

derSteg.

Die Zeitschrift des Club29 e.V.

Geschichtliche Entwicklung der
gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Club 29 im Aufbruch

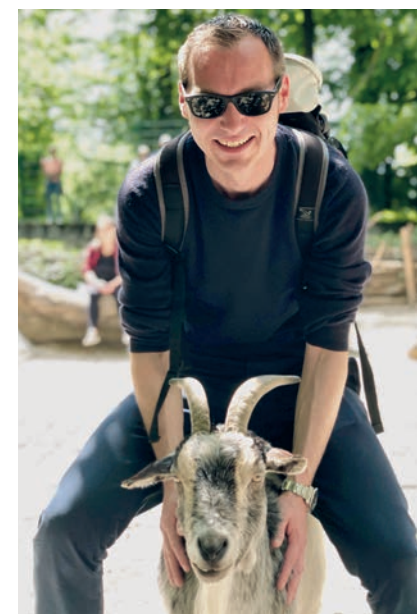
Stark. Sichtbar. In Recovery.




DigiSucht
suchtberatung.digital

Editorial

IN EIGENER SACHE



Liebe Mitglieder des Club 29 e. V.,

in unserer neuen Ausgabe des Stegs haben wir wieder jede Menge interessante Beiträge aus dem Vereinsleben und zu neuen Entwicklungen.

Im Mai fand unsere Mitgliederversammlung inkl. einer Neuwahl des Vorstands sowie der Verabschiedung einer neuen Verfassung statt. Dadurch haben wir unsere Satzung den neuen rechtlichen Gegebenheiten angepasst und uns für die Zukunft handlungsfähiger aufgestellt. So wurde z. B. der Vorstand auf 3 Vorstandsmitglieder verkleinert, wobei jeder Vorstand gleichberechtigt ist und alle Entscheidungen nur mit Mehrheit getroffen werden können.

Viel Spaß und interessante Geschichten gab es im Juli beim EA Ausflug in der Münchner Innenstadt mit anschließendem Essen im Bratwurstherzl. Gestartet wurde mit einer Krimtour durch

die Innenstadt mit dem Münchner Blaulicht e.V., durch den uns von spektakulären Kriminalfällen an den Originalschauplätzen anschaulich berichtet wurde.

Unsere Klausur im Frühjahr hatte zu diversen Projekten geführt und viele von euch nutzen schon unser Angebot der Wandergruppe. Neu im Treff ist die Nutzung des TV-Bildschirms als Infoscreen. An der Umsetzung weiterer Projekte wird gearbeitet und wenn ihr euch gern einbringen wollt, meldet euch in der Verwaltung oder beim Vorstand.

Im Oktober 2025 konnten wir wieder eine „Schulung zum/r ehrenamtlichen SuchtkrankenhelferIn“ starten. Wir freuen uns schon auf die neuen Ehrenamtlichen!

Bei der diesjährigen 10. Münchner Woche der seelischen Gesundheit waren wir mit vier Veranstaltungen vertreten und konnten so einen Beitrag für alle MünchnerInnen leisten.

Unser Verein nimmt auch an übergreifenden Initiativen teil, so konnten zwei unserer Vereinsmitglieder beim Recovery Walk in Leipzig teilnehmen, auch dazu findet ihr etwas im aktuellen Heft.

Ich wünsche wie immer viel Spaß beim Lesen und gute Unterhaltung mit dem aktuellen Steg!

Euer Steve Müller

**Weil wir auch beim Girokonto
auf Vielfalt setzen.**

Unsere Girokonten:

Für jeden das passende Girokonto.

➔ www.sparda-m.de/giro

Inhalt



Editorial	3
Aus dem Vorstand.....	5
Club29 im Aufbruch	6
Erfolgreiche Weichenstellung für die Zukunft	7
Der Zuverdienst „im Aufwind“	8
Alles Gute zum Geburtstag!	11
„Viele Wege führen nach Rom...“	12
Ehrenamtlichen - Ausflug 2025.....	14
Club29 Wanderung - ja, wo laufen sie denn hin?	15
Gartenrück- und Ausblick	16
Stark. Sichtbar. In Recovery. – Der erste Recovery Walk Deutschlands macht Mut.....	20
Geschichtliche Entwicklung der gemeinschaftl. Selbsthilfe...	22
Übersicht der Selbsthilfegruppen	29
Impressum/Termine.....	31

Aus dem Vorstand

Liebe Mitglieder,

im Mai fand unsere Mitgliederversammlung inkl. Neuwahl des Vorstandes und der Verabschiedung einer neuen Vereinssatzung statt.

Der Vorstand wurde auf drei Vorstandsmitglieder verkleinert, damit wir weiterhin Aufgaben und Projekte zielgerichtet steuern können. Außerdem tragen wir den Entwicklungen in unserer Gesellschaft Rechnung, da es immer schwerer ist, BewerberInnen für das Amt des Vorstandes zu finden. Damit der Vorstand handlungsfähig bleibt, können wir einfacher einen Vorstand finden und so den Verein zukunftsfest aufstellen.

Neu ist außerdem, dass die drei Vorstände gleichberechtigt sind. Dadurch können immer zwei Vorstände den Verein vertreten. Als neue/ alte Vorstände wurden Hans-Jürgen Morguet, Reinhard Sträter und Steve Müller gewählt.

Die Klausur mit den Ehrenamtlichen zur Zukunft des Vereins hat zwei neue Projekte umgesetzt. So gibt es seit ein paar Monaten eine Wandergruppe, die auch schon sehr gut angenommen wird. Weitere Interessierte werden gern mit zur nächsten Wanderung genommen.

Ein weiteres Projekt ist die Nutzung des TV-Bildschirms im Treff als Info-Screen, über den sich BesucherInnen über unser Gesamtangebot informieren können. Dabei werden alle Bereiche des Vereins, der Profis gGmbH und der Club29 Suchthilfe gGmbH vorgestellt.

Wir arbeiten bereits an der Umsetzung weiterer Maßnahmen und freuen uns immer über Ideen oder Menschen, die sich gern bei uns einbringen wollen.

Liebe Grüße, Steve Müller

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

Club29 im Aufbruch

Mitglieder gestalten die Zukunft gemeinsam

Mit großer Freude und Dankbarkeit blickt der Vorstand auf die außergewöhnlich gut besuchten Klausurtagungen im Februar und April dieses Jahres zurück. Trotz Wochenende fanden zahlreiche Mitglieder des Vereins, Teilnehmende von Selbsthilfegruppen und die Kollegin der Beratungsstelle den Weg zu diesem Treffen – ein deutliches Zeichen dafür, wie sehr allen die Zukunft des Vereins am Herzen liegt.



Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand ein intensiver und konstruktiver Austausch zu neuen Projekten und Ideen. Die Ergebnisse wurden bereits von Steve Müller in einer übersichtlichen Grafik festgehalten, die den Teilnehmenden als Gedächtnisstütze und Orientierung für die kommenden Monate dienen soll. Doch damit aus Ideen echte Projekte werden, ist nun die aktive Beteiligung aller gefragt. Der Vorstand ruft dazu auf, die Eindrücke des Treffens wirken zu lassen und sich Gedanken zu machen, wie und wo sich jeder Einzelne einbringen kann. Dabei geht es nicht nur um die Übernahme von Leitungsfunktionen, sondern auch um organisatorische Unterstützung, das Finden von Fachleuten oder das Beglei-

ten von Veranstaltungen – jeder Beitrag zählt. Um den Schwung des Treffens mitzunehmen, sind bereits weitere Klausurtagungen geplant. Dort sollen die nächsten Schritte besprochen und erste Projekte konkretisiert werden. Der Vorstand prüft im Vorfeld die Umsetzbarkeit der vorgeschlagenen Ideen und steht für Rückfragen oder Anregungen gerne zur Verfügung. Gemeinsam soll so der Grundstein für eine lebendige und zukunftsfähige Vereinsarbeit gelegt werden. Die engagierte Beteiligung an den Klausurtagungen zeigt: Der Verein lebt vom Mitmachen – und die Zukunft beginnt jetzt. Klaus König, Redaktionsmitglied

Erfolgreiche Weichenstellung für die Zukunft: Mitgliederversammlung des Club29

Am 28. Mai 2025 fand die alljährliche ordentliche Mitgliederversammlung des Club29 im Alkoholfreien Treff des Clubs statt.

In sachlicher und konstruktiver Atmosphäre wurden die zentralen Themen des Vereinslebens besprochen und richtungsweisende Entscheidungen getroffen. Auf der Tagesordnung standen unter anderem der Tätigkeitsbericht des Vorstands für das Jahr 2024, das Haushaltsergebnis sowie der Bericht der Kassenprüferinnen. Alle Punkte wurden von den Mitgliedern wohlwollend zur Kenntnis genommen und diskutiert. Ein weiterer wichtiger Punkt war die Beschlussfassung über Änderungen in der Satzung. Nach intensiver Diskussion wurden die vorgeschlagenen Änderungen mit großer Mehrheit angenommen. Höhepunkt der Sitzung war die Wahl des Vorstands. Die bisherigen Vorstandsmitglieder Steve Müller, Jürgen Morguet und Reinhard Sträter wurden einstimmig in ihren Ämtern bestätigt



und treten damit eine weitere Amtszeit an. Der Club29 blickt auf eine erfolgreiche Versammlung zurück und geht gestärkt und mit klarem Kurs in die Zukunft. Klaus König

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

Der Zuverdienst „im Aufwind“



Hier ein kleiner Einblick in den Alltag des Zuverdienst Projekts des Club29.
An vier Tagen in der Woche ist unsere Zuverdienst-„Werkstatt“ geöffnet.

Wir sind im Januar 2024 umgezogen! Die Räumlichkeiten unserer kleinen Produktion liegen seitdem über den Dächern Münchens, in der Dachauer Straße 31. Der Umzug in die Räumlichkeiten bereitete eine kurze Umstellung und Umgewöhnung, jedoch sind inzwischen alle gut angekommen und finden sich gut zurecht.

Die freundliche Willkommenshaltung des „Ankers“ hat bestens dazu beigetragen. Unser Produktsortiment hat sich erweitert und richtet sich an unsere Kundschaft, die sich überwiegend in den umliegenden Büros befindet. Fleißige Hände belegen Semmeln und Brez'n, schneiden Orangen, um daraus frischen Saft her-



zustellen, Joghurt wird in Gläser gefüllt und mit einer leckeren Müsli-Frucht-Mischung aufgewertet. Mitten in der Woche gibt es meist unseren beliebten frischen Obstsalat. Auch unsere selbstgemachten Müsliriegel werden gerne, als Powersnack für zwischendurch, angenommen.

Wir sind immer offen für neue Ideen, um diese dann kreativ um zu setzen und auf der Suche nach motivierten Mitarbeitenden, die ihre Talente und Begabungen einbringen wollen. Bevor die umliegenden Büros zu Fuß beliefert werden gibt es zur Stärkung noch einen Kaffee oder Tee, einen kurzen Plausch und die Zuvi-Mitarbeitenden sind startbereit. Das Team besteht derzeit aus vier Mitarbeiterinnen und fünf Mitarbeitern, die sich an zwei bis drei oder sogar vier Tagen in der Woche motiviert auf den Weg zu ihrer „Werkstatt“ machen.
(Rebecca Fessele)

Das sagen unsere Zuverdienst-Mitarbeitenden über ihre Aufgaben:

Warum arbeiten Sie im Zuverdienst?

„Wegen einer Alltagsbeschäftigung, wegen der Kohle, und um unter Leute zu kommen.“
(Hr. Erbes)

Was motiviert Sie im Zuverdienst zu arbeiten?

„Die Motivationszulage. Die Rente aufstocken, damit man sich mal was Schönes leisten kann. Dass man eine Tagesstruktur hat, an ein paar Tagen in der Woche. Es gibt einem eine sinnvolle und erfüllende Aufgabe. Der Umgang und Kontakt zu der Kundschaft. Ja, das Miteinander und der Umgang mit Kollegen und Kontakt. Ich mache es gerne, weil sonst hätte ich keine 10 Jahre geschafft. Es hat auch damit zu tun wie man es gesundheitlich schafft. Das geschützte Umfeld halt.“
(Daniel vom Zuverdienst)

Was macht den Zuverdienst so besonders für Sie?

„Dass auf meine Schwierigkeiten geachtet wird. Dass ich nicht darauf achten muss wie am 1. Arbeitsmarkt. Das Miteinander. Dass untereinander Verständnis ist. Jeder hat eben Dinge die er besser kann als andere Dinge.“





Seit wann sind Sie dabei?

„Seit Februar 2024.“

Möchten Sie noch etwas erwähnen?

„Ja, ich glaub, dass es für die Genesung und Entwicklung wahnsinnig wichtig ist im Prozess zu bleiben. Man braucht sich nicht unter Druck setzen, dass man mal eine Zeitlang ausfällt und muss keine Angst haben wenn man mal verschläft. Dass keiner ausgegrenzt wird. Es geht mir darum, dass Rücksicht genommen wird, auch von der Anleitung-Seite aus.“

Und die Leute (Kundschaft), die freun sich wenn wir kommen. Wenn es mir am Abend zuvor schlecht geht, dann geht's mir nach dem Zuvi besser. Es geht ums Erproben und Schauen um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Hier (im Zuvi) wird flexibel auf die Bedürfnisse des Einzelnen geachtet. Es geht nicht um die 3 €, wenn ich nur daran (an 3 €) denke, das ist nicht die Basis.“

(Christina T.)

Wie lange sind Sie schon im Zuverdienst und warum?

„Der Zuvi ist auf mich zurecht geschnitten. Es sind leichte Tätigkeiten die man leicht machen kann. Man muss kein Abitur dafür haben. Ich glaube ich bin seit August oder September hier aber eher August 2023. Das war damals so, es gab keine Arbeit für mich, es ist natürlich schwierig auf dem normalen Arbeitsmarkt. Früher habe ich in der Bank geputzt, ein halbes Jahr, dann habe ich hingeschmissen und man traut sich nichts mehr zu. Hier ist es eine Maßnahme, die gut ist. Man kann sich ablenken von seiner Krankheit und Problemen. Dass man halt eine Perspektive hat im Leben. Der Zuvi war ein Tipp von der Nachsorge. Es macht mir Spaß und ich komme hauptsächlich für die Psyche und Gesundheit und nicht wegen Geld. Es ist sehr gut, hier Mittag zu essen. Die Disziplin hätte ich nicht, für mich selbst zu kochen.“

(Thomas Berens)



Alles Gute zum Geburtstag!

