

# Frankfurter Selbsthilfezeitung

---

## Die seelischen Kosten der Karriere: Äußerer Erfolg – innere Verarmung ?

---

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

**Anonyme Spieler**

**Williams-Beuren-Syndrom e.V.**

**selbst e.V.**

**Selbsthilfegruppe PAS Rhein-Main**

**Verwitwete Frauen**

**Selbsthilfegruppe Dismelien e.V.**

# Sommer 10

# Selbsthilfegruppen in Frankfurt und Umgebung zu folgenden Themen

---

## **Adoption**

AIDS  
Akustikus Neurinom  
Alkoholsucht (auch in englisch, polnisch, spanisch)  
Alleinerziehende  
Allergien  
Alopecia Areata  
Alzheimer  
Amputierte  
Ängste  
Angehörige  
Aphasie  
Arthrose  
Asthma  
Atemwegserkrankungen  
Aufmerksamkeitsdefizitstörung  
Autismus

---

## **Bechterew, Morbus**

Behinderung  
Binationale Familien und Partnerschaften  
Bipolare Störungen  
Bisexualität  
Bluterkrankungen  
Bluthochdruck  
Borderline-Syndrom  
Borreliose

---

## **Chemikaliengeschädigte**

Chorea Huntington  
Co-Abhängige  
Cochlea Implantat  
Colitis Ulcerosa  
Crohn, Morbus

---

## **Darmerkrankung**

Demenz  
Depressionen  
Diabetes (auch in türkisch, tigrinia)  
Dialyse  
Down-Syndrom  
Drogensucht (auch in persisch)  
Dysmelien  
Dystonie

---

## **Ehlers-Danlos-Syndrom**

Endometriose  
Epilepsie  
Erwerbslosigkeit  
Erschöpfungssyndrom, chronisches  
Essstörungen

---

## **Farber, Morbus**

Fehlgeburt  
Fibromyalgie  
Fragiles X-Syndrom  
Frühgeborene

---

## **Gehörlosigkeit**

Geruchs- und Geschmacksverlust  
Gewalt  
Goldenhar-Syndrom

---

## **Hämochromatose**

Hämophilie  
Hepatitis C

Herz-Kreislauferkrankungen

HIV  
Hochbegabung  
Homosexualität  
Hörschädigung  
Hydrocephalus  
Hyperaktivität  
Hypospadie

---

## **Ichthyose**

Immundefekte  
Inkontinenz

---

## **Kehlkopflose**

Kinderlosigkeit  
Kindstod  
Kleinwüchsige Menschen  
Krebs

---

## **Lactose-Intoleranz**

Langzeitantikoagulation  
Legasthenie  
Lese-Rechtschreibschwäche  
Leukämie  
Liebessucht  
Lippen-Gaumen-Fehlbildungen  
Lipödeme  
Lupus Erythematoses  
Lymphödeme

---

## **Maculadegeneration**

Medikamentensucht  
Mehrlinge  
Messies  
Milchweiß-Unverträglichkeit  
Missbrauch, sexueller  
Müdigkeitssyndrom, chronisches  
Mukoviszidose  
Multiple Sklerose  
Muskelerkrankungen  
Myasthenie  
Myome

---

## **Narkolepsie**

Neurodermitis  
Neurofibromatose  
Nichtraucherschutz  
Nierenerkrankungen

---

## **Osteogenesis imperfecta**

Osteoporose

---

## **Panik**

Parkinson, Morbus  
Patientenrechte  
Pflegefamilie  
Pfleger Angehörige  
Phobien  
Poliomyelitis  
Polyneuropathie  
Psoriasis  
Psychiatrie-Erfahrene  
Psychische Erkrankungen

