger über ihre persönlichen Lebensfragen und Probleme austauschen und neue Kontakte knüpfen.

Verena Dietl, die 3. Bürgermeisterin, hob in ihrer Eröffnungsrede die unverzichtbare Arbeit der zahlreichen Engagierten aus der Selbsthilfe hervor. Anschließend gaben Mitglieder des SHZ mit einem spektakulären Eröffnungscount-



durch ein buntes Bühnenprogramm abgerundet. Ein Höhepunkt war die Verleihung von „München dankt“: Dabei wurden zehn Engagierte aus der Münchner Selbsthilfe für ihre außergewöhnliche ehrenamtliche Tätigkeit geehrt. Die Urkunden wurden von den Stadträten Anne Hübner und Roland Hefter verliehen.

Renate, Kordula, Steve, Hedi, Uwe, Rainer und Heinz präsentierten abwechselnd unsere Angebote des Clubs 29 auf dem Münchner Selbsthilfetag. Der Infostand war oft von vielen Interessenten frequentiert.

down und einem bunten Konfetti-Regen den Startschuss zum Münchner Selbsthilfetag 2024. Neben Informationsständen verschiedenster Selbsthilfegruppen wurde der Selbsthilfetag

Das ausgelegte Informationsmaterial stieß auf ein großes Interesse. Mit zahlreichen neuen Begegnungen war auch dieser Selbsthilfetag wieder ein voller Erfolg für uns.

40 Jahre Garten am Weiherweg in München-Moosach!

1984 ergriff Herbert Huber, der Suchtbeauftragte der Caritas und Gründer des Club29 e.V. die Chance, den (Caritas)Garten für den Club29 nutzen zu können und warb im Verein zur Mitgestaltung und Mitarbeit mit dem legendären Satz: „Machen Sie das, das ist gut für Sie!“

Bei der Eröffnungsrede unseres Jubiläumsfestes dankte Reinhard Sträter den anwesenden Gründungsmitgliedern Renate Herrmann, Renate Huber und Rosi Fütterer noch einmal ganz herzlich für ihr fast vier Jahrzehnte währendes Engagement rund um den Garten und darüber hinaus. Anschließend hieß Hedi Bentrup als stellvertretende Gruppenleiterin die beiden Neuzu-

gänge des jetzigen Gartenteams Magdalena und Isabella herzlich willkommen!

Aber der Reihe nach: Die Wetter-Apps und der DWD waren sich einig: Schönes Wetter, warm! Wir stürzten uns in die letzten Vorbereitungen und schafften es bis zum Eintreffen der ersten Gäste, alles fertig zu machen. Wir haben sie mit



der üblichen großen Auswahl an Salaten, Grillgut, Kuchen und Torten verwöhnt. Für die musikalische Unterhaltung hat unser Uwe mit seinem Laptop Hits aus den 1980er Jahren „aufgelegt“.

Reinhard hieß nicht nur die Gäste willkommen, sondern machte auch Lust auf eine besondere Tombola. Unsere Gartentombola versprach nämlich: Jedes Los gewinnt, dazu ausgewählte Losnummern gleich doppelt! Das weckte natürlich die Neugierde einiger Gäste. Wo gibt es denn so etwas, kostenlose Lose und dann noch die Aussicht auf einen Doppelgewinn? Reinhard rief immer drei besondere Losnummern auf und die Gewinnerinnen und Gewinner nahmen ihre Geschenke unter großem Hallo und Gelächter entgegen. Hinter „Grüße aus Italien“ versteckte sich eine Caprisonne, hinter einem „Freund für's Leben“ ein kleiner Teddybär, hinter „Etwas Spannendes“ ein Knäuel Gummibänder und dann noch eine „Ballonfahrt“. Huch, ist das etwa der Hauptgewinn? Elisabeth wedelte mit ihrer Losnummer und draufhin kam Daniel mit der Gartenschubkarre um die Ecke, die mit Decke und Kissen ausgepolstert und mit Luftballons an beiden Griffen dekoriert war. Natürlich ließ sich Elisabeth durch den Garten karren, sie ist eben





so machten sich viele auf den Heimweg und der Rest half beim Aufräumen. So deutlich musste uns Petrus ja nicht zeigen, was „in’s Wasser gefallen“ bedeutet, das war nicht ausgemacht!

