

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.

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

Leitung:
Samir 0175 997 82 68 (AB)
atrium-hh@gmx.net

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

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.

Donnerstag
Selbsthilfegruppe
Klar Schiff im Volkspark
18:00 - ca. 19:30 Uhr

Leitung:
Mira 0176 4717 20 89

Zielgruppe:
Menschen mit
Abhängigkeitserkrankungen und einer
Leidenschaft für den HSV

Freitag
Selbsthilfegruppe
Pusteblume
18:00 - ca. 19:30 Uhr

Leitung:
Jan 0157 8571 79 50
Aydo 0152 5217 52 05
shgpusteblume@gmx.de

Zielgruppe:
Menschen mit Glücksspielproblemen

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.)