---

## **Rechtsmissbrauch**

Restless-Legs-Syndrom

Retinitis Pigmentosa

Rett-Syndrom  
Rheuma

---

## **Sarkoidose**

Schädel-Hirnpatienten  
Scheidung  
Schilddrüsenerkrankungen  
Schlafapnoe  
Schlaganfall  
Schmerzen, chronische  
Scleroedema adultorum Buschke  
Sehbehinderung  
Sekten  
Senior/innen  
Sex- und Liebessucht  
Shoah, Überlebende  
Sklerodermie  
Skoliose  
Sorgerecht  
Spielsucht  
Spina bifida  
Sterbebegleitung  
Stiff-man-Syndrom  
Stillen  
Stimmen hören  
Stoma  
Stottern  
Suizid, Angehörige

---

## **Taubheit**

Tauschinitiativen  
Tinnitus  
Transidentität  
Transplantation  
Transvestiten  
Trauer  
Trennung  
Trichotillomanie  
Tuberöse Sklerose

---

## **Ullrich-Turner-Syndrom**

Umwelt- und Schadstoffbelastung

---

## **Väter**

Verbraucherrecht  
Verwaiste Eltern  
Vitiligo

---

## **Wahrnehmungsstörungen**

Williams-Beuren-Syndrom  
Wohnen

---

## **Zahnbehandlungsschäden**

Zöliakie  
Zwangserkrankungen

## Herausgeber

Selbsthilfe e.V.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und  
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

## Anschrift Herausgeber und Redaktion

Jahnstraße 49, 60318 Frankfurt am Main  
Tel: 0 69.55 93 58, Fax: 0 69.55 93 80  
service@selbsthilfe-frankfurt.net

## Redaktion

Margit Schmalhofer (V.i.S.d.P.), Reiner Stock

## Mitarbeit

Oliver Horn, Patrick Matheisl, Yvonne Monse,  
Jochen Schulze, Heide Sopper-Küstner

## Titelbild

Simon Smith

## Layout und Druck

Fuenfwerken Design AG  
DTP-Studio Wolfgang Lutz  
ISSN 1860 – 1189

**21. Jahrgang, Sommer 10, Auflage: 5.000**  
**Redaktionsschluss Herbst 10, 08. Juli 2010**

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht  
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.  
Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und die  
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung werden  
finanziell gefördert vom Hessischen Ministerium  
für Arbeit, Familie und Gesundheit, vom Amt  
für Gesundheit Frankfurt und von der GKV-Selbst-  
hilfeförderung in Hessen.

## Spendenkonto

Selbsthilfe e.V.

Postbank Frankfurt am Main

Konto-Nr: 64 87 87 608, BLZ: 500 100 60

**02 Selbsthilfegruppen in Frankfurt und Umgebung** .....

**04 Titel** .....

Die seelischen Kosten der Karriere:  
Äußerer Erfolg – innere Verarmung?

**09 Selbsthilfegruppen stellen sich vor** .....

Anonyme Spieler  
Williams-Beuren-Syndrom e.V., Landesverband Hessen  
selbst e.V.  
Selbsthilfegruppe PAS Rhein-Main  
Verwitwete Frauen  
Selbsthilfegruppe Dysmelien e.V.

**12 Mitstreiter für neue Gruppen gesucht** .....

**13 Selbsthilfegruppe, die neu entsteht** .....

Arbeitslose Akademikerinnen  
Bulimie

**14 Den Frankfurter Fragebogen beantwortete** .....

Martin Berner

**15 Ankündigungen und Termine von A bis Z** .....

**25 Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen** .....

**26 Vortragsreihe** .....

Gesund leben – Gesund bleiben

**27 Gesundheitszentrum Schwanheim** .....

Mitglied bei:



**DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND

Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

# DIE SEELISCHEN KOSTEN DER KARRIERE: ÄUSSERER ERFOLG – INNERE VERARMUNG ?

---

Keine Frage: Unsere Gesellschaft – und vor allem unsere Wirtschaft – ist in Bewegung geraten, in heftige Bewegung. Begleitet von Modethemen wie „Globalisierung“, „Arbeitsverdichtung“, „Ressourcenkonzentration“, „Risiko- und Innovationsbereitschaft“, scheinen sich die Veränderungen manchmal regelrecht zu überschlagen: Was gestern galt, gilt heute nicht mehr. Und ob das, was heute gilt auch morgen noch gilt, ist höchst fraglich. Und es trifft alle: Von freien Unternehmer(innen) über Manager und Karrieristen bis hin zu einfachen Angestellten und Berufsanfänger(innen). Nur manche merken es früher und manche erst später.