Ein großes Dankeschön geht an das gesamte Gartenteam für die tolle Organisation, besonders an Hedi für die wunderschöne Deko, an Monika für das Anrühren der Seifenblasenlauge und die Darbietung riesiger Seifenblasen, an Klaus für den Busshuttle und die Photos, an Reinhard für die Vorbereitungen und die originelle Tombola. Dank auch an die Gäste für die gute Laune auf unserem Jubiläumsfest!

In diesem Sinne!
Nina

Fotos: Klaus König



auch für jeden Spaß zu haben! Und dann kam der Hauptgewinn mit der Losnummer 29 (!). Gewonnen hat ihn Heinrich mit einem „Gartengrundstück, erschlossen“, also einem Flaschengarten.

Als Motto galt: „Jedes Los gewinnt“. Als kleines Dankeschön gab es für alle ein Tütchen mit einer Samenmurmelt.

Und dann kam der Knaller: Donnergrollen, Starkregen und Hagel prasselten gefühlt nur auf den Weiherweg nieder und wir retteten uns unter das Kioskdach und in den Gartenschuppen. Nach einer halben Stunde sahen wir dann das Ausmaß des Unwetters! An eine Fortsetzung des Gartenfestes war nicht mehr zu denken und



Motivkarten & Inspiration

Je öfter ich die Motivkarten mit ihren Schlagworten gesehen habe, desto mehr ist mir aufgefallen, wie sehr sie sich mit meiner persönlichen Suchtgeschichte verbinden.



Wege führen in's Nichts. Verbindungen sind unterbrochen. Zeit, sich neu zu orientieren.
Entdecke ein Leben ohne Alkohol*.
*und andere stoffgebundene Suchtmittel

ch, Frühjahr 1998: Allererst-ter Versuch, Anruf bei einer Beratungsstelle. Als ich hin-kam, hatte ich weder einen Beratungstermin noch wartete eine Selbsthilfegruppe (SHG) auf mich. War wohl ein Miss-verständnis. Ratlos schlich ich davon. Ich wollte ja etwas tun, warum ist das so schwer?



Lass dich nicht angreifen. Nimm's selbst in Angriff. Gemeinsam mit anderen.
Entdecke ein Leben ohne Alkohol*.
*und andere stoffgebundene Suchtmittel

ch, Herbst 1998: Ein düsterer Abend zu Hause. Links das Glas und die Flasche, rechts der offene Büroschrank mit dem Ablageverhau. Ich lege alles ab, wohin es gehört, ein Schnipsel bleibt übrig. Rufe meine Freundin an: „Barbara, bitte bring mich in's Krankenhaus!“ Sie findet einen Platz für mich im Bezirkskran-kenhaus Kaufbeuren.

ch, Sommer 1998: Inzwischen hatte ich ein paar Beratungsge-spräche geführt, das wird schon, hab's ja im Griff! Therapie? Nun, wirklich nicht, brauche ich nicht, so schlimm ist's ja nicht. Und über-haupt, was soll in der Arbeit wer-den ohne mich?



Du wartest immer noch? Einen besseren Zeitpunkt gibt es nicht.
Jetzt. Starte in dein Leben ohne Alkohol*.
*und andere stoffgebundene Suchtmittel

ch, Herbst 1998 – Herbst 1999: Meine neue Welt waren Therapie, die Nachsorge und dann die Selbst-hilfegruppe. Der Schritt aus der the-rapeutisch geleiteten Nachsorge-gruppe in die eigenverantwortliche Selbsthilfegruppe war schwer für mich. Ich wechselte quasi unfreiwil-lig, weil mir der Kostenträger end-gültig den „Kostenübernahmehahn zugedreht“ hatte. Vielleicht hatte ich auch Angst vor der eigenen Coura-ge. Die SHG empfing mich freund-lich und wohlwollend und sie wurde von Anfang an mein persönlicher „Anker“. Dienstag zu Dienstag, gan-ze 18 Jahre lang.



