

**Offene Sprechzeit durch  
Betroffene - ehrenamtliche  
Suchtberater:innen -  
Alkoholfreies Begegnungszentrum  
"Alte Backstube"  
Dominikanergasse 7**

Mo: 10 – 13 Uhr und 17:00 – 18:00 Uhr  
Mi: 10 – 13 Uhr  
Fr: 10 – 13 Uhr  
Michael Schuckert  
In Präsenzform oder telefonisch: 069 29 54 56

**Treffpunkt-  
"Alte Backstube"**

**Dominikanergasse 7**  
Mo, Mi, Fr : 10 – 13 Uhr

10 - 11 Uhr: Start in den Tag mit Kaffee und Tee  
11 - 13 Uhr: Backstube kreativ

**Podcast: ohnegehtsbesser.de**

Wenn Sie sich erst einmal unverbindlich informieren wollen, wer oder was die Suchtselbsthilfe ist, dann empfehlen wir Ihnen die kostenfreien Podcasts der Suchtselbsthilfe:

<http://www.ohnegehtsbesser.de>

erstellt von, mit und für den  
Freundeskreis Frankfurt und  
Offenbach



Menschen, die selbst einen Weg aus der Sucht gefunden haben, verfügen über wertvolle Erfahrungen. Sie wissen, wovon sie sprechen. Sie sind Selbst-Betroffene, die nun abstinent leben. Sie haben sich darüber hinaus im Rahmen einer Schulung für ehrenamtliche Suchtberater:innen für ihre Aufgabe qualifiziert.

Der Freundeskreis Frankfurt und Offenbach ist der Verbund von Selbsthilfegruppen, die mit der Evangelischen Suchtberatung kooperieren. Die Selbsthilfegruppen des Freundeskreises setzen auf persönliche Beziehung und wollen Sie als ganzen Menschen sehen und verstehen.

Die Leiter:innen von Selbsthilfegruppen im Freundeskreis Frankfurt und Offenbach engagieren sich als ehrenamtliche Mitarbeitende. Sie stellen ihr Wissen und ihre Erfahrung zur Verfügung.

**Weitere Infos zum Thema Suchthilfe im Schwerpunkt-bereich Alkohol, Medikamente und Glücksspiel erhalten Sie hier:**

[www.evangelische-beratung.com/sucht](http://www.evangelische-beratung.com/sucht)



## Suchtselbsthilfe „Freundeskreis Frankfurt und Offenbach“



Die Suchtselbsthilfegruppen des Freundeskreises begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.

Alle, die sich mit einer Suchtproblematik auseinandersetzen wollen, sind herzlichst willkommen.

### Gruppenangebote im Evangelisches Zentrum Am Weißen Stein

Eschersheimer Landstr. 567, 60431 Frankfurt am Main



**Montag 17:30 Uhr: Informations- und Selbsthilfegruppe**  
(Alkohol, Medikamente, Selbst-Betroffene und Angehörige, Abstinenzziel), Wolfgang Farr

**Dienstag 19 Uhr: Selbsthilfegruppe**  
(Schwerpunkt Alkohol, offen für alle Süchte, Abstinenzziel), Christina und Dieter

**Dienstag 19 Uhr (1. Und 3. Dienstag im Monat)**  
**Selbsthilfegruppe zum Kontrollierten Trinken**

**Mittwoch 18 Uhr: Selbsthilfegruppe für Glücksspieler**  
(nur Männer), Kontakt: Gluecksspielselbsthilfe-frankfurt@gmx.de

**Mittwoch 18 Uhr: L.O.S. – Leben ohne Sucht**, (Alkohol, Medikamente, Glücksspiel, Verhaltenssüchte), Jan Meyer

**Donnerstag 18:30 Uhr: Informations- und Selbsthilfegruppe** (Alkohol & Medikamente, Abstinenzziel), Andreas Bahn

**Donnerstag 18:30 Uhr: Angehörigengruppe** (Alkohol, Glücksspiel, Medikam.), Ingrid Bernhardt, Hella Tischler

### Gruppenangebote im alkoholfreien Begegnungszentrum Alte Backstube

Dominikanergasse 7, 60311 Frankfurt am Main



**Montag 18:30 Uhr: Selbsthilfegruppe für Glücksspieler:innen**, Peter Junior

**Mittwoch 18:30 Uhr: Frauengruppe** (Alkohol & Medikamente), Susanne Michel, Felicitas Wonka

**Donnerstag 17:30 Uhr: Selbsthilfegruppe** (Alkohol), Jörn Urbahns, Uwe Heuschkel

**Ab Juni 2026:**

**Freitag 17:00 Uhr: Kreativ- und Werkgruppe der Selbsthilfe**, (keine klassische Gesprächsgruppe)

**Samstag 10:30 Uhr: Selbsthilfegruppe** (Alkohol, Medikamente, Glücksspiel und Verhaltenssüchte), Ludger Hegerfeld, Frank S. – Anmeldung über Suchtberatungsstelle erwünscht (069 5302-302 oder suchtberatung@frankfurt-evangelisch.de)

**Online-Gruppe Früh L.O.S.**

Mittwoch, 10:00 Uhr: Selbsthilfegruppe (Alkohol, Medikamente, Glücksspiel), Andreas Heimann

Kontakt: [online@los-lebenohnesucht.de](mailto:online@los-lebenohnesucht.de)  
<https://zoom.us/j/99042828367>



### Gruppenangebote in den Frankfurter Stadtteilen und in Offenbach

#### **Nordend/Westend**

Unterschiedliche Treffpunkte nach Wetterlage  
(Spaziergang oder Café-Treff)

Anmeldung und Treffpunktweitergabe über  
Beratungsstelle: 069 5302-302

**Montag 17 Uhr: Selbsthilfegruppe** (Alkohol), Wolfgang Brüggemann, Karlheinz Oberdlik

#### **Höchst**

**Leverkuser Str. 7, Gemeindesaal**

**Dienstag 19 Uhr: Selbsthilfegruppe** (Alkohol, Medikamente & Glücksspiel), Marion Ortwein, Iris Belzer; Bei Fragen: [suchtselbsthilfe@email.de](mailto:suchtselbsthilfe@email.de)

#### **Offenbach am Main**

**Berliner Straße 274, 63067 Offenbach am Main**

**Montag 19 Uhr: Offenbach 1: Selbsthilfegruppe**  
L.O.S. – Leben ohne Sucht (Alkohol, Medikamente, Glücksspiel, Verhaltenssüchte), Christian Blum

**Dienstag 18 Uhr: Offenbach 2: Selbsthilfegruppe** L.O.S. – Leben ohne Sucht (Alkohol, Medikamente, Glücksspiel, Verhaltenssüchte), Frank Kirchbach

#### **Sachsenhausen**

**Teplitz-Schönauer-Straße 1**

**Donnerstag 19 Uhr: Selbsthilfegruppe**  
L.O.S. – Leben ohne Sucht, (Alkohol, Medikamente, Glücksspiel, Verhaltenssüchte), Sabrina Schattmaier

**Online-Gruppe Spät L.O.S.**

Donnerstag, 18:30 Uhr: Selbsthilfegruppe (Alkohol, Medikamente, Glücksspiel), Moderator: Andreas Artz

Kontakt: [online@los-lebenohnesucht.de](mailto:online@los-lebenohnesucht.de)  
[www.los-lebenohnesucht.de/index.php/onlinegruppe](http://www.los-lebenohnesucht.de/index.php/onlinegruppe)

