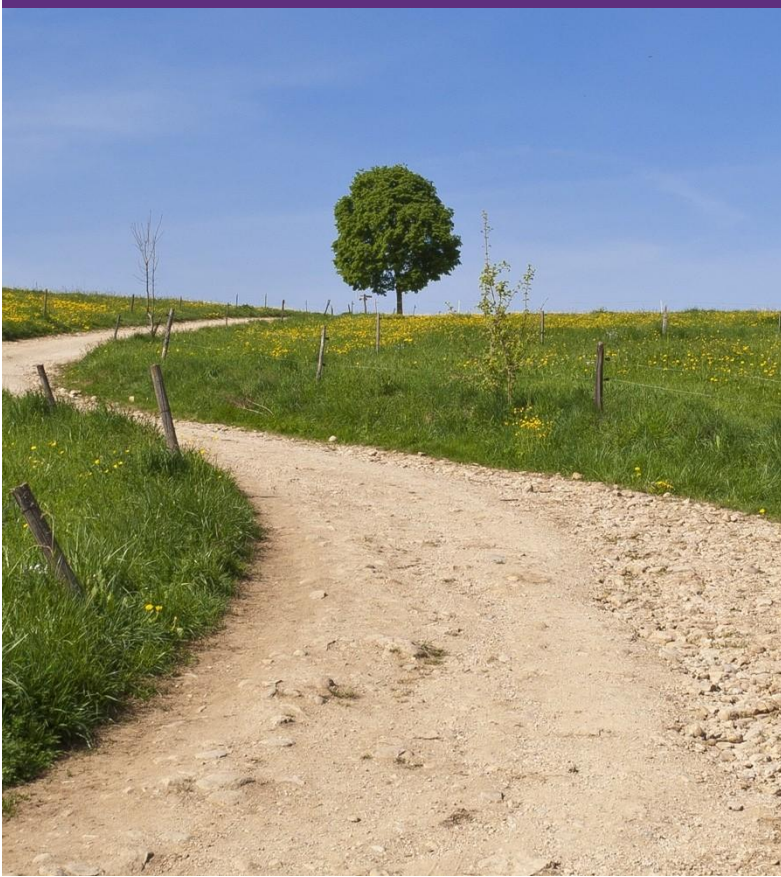


Selbsthilfegruppen und Einrichtungen der diakonischen Suchthilfe



Selbsthilfegruppenverzeichnis der ELAS Suchtselbsthilfe, der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hamburg e.V., des Blauen Kreuzes in Deutschland e.V. – Ortsverein Hamburg und Einrichtungen der diakonischen evangelisch-lutherischen Suchtkrankenhilfe Hamburg

Selbsthilfe der diakonischen Suchthilfe in Hamburg

Selbsthilfegruppen	04
Infogruppen	16
ELAS Suchtberatungsstelle	17
Besondere Zielgruppen	17
ELAS Projekte	18

Einrichtungen der diakonischen Suchthilfe in Hamburg

Suchtberatungsstellen	19
Qualifizierter Entzug	20
Stationäre Behandlungseinrichtungen und Tageskliniken	21
Vorsorge- und Nachsorgeeinrichtungen	22
Weitere Einrichtungen	22

Stand März 2026

Die ELAS Suchtselbsthilfe

Endlich leben, anders sein

Endlich leben, anders sein, so lautet das Motto der ELAS Suchtselbsthilfe. Endlich leben: Natürlich ist das Leben endlich, umso besser, wenn es endlich gelingt, sich nicht mehr im süchtigen Verhalten zu verstricken. Das Leben ist dann ein anderes und Menschen, die es ergreifen, sind anders. Das zu entdecken lohnt sich. Die Selbsthilfegruppen der ELAS Suchtselbsthilfe, die ihrer Kooperationspartner und die Einrichtungen der diakonischen evangelischen Suchtkrankenhilfe Hamburg sind dabei eine große Unterstützung.