Eingeschlagene Wege verlassen. Abbiegen und Neues entdecken. Gemeinsam mit anderen. Auf dem Weg in ein Leben ohne Alkohol*.
*und andere stoffgebundene Suchtmittel



Entdecken

Entdecke dich und deine Fähigkeiten und wie dich andere dabei unterstützen.
Entdecke ein Leben ohne Alkohol*.
*und andere stoffgebundene Suchtmittel

Ich, 2004 bis heute: Erst waren die Gedanken. Wie sollte ich Spaß und Freude haben in einem Meer von Menschen, die Alkohol trinken? Tanzen gehen, Geburtstagsfeten, gar auf's Oktoberfest? Ich lernte von den Erfahrungen aus meiner Selbsthilfegruppe, entdeckte „alkoholfreie“ Freizeitangebote. Tagesstätten für Suchtkranke, einen alkoholfreien Faschingsball, den Garten vom Club29, Vereine, deren Mitglieder alkoholfreie Ausflüge und Urlaub machen. Gestärkt von diesen ersten Jahren kamen dann auch die Besuche von Biergarten und Wies'n zurück, auf einer anderen Basis, klar, aber dennoch. Ich kann teilnehmen, abstinent dabei sein und trotzdem Spaß haben und Freude empfinden.

Ich, 1999 – Frühjahr 2004: Ich schaffte es, aufrecht und selbstbewusst und doch mit klopfendem Herzen an meinen Arbeitsplatz zurück zu kehren.

Für den Umgang mit meiner Suchterkrankung hatte ich mir eine Strategie zurechtgelegt: Wie begegne ich den Menschen, wann und wie und mit wem spreche ich über meine Sucht oder auch nicht. Das geschah zunehmend aus dem Bauch heraus und stärkte mein Vertrauen in mich selbst.

Zudem begann ich mich ehrenamtlich in der Suchthilfelandchaft zu engagieren. Es ist ein Geben und Nehmen: Ich gebe meine Erfahrungen weiter und stärke gleichzeitig auch meine Motivation zur Abstinenz.



Durchhalten

Ich: Gemeinsam ist es leichter. Dem habe ich nicht's mehr hinzuzufügen.

Manchmal ist es schwierig, seinen Zielen treu zu bleiben. Alleine durchzuhalten. Gemeinsam ist es leichter. Auch ein Leben ohne Alkohol*.
*und andere stoffgebundene Suchtmittel

Das ist meine Sortierung der Karten, wie tät' Deine passen?

