

**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg



**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg



Der Eingang zur STZ Beratungsstelle Harburg



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
S3 und S 31 bis „Harburg Rathaus“,  
dann ca. 5 bis 10 Minuten Fußweg bis  
zur „Knoopstraße“

oder ab „Harburg Rathaus“  
Bus 145 oder 245 bis  
„Knoopstraße/Bremer Straße“



**STZ**  
**SuchtTherapieZentrum**  
**Beratungsstelle Harburg**

Knoopstraße 37

21073 Hamburg

Tel. (040) 3 34 75 33-0

Fax (040) 3 34 75 33-29

harburg.stz@martha-stiftung.de

www.martha-stiftung.de

**Informations- und  
Motivationsgruppe**  
ohne Voranmeldung

**Dienstags von 17:00 bis 18:30 Uhr  
in der STZ Beratungsstelle Harburg**

## Liebe Klientinnen und Klienten,

Sie sind in die Beratungsstelle gekommen, weil Sie möglicherweise ein Problem mit Alkohol/Drogen, Medikamenten oder einem anderen Suchtmittel haben.

Bei uns erhalten Sie Informationen zu folgenden Themen:

- Schritte der Abhängigkeitsentwicklung
- Alkohol und seine Wirkung im Körper
- körperliche Folgeschäden durch Alkohol
- psychische und soziale Folgeschäden durch Alkohol
- Rückfällen vorbeugen
- Therapie- und Hilfsmöglichkeiten

Darüber hinaus bietet die Gruppe einen Ort für Ihre Fragen, den Austausch untereinander und gegenseitige Motivation. Themen können sein:

- Was motiviert mich aufzuhören?
- Wie schaffen die anderen das?
- Was ist aktuell in meinem Leben los?
- Wie kann ich mit schwierigen Situationen, Gefühlen und Konflikten anders umgehen?
- Wozu dient mein Suchtmittel eigentlich?
- Wie kriege ich mehr Ruhe und Zufriedenheit in mein Leben?
- ... und alles, was Ihnen sonst zu Ihrem Suchtproblem einfällt.

**Lassen Sie uns ins Gespräch kommen - wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

## Die Info- und Motivationsgruppe findet ohne Voranmeldung statt.

Dienstags von 17:00 bis 18:30 Uhr

### Ort:

STZ Beratungsstelle Harburg  
Knoopstraße 37, 21073 Hamburg  
im Gruppenraum (4. Etage)  
Tel.: (040) 3 34 75 33 - 0

### Ansprechpartner:

**Steffen Hummel**  
Dipl.-Sozialpädagoge

