

## Angehörigengruppe STZ Beratungsstelle Hummel

„Ändern kann ich  
nur mich selbst.“  
Programm 2026



### 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.

### **Unterstützung der Angehörigen**

**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 zureflektieren**
- **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.**



## Angehörigengruppe STZ Beratungsstelle Hummel

Bitte den Abschnitt abtrennen.  
Die Anmeldung kann postalisch erfolgen oder persönlich in der STZ Beratungsstelle Hummel abgegeben werden.

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



.....  
Vorname

.....  
Nachname

.....  
Geburtsdatum

.....  
Adresse

.....

.....  
Telefon

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

Partner / Partnerin

Kind

Vater / Mutter

Kind

.....

## STZ Beratungsstelle Hummel



### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U1 bis „Fuhlsbüttel“ und Bus 174 bis „Am Hehsel“  
oder U1 bis „Langenhorn Markt“ und Bus 24 bis „Am Hehsel“  
oder S1 bis „Poppenbüttel“ und Bus 24 oder 174 bis „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](mailto:hummel.stz@martha-stiftung.de)  
[www.martha-stiftung.de](http://www.martha-stiftung.de)



## Termine 2026:

27. Januar	26. Mai	29. September
24. Februar	30. Juni	27. Oktober
31. März	28. Juli	24. November
28. April	25. August	29. Dezember

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

### Zu den Themen gehören unter anderem:

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



Herzlich willkommen in unserer Beratungsstelle – ein sicherer Raum für Gespräche, Unterstützung und neue Perspektiven.