Die ELAS Suchtselbsthilfe bietet:

- Gut fünfzig, grundsätzlich offene Selbsthilfegruppen in Hamburg
- Eine russischsprachige Selbsthilfegruppe
- Meist wöchentliche Treffen
- Austausch im wertschätzenden Dialog
- Ausgebildete Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter
- Gruppen für Angehörige und eine für russischsprachige Angehörige
- Suchtmittelübergreifende Arbeit
- Schnelle Hilfen durch gute Vernetzung im Suchthilfesystem

Die ELAS Suchtselbsthilfe als Teil des Diakonie-Hilfswerkes:

- Ausbildung als Gruppenleitende und als Suchtkrankenhelfende
- Fortbildungen für Ehrenamtliche der ELAS
- Offene Fortbildungen
- Supervision und Praxisbegleitung für ehrenamtliche Mitarbeitende
- Begleitung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen und Ehrenamtlichen
- Vernetzung im Suchthilfesystem
- Freizeitangebote und Projekte

Auf den folgenden Seiten sind sämtliche Selbsthilfegruppenangebote der ELAS Suchtselbsthilfe, der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hamburg e.V., des Blauen Kreuz in Deutschland e.V. – Ortsverein Hamburg, sowie der Hanseatic Troubleshooters geordnet nach Stadtteilen, mit Orts- und Zeitangabe sowie die Kontaktdaten der Gruppenleiterin/des Gruppenleiters angegeben. Ferner gibt es Informationen zu den Projekten der ELAS Suchtselbsthilfe. Ebenfalls finden Sie Kontaktdaten unserer Kooperationspartner aus dem professionellen Bereich der Einrichtungen der diakonischen evangelischen Suchtkrankenhilfe Hamburg.

Selbsthilfe der diakonischen Suchthilfe in Hamburg

ELAS Virtuelle Suchtselbsthilfegruppe

ELAS Online Suchtselbsthilfegruppe

Virtuelle Selbsthilfegruppe | Video oder Audiogruppe via Zoom (Die Lizenzen sind auf deutschen und niederländischen Servern gehostet)

Mittwoch 18.45 Uhr

Veranstaltungslink über Markus Renvert, renvert@diakonie-hamburg.de, anfordern.