Am 23. März ist Inge Schröder 85 Jahr alt geworden. Hedi und ich haben sie in ihrem jetzigen Zuhause, einem Seniorenheim in Taufkirchen, besucht. Obwohl die Umgebung freundlich und ihr Zimmer mit großer Veranda schön und etliches Mobiliar aus ihrer früheren Wohnung vorhanden ist, bedrückt die ungewohnte Situation bei jedem Besuch.



stützung bedankt und stolz bereits am letzten Abend die Summe der Erlöse telefonisch mitgeteilt. Über lange Jahre hinweg war sie für die Finanzen des Club29 zuständig und im Vorstand hat sie mit viel Herzblut die Interessen des Vereins vertreten.

Als ihr Mann Werner, der Mittelpunkt ihres Lebens, verstorben ist, war es leider auch für Inge aus gesundheitlichen Gründen langsam unvermeid-

bar, dass sie sich aus dem operativen Geschäft im Club29 zurückgezogen hat. Inge, die über Jahrzehnte hinweg den Club29 bei seinem Auf und Ab, den Höhen und Tiefen begleitet und gemeinsam mit ihrem Mann Werner unterstützt hat, scheint so völlig fehl hier im Seniorenheim. Ich sehe sie noch immer bei ihren verschiedenen Tätigkeiten im Club29, die sie mit Leib und Seele ausgeübt hat.

Der Club29 war ihr ans Herz gewachsen und wie sie oft selbst gesagt hat „ihr Leben“. Egal wer sich an Inge gewandt hat, sie hat immer geholfen und hatte stets ein offenes Ohr für die Menschen im Club.

Unvergessen, wie sie unsere berühmten „Kleiderverkäufe“ gemanagt hat. Da hat sie nichts dem Zufall überlassen. Da war alles bis ins Detail geplant. Bei ihren zahlreichen „Helfern“, ohne die ein geordneter Ablauf nicht möglich gewesen wäre, hat sie sich stets herzlich für die Unter-

stützung bedankt und stolz bereits am letzten Abend die Summe der Erlöse telefonisch mitgeteilt. Über lange Jahre hinweg war sie für die Finanzen des Club29 zuständig und im Vorstand hat sie mit viel Herzblut die Interessen des Vereins vertreten.

Heute haben wir, Hedi und ich, mit ihr Geburtstag gefeiert und ein bisschen über die alten Zeiten geredet. Sie hat sich sehr über unseren Besuch gefreut, über die vielen Grüße, die wir ihr ausrichten durften und es sind auch ein paar Tränen geflossen, einfach weil es weh tut!

Unsere Herzen waren auch am Nachhauseweg noch schwer und wir versuchten mit lustigen Anekdoten aus unserer gemeinsamen Zeit unsere Stimmung etwas zu verbessern.

Rosemarie Fütterer
Redaktionsmitglied

„Viele Wege führen nach Rom...“

- jedenfalls können viele Wege Dich/Sie weiterführen zu einem zufriedenen Leben! 😊

Eine kurze Beschreibung über das DigiSucht – Portal: <https://www.suchtberatung.digital/>

Du willst Dich erkundigen, ob Dein Konsum noch so passt, wie Du ihn kontrollieren kannst bzw. vermeiden? Du willst nicht in eine Abhängigkeit abgleiten bzw. brauchst Hilfe, um aus dieser einen Weg heraus zu finden, doch der Schritt eine Suchtberatungsstelle aufzusuchen scheint Dir noch zu übertrieben oder zu fern?

Dann passt das vielleicht besser zu Dir:
„So einfach geht Online Suchtberatung auf DigiSucht“:



DigiSucht ist eine digitale Beratungsplattform, die völlig anonym und kostenlos genutzt werden kann. Die Plattform verbindet Dich digital mit Beratungsstellen in Deiner Nähe und ermöglicht den digitalen Austausch mit professionellen Beraterinnen und Beratern, die auch in lokalen Suchtberatungsstellen arbeiten.

Die Online-Suchtberatung auf DigiSucht richtet sich an Betroffene und Angehörige. Hast Du Fragen zu Deinem Konsum oder weißt nicht,

an wen Du sich wenden kannst? Das deutsche Suchthilfesystem ist komplex, doch die Online-Suchtberatung bietet einen einfachen Zugang zu Hilfe. Suchtberatungsstellen sind oft die erste Anlaufstelle – hier stehen Dir erfahrene Fachkräfte zur Seite, die Dich individuell unterstützen und Dir Wege aufzeigen, wie Du mit Deiner Situation umgehen kannst.

In einem Beratungsgespräch hast Du die Möglichkeit, Deine Probleme, Sorgen und Ängste zu schildern und über belastende Situationen zu sprechen. Die Berater*innen hören Dir aufmerksam zu und stellen gezielte Fragen – das hilft sowohl Dir als auch den Beratenden, Deine Situation besser zu verstehen.

Zudem unterstützen sie Dich bei der Suche nach möglichen Lösungen, um Deine Lebenssituation zu verbessern. Dabei kann es beispielsweise darum gehen, passende Bewältigungsstrategien zu entwickeln oder Rückfälle zu vermeiden.

Oder: Welche Voraussetzungen gibt es für eine ambulante oder stationäre Therapie? Wer übernimmt die Kosten?

Eine Beratungsstelle hilft Dir, genau solche und ähnliche Fragen zu klären. Auf Wunsch informiert sie Dich über weiterführende Maßnahmen wie Selbsthilfegruppen, Therapieplätze oder Kliniken. Suchtberater*innen können Dich bei Bedarf direkt an weiterführende Maßnahmen vermitteln und unterstützen Dich bei der Antragstellung.

Wie läuft die Online-Suchtberatung auf DigiSucht ab?

1. Registrierung

Die Beratung auf DigiSucht beginnt mit einer kostenlosen Registrierung. Dabei werden Alter, Geschlecht, Thema und Postleitzahl abgefragt. Anhand dieser Angaben wird eine passende Beratungsstelle für Dich gefunden. Falls gewünscht, bleibst Du dabei vollkommen anonym!

2. Erstkontakt

Nachdem Du angemeldet bist, kannst Du direkt Kontakt mit den Berater*innen aufnehmen. Schreib eine Nachricht ODER buche direkt einen Termin.

3. Individuelle Beratung

Gemeinsam mit Deiner Beraterin oder Deinem Berater entscheidest Du, wie es weitergeht. Die Beratung verläuft individuell – Du bestimmst, wie viele Termine Du vereinbaren oder wie viele Nachrichten Du schreiben möchtest oder was das Thema der Beratung sein soll.

Welche Kommunikationsmöglichkeiten gibt es auf DigiSucht?