Nina

Motivkarten: Idee & Design: Rainer Janicki

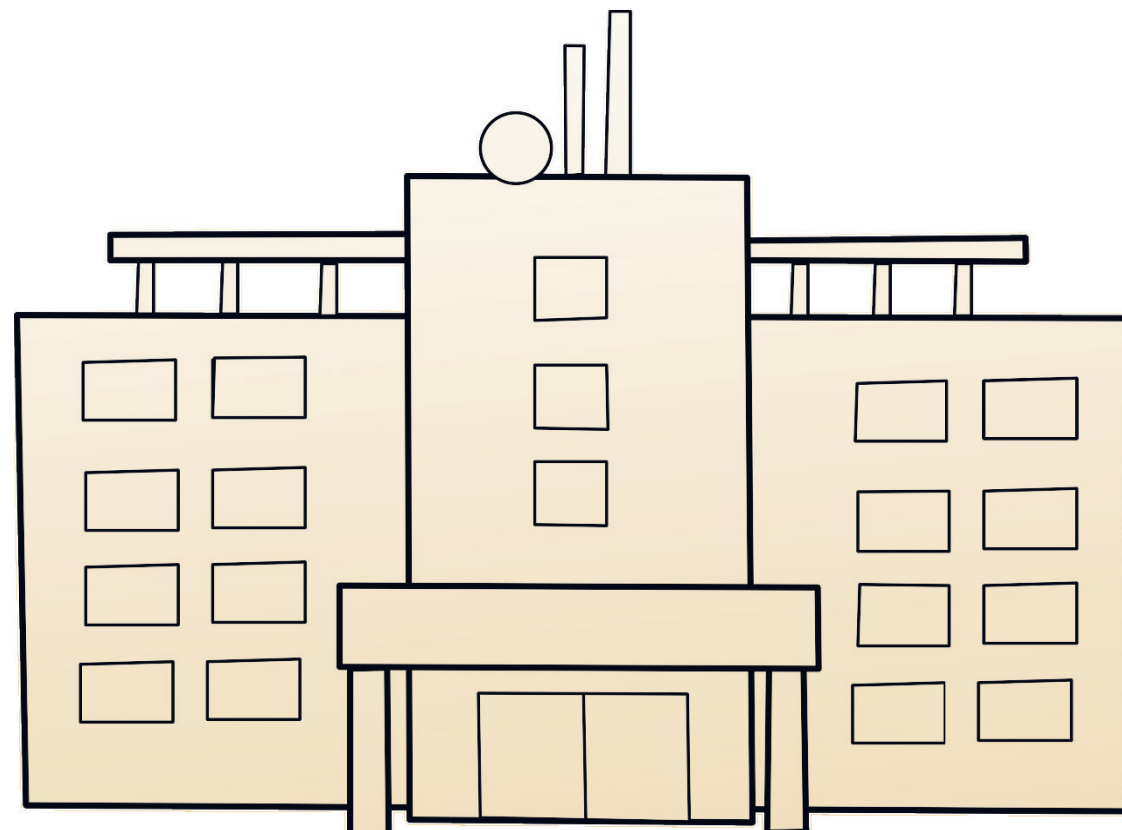


Verzichten

Würdest du freiwillig auf Spaß und Freude am Leben verzichten?
Warum tust du es dann? Entdecke ein Leben ohne Alkohol*.
*und andere stoffgebundene Suchtmittel

Krankenhaus-Dienst

Gemeinsam und regelmäßig besuchen hauptamtliche MitarbeiterInnen des Club29 und Ehrenamtliche, die eine „Ausbildung zur/m ambulanten SuchtkrankenhelferIn“ haben, in München und Umgebung Fachkliniken, in denen Suchtkranke stationär behandelt werden.



Warum ist das notwendig könnte man sich fragen? Die Antwort ist ganz einfach: Wenn man über Hilfsangebote und Unterstützung in der Suchthilfe nichts weiß, kann man auch schwer etwas ändern. Es geht hierbei nicht nur um Information, es geht auch um **Motivation**.

Die Hauptamtlichen stellen die professionellen Bereiche vor, wie z.B. unsere Tagesstätte „**der Anker**“, in der man unkompliziert und ohne Formalitäten am Programm teilnehmen kann, wenn man Tagesfreizeit hat.

Ferner auch unsere **Beratungsstelle**. Bei der Beratung geht es darum, Hilfesuchende in ih-

rer Eigenverantwortung und Veränderungsbereitschaft zu fördern, sie dort abzuholen, wo sie gerade stehen. Und es geht dabei auch um Motivation für weiterführende Themen, wie z.B. Langzeittherapie. Nach Abschluß einer Therapie ist es möglich, bei uns mit der **Ambulanten Nachsorge** den Therapieerfolg für den Alltag zu festigen.

Weiter werden von hauptamtlicher Seite das Betreute Einzelwohnen und die Therapeutischen Wohngemeinschaften vorgestellt.

Beim **Betreuten Einzelwohnen** bekommen die Menschen in ihrer eigenen Wohnung Unter-

stützung für die Bewältigung von Krisen und Konflikten, die Selbstversorgung und die Alltagsbewältigung. Und werden von den Mitarbeitenden z.B. auch zu gemeinsamen Spaziergängen oder Besuch einer Ausstellung motiviert.

In den **Therapeutischen Wohngemeinschaften** leben Menschen zusammen, die ihre Zukunft suchtmittelfrei gestalten möchten. Sie stützen und unterstützen sich gemeinschaftlich und werden hierbei therapeutisch begleitet.

Genannt werden auch die Arbeitsmöglichkeiten bei uns, z.B. im Zuverdienst, im Alkoholfreien Treff oder ehrenamtlich.