Die Sonnenseiten der „Top-Jobs“ kennt jeder: Gehälter und Einkommen, die sich im sechsstelligen Bereich bewegen, Prestige, Ansehen, die Macht und die Gestaltungsmöglichkeiten, die so ein Arbeitsplatz bietet. Aber das soll nicht der Schwerpunkt dieses Artikels sein. Hier soll es um die Schattenseiten der Karriere gehen.

---

***Manchmal  
ist es zu schön,  
um wahr zu sein.  
Meistens  
ist es zu wahr,  
um schön zu sein.***

---

---

## ***Die Leiden der Leitenden***

---

Denn soviel ist klar: Geschenkt bekommt man nichts, wenn man Karriere machen will – sei es als Selbständige(r) oder als Angestellte(r). Selbst, wenn man mit guter Vorbereitung, einem hohen Energieeinsatz und einer umsichtigen Karriereplanung vorgeht, gibt es natürlich auch die andere Seite der beruflichen Entwicklung, die man am Anfang seiner Karriere nur zu gerne außer Acht lässt:

- Selbstdisziplin, die bis zur Selbstverleugnung führen kann
- Übertriebene Außenorientierung und exzessive Anpassung, die mitunter zu einem chronifizierten Fassadenverhalten führt („stoßfest, bruchsicher, formschön und abwaschbar“)
- Andere Aspekte des Lebens – neben dem Beruf – werden eventuell so vernachlässigt, dass man vielleicht kurzfristig beruflich olympiareife Leistungen schafft, aber langfristig eine Bauchlandung macht: „Erst eine hell lodernde Flamme und schon bald ausgebrannt wie ein Strohfeuer“.

Mitunter ist das der Nährboden, auf dem dann die schweren seelischen und körperlichen Kosten entstehen: Von psychosomatischen Erkrankungen (je nach individueller „Achillesferse“: Herz-Kreislaufprobleme, Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen) über Suchtprobleme (Medikamente, Alkohol etc.) bis hin zum Burn-out reicht die Palette der Berufskrankheiten nicht nur von „highflyern“.

Eingeschlossen sind hierbei die psycho-sozialen Probleme (Partner- und Familienkrisen, Verlust des Freundeskreises etc.) und nicht zuletzt die Sinnkrisen.

Dabei trifft das bei weitem nicht nur für Manager und Karrieristen zu: „Der Zwang nimmt ab, aber der Druck nimmt zu“, sagte mir ein Coaching-Klient und meinte damit, dass einerseits die Freiräume, wie man eine Arbeit erledigen kann, in vielen Bereichen zwar zunehmen, aber andererseits die Menge der zu erledigenden Arbeit so hoch sei, dass man sie kaum schaffen kann.

Besonders krass zeigt sich die Situation in den „besseren Berufsgruppen“.

---



---

## ***Manager-Leiden: Der wohlverdiente Nervenzusammenbruch ?***

---



---

Hinweise auf die körperlich-seelische Verfassung von Managern gibt die IAS, Institut für Arbeits- und Sozialhygiene Stiftung in Karlsruhe. Sie führt seit über 25 Jahren ein- oder zweitägige „Gesundheits-Check-Ups“ schwerpunktmäßig mit Managern durch. An den Untersuchungen haben inzwischen mehr als 40.000 Personen – zum großen Teil Führungskräfte – teilgenommen. Pro Jahr lassen sich derzeit an den mehr als 120 Niederlassungen ca. 4.000 Führungskräfte aus der Wirtschaft durchchecken.

### Ergebnisse:

Jede fünfte Führungskraft leidet unter ihrem Beruf. In den Untersuchungen fand die IAS heraus, dass Leistungseinschränkungen unter Druck einhergehen mit erhöhten Blutfettwerten und dass vegetative Beschwerden mit erhöhter Krankheitsanfälligkeit, und subjektiv erlebtem Stress korrelieren. Dadurch entwickelt sich eventuell ein Teufelskreis aus körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen, der sich immer schneller dreht.

