

# Verein für Alkoholhilfe

- ▶ Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige
- ▶ Durch ein professionell ausgebildetes Team von Mitarbeiter\*innen
- ▶ In Form von Einzel-, Paar- und Familienberatung
- ▶ Anonym, vertraulich und respektvoll
- ▶ Auf Basis freiwilliger Spenden
- ▶ Für alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft und sonstiger Merkmale



# Inhalt



01

GESCHICHTE



02

ANGEBOT



03

SUCHT



04

TEAM



05

RÜCKBLICK

- 1877 Evangelischer Pfarrer Louis-Lucien Rochat gründet Vereinigung „Blaues Kreuz“ in Genf (Schweiz)
- 1903 Gründung „Österreichisches Blaues Kreuz“
- 1913 Niederschrift der Statuten des „Blau-Kreuz-Vereines“ im Schloss der Gräfin Elvine de la Tour in Kärnten
- 1939 Privatinitiative der engagierten Blau-Kreuz'lerin Finni Marton für „Arme Säufer“ in Wien. Während des 2. Weltkrieges Verbot für das Blaue Kreuz in Österreich
- 1970 Einrichtung der 1. Wiener Blaukreuz-Gruppe für Betroffene und Angehörige durch den CVJM („Christl. Verein Junger Männer“)
- 1993 Bildung einer Blaukreuz-Arbeitsgemeinschaft bei der evangelischen Stadtdiakonie in Wien
- 1995 Gründung/Einrichtung der Beratungsstelle „Blaues Kreuz Wien und Niederösterreich“ mit 4 Gruppen im 2. Bezirk (Sperlgasse)

# Geschichte



# Neue Geschichte



- 1999 Umzug und Einrichtung der Beratungsstelle im 14. Bezirk
- 2006 Trennung zwischen Wien und NÖ und Gründung des Vereins „Blaues Kreuz Wien und Wien - Umgebung“ als eigener Verein
- Ab 2008 Neuorganisation des Vereins & Neugestaltung der Beratungsstelle mit Angehörigen- und Betroffenenengruppen, Workshops Kreativgruppe, Praktikant\*innen, Wandertagen und intensive Kooperation mit anderen Suchthilfeeinrichtungen
- 2018 Neue Website, Meditationsgruppe, „Marillengrillen“
- 2019 Social-Media Präsenz, NADA-Behandlungen
- 2020 Aufklärungs-Workshops für Angehörige/Interessierte, Online-Zoom Gruppe (anfangs als Coronamaßnahme), Spendenmöglichkeit per Bankomat & PayPal
- 2022 Angehörigen-Resilienzgruppe
- 2023 Kreativgruppe
- 2024 Resilienzgruppe für Angehörige und Betroffene

# 02 Angebot



Die zentrale Arbeit im Blauen Kreuz Wien geschieht in der **Einzel-/Paar- & Familienberatung** und vor allem in den **moderierten Gesprächsgruppen**.

Das **Erstgespräch** gibt den Hilfesuchenden einen Denkanstoß bzw. eine erste Orientierung für eine **Änderung ihrer gegenwärtigen Situation**.

Dabei kann auch die weitere Vorgangsweise in Richtung anschließender **Unterstützung, Therapie und Genesungsprozess** vereinbart werden.

# Angebote für Betroffene & Angehörige



## Für Betroffene

- ▶ Im **Beratungsgespräch** und den Gruppen finden Menschen Informationen über die **Bewältigung ihrer Alkoholkrankheit** bzw. Alkoholmissbrauchs sowie über mögliche therapeutische Einrichtungen.
- ▶ Betroffene jeglicher Prozessstufe tauschen sich in den **Gruppen** aus und unterstützen sich mit ihren Erfahrungen. Hier haben sie den Raum ihre individuelle Strategie für ein **Leben ohne Alkohol** zu entwickeln und zu festigen.

## Für Angehörige

- ▶ Auch Angehörige brauchen Hilfe, um mit der oft **hohen emotionalen Belastung** zurecht zu kommen.
- ▶ In **Beratungsgesprächen** erfahren sie mehr über die Suchterkrankung, ihren Umgang damit in der Partnerschaft und **Wege aus einer Co-Abhängigkeit**.
- ▶ In der **Resilienz-Gruppe** haben sie die Möglichkeit, ihre **innere Stärke** wieder zu erlangen und erlernen durch **Achtsamkeit** sich (wieder) um sich selbst zu kümmern.

