

Das Gebäude der STZ Beratungsstelle in Barmbek:



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



Hamburg | Sozialbehörde
gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg



Selbsthilfegruppe für Frauen

in der STZ Beratungsstelle Barmbek

Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe und Selbstorganisation gehören in unserer Gesellschaft zu den traditionellen Bewältigungsformen von Krankheiten, Behinderungen und psychosozialen Problemen.

Bei der gruppenorientierten Selbsthilfe schließen sich Menschen mit gleicher Problembetroffenheit außerhalb ihrer alltäglichen Beziehungen (wie z.B. in der Familie) zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.

Selbsthilfegruppen dienen der Information von Betroffenen sowie der praktischen Lebenshilfe.

Ein wichtiges Element ist hierbei der Erfahrungsaustausch zur gegenseitigen sachlichen und emotionalen Unterstützung.

Wen wollen wir ansprechen?

Alle Frauen mit einer Alkoholproblematik. Alle Frauen, die aufgrund ihrer Sucht ihr Leben ändern möchten.

Wann und wo?

Jeden **Dienstag von 19:00 bis 21:00** Uhr in der **STZ Beratungsstelle Barmbek**.

**„Sorgen ertrinken nicht
in Alkohol, sie können
schwimmen.“**

Heinz Rühmann

Warum?

Der Hauptzweck unserer Gruppe ist, nüchtern zu bleiben und anderen alkoholabhängigen Frauen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Die **einzigste Voraussetzung** für die Zugehörigkeit zur Gruppe ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

In unserer Gruppe werden Erfahrung, Kraft und Hoffnung geteilt, um das gemeinsame Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Der Kontakt zu gleich gesinnten Frauen ist von viel Vertrauen getragen, weil jede das gleiche oder ein ähnliches Problem hat und sich keine schämen braucht, wenn sie über sich und ihre Gefühle spricht. Gerade im Bereich der Alkoholsucht ist die Selbsthilfe nicht mehr wegzudenken. Unzählige Organisationen und Selbsthilfegruppen haben sich den den letzten Jahrzehnten gebildet, die alle durch den Erfahrungsaustausch anderen Menschen helfen. Keine kann die Probleme einer anderen Betroffenen besser verstehen und nachvollziehen als die, die sie selbst erlebt und durchlebt hat.

Keine muss von sich erzählen, denn manche Frauen profitieren zunächst vom Zuhören.

Die Gruppe trifft sich im Café-Bereich der STZ Beratungsstelle in gemütlicher ungezwungener Atmosphäre.

Die Teilnahme

an der Gruppe ist **kostenfrei** und erfordert auch keine Anmeldung.

Da für Sie immer Kaffee, Tee und Kekse bereitstehen, wird zum Ende jedes Treffens eine Kaffeekasse aufgestellt.

Einfach vorbeikommen!