Alsterdorf

ELAS Selbsthilfegruppe im Ev. Krankenhaus Alsterdorf

Elisabeth-Flügge-Str. 1 | 22337 Hamburg

Station 9 | Gruppenraum

Montag 18.30 Uhr, in den ungeraden Wochen

Kontakt über ELAS-Geschäftsstelle Tel. 040 30 62 0-307

Droeckbiker Selbsthilfegruppe

Vereinshaus KLG 433 – Spargelkoppel

Maienweg 164 | 22335 Hamburg

Montag 18.00 Uhr

[Harry](#), Tel. 0170 - 869 1059

[Marina](#), Tel. 0172 – 426 2814

Frauensache – Frauengruppe der Freundeskreise in Hamburg

Treffpunkt Kulturküche Alsterdorf

Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg

Dienstag 18.30 Uhr

[Marina](#), Tel. 0172 426 2814

Altona

Russischsprachige Selbsthilfegruppe der ELAS

Max-Brauer-Allee 16 | 22765 Hamburg | 3.Stock

letzter Samstag im Monat, 11.00 - 14.00 Uhr

[Tatjana](#), Tel. 0179 901 7634

Angehörigengruppe „Lichtblick“ Altona

Ottensen Open 2 (OO2) | Gaußstraße 75 | 22765 Hamburg

Dienstag 18.00 Uhr, jeden 1. und 3. im Monat

[Bettina](#), Tel. 0157 583 952 77

[Charlene](#), Tel. 0171 218 1994

Altona II im Treff Regenbogen

Max-Brauer-Allee 16 | 22765 Hamburg | 3.Stock

Donnerstag 19.00 Uhr

[Jürgen](#), Tel. 04101 - 50 57 14

Bitte ab 18.00 Uhr anrufen oder

Tel. 0157 – 73 46 75 46

Altona IV im Treff Regenbogen

Max-Brauer-Allee 16 | 22765 Hamburg | 3.Stock

Dienstag 18.00 Uhr

[Peter](#), Tel. 040 399 032 48

ELAS Selbsthilfegruppe im Asklepios Klinikum Altona

Paul-Ehrlich-Str. 1 | 22763 Hamburg

2. OG KR 2.612

Montag 19.30 Uhr

[Manfred](#), Tel. 0152 - 09 75 73 05

Barmbek

Drossel 08 – Freie Selbsthilfegruppe

Barmbek | Drosselstr. 1 | 22305 Hamburg

Donnerstag 18.30 Uhr

[Andreas](#), Tel. 0152 5871 7248

Suchtberatungsgruppe St. Anskar

Kirche St. Anskar | Vogelweide 10 | 22081 Hamburg (Suchthilfe

Totale Offensive e. V., St. Anskar) Montag 19.00 Uhr

[Uwe](#), Tel. 0172 - 510 73 14

Bergedorf/Lohbrügge

Freundeskreis I im Bethesda Krankenhaus Bergedorf

Glindersweg 80 | 21029 Hamburg

BKB 1 | Haus B – Ebene 1 – Station 10

Dienstag 18.15 Uhr

[René](#), Tel. 0171 - 685 34 22

[Stephan](#), Tel. 0157 3019 1911

Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten

Freundeskreis II im Bethesda Krankenhaus Bergedorf

Glidersweg 80 | 21029 Hamburg

Konferenzraum 2

Freitag 18.30 Uhr

[Frank](#), Tel. 0163 918 1330

[Michael](#), Tel. 0157 5076 7788

Freundeskreis Bergedorf West

Friedrich-Frank-Bogen 31 | 21033 Hamburg

Mittwoch 19.00 Uhr

[Stefan](#), Tel. 0151 4232 5278

[Edmund](#), Tel. 040 - 738 60 07

Bramfeld

Freundeskreis Simeon

Simeonkirche | Am Stühm-Süd 85 | 22175 Hamburg

Montag 19.00 Uhr

[Michael](#), Tel. 040 - 299 71 07

Blaukreuz Begegnungsgruppe Bramfeld

Evangelische Stadtmission | Steilshooper Allee 382 | 22177 Hamburg

Dienstag 19.30 Uhr

[Friedemann](#), Tel. 040 – 521 351 5

[Reinhard](#), Tel. 040 – 66 83 467

Ansprechpartner für Angehörige: [Birgit](#), Tel. 040 – 835 770

Eilbek

ELAS Infogruppe in der Schön Klinik Eilbek

Dehnhaike 120 | 22081 Hamburg

Raum 2.A.13 | Haus 2 | Raum

Dienstag 19.00 Uhr

Frank, Tel. 0152 284 228 18

Eimsbüttel

Aufnahmegruppe für Betroffene

Christuskirche Eimsbüttel

Bei der Christuskirche 2 | 20259 Hamburg

Montag 19.30 Uhr

Christoph, Tel. 040 - 414 95 849

Christian, Tel. 040 69 79 18 71

Intensivgruppe I für Angehörige

Christuskirche Eimsbüttel | Bei der Christuskirche 2 | 20259

Hamburg Montag 19.30 Uhr, 14-tägig

Heike, Tel. 0172 441 1109

Farmsen

Freundeskreis „Weggefährten“ (suchtmittelübergreifend)

Erlöserkirche Farmsen | Bramfelder Weg 25b | 22159 Hamburg

Der Gruppenraum befindet sich links neben dem Kircheneingang.