# Gruppentreffen

7

Jeden DIENSTAG

19:00 – 20:30

**Präsenz-Gruppe für Betroffene**

Jeden 1. und 3. MITTWOCH im Monat

18:00 – 20:00

***Kreativgruppe***

Jeden letzten MITTWOCH im Monat

**Resilienzgruppe**

Nach Terminvereinbarung

**„NADA“ Ohr-Akupressur**





# Kreativgruppe

## *Arbeit mit unterschiedlichen kreativen Techniken*

Es geht nicht darum Kunstwerke zu erschaffen, sondern:

- ▶ Zugang zur inneren Welt zu erhalten
- ▶ eigenen Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen
- ▶ innere Prozesse für neue Sichtweisen und Lösungsansätze anzustoßen
- ▶ durch den kreativ-schöpferischen Prozess Wohlbefinden zu fördern

- ▶ Geschlossene Gruppe
- ▶ 4 bis max. 6 Teilnehmende
- ▶ 6 Termine, alle 14 Tage
- ▶ keine künstlerischen Vorkenntnisse nötig

# RESILIENZTRAINING

- ▶ Für Betroffene und Angehörige in der Gruppe
- ▶ Einstieg jederzeit möglich
- ▶ Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 18 – 19:30 Uhr

Resilienz ist lern- und trainierbar, Leben bleibt nie stehen.

Ruhig und eintönig verläuft es zumeist selten.

Das Wesentliche im Leben erscheint mir die Haltung, die ich

zu Veränderungen einnehme.

zu Veränderungen einnehme.

Das Wesentliche im Leben erscheint mir die Haltung, die ich

ruhig und eintönig verläuft es zumeist selten.

Resilienz ist lern- und trainierbar, Leben bleibt nie stehen.