Wir, die Ehrenamtlichen, erzählen den PatientInnen von uns und von unseren **Selbsthilfegruppen**. Wie wir die ersten zaghaften Schritte getan haben, um eine abstinenten Lebensweise führen zu dürfen. Mit Therapie, manche auch ohne, mit Rückfällen oder auch ohne, auf jeden Fall mit der Unterstützung der GruppenteilnehmerInnen.

Dass wir uns Woche für Woche treffen, über all die Dinge sprechen, die uns beschäftigen, die uns Sorgen bereiten, wie wir mit Suchtdruck umgehen und über Rückfallvermeidung. Wir reden in den Gruppen auch darüber, wie wir in der Öffentlichkeit mit der Sucht umgehen, wem gegenüber offenbare ich mich, wem gegenüber nicht. Wie gestalte ich mein soziales Umfeld „neu“, welche Orte suche ich auf, welche nicht (mehr); usw.

Und wir sprechen auch über die Dinge, die uns Freude bereiten, unsere Hobbys, über Urlaub, Familie und Wünsche für die Zukunft.

Aus Erfahrung kann ich sagen, wer regelmäßig in eine Selbsthilfegruppe geht, ist eher vor einem Rückfall geschützt. „Gruppe hilft!“ Zur Un-



terstützung einer stabilen Lebensweise finden wir in unserem **Alkoholfreien Treff** und auch im **Vereinsgarten** in Moosach geschützte, suchtmittelfreie Räume, in denen wir uns treffen und miteinander reden und gemeinsam eine schöne und sorgenfreie Zeit verbringen.

Meine Motivation für den Krankenhaus-Dienst ist, immer wieder mal Rückschau zu halten und anderen Menschen Hoffnung und Zuversicht zu geben.

*Reinhard
Gruppenleiter seit 2002*

Alle Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auch auf unserer Homepage:
<https://club29ev.de>

Hilfe für Angehörige von Suchtmittelkonsument*innen

Was kann ich tun, damit mein Partner*in, Kind, Elternteil... nicht so viel bzw. nichts mehr konsumiert? Das ist die Frage, mit der so viele Angehörige in die Beratung kommen in der Hoffnung zu erfahren, welchen Knopf sie drücken müssen, damit der Konsum aufhört bzw. wieder in normalen Bahnen verläuft.

Oft schwingt Verzweiflung mit. Sie haben viele Fragezeichen in den Augen, viele Gedanken, was sie richtig oder falsch machen und warum alles bisher Versuchte nicht funktioniert hat.

Häufig kommen sie erst sehr spät, wenn von ihrer Seite schon viel versucht - zu viel versucht wurde - und alles „nicht geholfen hat“, wenn sie mit den Kräften am Ende sind und nicht mehr wissen, was sie tun bzw. glauben können.

Mit der Zeit zweifeln sie an ihrer eigenen Wahrnehmung, teilweise an sich selbst und an der Beziehung. Manchmal wollen sie in der Beratung auch heraushören, dass es doch noch nicht so schlimm ist und alles wieder wie früher werden kann... Auf jeden Fall suchen sie einen Ausweg.

Manche leiden an chronischer Überbelastung, Herz-Kreislaufproblemen, Rückenproblemen und Erschöpfung. Sie fühlen sich traurig, resigniert und infolgedessen oft depressiv... Und der/die Betroffene sieht sie kaum oder gar nicht, lebt so ganz in seiner/ihrer Welt mit dem Suchtmittel.

Kennen Sie das so oder so ähnlich? Ist es bei Ihnen noch nicht so schlimm, wie das Beschriebene, umso besser.



Aber machen Sie sich nichts vor: Es ist auf keinen Fall gut! Woher ich das schon alles von Ihnen weiß, obwohl ich noch nicht mit Ihnen gesprochen habe? Ganz einfach: Weil es fast allen Angehörigen so geht und die Abhängigkeit bzw. schleichende Phase von Missbrauch zur Abhängigkeit alle betrifft, die mit der Person zu tun haben. Und was nun? Tja, das ist die große Frage, die Tag und vielleicht auch nachts immer wieder

in Ihrem Kopf herumkreist und manchmal auch eine Lösung zum Greifen nahe scheint. ...und dann auf einmal die Bereitschaft des Betroffenen, sich Hilfe zu holen oder es doch selbstständig zu schaffen - einfach aufzuhören zu konsumieren. Wow, jetzt geht es hoffentlich aufwärts. Wie kann ich darin unterstützen? Hoffentlich läuft nichts schief...

