



## Meine Online-Gruppe

Deine virtuelle Suchtselbsthilfe

**mog** ein Projekt des  
BKE – Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband NRW e.V.  
Mathiasstr. 13  
44879 Bochum  
Tel. 0234 490427  
Fax 0234 942241  
E-Mail: [info@mog-bke.de](mailto:info@mog-bke.de)  
Web: [www.mog-bke.de](http://www.mog-bke.de)



LANDESVERBAND NORDRHEIN-WESTFALEN

**mog** wird im Rahmen des Projektes „Suchtselbsthilfe braucht Zukunft – Zukunft braucht Suchtselbsthilfe“ gestaltet und angeboten.

„Suchtselbsthilfe braucht Zukunft – Zukunft braucht Suchtselbsthilfe“ wird getragen vom BKE NRW (Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Landesverband NRW e. V.).  
Freundlich unterstützt und finanziell gefördert wird das Projekt in NRW durch die Techniker Krankenkasse.



An der Umsetzung der Online-Gruppen beteiligt sich der Landesverband SPuH e. V. (Spielsucht Prävention und Hilfe NRW e. V.).



Deine virtuelle Suchtselbsthilfe

Auf unserer Website findest du alle wichtigen Infos. Außerdem kannst du dich hier anmelden:

**[mog-bke.de](http://mog-bke.de)**



### Was heißt mog?

mog steht für „Meine Online-Gruppe“. mog ist deine neue, virtuelle Suchtselbsthilfe.

### Für wen ist mog?

Alle Menschen, die direkt von Sucht betroffen sind, indirekt Betroffene wie Angehörige oder Freunde und Interessierte. mog ist außerdem Anlaufstelle für alle Suchtformen.

### Wo findet mog statt?

Bei mog treffen sich die Teilnehmer\*innen online per Videokonferenz. Genutzt wird dafür die Plattform Zoom.

### Wie kann ich teilnehmen?

Melde dich bei unsere Virtuellen Begleitungen (V.I.B.). Alle Infos findest du auf unserer Website [mog-bke.de](http://mog-bke.de).

Nachfolgend stehen alle Gruppen und Kontaktmöglichkeiten.

### Gruppe „Alkohol“

Hier bist du richtig, wenn du dich über Alkoholabhängigkeit austauschen möchtest.

Frank Fritzges und Dieter Bolte  
14-tägig dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr

### Gruppe „aushalten“

In dieser Gruppe geht es um das Thema Essstörungen.

Antje Totzek und Sonja Böhm  
Freitags von 18:30 bis 20:00 Uhr

### Gruppe „Glücksspielsucht“

In dieser Gruppe tauschen wir uns mit dir über Glücksspielsucht aus.

Andreas Bündler und Edwin Michl  
Montags von 18:00 bis 19:30 Uhr

### Gruppe „Neulinge“

In dieser Gruppe treffen sich Menschen, die „Neulinge“ auf dem Weg in ein suchtmittelfreies Leben sind.

Norbert Schulte und Klaus Kwidzinski  
Donnerstags von 10:00 bis 11:30 Uhr

### Gruppe „Offen 1“

Diese Gruppe ist offen für alle Suchtformen, Angehörige und Betroffene.

Norbert Schulte und Klaus Kwidzinski  
Montags von 11:00 bis 12:30 Uhr

### Gruppe „Offen 2“

Diese Gruppe ist offen für alle Suchtformen, Angehörige und Betroffene.

Uwe Rudnik  
Mittwochs von 19:00 bis 20:30 Uhr

### Gruppe „Wendepunkt“

Diese Gruppe ist die passende für dich, wenn du Angehörige\*r eines suchtkranken Menschen bist.

Heidi Bous und Günther Portmann  
Mittwochs von 19:00 bis 20:30 Uhr

### Café „Mogka“

Das virtuelle Café „Mogka“ ist dein informeller Treffpunkt, egal, ob du schon in einer Gruppe bist oder nicht.

Jeden 1. Samstag im Monat von 10:00 bis 13:00 Uhr

### Sprechstunde

Wenn du noch nicht in einer Gruppe bist, kannst du hier erst einmal alleine mit einer V.I.B. sprechen.

Norbert Schulte, Klaus Kwidzinski, Uwe Rudnik  
Mittwochs von 10:00 bis 13:00 Uhr  
(jeweils eine halbe Stunde pro Besucher\*in)