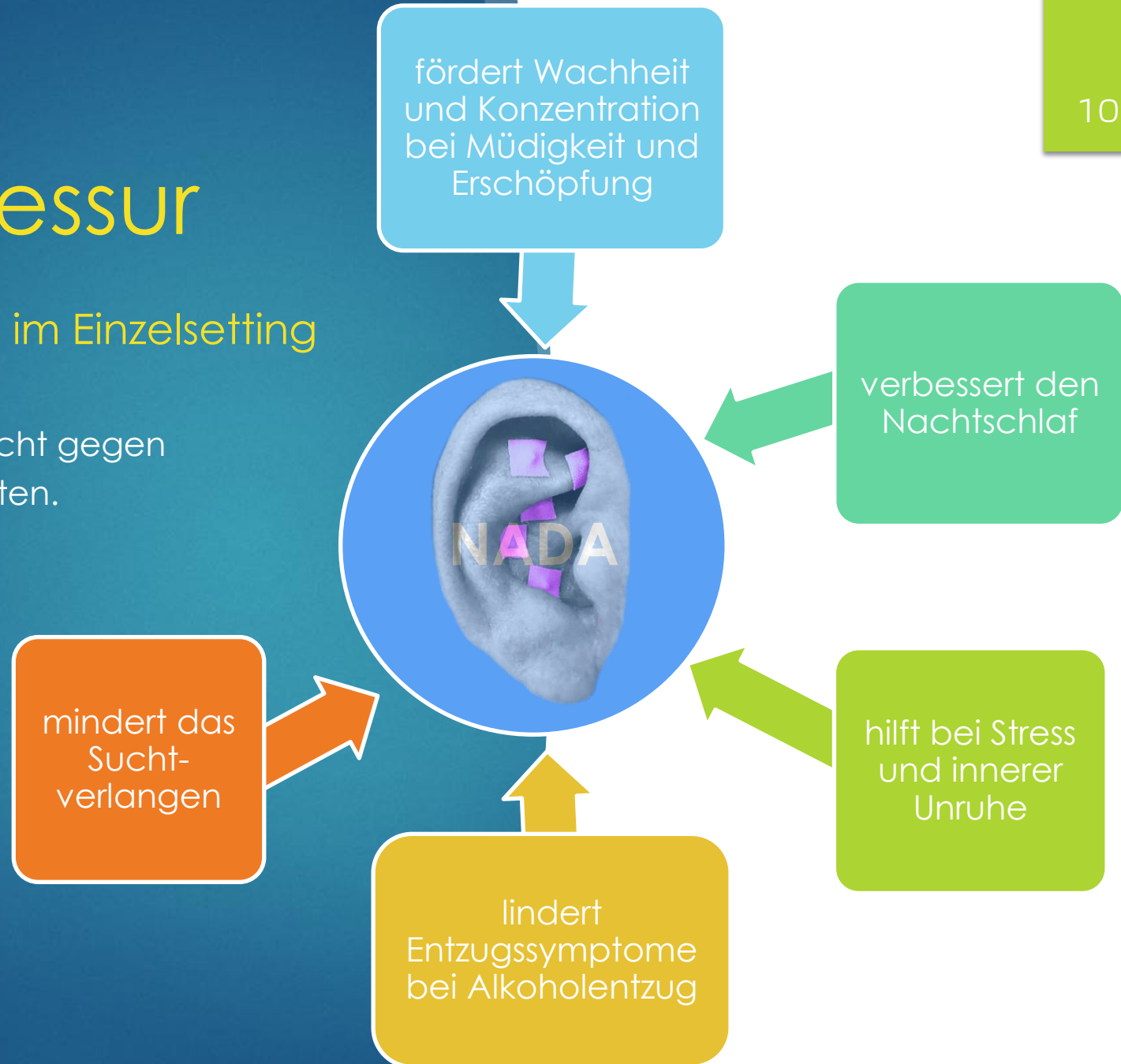


# NADA Ohr – Akupressur

Für Betroffene und Angehörige im Einzelsetting

NADA Ohr-Akupressur wendet sich nicht gegen bestimmte Substanzen oder Krankheiten.

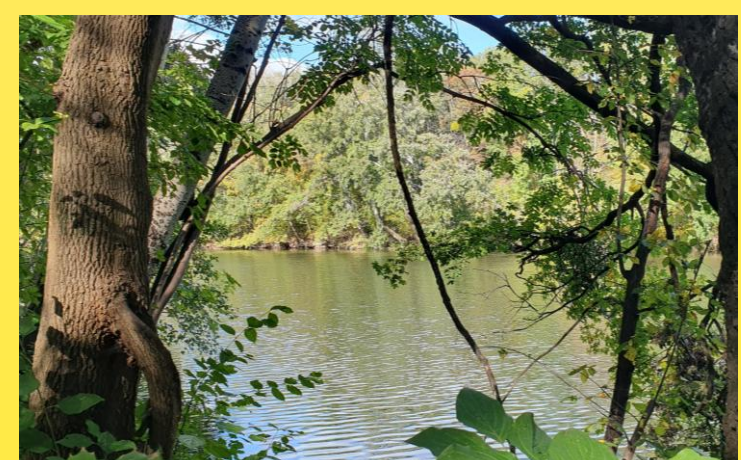
Sie unterstützt und fördert körpereigene Kräfte der Selbstregulierung und kann Störungen im Wohlbefinden regulieren.



# Veranstaltungen auch für Freunde\* & Familie

- ▶ Wandertage auf den Wiener Stadtwanderwegen
- ▶ Gemeinsame alkoholfreie Treffen und Events
- ▶ Präsentation der Vereinsarbeit gegenüber angehenden Psychotherapeut\*innen der SFU
- ▶ Info-Stände bei Events der Stadt Wien wie „Tag der Selbsthilfe“, „Tag der seelischen Gesundheit“ und andere