Die Beratung erfolgt je nach Verfügbarkeit der Beratungsstellen auf verschiedenen Wegen:

Die schriftliche Kommunikation bietet eine einfache und anonyme Möglichkeit, schnell mit einer Beraterin oder einem Berater in Kontakt zu treten.

- Nachrichten: Registrierte Nutzerinnen und Nutzer können unmittelbar nach der Anmeldung bei DigiSucht eine Nachricht an die ausgewählte Beratungsstelle schicken. In der Regel erhältst Du innerhalb von drei Werktagen eine Antwort auf Deine Anfrage.

- Textchat: Um sich in einem Text-Chat live mit einer Beraterin / einem Berater auszutauschen, buchst Du in Deinem Nutzeraccount einen digitalen Termin bei Deiner Beratungsstelle.

- Videochats bzw. Videocalls ermöglichen Dir den direkten, persönlichen Austausch mit einer Beraterin oder einem Berater. Der Austausch per Videocall bietet die Möglichkeit, das Beratungsgespräch unabhängig vom Aufenthaltsort umzusetzen.

Die Online-Suchtberatung klingt nach einer guten Ergänzung, aber Du möchtest nicht vollständig auf den persönlichen Kontakt verzichten?

DigiSucht ermöglicht die Ergänzung der Beratung vor Ort mit digitalen Kommunikationswegen und interaktiven, digitalen Tools. So können im Bedarfsfall Videochats genutzt werden, um Termine vor Ort zu ersetzen.

Tausche Dich mit Deiner Beraterin / Deinem Berater aus, um zu erfahren ob eine Kombination von digitaler Beratung und Beratung vor Ort für Dich realisierbar ist.

Wer führt Online-Suchtberatung auf DigiSucht durch?

Hinter DigiSucht stehen professionelle Suchtberater*innen, die auch in lokalen Suchtberatungsstellen tätig sind. Derzeit sind über 400 Beratungsstellen aus verschiedensten Regionen Deutschlands angeschlossen und mehr als 1.000 Berater*innen bieten ihre Unterstützung über DigiSucht an.

Suchtberaterinnen und Suchtberater kommen aus unterschiedlichen Berufen und haben in der Regel zusätzliche Beratungs- oder Therapieausbildungen gemacht. In Beratungsstellen arbeiten meist Sozialpädagogen*innen, Psychologen*innen, Ärzt*innen und Theolog*innen.

Hast Du Fragen zur Onlineberatung von DigiSucht? Schau in unsere häufig gestellten Fragen (FAQs) oder schreibe uns eine E-Mail: kontakt@suchtberatung.digital

Schau doch einfach mal vorbei. Fragen kostet nichts...

Cordula Werner, Dipl. Soz. Päd.
Suchtberatung Club29 Suchthilfe gGmbH

Quelle: <https://www.suchtberatung.digital>

Initial gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.suchtberatung.digital
Für Betroffene, Angehörige und Freunde –
professionell, anonym und kostenfrei!

Die digitale Beratungsstelle DigiSucht steht allen Menschen in Deutschland bei sämtlichen Fragen zum Umgang mit Suchtmitteln sowie zu Themen wie erhöhtem Medienkonsum oder Glücksspiel zur Verfügung. Egal ob Betroffene, Angehörige oder Freunde – wer Fragen hat, Unterstützung braucht oder sich um einen nahestehenden Menschen Sorgen macht, kann sich bei DigiSucht unkompliziert Hilfe holen. Die Registrierung erfolgt anonym. Es ist jedoch ratsam, eine E-Mail-Adresse zu hinterlegen, denn nur so lässt sich das Passwort für den erstellten Account zurücksetzen. Hinter den Bildschirmen sitzen Mitarbeitende der Suchtberatungsstellen. Die Angabe der Postleitzahl gewährleistet eine möglichst wohnortnahe Beratung. Falls gewünscht, bleibt so auch die Möglichkeit für ein persönliches Treffen offen.



www.suchtberatung.digital

Ehrenamtlichen - Ausflug 2025

Wer immer noch nicht genug von Krimis in Film, Funk und Fernsehen hat, ist beim Münchner Blaulicht e.V. genau richtig!

Unsere Tour startete mit dem ehemaligen Polizisten und Blaulichtführer, Herrn Gloel, direkt in das Stachus-Untergeschoß, in dem es 1976 zu einer spektakulären Geldübergabe im Entführungsfall Oetker gab. Anschließend ging's wieder an die Oberfläche mit Blick auf den ehemaligen Kaufhof, dann zurück zu einem Fall im Karlstor 8 und noch weiteren Stationen; mehr möchten wir nicht verraten, falls jemand diese Tour machen möchte!

Spannend und mit viel Enthusiasmus erzählte und erklärte Herr Gloel die einzelnen Fälle und Begebenheiten und verabschiedete uns am Marienplatz. Fast pünktlich ging's schnurstracks vom Marienplatz zum Bratwurstherzl am Dreifaltigkeitsplatz, in dem wir schon von der Wirtin, Frau Uhl und Ihrem Team erwartet wurden. Hier waren wir genau richtig: Die Wirtin Frau Uhl ist außerordentlich im sozialen Bereich engagiert, u.a. beim Ambulanten Kinderhospiz München.

Das traditionsreiche Haus wurde 1633 erstmals als Gaststätte erwähnt und ist seit 1901 als „Bratwurstherzl“ bekannt und beliebt.

Neben den Bratwurstgerichten der Speisekarte sollte man sich unbedingt nach der Tafel mit den Tagesgerichten umschauen, auf der es noch etliche Überraschungen gibt!

Wir haben gut gegessen und uns intensiv unterhalten und viel gelacht! Schön war's!

Danke Steve und Reinhard für Idee und Organisation! Danke Klaus für die Photos!
Wer mehr wissen möchte: <https://www.muenchnerblaulicht.de>

Nina



Club 29 Wanderung - ja, wo laufen sie denn hin?

Es war ein erfolgreicher Start für ein neues Angebot im Club29!

Unsere erste Wanderung ging pünktlich um 10 Uhr vom Tutzingener Bahnhof über die Waldschmidtschlucht zum Deixlfurter See bis zur Ilkahöhe.

Besseres Wetter hätten wir uns nicht wünschen können, hatte es Tage zuvor noch geregnet und auch danach wieder. So haben wir uns an dem sonnigen Samstag mit sieben Personen auf den Weg gemacht. Unsere Bergführerin Angelika hatte diesen ersten Ausflug ausgesucht und vorbereitet. Der Weg war schön zu gehen, nicht zu steil und immer wieder auch im Schatten, da merkt man ihre Erfahrung mit solchen Wanderungen und was zumutbar für weniger geübte Bergwandernde ist.

Ein jeder hatte Proviant dabei, welchen wir auf der Ilkahöhe bei bestem Wetter und einem wunderschönen Ausblick über die Starnberger Seenlandschaft genießen konnten.

Es folgten im monatlichen Abstand Wanderungen, die gut zu laufen und zu bewältigen waren und sein werden:

- * von Icking über die Walchstätter Höhe nach Dorfen und Wolfratshausen
- * Prinzenweg nach Possenhofen und den Sissiweg weiter nach Feldafing
- * von Geltendorf über Eresing nach St. Ottilien
- * Bad Kohlgrub

Danke Angelika und Peter für die schönen Routen und die Organisation!

