

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 „Raute“
18:00 - ca. 19:30 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.)*