---



---

## ***Managertypologie***

---



---

Psychologen der Münchner GEVA (Gesellschaft für verhaltenswissenschaftliche Anwendung und Evaluation), die an der Studie mitwirkten, unterschieden dabei vier verschiedene Stresstypen:

Typ 1: Der ängstliche Angespannte (20,5 %)

Typ 2: Der Verdränger (22,2 %)

Typ 3: Der Ehrgeizige ( 27,6 %)

Typ 4: Der gesund und kontrolliert lebende Manager (29,5 %)

Gerade bei der massiv gestressten Gruppe Typ 1 („der ängstliche Angespannte“) zeigt sich ein hoher Leidensdruck durch chronische Überforderung. Hier korrelieren in der Untersuchung Angst, Anspannung, Stress und Leistungseinschränkungen unter Druck. Diese Personengruppe hat oft das Gefühl, sie geht nicht

in der Arbeit auf, sondern darin unter. Da diese Personen oft das Gefühl haben den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein, fühlen sie sich chronisch überfordert. Absinkende Energie und Tatkraft, das Empfinden, machtlos ausgeliefert zu sein und fehlende Gelassenheit führen zu deutlich höheren Krankentagen (8,3 pro Jahr).

Typ 2 („Verdränger“) ist charakterisiert durch hohe Konfliktvermeidung, starke Nachgiebigkeit (Anpassung) und Verbergen (vor allem von Schwächen). Die Betroffenen sind selten ehrgeizig, haben nur eine schlechte Kontrolle über ihren Lebensstil und lassen sich eher hängen. Immerhin – mit nur einem Krankentag pro Jahr, sind sie auf dieser Ebene sogar besser als der vielgelobte Typ 4: Wenn man sich anpasst und eine ruhige Kugel schiebt, wird man also seltener krank.

„Der Ehrgeizige“ (Typ 3) erlebt seinen Beruf als Herausforderung, hat einen hohen Beschäftigungsdrang, steht ständig unter Strom und arbeitet auch unter Druck sehr viel. Er hat sein Leben unter Kontrolle und weicht Konflikten nicht aus, manchmal sucht er sie sogar. Er ist ehrgeizig und Stress wirft ihn kaum aus der Bahn. Mit 3,7 Krankentagen pro Jahr liegt er im Mittelfeld.

Typ 4 („der gesund und kontrolliert lebende Manager“) ist vorausschauend, hat ein gutes Präventionsverhalten, ist wenig ängstlich und angespannt. Dafür ist er voller Energie und Tatkraft, aber nicht übermäßig ehrgeizig. Er ist ziemlich selbstsicher, konfliktfähig und wird unter Stress selten krank. Herausragend ist sein gesundheitsbewusster Umgang mit Essen. Mit 1,9 Krankentagen pro Jahr liegt er an zweiter Stelle.

Das heißt nur knapp 30 Prozent der Führungskräfte und Selbständigen führen einen Lebensstil, der auch langfristig Erfolg garantiert. Fast die Hälfte laviert sich mit unterschiedlichen Strategien kurzfristig durch den Berufsalltag und mehr als jeder fünfte geht in seiner Arbeit unter. Dabei muss das ganz und gar nicht so sein, wenn man nämlich auf ein paar Dinge achtet:

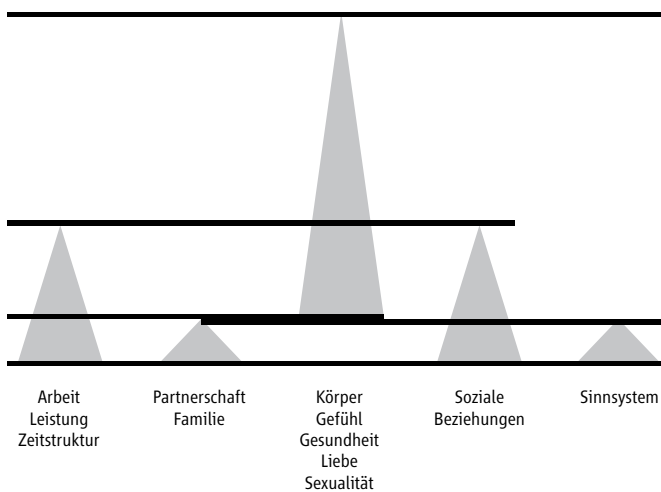
„Smart Career“ oder: Wie man die seelischen Kosten der beruflichen Entwicklung minimiert.