Wir hoffen, dass sich diese Wanderungen weiter entwickeln und fortgeführt werden. Interessierte können sich gerne bei Peter unter Tel. 0176 63491613 melden.



Text: Reinhard
Bilder: Angelika und Peter

Gartenrück- und Ausblick

Was bisher geschah.....

Interessant war das Thema „Rasenmähen“ in diesem großem Garten. Eine schweißtreibende Angelegenheit bei rund 1500 qm mit unserem



kleinen Mäher, der mit eigener Kraft geschoben werden muss. Hedi – auch bekannt dafür, dass sie Menschen charmant und zielführend ansprechen kann – fragte erst einmal den einen Nach-



barn mit Aufsitzmäher im Weiherweg, ob er Unterstützung geben könne und später dann einen anderen Nachbarn, ebenfalls mit Aufsitzmäher, beide kamen und mähten unter manch „neidischen“ Blicken, wer würde nicht gern mal mit so einem Gerät durch den Garten düsen? Leider blieb es bei diesen einmaligen Gastauftritten, so daß ein Antrag auf einen neuen Mäher mit Radantrieb gestellt und von Vorstand und Geschäftsleitung genehmigt und das Budget bereitgestellt wurde!

Außerdem konnte eine neue Feuertonne besorgt werden und der befreundete Dienstleister Bertl Ingel derselben bot auch anderweitige Unterstützung an wie Holzbeschaffung.

Beim **Herbstfest** 2024 hat sich das neue Konzept, dass jeder sein Mitgebrachtes selbst grillt, bewährt. Im Oktober feierte Monika ihren verraten-wir-nicht-Geburtstag mit uns, eine lustige und entspannte Runde!

Zum Ende der Gartensaison haben Bea, Magdalena, Uwe und Reinhard den Garten und den Kiosk winterfest gemacht. Dabei wurden zum ersten Mal auch die Bäume gekalkt, dafür herzlichen Dank an unsere Magdalena!

Im Dezember trafen wir uns in der Dachauer Straße 29 im Alkoholfreien Treff zur letzten Gruppenbesprechung des Jahres. Unsere stellvertretende Gartenleiterin Hedi überraschte uns mit einer Weihnachtstüte, auch dafür herzlichen Dank. Beschenkt zu werden ist ja immer wieder schön!

Neues Jahr, neues Glück – 2025!

Das kann ja heiter werden: Bei genauerer Betrachtung der Strom- und Wasserabrechnung 2024 fiel ein verhältnismäßig großer Wasserverbrauch im Vergleich zu den Vorjahren auf. Das führte zu einer gewissen Unruhe und Hektik!



Von „die Rohre müssen ausgebuddelt werden, um das Leck zu finden“ bis „der Kiosk muss weg, falls die undichte Stelle unter demselben ist“, von „Uwe buddelt schon mal“, „Regina sucht kostengünstige Leckortungsfirmen“, Hedi und Reinhard mahnen zur Ruhe und Besonnenheit! Alle erreichbaren Zu- und Abflüsse wurden kontrolliert, die Wasseruhr jeweils wochenweise beobachtet und die Werte verglichen.

Im April dann bei den Vorbereitungen zur Garteneröffnung wurde schließlich einer der Spülkästen er-

neuert, nachjustiert und siehe da: Ruhe im Karton (bzw. Zähler)! Glück gehabt, ich sah schon schweres Gerät anrollen und den Garten umgraben! :-)

Am 1. Mai traf sich das **Gartenteam** bei knallblauem Himmel zum Weißwurstessen, die Idylle nur unterbrochen durch leises Gebrummel des kreisenden Zeppelins!

Zur **Garteneröffnung** am Samstag, 03. Mai 2025 machte uns beginnender Regen fast einen Strich durch die Rechnung, das Wetter stabilisierte sich jedoch, die Sonne kam durch und alle hatten einen schönen Tag im Garten! Schön, dass Ihr da ward!

Das Gartenteam trifft sich am Freitag, 23.05. – geplant war im Garten – wegen der zu niedrigen Temperaturen stattdessen im Alkoholfreien Treff und hakt ab bzw. ergänzt dort die ToDo-Liste für alles rund um den Garten. Bei lebhafter Diskussion wurde eine neue Idee, nämlich Tag des offenen Gartens, beschlossen.

Workshops Smartphone – Tipps mit Klaus und Kochen mit Ute, 29.05.2025





Bei schönstem Wetter haben wir den Tag außerdem genutzt, um zu garteln, ein bisschen aufzuräumen, kleinere Reparaturen zu erledigen, am Straßenzaun umhängende Äste zu entfernen und was uns noch so ins Auge gefallen ist. Wieder ein schöner, gemeinsamer Tag in unserem Garten!

Tag des offenen Gartens, Sonntag, 12.07.2025
Die interessierten BesucherInnen schauten sich unter Hedi's Führung nicht nur jeden Winkel des Gartens an, sondern auch Werkstatt und Kiosk, vom dem sie sich beeindruckt zeigten ob seiner guten Ausstattung und dem schönen Gesamteindruck. Das ging uns natürlich „runter wie Öl“, hatten wir ja auch schön geputzt und aufgeräumt!

Sommerpicknick, Samstag, 26.07.2025
Was soll ich sagen: Mit Adleraugen beäugte das Gartenteam die ganze Woche über alle möglichen Wetter-Apps, wir holten Rat bei Lorenz, der sich als Gartenbauer für seine tägliche Arbeit eine eigene Wetterprognose erstellt und dann fand Regina noch die Wetterapp des Maschinenring, die uns jegliche Illusion für ein regenfreies Sommerpicknick raubte. Schweren Herzens und das **erste Mal** in der 41-jährigen Gartensaison sagten wir ein Fest ab!

„Wenn wir schon nicht beim Gartenpicknick zusammen kommen, dann lade ich Euch zu mir nach Hause ein, da können wir es uns auch schön machen!“ sprach Isabella vom Gartenteam und wir hatten einen unsagbar fröhlichen Tag bei ihr!



Vielen herzlichen Dank für Deine Gastfreundschaft, liebe Isabella!

10 Personen schauen 10 mal am Tag in 10 verschiedene Wetter-App!
Das Ergebnis: Unser **Herbstfest** mit Steckerlfisch wird um eine Woche wegen Schlechtwetterpro-



gnose auf Samstag, 04. Oktober 2025 verlegt! Der ursprüngliche Termin wurde durchaus von Sonne begleitet, aber verlegt ist verlegt.

Für den 4. Oktober sah's dann wiederum von Tag zu Tag düsterer aus, aber es hilft ja nicht, organisiert und eingekauft war alles, also hin in den Garten und durch!
Gegen Mittag riss plötzlich der Himmel auf und es wurde richtig schön warm! Und wir hatten einen so schönen Abschluss des Gartenjahres mit gut gelaunten Gästen!

Und im Zuge des Herbstfestes wurden zwei ausgeschiedene Vorstandsmitglieder verabschiedet: Danke für Eure ehrenamtliche Vorstandsarbeit, lieber Klaus und lieber Rainer!

