

Allgemeine Inhalte und Ziele der Gruppen:

- den Austausch untereinander anregen
- anstehende Fragen klären
- sich nicht allein fühlen
- regelmäßige Hilfe im Gespräch
- Überbrückung der Zeit, falls weiterführende Beratung/Therapie nötig ist
- Hilfestellung zur Änderung der Lebensweise
- Vertiefung der Einsicht, nicht allein und ohne Hilfe aus der Abhängigkeit herauskommen zu können

Zum Schutz von Corona

- Ist eine vorherige Anmeldung erforderlich
- Verschieben sich gegebenenfalls die angegebenen Uhrzeiten
- Bitte erfragen Sie die aktuellen Zeiten bei den Gruppenleiter*innen

Selbsthilfegruppen

für Betroffene und Angehörige
bei Problemen mit Alkohol,
Drogen, Medikamenten,
Glücksspiel oder Medien

Bei Interesse kontaktieren Sie die
Gruppenleiter*innen unter den
angegebenen Telefonnummern.

Alle Gruppen treffen sich im

Lucafé
Luruper Hauptstraße 138
22547 Hamburg

Die Selbsthilfegruppen sind eigenständig
und arbeiten unabhängig vom Lukas
Suchtzentrum.

im Lucafé
Luruper Hauptstr. 138

Montag

ELAS-Selbsthilfegruppe Kraftwerk

18:30 - ca. 20:00 Uhr

Leitung:

Daniel Warwel 0170 142 87 99
Christian Schulz
daniel.warwel@gmx.de

Zielgruppe:

Suchtmittelgefährdete und Abhängige
von Alkohol, Medikamenten und
Glücksspiel und deren Angehörige.

Mittwoch

AA-Selbsthilfegruppe Meeting und Information

18:30 - ca. 20:00 Uhr

Leitung:

Günther 04101 55 32 61
www.anonyme-alkoholiker.de

Zielgruppe:

Wenn Alkohol das Problem ist...
komm zu uns.

Freitag

Selbsthilfegruppe Pustebume

18:00 - ca. 19:30 Uhr

Leitung:

Jan 0157 8571 79 50
Aydo 0152 5217 52 05
shgpustebume@gmx.de

Zielgruppe:

Menschen mit Glücksspielproblemen

Dienstag

Selbsthilfegruppe Atrium

19:00 - ca. 20:30 Uhr

Leitung:

Martin Lagoda 040 8099 53 88 (AB)
atrium-lukas@t-online.de

Zielgruppe:

Suchtkranke (Alkohol, Cannabis, Kokain
und Medikamente).

Donnerstag

Selbsthilfegruppe Klar Schiff im Volkspark

19:00 - ca. 20:30 Uhr

Leitung:

Klaus Frühauf 0162 945 08 57
klausfruehauf5@gmail.com

Zielgruppe:

Menschen mit
Abhängigkeitserkrankungen und einer
Leidenschaft für den HSV

Samstag

Selbsthilfegruppe Medien

13:00 - ca. 14:30 Uhr

Leitung:

Sönke 0157 8560 13 39
Markus 0171 347 55 44

Zielgruppe:

Menschen mit problematischem
Medienkonsum (z.B. Gaming, Internet,
Social Media, Pornographie usw.)