Mittwoch 18.15 Uhr (jeden 2.Mittwoch, gerade KW)

Jutta, Tel. 01577 - 985 20 44

Harburg

Abstinenzgruppe Harburg

Kirchenhang 21 | im Gemeindehaus der Lutherkirche | 21073 Hamburg

Montag 19.00 Uhr

Nicole, Tel. 0157 - 525 948 48

Horn

Kapernaumkreis

Martinskirche | Bei der
Martinskirche 8 | 22111 Hamburg
Dienstag 19.30 Uhr
Ronald, Tel. 0151 - 18 99 25 20

Hummelsbüttel

Selbsthilfegruppe ELAS in der Hummel

Am Hehsel 40 | 22339 Hamburg | Montag 19.30 Uhr
Volker: Tel. 0157 3888 3788
Manfred: Tel. 0172 4111 229

ELAS Offene Laufgruppe Hummel

Am Hehsel 40 | 22339 Hamburg
Donnerstag ab 17.00 Uhr
Uwe, Tel. 0179 - 683 4357
oder per Mail: laufgruppe.hummel@gmail.com

Innenstadt

Andreaskreis

Klubraum der Hauptkirche St. Jakobi |
Jakobikirchhof 9 | 20095 Hamburg Montag
17.30 Uhr
Waltraud, Tel. 040 65342 37

Blaukreuz Begegnungsgruppe Innenstadt

Michaelisstr. | Ecke Michaelispassage
Haus der Freien ev. Gemeinde Holstenwall
Freitag 19.30 Uhr
Helga, Tel. 040 69 37 400
Wolfgang, Tel. 04102 - 613 80

Iserbrook

EVAS III Iserbrook

Diakoniestation Elbgemeinden
Schenefelder Holt 1 | 22589 Hamburg
Donnerstag 19.30 Uhr
Alfred, Tel. 040 – 64 66 0737

Jenfeld

ELAS Selbsthilfegruppe in der TGJ

Therapeutische Gemeinschaft Jenfeld
Jenfelderstraße 100 | 22045 Hamburg
Donnerstag 19.00 Uhr
Alexander, Tel. 0173 201 76 73

Gesprächsgruppe der Hanseatic Troubleshooters Für Betroffene und Angehörige

Therapeutische Gemeinschaft Jenfeld
Elsa-Brandström-Str. 21 – 23 | 22043 Hamburg
Mittwoch 18.30 Uhr
Magnus und Thorsten, Tel. 0151 – 557 348 77
Die Treffen finden alle zwei Wochen statt

Kunstgruppe

Infos über ELAS Leitung, Tel. 040 - 30 62 0-308

Lurup

ELAS Selbsthilfegruppe „Kraftwerk“

LUKAS Suchthilfezentrum Hamburg-West

Luruper Hauptstr. 138 | 22547 Hamburg

Montag 18.30 Uhr

Uwe und Anke, Tel. 0151 194 37 255

ELAS Selbsthilfegruppe „Endlich ohne Alkohol“ Nachbarschaftstreff

Lüdersring 2a | 22547 Hamburg Donnerstag 14.30 Uhr

Eva-Maria, Tel. 01575 - 36 76 666

Ohlsdorf

Freundeskreis St. Marien

Ev. Kirche St. Marien |

Kirchengemeinde

Ohlsdorf/Fuhlsbüttel

Am Hasenberge 44 | 22337 Hamburg

Montag 18.45 Uhr

Wolfgang, Tel. 040 637 02 983

Um vorherige Kontaktaufnahme per Telefon wird gebeten.