Jetzt verbleiben noch verschiedene Gartensaisonarbeiten wie kleinere Reparaturen, die ersten Schritte gegen den Wildwuchs „hinten“ an der Grundstücksgrenze einzuleiten und dann Kiosk, Schuppen, Sanitär und Werkstatt winterfest zu machen - je nach Wetterlage! :-)

Ein großer Dank an das Gartenteam und alle anderen HelferInnen in diesem Jahr!

Text: Klaus und Nina
Bilder: Klaus König



Stark. Sichtbar. In Recovery. – Der erste Recovery Walk Deutschlands macht Mut

Bericht von Rainer Janicki

Mit rund 700 Teilnehmenden war der erste Recovery Walk Deutschlands Ende September in Leipzig ein gelungener Auftakt. Ziel der Recovery Walks ist es, gegen die Stigmatisierung von Suchterkrankten zu demonstrieren, mehr Sichtbarkeit für Suchterkrankte zu schaffen.

Die Recovery Walks haben ihren Ursprung in Schottland und bringen dort schon seit etlichen Jahren alljährlich mehrere tausend Menschen auf die Straße. Prof. Dr. Georg Schomerus, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Leipzig, brachte die Idee Anfang dieses Jahres von einer Konferenz im schottischen Glasgow mit nach Hause in die sächsische Metropole. In Mika Döring, eine der Macherinnen des SodaKlub-Podcasts, fand er eine engagierte Mitstreiterin für die Idee, den Recovery Walk in Deutschland zu etablieren.

Im März wurde der Verein Recovery Deutschland gegründet, u.a. mit Prof. Dr. Ulrich Zimmermann, Chefarzt der Münchner kbo-Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie. Zielsetzung des Vereins: „Menschen zu stärken, die von einer Suchterkrankung genesen – also »in Recovery« sind. Positive Bilder von



Mika Döring, Vorsitzende Recovery Deutschland e.V.

Genesung zu fördern, Vernetzungsangebote für Menschen mit Suchtgeschichte zu bieten und sich für gesellschaftliche Rahmenbedingungen einzusetzen, die zu einem selbstbestimmten Leben in Recovery beitragen“. Und natürlich die Organisation des ersten Recovery Walks Deutschlands.

Auch in München fanden sich im Frühjahr/Sommer haupt- und ehrenamtliche Akteure der Suchtkrankenhilfe zusammen und warben für die



Dr. Martina Münch, Bürgermeisterin der Stadt Leipzig

Idee, die hinter den Recovery Walks steht, wobei sich auch der Club29 engagierte und das Blaue Kreuz München. Schon bald zeichnete sich ab, dass die Idee auf fruchtbaren Boden fällt, nicht nur in München und Leipzig. So waren zwar beim ersten Recovery Walk überwiegend Teilnehmende aus Leipzig und Umgebung dabei, aber auch aus anderen Teilen des Landes und eben auch aus München und vom Club29.

Maßgeblich unterstützt wurde der erste Recovery Walks Deutschlands, der mit einer sehr einfühlsamen Gedenkzeremonie begann, von der Arne Friedrich Stiftung und der AOK Plus Sachsen und Thüringen. Das (nicht nur musikalische) Bühnenprogramm nach dem rund eineinhalbstündigen Demonstrationszug durch die Sachsenmetropole eröffnete die Schirmherrin Dr. Martina Münch, Bürgermeisterin und Beigeordnete für Soziales, Gesundheit und Vielfalt der Stadt Leipzig, mit engagierten Grußworten. Der Tag fand seinen Abschluss mit einem Sober Rave, einer ausdrücklich alkohol- und drogenfreien Party in einer angesagten Location in Leipzig.

Der Recovery Walk soll in Zukunft regelmäßig, möglicherweise auch in wechselnden Städten,

in Deutschland stattfinden. Wer die Initiative unterstützen möchte, kann Mitglied werden im Verein Recovery Deutschland e. V. Ausführliche Informationen dazu im Internet unter recovery-deutschland.org.



Buntes Bühnenprogramm u.a. mit Bucci ... und Sarah Lesch

Fotos (ausgenommen unten rechts):
Mit freundlicher Genehmigung © Simona Bednarek



Das Team, das den ersten Recovery Walk Deutschlands möglich machte



Aus München in Leipzig mit dabei (v. l.): Peter Baumgart (Club29), Prof. Dr. Ulrich Zimmermann (kbo Isar-Amper Klinikum), Birgit Gorgas (Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München), Rainer Janicki (Club29), X Y (Blaues Kreuz München) Willi Sirrenberg

23

Die Idee der Einrichtung von Selbsthilfeeinfor- mations- und Kontaktstellen wurde von der WHO entwickelt („clearing houses for self- help“) und durch verschiedene nationale Er- fahrungen geprägt und umfassend zwischen Experten diskutiert. Im Abschlussdokument zur 1. Konferenz der Weltgesundheitsorgani- sationen, der Ottawa-Charta von 1986, wur- den unterschiedliche Strategien zur Förderung von Gesundheitsaufklärung, Gesundheitsbil- dung, Gesundheitsberatung und eben auch der Gesundheitsselbsthilfe beschrieben. Ihr gesundheitspolitisches Leitbild wird auch als Paradigmenwechsel von der Verhütung von Krankheiten zur Förderung von Gesundheit beschrieben. Eine ihrer Handlungsstrategien lautet „Befähigen und Ermöglichen“ (Empow- erment).

Der Ansatz der Selbsthilfeunterstützung durch spezielle Selbsthilfekontaktstellen vor Ort wur- de von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V (DAG SHG) entwickelt, die die institutionellen und fachlichen Stan- dards für diese Einrichtungen definierte. Vor- bild hierfür waren Empfehlungen der Welt- gesundheitsorganisation. In den 1980 und 1990er Jahren begleitete die DAG SHG zwei Bundesmodellprogramme zur Förderung von Selbsthilfekontaktstellen, die deren Bedeutung für die Verbreitung und Arbeit von Selbsthilfe- gruppen wissenschaftlich belegte: Wo Selbst- hilfekontaktstellen tätig sind, gründen sich mehr Selbsthilfegruppen. Im Zuge der Modell- programme stieg die Zahl der Selbsthilfekon- taktstellen im Bundesgebiet von 93 auf 213. Heute existieren rund 300 Einrichtungen der professionellen Selbsthilfeunterstützung an nahezu 350 Orten.

Seit den 1990er Jahren kamen landesweite Selbsthilfekontaktstellen hinzu, die mittlerweile in sieben Bundesländern etabliert sind. Landes- weite Selbsthilfekontaktstellen oder -koordinie- rungsstellen sind Fachstellen zur Selbsthilfeun- terstützung in einem Bundesland. Inzwischen wird in zwei Drittel aller Landkrei- se und kreisfreien Städte die gemeinschaftliche

Selbsthilfe durch Selbsthilfekontaktstellen pro- fessionell unterstützt. Es gibt also noch weiße Flecken.