Nicht umsonst ist „work-life-balance“, die ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Privatleben, in unseren turbulenten Zeiten zum Modebegriff geworden und immer noch in aller Munde. Ganz abgesehen davon, dass man besser von „life-work-balance“ sprechen sollte (schließlich sollte das Leben vor der Arbeit stehen), ist es besser nicht nur die beiden Seiten Arbeit (work) und Leben (life) gegenüber zu stellen, sondern die gesunde Identität einer Person ruht nicht nur auf zwei, sondern auf fünf Säulen.

# Titel

---

Gerade dann, wenn man langfristig erfolgreich sein will, kommt man nicht umhin, sich mit diesen unterschiedlichen Anteilen zu beschäftigen. Diese fünf Säulen wollen wahrgenommen, beachtet und gepflegt werden, wenn daraus eine gesunde Identität und ein langfristig befriedigendes Arbeits- und Berufsleben werden soll. Deshalb arbeiten wir in Coaching, Supervision und in den Seminaren am Psychologischen Forum Offenbach (PFO) mit diesen fünf Säulen.



## 1. Arbeit, Leistung, Zeitstruktur

Bei dieser Säule geht es darum, den eigenen Berufsalltag genauer in den Blick zu nehmen und eine Ist-Soll-Analyse anzustellen. Wie sieht meine berufliche Situation derzeit aus, und wie hätte ich sie gern? Welche Ziele für mich und meine Karriere habe ich für jetzt und die nächsten Jahre? Welche Dinge an meiner derzeitigen Tätigkeit machen mich zufrieden? Was könnte mich zufriedener und damit vielleicht auch leistungsfähiger machen?

## 2. Partnerschaft, (selbst gegründete und Herkunfts-) Familie

Partnerschaft und Familie sind „Wiederaufbereitungsanlagen“ – aber sie sind mehr als das.

Bei dieser Säule geht es um Fragen wie: Bin ich mit der momentanen Situation in meiner Beziehung/Ehe zufrieden oder möchte ich etwas verändern? Wie viel Zeit wende ich überhaupt für Partnerschaft/Familie auf? Ist das genug?

## 3. Körper, Gesundheit, Gefühle...

Hier geht es um die Beziehung zum eigenen Körper. Benutze

ich ihn nur als „Leistungsmaschine“, die zu funktionieren hat und sonst nichts? Was sind meine körperlichen Stärken und Schwächen? Wie gehe ich mit Stress um? Was tue ich für und was gegen meinen Körper? Was signalisiert er mir mit Krankheiten? Wie kann ich mich am besten entspannen? Gefühlswelt: Nehme ich meine Gefühle wahr und ernst? Kann ich sie angemessen ausdrücken – oder verleugne/blockiere ich sie so, dass sie mir irgendwann einen Strich durch die Rechnung machen?

## 4. Soziale Beziehungen, Freundeskreis, gesellschaftliches Engagement

Wie viele Leute kenne ich überhaupt? Wie viele davon bezeichne ich als Bekannte und wie viele als Freunde, auf die ich mich wirklich verlassen kann? Gibt es ausreichend Kontakte, die nichts mit der Arbeit zu tun haben? Was gewinne ich aus meinen sozialen Beziehungen und was wünsche ich mir für die Zukunft? Für was engagiere ich mich gesellschaftlich oder wo möchte ich mich gerne engagieren?

