

Ich melde mich verbindlich zu dem Angebot am

\_\_\_\_\_ an.

Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Adresse

Telefon

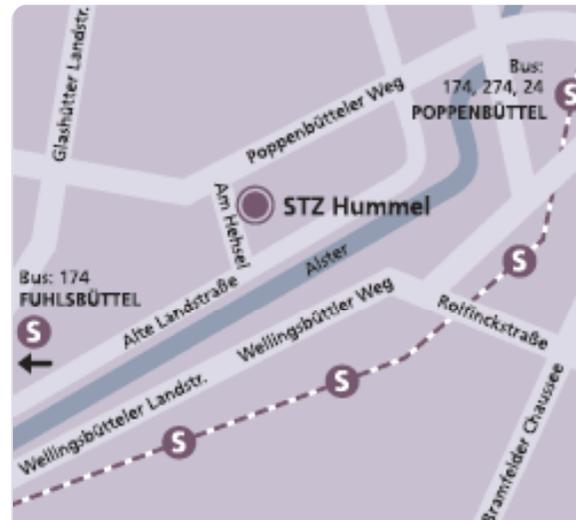
Der mir nahestehende suchtmittelgefährdete oder -abhängige Mensch steht in folgender Beziehung zu mir:

- Partner / in
- Kind
- Freund / Freundin
- Vater / Mutter
- .....

**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg



**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg



**Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

U1 bis „Fuhlsbüttel“ und Bus 174  
bis Haltestelle „Am Hehsel“

oder U1 bis „Langenhorn Markt“ und  
Bus 24 bis Haltestelle „Am Hehsel“

oder S1 bis „Poppenbüttel“ und Bus 24  
oder 174 bis Haltestelle „Am Hehsel“

**STZ**  
**SuchtTherapieZentrum**  
**Beratungsstelle Hummel**  
Am Hehsel 40, 22339 Hamburg  
Tel. (040) 5 39 04 28-0  
Fax (040) 5 39 04 28-29  
hummel.stz@martha-stiftung.de  
www.martha-stiftung.de



**Hamburg** | Sozialbehörde

gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg

Stand: Januar 2024



**2024**

**ÄNDERN KANN ICH  
NUR MICH SELBST.**

**Angehörigengruppe  
in der STZ Beratungsstelle Hummel**

## Dieses Angebot richtet sich...

...an Menschen, die einer Person mit Suchtproblemen nahestehen.

Angehörige befinden sich oft in einem Spannungsfeld zwischen den Problemen und Ängsten, die aus dem Suchtmittelkonsum des nahestehenden Betroffenen folgen, und der eigenen Ohnmacht, nicht helfen zu können.

Es entwickelt sich häufig eine Fokussierung auf das Suchtmittel und den Betroffenen, so dass der Blick auf eigene Bedürfnisse und Lebensinhalte in den Hintergrund gerät. Alkohol- und Drogenkonsum macht nicht nur den Konsumierenden krank, sondern auch die ihm nahestehenden Menschen.

## Angehörige brauchen Unterstützung.

**Deshalb bieten wir Ihnen in den STZ Beratungsstellen monatliche Gruppengespräche an.**

Im Austausch mit Berater:innen und anderen Angehörigen kann es darum gehen:

- die Krankheit Sucht zu verstehen
- Erfahrungen und hilfreiche Strategien zu teilen
- eigenes Erleben, Denken und Verhalten zu reflektieren
- sich zu entlasten und wieder mehr in den Mittelpunkt des eigenen Lebens zu gelangen.

Bevor Sie das erste Mal in die Gruppe kommen, bitten wir Sie, einen Einzeltermin bei einer unserer Berater:innen wahrzunehmen.

## Dieses Angebot ist kostenlos.

## Termine

**Die Gruppe findet immer von 16.30 bis 18.00 Uhr am letzten Dienstag im Monat statt – Feiertage ausgenommen.**



- |                   |  |
|-------------------|--|
| <b>30.01.2024</b> | „Zu viel“ von etwas oder schon abhängig?     |
| <b>27.02.2024</b> | Gesprächsbarrieren in der Familie            |
| <b>26.03.2024</b> | Risiken und Nebenwirkungen von Abstinenz     |
| <b>30.04.2024</b> | Was bedeutet Co-Abhängigkeit? Und was nicht! |
| <b>28.05.2024</b> | Wovon nehme ich Abschied? Was beginnt?       |
| <b>25.06.2024</b> | Meine Grundbedürfnisse                       |
| <b>30.07.2024</b> | Gewaltfreie Kommunikation                    |
| <b>27.08.2024</b> | Warum geht es mir schlecht, wenn... trinkt?  |
| <b>24.09.2024</b> | Auswirkungen und Folgen von Sucht            |
| <b>29.10.2024</b> | Beziehungsveränderungen unter Suchteinfluss  |
| <b>26.11.2024</b> | Wie kann ich gut für mich sorgen?            |
| <b>17.12.2024</b> | Jahresrückblick                              |



Bitte diesen Abschnitt abtrennen und faxen an die STZ Beratungsstelle Hummel (040) 5 39 04 28 - 29

An die  
**STZ Beratungsstelle Hummel**  
Am Hehsel 40  
22339 Hamburg