

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:

Michael Hußmann 0176 5781 44 73

#### Zielgruppe:

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

---

### Dienstag

**ELAS-Selbsthilfegruppe  
20:00 Uhr - ca. 21:30 Uhr**

#### Leitung:

Guido 0160 4833 345

#### Zielgruppe:

*Suchtmittelübergreifendes Angebot für  
Gefährdete und Abhängige  
von Medikamenten, Cannabis, Kokain  
und Alkohol*

---

### 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 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*

### Mittwoch

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

#### Leitung:

Günther 04101 55 32 61  
[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

#### Zielgruppe:

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

#### 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