## 5. Sinnsystem (Philosophie, Religion...)

Die letzte Säule beschäftigt sich mit den Werten und Idealen, mit dem woran ich wirklich glaube, was wirklich wichtig ist für mich. Das kann ein selbstgebautes oder auch übernommenes Wertesystem sein, ein Weltbild, eine Religion, ein philosophisches System... Insgesamt: Welchen Sinn sehe ich in meinem Leben – welchen Sinn gebe ich ihm?

Klar ist, dass in unterschiedlichen Lebensphasen die einzelnen Säulen in unterschiedlicher Weise im Vordergrund stehen oder auch Belastungen unterworfen sind. Während in der Jugend Partnerschaft, Liebe, Sexualität und Freundeskreis im Zentrum der Aufmerksamkeit sind, ist es im frühen Erwachsenenalter das Thema Beruf und Karriere und danach vielleicht die Familiengründung und später (oder in Krisen) sind es Sinnfragen. Ideal ist es natürlich, wenn alle fünf Säulen stabil sind: Es ist im Grunde wie bei einem Bürostuhl. Früher hatten die Schreibtischroller drei oder vier Beine und konnten noch leicht umgekippt werden. Heute haben die Bürostühle fünf Beine und es bedarf schon einer ziemlichen Anstrengung sie zu Fall zu bringen.

Das heißt, wenn ich trotz der beruflichen Anspannung, diese fünf Säulen im Blick habe und etwas zur Stabilisierung unternehme, sind das nicht nur „Psycho-Spielchen“, sondern ich tue etwas für meine langfristige Entwicklung und binde sie ein in meine Lebens-

planung. Ich teile meine Kräfte ein und entwickle mich vom Kurzfrist-Sprinter zum Marathonläufer. Und da meine berufliche Entwicklung (hoffentlich zumindest) keine Eintagsfliege ist, ist es gut, sich in den langen Distanzen zu üben und sowohl Durststrecken wie auch schwierige Situationen durchzustehen.

Schließlich wird es vor allem dann problematisch, wenn weniger als drei Säulen langfristig eine ausreichende Stabilität haben. Ein über längere Strecken gesundes, befriedigendes Leben ist dann mit Sicherheit schwierig.

Und was braucht man, um in den nächsten Jahren Karriere zu machen? Hier eine kleine Liste:

---



---

## ***Karriereanforderungen 2020:***

---



---

- Marktkenntnis: Ohr am Markt
- Präsentationssicherheit: Kreativität – Authentizität – Verantwortung – Engagement
- Motivation: Nach oben wollen („Gestaltungshunger“, Herausforderungen suchen)
- Selbstbewusstsein: Ernsthaft von sich überzeugt sein
- Vision: Sinn und (möglichst konkretes) Ziel
- Realismus: Was ist machbar, was ist möglich?
- Energie: Auf die Dauer hilft nur Power
- Selbstdisziplin: Konzentration und Zielgerichtetheit und Steuerung der Energie
- Kreativität: Querbürsten und neue Lösungen
- Stressmanagement: Arbeitsdruck und Niederlagen positiv bewältigen
- Flexibilität: Multifunktional einsetzbar sein
- Mobilität: Keine Probleme mit mehrfachem Ortswechsel
- Soziale Fertigkeiten: Teamfähigkeit (Sensibilität für Gruppenprozesse, Rollenflexibilität)
- Führungsqualitäten: Durchsetzungsfähigkeit, „Charisma“
- Multi-Options-Mentalität: multi-tasking-fähig
- Entscheidungssicherheit: Klarheit und Konsequenz
- Konfliktfähigkeit: Fair fighten
- Loyalität/Illoyalität: Die Fähigkeit im richtigen Moment zu gehen („Job surfing“)
- Das Wichtigste: Die Fähigkeit, sich gebrauchen zu lassen, ohne daran kaputt zu gehen

---



---

## ***Von Traumjobs, Zweitjobs und Minijobs***

---



---

Allerdings – die Arbeitswelt ist heutzutage vielfältiger denn je: Vom Traumjob zum Zweitjob oder Minijob ist es derzeit mitunter ein kurzer Weg. Die Menschen arbeiten weitaus flexibler als noch vor 20 Jahren. Sie müssen kreativer, mobiler und anpassungsfähiger sein als früher. Nach Pasternaks Motto („Sei zart und geschmeidig, sagte der Mühlstein zum Weizen“) kommen viele heutzutage gar nicht umhin sich auf diese veränderten Arbeitsbedingungen einzulassen. Denn Sicherheiten gibt es in dieser schönen neuen Arbeitswelt kaum noch, der Strukturwandel hat alle erfasst. Aber es gibt ja nicht nur die ganz traditionellen Jobs...