Nikodemus II (Freundeskreise)

Gemeindehaus der Nikodemuskirche

Fuhlsbüttler Str. 658 | 22337 Hamburg

Dienstag 19.30 Uhr

Uwe, Tel. 040 - 605 26 21

Email: kontakt@fksucht-hamburg.de

Die Treffen finden alle zwei Wochen in der ungeraden Kalenderwoche statt

Osdorf

ELAS Gruppe Osdorfer Born für Alkohol- und Medikamentenabhängige

Maria-Magdalenen Kirchengemeinde | Altes Pastorat

Achern Born 127d | 22549 Hamburg

Donnerstag 19.00 Uhr

Mario, Tel. 0152 – 289 226 70

Rahlstedt

ELAS Selbsthilfegruppe

Kirchengemeinde Oldenfelde
Wolliner Str. 98 | 22143 Hamburg
Montag 18.30 Uhr, für Betroffene
[Ottmar](#), Tel. 0160 9747 2453
[Beate](#), Tel. 0159 0216 6844
Montag 18.30 Uhr, für Angehörige nach Vereinbarung

Reinbek

ELAS Selbsthilfegruppe Reinbek

Ev. Kirchengemeinde Reinbek Mitte
Maria Magdalenen Kirche
Kirchenallee 1 | 21465 Reinbek
Montag 18.30 Uhr,
[Angelika](#), Tel. 0152 088 09988

Sasel

Blaukreuz Begegnungsgruppe Sasel

Haus der Freien ev. Gemeinde
Seiteneingang
Renettenweg 11-13 | 22393 Hamburg
Mittwoch 19.30 Uhr,
14-tägig in den ungeraden Kalenderwochen
[Jürgen](#), Tel. 040 - 64 42 87 40

Schnelsen

Selbsthilfegruppe „Füreinander“ (Freundeskreise)

Immanuel-Haus Eingang Kita/ Computerraum
Vielohweg 138 | 22455 Hamburg
Donnerstag 19.00 Uhr
[Anne](#), Tel. 040 - 33 48 40 16 oder 0175 792 2201

Sternschanze

Selfie Drogenselbsthilfe

Max-Brauer-Allee 16 | 22766 Hamburg
Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten
[Sven](#): Tel. 0157 736 255 38
Email: di.ddi@gmx.de

Wandsbek

ELAS Selbsthilfegruppe Wandsbek (Kreuzkirche)

Kedenburgstr. 12 | 22041 Hamburg
Mittwoch 18.30 Uhr
[Annette](#), Tel. 040 - 572 86 305 | E-Mail: elas-shg-wandsbek@gmx.de

Walddörfer

ELAS Selbsthilfegruppe Walddörfer

Kattjahren 1 | 22359 Hamburg |
Eingang Koralie Kino, 2. OG (barrierefrei)
Donnerstag 19.00 Uhr
[Joachim](#), Tel. 0152 – 040 993 69

Winterhude

Gabrielskreis Winterhude

Matthäuskirche | Bei der Matthäuskirche 6 | 22301 Hamburg
Donnerstag 18.00 Uhr
[Margrit](#), Tel. 040 - 678 59 28

Schleswig-Holstein

Selbsthilfegruppe Ahrensburger Freundeskreis (Freundeskreise)

Am Alten Markt 7 | 22926 Ahrensburg

Freitag 19.00 Uhr

Holger, Tel. 0151 6859 2268

Angehörigengruppe: jeden 1. und 3. Freitag 19.00 Uhr

Um vorherige Kontaktaufnahme per Telefon wird
gebeten.

Freundeskreis St. Johannes

Willinghusener Weg 69 | 21509 Glinde

Donnerstag 18.30 Uhr

Martina, Tel. 0157 – 3019 1904

Infogruppen

ELAS Infogruppe Treffpunkt 300

Ev. Krankenhaus Alsterdorf

Elisabeth-Flügge-Str. 1 | 22337 Hamburg

Station 9, Tagesraum

Tel. 040 - 507 70-3

Samstag 10.15-11.45 Uhr | alle 5 Wochen

Kontakt über ELAS-Geschäftsstelle Tel. 040 30 62 0-307

ELAS Infogruppe

Asklepios Klinikum Harburg

Eißendorfer Pferdeweg 52 | 21075 Hamburg

Haus 16 | 1. OG, Raum 190

1. Dienstag im Monat | 19.30 Uhr

Nicole, Tel. 0157 5259 4848

ELAS Infogruppe

Asklepios Klinikum Nord (Ochsensoll) Langenhorner Chaussee 560 | 22419

Hamburg

Haus 3, Station 32 A | jeden 3. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr

Manfred, Tel. 04109 - 209 31 41

ELAS Infogruppe Treff Dry-O-Dry

Asklepios Klinikum Nord (Wandsbek)

Jüthornstr. 71 | 22043 Hamburg

Tel. 040 - 18 18 - 87 0 1x monatlich, Dienstag, 19.00 Uhr – Termin bitte erfragen

Brigitte, Tel. 040 - 524 67 13

Alexander, Tel. 0173 201 76 73

ELAS Infogruppe im UKE

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
W 37 Martinistr. 52 | 20246 Hamburg
Mittwoch 19.30 Uhr, 14-tägig
Team der Aufnahmegruppe für Betroffene
Christuskirche Eimsbüttel

Besondere Zielgruppen

Selbsthilfe in Bewegung/Kreativer Tanz
Ort und Zeit bitte erfragen bei **Lesley-Ann**,
Tel. 040 - 601 69 39

ELAS Projekte**Segeltörn**

Marion, Tel. 0160 906 54 609

KUNST ÜBER:WUNDEN – Kunstprojekt

Infos über ELAS Leitung, Tel. 040 - 30 62 0-308

Einrichtungen der diakonischen Suchthilfe**Suchtberatungsstellen**

Die ambulanten Beratungsstellen sind für Betroffene und Angehörige die ersten Anlaufstellen bei Fragen zu Konsumverhalten und Abhängigkeit. Die Beratungsstellen helfen Ihnen, den richtigen Weg aus der Sucht zu finden und auch abstinenz zu bleiben.

In allen Beratungsstellen gibt es kostenlos Informationen über Sucht, Entzug, Behandlung und Selbsthilfegruppen. Einige Beratungsstellen bieten auch ambulante Therapien an. Darüber hinaus gibt es Anregungen für ein gesundes Leben und eine sinnvolle Freizeitgestaltung.

Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West

Luruper Hauptstr. 138 | 22547 Hamburg | Tel. 040 - 970770
lukas.suchthilfezentrum@diakonie-hhsh.de |
<https://www.lukas-suchthilfezentrum.de>

PARK IN Kontakt- und Suchtberatungsstelle der Heilsarmee KdÖR

Oststeinbeker Weg 2h | 22117 Hamburg | Tel. 040 - 7136564
parkin@heilsarmee.de | <https://www.heilsarmee.de/parkin>

SuchtTherapieZentrum Hamburg – STZ Beratungsstelle Barmbek

Drosselstr. 1 | 22305 Hamburg | Tel. 040 - 61136060
barmbek.stz@martha-stiftung.de
<https://www.martha-stiftung.de/suchterkrankungen/beratungsstellen/barmbek.php>

SuchtTherapieZentrum Hamburg – STZ Beratungsstelle Harburg

Schloßmühlendamm 30 | 21073 Hamburg | Tel. 040 – 334

753 30 harburg.stz@martha-stiftung.de

<https://www.martha-stiftung.de/suchterkrankungen/beratungsstellen/harburg.php>

SuchtTherapieZentrum Hamburg – STZ Beratungsstelle

Hummel Am Hehsel 40 | 22339 Hamburg | Tel. 040 -

53904280 hummel.stz@martha-stiftung.de

<https://www.martha-stiftung.de/suchterkrankungen/beratungsstellen/hummel.php>

Kompaß – Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche alkoholabhängiger Eltern

Elsastr. 41 | 22083 Hamburg | Tel. 040 - 2383260

kompass@trockendock.hamburg.de |

<https://www.kompass-hamburg.de>

Qualifizierter Entzug

Um überhaupt mit einer Entwöhnungsbehandlung beginnen zu können, ist es notwendig, abstinenter zu sein. Nach monate- oder gar jahrelangem Alkohol- oder Drogenmissbrauch ist mit starken Entzugserscheinungen zu rechnen. Daher ist ein medizinisch begleiteter stationärer Entzug ratsam.

