



Die Teilnahme an den Gruppen ist kostenlos.

## Zugangsvoraussetzung

Vor der ersten Gruppenteilnahme ist ein Erstgespräch im Rahmen unserer offenen Sprechstunden notwendig.

Eine Gruppenteilnahme unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen ist nicht möglich.

**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg



**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg



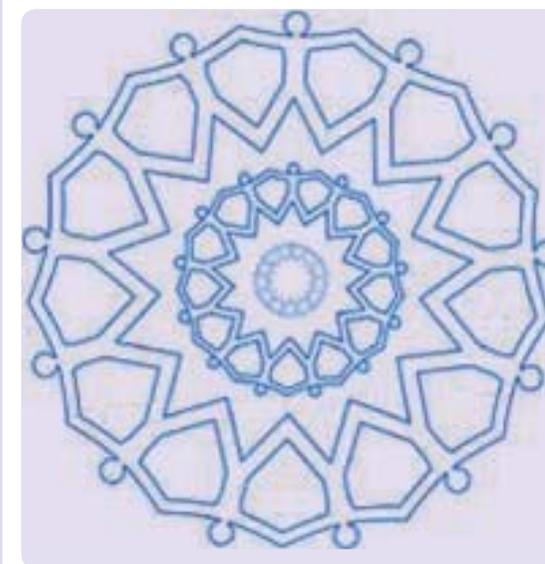
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
U2, U3 / S1 oder  
Bus 7, 23, 166, 171, 172, 173, 177, 213,  
261, 277 bis U / S-Bahnhof Barmbek

von dort ca. 5 bis 10 Minuten Fußweg  
zur Drosselstraße

**STZ**  
**SuchtTherapieZentrum**  
**Beratungsstelle Barmbek**

Drosselstraße 1  
22305 Hamburg  
Tel. (040) 6 11 36 06-0  
Fax (040) 6 11 36 06-29  
barmbek.stz@martha-stiftung.de  
www.martha-stiftung.de

**Motivationsgruppe**  
für Menschen mit einer  
Suchtproblematik



**Angehörigengruppe**  
für Menschen, die einer  
Person mit Suchtproblemen  
nahestehen

**in der STZ Beratungsstelle Barmbek**

## Motivationsgruppe

### Für wen?

Für Menschen mit einer Suchtproblematik

### Was?

In der Motivationsgruppe geht es um den Austausch mit anderen suchtmittelabhängigen Menschen und darum, gemeinsam Wege für eine dauerhafte und zufriedene Abstinenz zu entwickeln. Keiner muss von sich erzählen, denn manche Menschen profitieren zunächst vom Zuhören.

Machen Sie die Erfahrung, wie stärkend und motivierend der Austausch in einer Gruppe sein kann. Nicht zuletzt geht es auch darum, Spaß zu haben, weil auch gemeinsames Lachen den Alltag erleichtern kann.

**„Der schnellste Weg, um über eine Sache klar zu werden, ist das Gespräch.“**

Friedrich Dürrenmatt

## Wann?

**Die Gruppen finden zeitgleich**

**jeden Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr  
in der STZ Beratungsstelle Barmbek statt.**

Geleitet werden die Gruppen von Frau Müller, Frau Oben und Herrn Dissanayake.

An mehreren Terminen im Jahr finden die beiden Gruppen unter Anleitung zusammen statt.

Hierbei haben sie die Möglichkeit, von Menschen zu hören, mit ihnen zu sprechen, die das Suchtproblem aus einer anderen Perspektive erleben. Was beschäftigt Angehörige? Worüber machen sich Betroffene Gedanken?

## Wir freuen uns auf Ihr Erscheinen!



## Angehörigengruppe

### Für wen?

Für Menschen, die einer Person mit Suchtproblemen nahestehen

### Was?

Austausch mit anderen Angehörigen, die einem Menschen mit Suchtproblem nahestehen. Die Erfahrung machen, mit den eigenen Gefühlen von Angst, Ohnmacht, Wut und Hoffnungslosigkeit nicht alleine zu sein. Im Gespräch Entlastung und Unterstützung zu erfahren. Schuldgefühle und ausschließlich auf den Betroffenen ausgerichtete Fühlen, Denken und Handeln reduzieren und wieder Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit und Lebenskraft gewinnen!

**„Ich kann freilich nicht sagen, ob es besser werden wird, wenn es anders wird; aber soviel kann ich sagen: es muss anders werden, wenn es gut werden soll.“**

Georg Christoph Lichtenberg