11



# Inanspruchnahme des Angebots

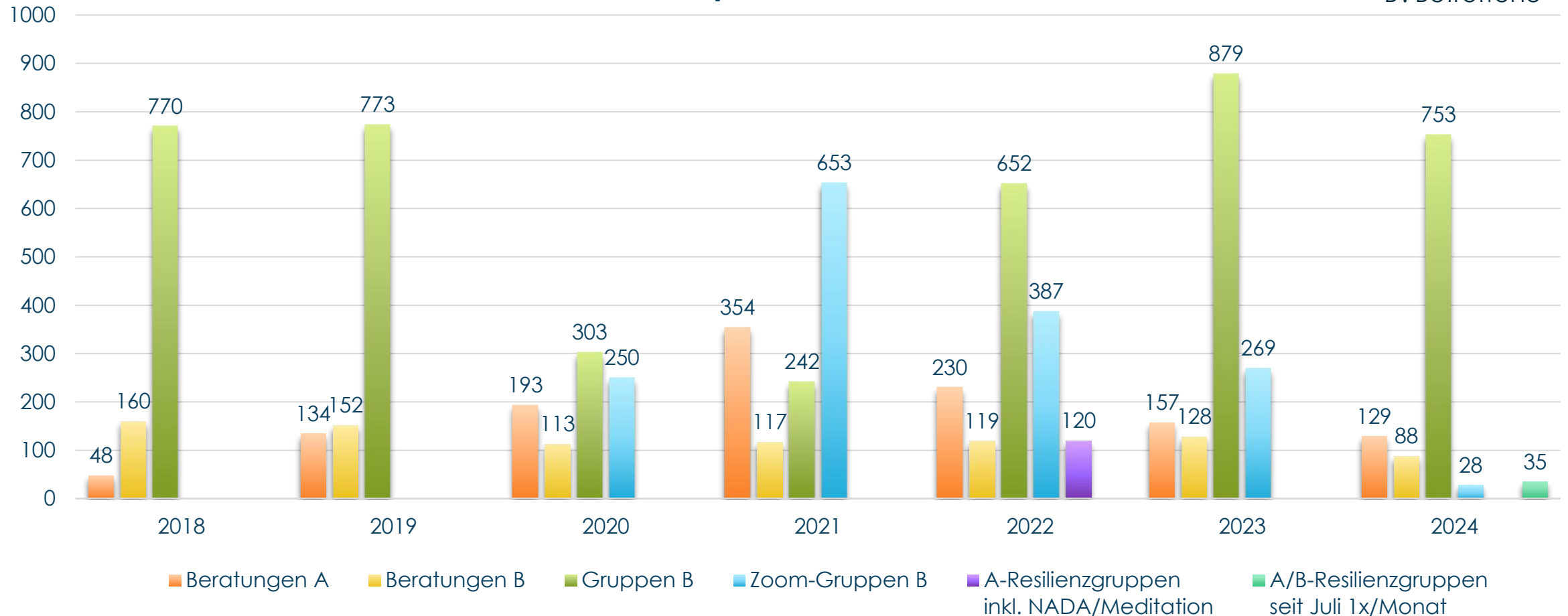
Lockdown 2020: April, Mai, Juni, Juli, August, November

Lockdown 2021: Jänner, Feb, März, April, Mai, Juni, Dezember

## Personen pro Jahr kumuliert

A: Angehörige

B: Betroffene



„Ich komme sehr gerne ins Blaue Kreuz, auch um mir die Erfahrungen der anderen anzuhören. Es ist für mich erleichternd zu wissen, dass hier in diesem Raum alle dasselbe Grundproblem haben aber wir uns über individuelle Erfahrungen austauschen können. Ich wurde aufgrund meines Alkoholproblems auch stationär versorgt und war in psychotherapeutischer Behandlung, doch das einzige, was mir geholfen hat, war das Blaue Kreuz.“

# SUCHT

## 03

Unter Sucht versteht man ein bestimmtes Verhaltensmuster, das mit einem unwiderstehlichen, wachsenden Verlangen nach einem bestimmten Gefühls- und Erlebniszustand beschrieben wird.

## ABHÄNGIGKEIT

14

In Bezug auf stoffgebundene Süchte (Sucht nach Nikotin, Tabletten, illegale Drogen, Alkohol ...) wurde Sucht durch den Begriff **Abhängigkeit** ersetzt.