Ev. Krankenhaus Alsterdorf

Qualifizierter Alkohol-Entzug in der Inneren Medizin

Elisabeth-Flügge-Str. 1 | 22337 Hamburg

Tel. 040 - 5077-3202

<https://www.evangelisches-krankenhaus-alsterdorf.de>

Albertinen-Krankenhaus

Qualifizierter Entzug Station IE

Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie Süntelstr.

11a | 22457 Hamburg

Tel. 040 - 55 88-21 32

E-Mail: qualifizierter-entzug@albertinen.de

<https://www.albertinen.de>

BELLA VISTA niedrigschwelliger Drogenentzug Heinrich

Sengelmann Krankenhaus gGmbH Kayhuder Str. 65 | 23863

Bargfeld-Stegen

Tel. 04535 – 505251

<https://www.heinrich-sengelmann-kliniken.de/suchtmedizin-psychotherapie/>

Qualifizierter Entzug – Station Ausweg Heinrich

Sengelmann Krankenhaus gGmbH Kayhuder Str. 65 |

23863 Bargfeld-Stegen

Tel. 04535 - 505 246

<https://www.heinrich-sengelmann-kliniken.de/suchtmedizin-psychotherapie/>

Stationäre Behandlungseinrichtungen und Tageskliniken

Zur Rehabilitation bieten Kliniken und Tageskliniken Therapien an. In Einzel- und in Gruppenarbeit können Perspektiven für ein suchtfreies Leben erarbeitet und eingeübt werden

SuchtTherapieZentrum Hamburg – STZ Fachklinik

Hummelsbüttler Hauptstr. 15 | 22339 Hamburg

Tel. 040 - 538077-0

fachklinik.stz@martha-stiftung.de

<https://www.martha-stiftung.de/suchterkrankungen/fachklinik.php>

SuchtTherapieZentrum Hamburg – STZ Tagesklinik

Hummelsbüttler Hauptstr. 15 | 22339 Hamburg

Tel. 040 - 5389930

tagesklinik.stz@martha-stiftung.de

<https://www.martha-stiftung.de/suchterkrankungen/tagesklinik.php>

Therapeutischer Hof Toppenstedt

Hauptstr. 30 | 21442 Toppenstedt

Tel. 04173 - 5133-0

E-Mail: aufnahme@hof-toppenstedt.de | <https://www.hof-toppenstedt.de>

Wohnen, Beratung und soziale Unterstützung in einem abstinenten und geschützten Rahmen bieten die sozialtherapeutischen Übergangseinrichtungen. Sie sind in vielen Fällen eine hilfreiche Ergänzung vor und nach einer medizinischen Rehabilitationsbehandlung.

<https://www.martha-stiftung.de/suchterkrankungen/nachsorge.php>

<https://www.martha-stiftung.de/suchterkrankungen/vorsorge.php>

E-Mail: hamburg@lebenswende-drogenhilfe.de | <https://www.lebenswende-drogenhilfe.de>

E-Mail: info@timo-horn.de | <https://www.timo-jugendclub.de>

Notizen

[illegible]

»Endlich hört mir jemand zu! Ich kann darüber sprechen. Ich finde Schutz und Verständnis.«

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende!

Stiftung MitMenschlichkeit
Hamburger Sparkasse
IBAN DE76 200 505 50 1230 1432 55
Stichwort: ELAS Suchtselbsthilfe
oder online unter <https://www.mitmenschlichkeit.de>

Diakonie-Hilfswerk Hamburg
ELAS Suchtselbsthilfe
T 040 30620-307
F 040 30620-311
E-Mail: elas@diakonie-hamburg.de



Diakonie ist die soziale Arbeit der evangelischen Kirchen.

ELAS
Suchtselbsthilfe