---



---

## ***„Digitale Bohème“***

---



---

Bei immer mehr gut ausgebildeten jungen Leuten gilt es als gar nicht mehr so chic irgendwo, irgendeinen Job in irgendeiner Firma zu finden. Ob aus der Not der fehlenden Arbeitsplätze oder weil sie nicht in der Lage sind sich auf einen geregelten Arbeitsprozess einzulassen – vielleicht auch weil sie einfach keine Lust dazu haben. Ein immer größerer Teil der „Generation Praktikum“ versucht sich als künstlerische Kleinstunternehmer im Netzwerkverbund. Anders als viele Wirtschaftswunderkinder hecheln sie nicht mehr einem Vollzeitjob hinterher.

Da ohnehin, die in der Phantasie mit dem festen Job verbundene Sicherheit längst durch ganz schnell drohende Arbeitslosigkeit zerlöchert ist, leben die „freelancer“ nach der Devise: „Ist der Job erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert“. Der Gehirnwäsche, die ihrer Meinung nach mit einer Vollzeit-Festanstellung einhergeht, halten sie die Freiheit einer losen koordinierten internetgestützten Selbstständigkeit entgegen. Nicht mehr das gemeinsame Büro ist es, sondern der gemeinsame Server: Jeder arbeitet wann, wo und woran es ihm passt. Man nennt das „Virtuelle Teamarbeit“ – ein Prinzip, das es inzwischen in vielen Arbeitsfeldern gibt, in denen (z. T. weltweit) Menschen ausschließlich über das Internet miteinander verbunden an einem gemeinsamen Projekt arbeiten. In ihrem Buch „Wir nennen es Arbeit“ plädieren Holm Friebe und Sascha Lobo dafür, dass sich die „Digitale Bohème“ die Unbe-

# Titel

---

kümmertheit und Leichtlebigkeit des Künstlerlebens zu eigen macht:

- Arbeite so, wie Du wirklich leben willst.
- Strebe nach einer maximalen Lebensqualität.
- Stiere nicht immer nur aufs Geld, es geht schon irgendwie weiter.

## Der Tenor:

„Lieber Hamlet als Kotelett.“ Und wenn man dann schon arbeiten muss, dann aber richtig exzessiv und rauschhaft – nötigenfalls bis zur Selbstausschöpfung.

## Die Strategie:

Folge sowohl Deinem Bedürfnis und Deiner Kreativität und halte gleichzeitig das Ohr am Markt. Sie leben und arbeiten nach Pablo Picassos Motto: „Wenn man schon vorher wüsste, was es wird, bräuchte man es nicht zu tun.“ Aber zu so einer Haltung zu kommen, muss man sich leisten können und trifft sicher nicht für jeden zu.

---

---

## *Lebens-Karrieren*

---

---

Wie auch immer die eigene Karriere aussieht – ob es „straight-to-the-top“ geht oder um einen langsamen, allmählichen Aufstieg, ob das „Up-grading“ im Vordergrund steht oder das „Downshifting“, ob als Job-Nomade der „digitalen Bohème“ oder mit einem festen Arbeitsplatz vor Ort – immer ist es sinnvoll sich „Zeitsouveränität“ zu bewahren.

Gerade, wenn man langfristig Karriere machen will, ist es notwendig, dass man über seine Zeit selbst bestimmt und sich nicht vom Job zu sehr vereinnahmen oder gar terrorisieren lässt.

Es ist schon klar: Eine Arbeit zu verrichten, die gleichzeitig eine Leidenschaft ist, ist ein Privileg. Das mag sein. Aber ich denke, es ist ein Privileg, das sich jeder leisten sollte.