Durch die Modellprojekte wurde bundesweit eine Wende eingeleitet, so dass Fachleute in den Krankenkassen, der Politik und Verwaltung das ehrenamtliche Potenzial und die Innovations- kraft endlich zur Kenntnis nahmen und Selbsthil- fe im Gesetzestext des § 20 SGB V erstmals 1992 eine öffentliche Anerkennung erfuhr. Doch erst die „Gesundheitsreform 2000“ hat Nachhaltiges bewirkt, nämlich dass durch den § 20 SGB V zu- mindest die gesundheitsbezogene Selbsthilfeför- derung zu einer verpflichtenden Aufgabe für die gesetzlichen Krankenkassen wurde.

Ausblick – Das Arbeitsfeld der Selbsthilfeun- terstützungsarbeit verändert sich

Junge Selbsthilfe

In den letzten Jahren gewann das Thema „Jun- ge Selbsthilfe“ an Bedeutung. Einerseits, weil Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisatio- nen teilweise Schwierigkeiten haben, neue, jün- gere Teilnehmende zu finden. Andererseits, weil junge Menschen oft andere Formen der gemein- schaftlichen Selbsthilfe wollen als die klassische Gesprächsgruppe im Stuhlkreis. Sie entwickeln neue Formen der Problembewältigung und tau- schen sich vermehrt digital aus.

Große Einzugsgebiete und Strukturen im ländlichen Raum

Die Verbreitung von Selbsthilfeunterstützungs- einrichtungen ist in Städten und in ländlichen Gebieten sehr unterschiedlich geregelt. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegrup- pen e.V. spricht sich dafür aus, dass es pro Stadt oder Landkreis nur eine Selbsthilfekontaktstelle gibt. Ein solche Bündelung ist inhaltlich sinnvoll, aber auch mit zum Teil sehr großen Einzugsge- bieten verbunden.

Verschiebung der Aufgaben und Aufgaben- zuwachs

Des Weiteren hat sich das Aufgabenspektrum in der Selbsthilfeunterstützung in den letzten Jah-

ren verändert und neue Arbeitsfelder sind hinzu- gekommen. Das betrifft vor allem:

- Die Beratung Einzelner ist komplexer gewor- den, das Klärungsgespräch mit den Hilfesu- chenden, ob gemeinschaftliche Selbsthilfe oder professionelle Hilfe oder beides gewählt werden sollte, dauert länger.
- Die Vertretung der Selbsthilfe in Gremien und Arbeitskreisen nimmt zu.
- Die Durchführung zeitlich begrenzter Projekte hat Einzug erhalten, wodurch sich der Planungs- und Umsetzungsdruck erhöht.
- Es werden mehr themenspezifische Angebote (z.B. zu Depression, Ängste und sozialer Isolation oder Demenz und Pflege) und zielgruppenspe- zifische Angebote (z.B. für junge Menschen oder Geflüchtete) entwickelt. Hierfür müssen gegeben- falls eigene Materialien erstellt oder Sprech- zeiten eingerichtet werden.
- Der Aufwand für Dokumentation und Quali- tätsentwicklung nimmt zu.
- In der Selbsthilfe findet ein Generationswech- sel statt, die so genannte Pioniergeneration be- endet ihre Tätigkeit, eine veränderte Fortführung der Arbeit muss bewältigt werden.

Intensivierte und verbreitete Kooperationen und neue Kooperationsbedarfe

Das Spektrum der Kooperationspartner und Multiplikatoren von Selbsthilfekontaktstellen ist weitergewachsen, und die Zusammenarbeit wird zunehmend formalisiert. Selbsthilfekontaktstel- len haben im Laufe des letzten Jahrzehnts ver- tragliche Kooperationen mit Krankenhäusern ab- geschlossen, sind im Gesunde Städte Netzwerk involviert, wirken mit bei Bündnissen gegen De- pression, beim Netzwerk Demenz und anderen örtlichen Netzwerken.

Vermehrte Mitsprache durch strukturierte Be- teiligungsrechte

Die Möglichkeiten zur Mitsprache im Gesund- heitswesen sind seit 2004 und mit der Einfüh- rung der strukturierten Patientenbeteiligung ge- setzlich geregelt. Ebenso bieten die Regelungen für die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen Mitwirkungsmöglichkeiten. Zwei Drittel der Ein-

richtungen zur Selbsthilfeun- terstützung ist bei der Vergabe der Krankenkassen-Fördermit- tel beteiligt, ein Zehntel wirkt in Gremien zur Patientenbetei- ligung mit. Beide Aufgabenfel- der sind zu den Kernaufgaben hinzugetreten.

Ausblick

In den kommenden Jahren wer- den noch weitere Entwicklun- gen zu Veränderungen in der Arbeit der Selbst- hilfekontaktstellen führen. Einige weitere sind beispielsweise:

- veränderte (digitale) Austauschformate und Un- terstützungsformen durch die COVID-19-Pandemie
- verändertes Gruppenleben, Gruppensterben als Resultat der COVID-19-Pandemie
- Gesundheitskompetenz der Betroffenen för- dern, Wissen generieren und vermitteln
- Formate zur Einbringung von Betroffenenkom- petenz etablieren

Auf der Seite [Entwicklungsfelder](#) werden aktu- elle Herausforderungen für die Selbsthilfe-Un- terstützungsarbeit aufgrund von gesellschaftlichen und politischen Veränderungen beschrieben.

Quellennachweise

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfe unterstützen. Fachliche Grund- lagen für die Arbeit in Selbsthilfekontaktstellen und ande- ren Unterstützungseinrichtungen. NAKOS Konzepte und Praxis 1. Berlin 2006
<https://www.nakos.de/publikationen/key@100>

NAKOS (Hrsg.): Zahlen und Fakten 2019. NAKOS STUDIEN, Selbsthilfe im Überblick 6. 6. Ausgabe. Berlin 2020
<https://www.nakos.de/publikationen/key@7622>

NAKOS (Hrsg.); Beier, Niclas / Hundertmark-Mayser, Jutta: Ar- beitsmappe Arbeiten in Selbsthilfekontaktstellen. Berlin 2018

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der NAKOS, Quelle und Text: <https://selbsthilfe-unterstuetzen.de/hintergrundwissen/geschichte-der-selbsthilfe/>

Anmerkung Redaktion:
Juni 1968 - Bundessozi- algericht erkennt Alko- holismus als Krankheit an. Alkoholsucht ist kei- ne Charakterschwäche, fehlender Wille oder eine Laune. Sie ist „eine Krank- heit“ stellt das Bundesso- zialgericht in seinem Urteil vom 18. Juni 1968 fest.

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>

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

Profis
gGmbH
alkoholfreier Treffpunkt
Projekt für die
Integration Suchtkranker

Mein Lieblingsrezept für Bratapfel

(pro Person 1 großer Apfel, am besten Boskop)

In einer Pfanne

- Mandelplättchen leicht anrösten

dann dazu geben und immer gut rühren:

- ca. 50 g Butter
- wer mag Rosinen
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Zitronensaft
- ½ Orange (Saft)



Äpfel gut und großzügig aushöhlen, wer mag mit Marzipan auskleiden und dann die Füllung einpressen. Vorher nochmal den Saft einer halben bis ganzen Orange darüber geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad erst 10 Minuten ohne Deckel, dann 5-10 Minuten mit Deckel garen.

Mit Vanilleeis oder Vanillesoß genießen.

