

Zurück ins Leben!

Glücksspiel und problematischer Medienkonsum können das Leben aus dem Gleichgewicht bringen – finanziell, sozial und emotional. Unsere ambulante Rehabilitation hilft Ihnen, Kontrolle zurückzugewinnen, neue Perspektiven zu entwickeln und nachhaltige Veränderungen zu schaffen.

Gruppentermin

Dienstag 18.00 - 19.40 Uhr

Lukas

Suchthilfezentrum Hamburg-West

Luruper Hauptstraße 138
22547 Hamburg

Telefon: 040 970 77 0
Fax: 040 970 77 500
E-Mail: lukas.suchthilfezentrum@diakonie-hhsh.de
Web: www.lukas-suchthilfezentrum.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo: 09.00 – 18.00 Uhr Fr: 10.00 – 14.00 Uhr
Di: 10.00 – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung
Mi: 13.00 – 18.00 Uhr
Do: 09.00 – 18.00 Uhr

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

Das Lukas Suchthilfezentrum befindet sich in unmittelbarer Nähe der Bushaltestellen „Eckhoffplatz“ und „Rugenbarg Nord“. S-Bahn Anschluss „Elbgaustraße“, „Othmarschen“ und „Ottensen“ und dann mit dem Bus.

BANKVERBINDUNG

Evangelische Bank
Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein
IBAN DE85 5206 0410 3606 49 0000
Verwendungszweck: Lukas Spende, 120800 1350

IMPRESSUM

Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West

TRÄGER

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein
www.diakonie-hhsh.de



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein



Gefördert durch die
Freie und Hansestadt Hamburg

Stand: 02.2025

LUKAS

AMBULANTE REHABILITATION

Schwerpunkt Glücksspielsucht &
problematischer Medienkonsum

Ambulante Therapie

Lukas
Suchthilfezentrum
Hamburg-West

Diakonie  Diakonisches Werk
Hamburg-West/Südholstein 

Für wen ist eine ambulante Rehabilitation sinnvoll?

Unsere Rehabilitation richtet sich an Erwachsene, die eine Abhängigkeit entwickelt haben und ihr Leben suchtmittelfrei gestalten möchten. Dazu gehören Menschen mit einer Abhängigkeit von:

- ❖ Glücksspiel und Trading oder
- ❖ elektronischen Medien (z. B. Gaming, Streaming, Surfing, Pornographie)

Auch für Menschen, die nach einer stationären Rehabilitation Unterstützung benötigen, bietet die ambulante Rehabilitation in Form einer „ambulanten Fortführung“ eine wertvolle Hilfe.

Umfang und Dauer

- ❖ Wöchentliche Gruppensitzungen
- ❖ Ca. alle zwei Wochen ein Einzelgespräch
- ❖ Bezugspersonengespräche können eine gute Ergänzung sein
- ❖ Gesamtdauer: In der Regel 6 bis 14 Monate, je nach individuellem Bedarf

Leitung

Die Gruppe wird geführt von erfahrenen Therapeut*innen aus verschiedenen Berufsgruppen mit suchttherapeutischen Zusatzausbildungen.

Voraussetzungen

- ❖ Vorbereitungsgespräche im Lukas Suchthilfezentrum
- ❖ Sicherstellung der regelmäßigen Teilnahme (z. B. Kinderbetreuung, Urlaubsplanung)
- ❖ Kostenzusage vom zuständigen Kostenträger (wir unterstützen bei der Antragstellung)
- ❖ Damit die Rehabilitation erfolgreich verläuft, muss Glücksspiel mindestens zwei Monate vor Beginn eingestellt sein. Beim Medienkonsum ist es wichtig, einen Monat vorher die Nutzung auf ein risikoarmes Maß zu reduzieren.
- ❖ Medizinische Abklärung eventueller körperlicher Erkrankungen

Vorbereitung

In den vorbereitenden Gesprächen wird geklärt, ob die Therapieform passt. Weiter unterstützen wir beim Antrag auf Kostenübernahme.

Themen und Ziele bei denen wir Sie unterstützen

- ❖ **Stabilität und Veränderung**
Glücksspiel- und risikoarme Mediennutzung festigen, Funktion des Verhaltens verstehen, Rückfallprävention
- ❖ **Persönliche Entwicklung**
Selbstvertrauen stärken, eigene Grenzen setzen, gesunden Umgang mit Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer lernen, Ausbau persönlicher Stärken
- ❖ **Soziale Beziehungen**
Kommunikation verbessern, Zufriedenheit in Familie, Partnerschaft, Sexualität und Freundeskreis fördern
- ❖ **Finanzen**
Verantwortungsvoller Umgang mit Geld, Schuldenprävention
- ❖ **Beruf und Alltag**
Unterstützung bei der beruflichen Wiedereingliederung, Erhalt der Arbeitsfähigkeit, Entwicklung positiver Alternativen zum Glücksspiel und Medienkonsum

Ein sicherer Raum für Veränderung

In der Gruppe werden alle Teilnehmenden mit dem Vornamen angesprochen.