

Eine Anmeldung ist grundsätzlich nicht erforderlich.

Wenn eine Kontakttelefonnummer angegeben ist, können Sie vor dem Besuch der Selbsthilfegruppen erfragen, ob die Gruppe zurzeit neue TeilnehmerInnen aufnimmt.

Selbsthilfegruppen

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

Bei Interesse kontaktieren Sie die Gruppenleiter/innen unter den angegebenen Telefonnummern oder besuchen die Selbsthilfegruppen ohne Anmeldung.

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
„Sonnenblume“
15:30 Uhr - 17:00 Uhr

Leitung:
Peter Schönknecht 0157 8812 63 87

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

Montag
ELAS-Selbsthilfegruppe
„Kraftwerk“
18:30 Uhr - ca. 20:00 Uhr

Leitung:
Gitta Kalisch 040 553 66 12
Christian Schulz
gitta.kalisch@gmx.de

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

Dienstag
Selbsthilfegruppe
„Atrium“
19:00 Uhr - ca. 20:30 Uhr

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

Zielgruppe:
Suchtkranke (Alkohol, Cannabis, Kokain und Medikamente).

Mittwoch
AA-Selbsthilfegruppe
Meeting und Information
19:00 Uhr - ca. 20:30 Uhr

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

Zielgruppe:
*Wenn Alkohol das Problem ist...
Komm zu uns.*

Startet am
29.10.2019

Donnerstag
ELAS-Selbsthilfegruppe
18:30 Uhr - ca. 20:00 Uhr

Leitung:
Petra Geyer 0151 5880 70 20
Thomas Niessen

Zielgruppe:
Suchtmittelgefährdete und Abhängige von Alkohol, Drogen und Menschen mit Doppeldiagnosen.

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