

Ich melde mich verbindlich zu dem Angebot am

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

**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg



**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg

Vorname

Nachname

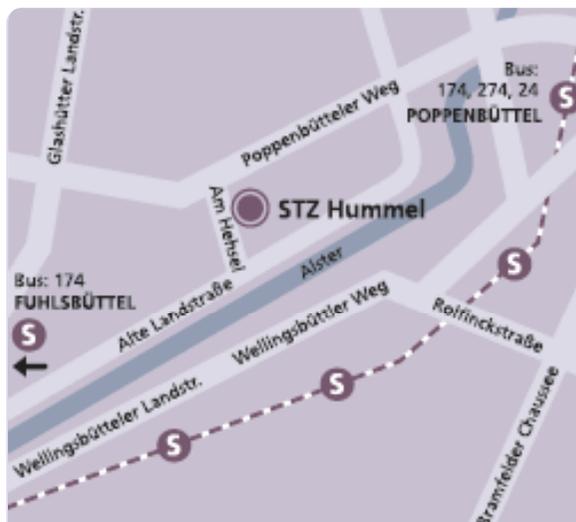
Geburtsdatum

Adresse

Telefon

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

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



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
U1 bis „Fuhlsbüttel“ und Bus 174  
bis Haltestelle „Am Hehsel“

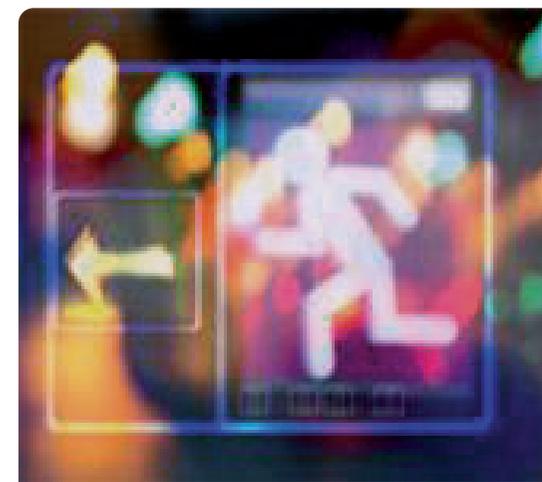
oder U1 bis „Langenhorn Markt“ und  
Bus 24 bis Haltestelle „Am Hehsel“

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: Dezember 2024



**2025**

**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 der nahestehenden betroffenen Person folgen, und der eigenen Ohnmacht, nicht helfen zu können.

Es entwickelt sich häufig eine Fokussierung auf das Suchtmittel und die betroffene Person, 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.



|            |  |
|------------|--|
| 28.01.2025 | Was Sie schon immer über Sucht wissen wollten        |
| 25.02.2025 | Auch Angehörige haben ein Recht auf Begleitung       |
| 25.03.2025 | Gesprächsbarrieren in der Familie                    |
| 29.04.2025 | Auswirkungen der Sucht                               |
| 27.05.2025 | Eisberg-Modell                                       |
| 24.06.2025 | Ko-Abhängigkeit                                      |
| 29.07.2025 | Paardynamik: Vor- und Nachteile von Abstinenz        |
| 26.08.2025 | Warum geht es mir schlecht, wenn mein(e) ... trinkt? |
| 30.09.2025 | Familienleben  |
| 28.10.2025 | Wie kann ich gut für mich sorgen?                    |
| 25.11.2025 | Erinnerungen an unbelastete Zeiten                   |
| 16.12.2025 | 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