Die Hoffnung keimt auf. Und diese braucht es, auch wenn sie evtl. wieder zerstört wird.

Eines ist vorab besonders wichtig für Sie zu wissen: Wenn Sie sich in solch einer Situation befinden, sind Sie weder schuld daran oder unfähig, weil ausgerechnet Ihnen so etwas passiert ... Es geht darum zu lernen, dass Sie nur einen Teil beeinflussen können, wenn überhaupt.

Sie sind eingeladen, sich frühzeitig beraten zu lassen, damit der Konsum nicht aus dem Ruder läuft. Denn durch entsprechendes Wissen und Herangehensweise kann es evtl. gelingen, an-

dere Wege zu gehen. Das sollte das Ziel des/der Betroffenen als auch der Angehörigen sein. Zumindest wäre es wünschenswert.

Kommen Sie mit Ihren Fragen vorbei. Wir freuen uns auf Sie und begleiten Sie gerne.

Dipl. Soz. Päd. Cordula Werner

Suchtberatung
Club29 Suchthilfe gGmbH
Dachauer Str. 35/3
80335 München
089 -59 98 93-0

Anmerkung der Redaktion:
Im Club29 e.V. findet an jedem 1. Dienstag im Monat eine Angehörigen-Selbsthilfegruppe von 17:30 – 18:15 statt, Dachauer Str. 31/5.

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

Nordlichtjagd auf den Lofoten



Reine

von Harald Geiger

Das Nord- oder Polarlicht oder, wie es auch heißt, Aurora Borealis ist ein Phänomen, das viele Menschen begeistert. In einem Ring jenseits des Polarkreises kann man in klaren Nächten grüne, violette und manchmal auch rote Leuchterscheinungen über den Himmel geistern sehen. Längst weiß man, wie sie entstehen, aber in früheren Zeiten hat man viel in sie hinein geheimnist. Wissenschaftlich gesehen ist das Nordlicht, wie uns Wikipedia verrät, eine Leuchterscheinung durch angeregte Stickstoff- und Sauerstoffatome in der Hochatmosphäre. Hervorgerufen werden sie durch von der Sonne stammende energiereiche Teilchen, die mit dem Erdmagnetfeld in Wechselwirkung treten. Dadurch, dass jene Teilchen in den Polarregionen auf die Erdatmosphäre treffen, entsteht das Leuchten am Himmel.

Ich habe vor ein paar Jahren einmal in Island Nordlichter beobachten können. Es war wirklich beeindruckend. Ich wollte diese Naturereig-

nis gerne nochmals sehen. Da in diesem Winter besonders starke Sonnenaktivitäten vorgesagt wurden, war auch mit einem erhöhten Auftreten



Nordlichter

von Polarlichtern zu rechnen. Eine der Gegenden in Europa, wo man Polarlichter besonders gut sehen kann, ist Nordnorwegen. Ein beliebter

Hotspot für die Nordlichtbeobachtung sind die Lofoten, eine Inselgruppe im hohen Norden. Da dort Ausläufer des Golfstroms vorbei fließen, ist

es im Winter nicht ganz so kalt wie auf dem norwegischen Festland. Also buchte ich eine Reise dorthin. Ende Januar ist dort die Polarnacht schon vorbei und es ist für einige Stunden hell. Man kann also für kurze Zeit die wunderbare Landschaft bewundern und fotografieren, bevor zur Nordlichtjagd geblasen wird. Unser Fotoguide war ein ausgewiesener Kenner der Lofoten und hat ein gutes Gefühl dafür, wo man mit Nordlichtern rechnen kann. Es wurden pro Nacht diverse Stellen angefahren immer auf der Suche nach