- Guten Appetit -

Bis die Äpfel fertig sind, ein paar Gedanken zu Weihnachten:

„Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.“

Johann Wolfgang von Goethe

„Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.“

André Gide

„Tausende von Kerzen kann man am Licht einer Kerze anzünden, ohne dass ihr Licht schwächer wird. Freude nimmt nicht ab, wenn sie geteilt wird.“

Buddha

„Ich werde Weihnachten in meinem Herzen ehren und versuchen, es das ganze Jahr hindurch aufzuheben.“

Charles Dickens

„Die Geburt Jesu in Bethlehem ist keine einmalige Geschichte, sondern ein Geschenk, das ewig bleibt.“

Martin Luther

Ich wünsche uns allen ein friedliches und gesegnetes Weihnachtsfest

Rosemarie Fütterer



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 2026.

Der Vorstand des Club29 e.V.

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	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	18:15 Uhr bis 19:45 Uhr
	Dienstag	18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
	Donnerstag Aufgrund hoher Nachfrage zur Zeit keine Neuaufnahmen	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).

Abschied von Beate

Am Samstag den 5. Februar durfte ich im Treff ein kleines Gedenken für eine liebe Freundin und langjähriges Clubmitglied organisieren.

Beate Lindner war seit 1990 treues Mitglied im Club 29 und hat uns bei vielen Feierlichkeiten tatkräftig unterstützt. Sie war aktiv in unserer Bastelgruppe eingebunden, hat keines der Feste am Weiherweg versäumt und war begeisterte Besucherin unseres Wasserballs, den sie heiß geliebt hat. Auf der Tanzfläche war sie in ihrem Element und ihre Verkleidungen bringen uns heute noch zum schmunzeln.

Leider war Beate die letzten Jahre gesundheitlich sehr eingeschränkt und musste das letzte halbe Jahr ihrer Lebenszeit noch in einem Pflegeheim verbringen. Bei einem meiner Besuche im Dezember brachte ich ihr einen Stoffnikolaus mit, den mir Regina nach unserer Club-Adventsfeier mitgegeben hat. Über diesen hat sie sich so gefreut und ihn gleich ins Bett mitgenommen. Beate war ein sehr bescheidener Mensch und ich habe von ihr einige gute Ratschläge in mein Leben integrieren können.

Über die Besuche ihrer Nichte Sandra hat sie sich sehr gefreut und, dass ihre Freundin Hanni, dass Tordis und dass ich sie immer wieder mal besucht haben. Leider musste Beate kurz vor dem Jahreswechsel ins Krankenhaus gebracht werden, wo sie nach ein paar Tagen verstorben ist. Gerne hätten wir sie im Krankenhaus noch besucht.

Der Tod ist so unwirklich, wenn man sich von einem Menschen nicht verabschieden kann. Aus diesem Grund habe ich diese kleine Abschiedsfeier im Treff angeregt, die von allen dankbar angenommen wurde.

Und so haben wir in kleinem Kreis von einem bescheidenen, liebenswerten Menschen Abschied genommen und mit ein paar netten Episoden ihrer gedacht. Daß Mariechen aus der ehemaligen Bastelgruppe bis aus Hilgertshausen und meine Freundin Annerl sogar aus Waldkraiburg angereist sind, hat mich schon sehr gefreut. Bei Kaffee und Kuchen, den Annerl gebacken hat, haben wir gute zwei Stunden ein bisschen alte Zeiten aufleben lassen.

Ruhe in Frieden liebe Beate.

Rosemarie Fütterer, Redaktionsmitglied

PS: Bernd, der an diesem Tag Dienst im Treff hatte, hat mich großartig unterstützt. Seine Bereitschaft auf unsere Wünsche einzugehen und seine freundliche Art die Gäste zu verwöhnen ging weit über ein übliches Maß eines Arbeitseinsatzes hinaus. So macht Service Spaß. Danke Bernd.



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

Redaktion:
Dachauer Straße 35
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
Klaus König
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:**
4. Mai 2025

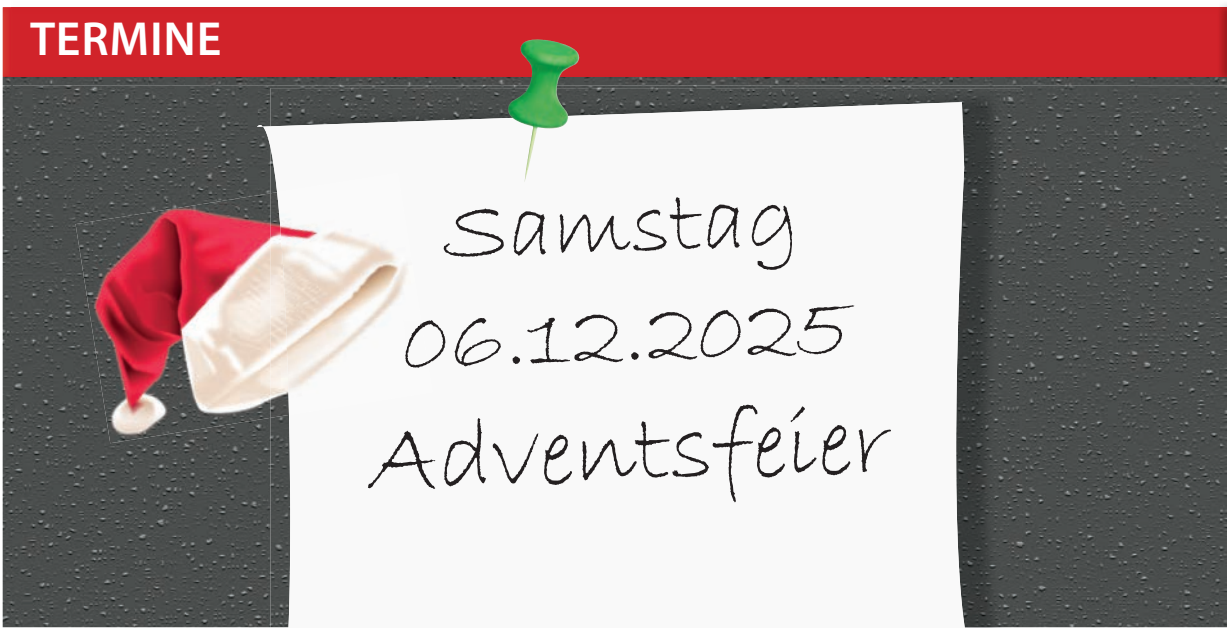
Erscheinungstermin:
Juni 2026

Bildnachweis:
Rosemarie Fütterer
Regina Sträter
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





Der suchtmittelfreie Freizeit- und Familiengarten des Club29 e.V. in München-Moosach hat vom 1. Mai – 3. Oktober an Sonntagen und Feiertagen bei schönem Wetter ab 13:00 Uhr geöffnet.

Mitglieder des Vereins ebenso wie Betroffene und Angehörige können hier in einem geschützten Raum unbeschwerte Stunden bei Limo, Kaffee und Kuchen verbringen.



2fmap3.arp.gce.g1d4u7fH21AF-b2d1
2_47-28

Wegbeschreibung Memminger Platz (U-/S-Bahnhalte, Busbahnhof)
zum Garten Weiherweg 6, 80997 München-Moosach