

### 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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto:atrium-lukas@t-online.de)

#### Zielgruppe:

*Suchtkranke (Alkohol, Cannabis, Kokain und Medikamente).*

---

### Donnerstag

**Selbsthilfegruppe „Raute“**  
18:00 - ca. 19:30 Uhr

#### Leitung:

Klaus Frühauf 0162 945 08 57  
[klausfruehauf5@gmail.com](mailto: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.)*