Nordlichter



Lofotenlandschaft



Hamnøy



Sonnenuntergang

Lücken in den Wolken und der Hoffnung, dass sich gerade dort das Nordlicht zeigen würde. Neben Glück braucht man also Geduld – und warme Kleidung. Tatsächlich gab es fast jede Nacht das grüne Leuchten am Himmel zu beobachten, nicht ganz so spektakulär, wie man es auf manchen Bildern sehen kann, aber doch sehr beeindruckend. Wer meint, das Nordlicht könne man fotografieren, indem man sein Handy gegen den Himmel richtet und abdrückt, irrt sich gewaltig. Nordlichtfotografie ist eine Wissenschaft für sich und nicht alle Bilder gelingen. Von den vielen Versuchen, die ich unternommen habe, waren nur wenige wirklich erfolgreich. Aber letztlich war ich durchaus zufrieden. Weniger zufrieden war ich mit der Rückreise. Am Tag des Rückflugs schreckte uns eine Unwetterwarnung auf. Ein gewaltiger Schneesturm war angekündigt und hat in kürzester Zeit dafür gesorgt, dass praktisch

das gesamte öffentliche Leben in Nordnorwegen zusammenbrach. Kein Strom, keine Heizung, keine geöffneten Lokale aber dafür Schnee und Eis, die etliche Straßen und Brücken unpassierbar machten und das mit Windgeschwindigkeiten, wie man sie dort noch nie zuvor gemessen hat. Sämtliche Flughäfen waren geschlossen. An eine pünktliche Rückreise war also nicht denken; wir mussten fünf Tage ausharren, bis man uns auf abenteuerlichen Routen ausfliegen konnte. Aber letztlich sind alle Teilnehmer der Reisegruppe irgendwie nach Hause gekommen.

Ehrlich gesagt: Vom Winter in Norwegen habe ich erstmal die Nase gründlich voll...

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 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! Übrigens: Bei uns besteht kein Verzehrzwang!

Neu im Treff:

Wir können 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 Alkoholfreie Treff ist für alle Menschen 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!

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 18:15 Uhr
-------------------	----------------------	-------------------------

Betroffene	Montag Zur Zeit keine Neuaufnahme	18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
	Dienstag	18:15 Uhr bis 19:45 Uhr
	Mittwoch	17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
		18:30 Uhr bis 20:00 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	18:45 Uhr bis 20:15 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	11:45 Uhr bis 13:15 Uhr

Suchtgefährdete	Donnerstag	19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
------------------------	------------	-------------------------

Die Gruppen treffen sich in der Dachauer Straße 31. Barrierefreier Zugang (Aufzug).
Club29 e.V., Dachauer Straße 35, 80335 München, Tel. 089-599893-0, kontakt@club29ev.de, www.club29ev.de

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 2025.

Die Vorstandschaft des Club29 e.V.



Impressum/Termine

Herausgeber: Club29 e.V. Prävention, Rehabilitation, Nachsorge und Selbsthilfe Dachauer Straße 35 80335 München Tel: (089) 59 98 93 - 0 Fax: (089) 59 98 93 - 11 E-mail: kontakt@club29ev.de www.club29ev.de	Konzept, Layout & Umsetzung: A. Fischer	Erscheinungstermin: Mai 2025
Redaktion: Dachauer Straße 35 80335 München Tel: (089) 59 98 93 - 0 Fax: (089) 59 98 93 - 11 E-mail: Redaktion@club29.net	Druck: print24 GmbH Friedrich-List-Straße 3 01445 Radebeul	Bildnachweis: Rosemarie Fütterer Harald Geiger Regina Sträter Klaus König C. L. Klein
Verantwortlich für den Inhalt: Das Redaktionsteam: Rosemarie Fütterer Klaus König Reinhard Sträter Regina Sträter	Spendenkonto: Club29 e.V. Bank: Liga Bank eG, München IBAN: DE30 7509 0300 0002 1719 96 BIC: GENODEF1M05	Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Beiträge zu kürzen bzw. nicht zu veröffentlichen. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
	Anzeigen: Es gilt die Preisliste vom Oktober 2013.	Die Herstellungskosten der Zeitung werden weitgehend durch großzügige Spenden oder Kauf von Anzeigenplatz finanziert.
	Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 12. März 2025	

TERMINE

Samstag
30.11.2024
Adventsfeier

in den Räumen des
Ankers und im Treff



Von den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des Gartenteams, 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. Beim Sommerfest ist eigenes Grillen nicht möglich.