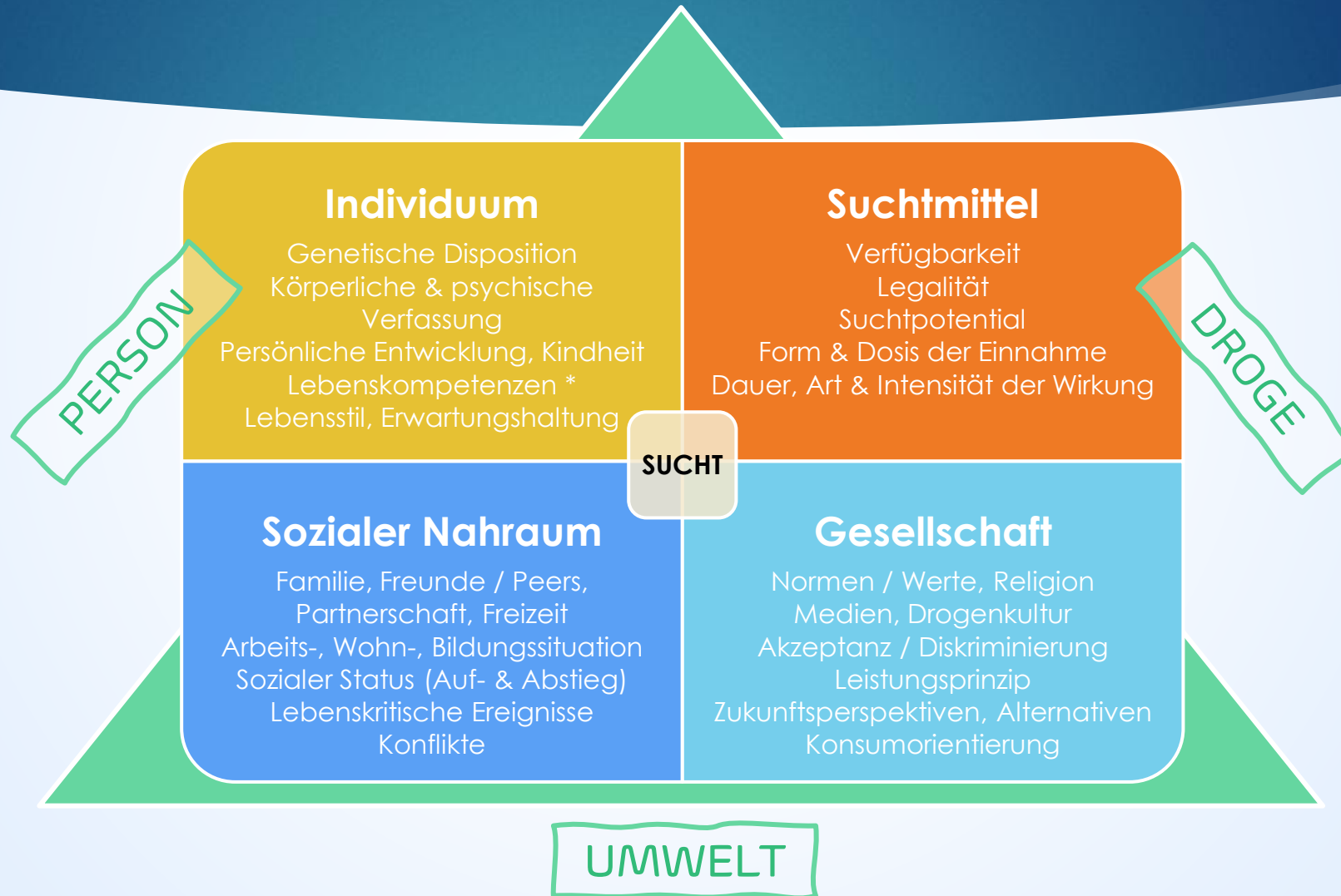
**WHO Kriterien für Abhängigkeit (ICD-10)**, von denen mindestens drei erfüllt sein müssen, um eine Diagnose stellen zu können:

- ▶ **Starkes Verlangen** / Zwang, die Substanz zu konsumieren
- ▶ **Verminderte Kontrollfähigkeit**, die gefassten Vorsätze in Bezug auf Beginn, Beendigung, Menge, Art und Häufigkeit des Konsums einzuhalten bzw. zu verringern.
- ▶ **Entzugssymptome** bei Reduzierung oder Beenden des Konsums bzw. Wiederaufnahme um diese zu vermeiden.
- ▶ **Toleranzentwicklung**: Um den gewünschten Effekt zu erreichen, muss eine größere Menge konsumiert werden.
- ▶ **Einengung des Lebens auf Substanzgebrauch**: Beschaffung, Konsum und Erholung davon sind vorrangig, andere Interessen werden vernachlässigt (Familie, Hobbys, Freunde, Beruf)
- ▶ **Fortsetzung des Konsums trotz** des Wissens um bereits eingetretene **Schäden** körperlicher, psychischer oder sozialer Art

# Ursachen der Alkoholabhängigkeit

15

Belastungs- oder Schutzfaktoren:



Modell der Sucht-Trias  
(Sting & Blum, 2003)

# Multifaktorielle Entstehung

Der Ausbruch einer Alkoholkrankheit basiert auf einer sogenannten „**multifaktoriellen Genese**“, das heißt, nicht die genetische Veranlagung, die psychische Verfassung und das soziale Umfeld des betroffenen Menschen als Einzelfaktoren, sondern eine nicht exakt definierbare **Verkettung maßgeblicher Lebensumstände unter zusätzlichem Einfluss von Störfaktoren** bewirken in der Regel die Entstehung der Sucht.

Diese **multikausale, interaktive Entwicklung** führt letztendlich zu einer schwer beeinflussbaren Eigendynamik aus Spannungszuständen, ersten Ansätzen **falscher Verhaltensstrategien** über den **Missbrauch** einer oder mehrerer Substanzen bis hin zum **Verlust der Kontrolle** über das eigentliche Problem.

**Dagegen helfen Schutzfaktoren das Risiko einer Erkrankung zu senken.**

# SCHUTZFAKTOREN

sind u.a. Lebenskompetenzen

17

In der Suchtprävention wird mit Kindern und Jugendlichen an diesen Kompetenzen gearbeitet. Im Erwachsenenalter müssen diese Kompetenzen wieder erlernt werden.

- ✦ **Selbstwertgefühl** (Kann ich mich selbst leiden?)
- ✦ **Selbstständigkeit** (Fähigkeit, Aufgaben selbstständig zu lösen)
- ✦ **Sinnorientierung** (habe ich sinnvolle (Freizeit-) Beschäftigungen?)
- ✦ **Beziehungsfähigkeit** (kann ich Beziehungen eingehen und dabei bleiben?)
- ✦ **Konfliktlösungsfähigkeit** (versuche ich Konflikte aktiv zu lösen oder flüchte ich davor?)
- ✦ **Frustrationstoleranz** (wie gehe ich mit Misserfolgen um?)



Entstehung  
von  
Abhängigkeit  
ist ein  
psychosozialer  
PROZESS  
mit möglichen  
Ein- und Ausstiegen



Betroffene merken oft viel zu spät, dass sie abhängig geworden sind.

Man hat ein unwiderstehliches Verlangen nach dem Suchtmittel Alkohol und kann nicht mehr bewusst darüber verfügen, weil man die Kontrolle darüber verloren hat.

Die Abhängigkeit kann psychisch und/oder körperlich sein und findet immer innerhalb eines soziokulturellen Gefüges statt.

Sie ist in der Regel behandlungsbedürftig, weil sich Abhängige meist nicht selbst daraus befreien können.

A stylized white line-art illustration of a person's torso and legs, holding a large white rectangular sign. The person is wearing white pants and white lace-up shoes. The sign contains contact information for the Blue Cross of Vienna and its surroundings.

**Blaues Kreuz Wien und Wien-Umgebung**

**Raiffeisenbank Wien**

**IBAN AT55 3200 0000 04560421**



Das Blaue Kreuz Wien verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke.

Unsere Aufwendungen beinhalten die Deckung der betrieblichen Kosten für Beratungsstelle, Bürobetrieb Kommunikation, Zeitaufwand für Beratungen bzw. Gruppentreffen, Kaffee und Kekse, Veranstaltungen sowie für die fachliche Fortbildung der beratend tätigen Mitarbeiter\*innen. Finanziert wird dies fast ausschließlich über Mitgliedsbeiträge und freiwillige Spenden.

Wir freuen uns über jede Spende 😊

**Hermann**  
Vorstandsvorsitz  
Beratung Betroffene  
Leitung Gruppe Betroffene  
Dipl. LSB



**Gabriele**

Vorstand  
NADA-Therapie  
Beratung Angehörige  
Leitung Resilienzgruppe  
Dipl. LSB



**Karin**  
Gruppe Betroffene  
MA Suchtberatung i.A.  
LSB i.A.

**Libertad**  
Gruppe Betroffene  
Psychotherapie i.A.



**Georg**  
Gruppe Betroffene  
LSB i.A.

**Birgit**  
Stv. Vorstandsvorsitz  
Organisation  
Kommunikation & IT



**Maria**  
Gruppe Betroffene  
Leitung Kreativgruppe  
LSB i.A.

Einzel-, Paar- und Familiengespräche  
nach vorheriger Vereinbarung

Beratungsstelle:

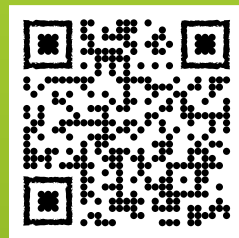
Felbigergasse 60/1, 1140 Wien

**0699 14651902**  
für Betroffene

**0660 9113114**  
für Angehörige



[blaueskreuz.wien@chello.at](mailto:blaueskreuz.wien@chello.at)



[alkoholhilfe.at/kontakt](http://alkoholhilfe.at/kontakt)

# Kontakt

22



# 05 Danke

Der Dank für den Erfolg unserer Arbeit gilt unseren Vereinsmitgliedern und Förderinnen, vor allem aber unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die das Blaue Kreuz im Vorstand, bei Veranstaltungen und bei der Leitung und Betreuung unserer Gruppen mit vollem Einsatz unterstützen.