Und auch diese Fragen sollte man sich stellen: Was bleibt eigentlich, wenn die Karriere endet? Ist dann nur noch Leere? Kommt dann der Rentenschock? Schließlich stellt sich für alle irgendwann die Frage nach dem Sinn.

Eine allgemeingültige Antwort wird es auf diese Fragen nicht geben – letzten Endes muss jeder für sich selbst entscheiden, mit was er seine Zeit verbringen möchte. Schließlich ist die Welt groß genug, dass wir alle darauf Unrecht haben können – jeder auf seine Weise.

## Weiterführende Literatur:

Gross, Werner (Hrsg.): „...aber nicht um jeden Preis – Karriere und Lebensglück“ Freiburg 2010 (Kreuz-Verlag)

Werner Gross, geb. 1949, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut, Supervisor/Coach und Organisationsberater, leitet seit 1979 eine psychologische Praxis, seit 1998 im Leitungsteam des Psychologischen Forums Offenbach (PFO), Lehrbeauftragter an verschiedenen Universitäten und Ausbildungsinstituten für Psychologen, zahlreiche Buchveröffentlichungen.

Bismarckstraße 98  
63065 Offenbach/Main  
Tel: 0 69.82 36 96 36  
Fax: 0 69.82 36 96 37  
pfo-mail@t-online.de  
www.pfo-online.de

INFO

### ANONYME SPIELER

---

Die Anonymen Spieler (Gamblers Anonymous GA) treffen sich regelmäßig zu ihren Gruppentreffen (Meetings), um ihr gemeinsames Problem, das übermäßige Spielen, in den Griff zu bekommen und gemeinsam einen Weg aus der Sucht zu finden.

Wir gehen davon aus, dass Spielsucht eine Krankheit ist, die man zum Stillstand bringen kann; wir bleiben jedoch lebenslang süchtige Spieler.

Deshalb ist es uns wichtig, dass gerade neue Mitglieder regelmäßig unsere Meetings besuchen. Wir besprechen in den Treffen entweder einen Schritt aus unserem Programm oder entscheiden uns gemeinsam für ein Thema, das uns beschäftigt. Das Programm der Anonymen Spieler wurde für einige von uns nicht nur ein Leitfaden für die Gruppentreffen, sondern ein hilfreicher Begleiter für das ganze Leben.

In der Gruppe ist es leichter, mit der Spielsucht umzugehen, weil wir die Probleme und Ängste, die ein süchtiger Spieler hat, verstehen, da die meisten von uns sich einmal in ähnlichen Situationen befunden haben; auch zeigen sich bei unseren Spieler-„Karrieren“ oft Gemeinsamkeiten zwischen den Mitgliedern. Neben dem Geld seien als Beispiel die Jahre

oder sogar Jahrzehnte genannt, die einige von uns „verspielt“ haben, bis sie durch die Gruppe einen Weg aus der Sucht gefunden haben.

Zu uns kann jeder kommen, der das dringende Verlangen hat das krankhafte Spielen zu stoppen. Es gibt bei uns keine Gebühren- oder Mitgliedsbeiträge, sondern wir erhalten uns durch eigene freiwillige Spenden. Wir würden uns über Dein Kommen freuen, denn wir haben gelernt, dass es sehr schwierig ist, allein mit der Sucht umzugehen; gemeinsam geht es leichter.

Neue Gruppe in Frankfurt:  
Anonyme Spieler c/o Cafeteria Alte Backstube  
Dominikanergasse 7  
60311 Frankfurt am Main

Anonyme Spieler GA-Frankfurt  
Postfach 3004, 65745 Eschborn  
Meeting: Donnerstag, 19.00-21.00 Uhr  
Tel: 01 63.7 73 62 80  
frankfurt@anonyme-spieler.org  
www.gamblersanonymous.de

INFO

---

### BUNDESVERBAND WILLIAMS-BEUREN-SYNDROM E.V., LANDESVERBAND HESSEN

---

Das Williams-Beuren-Syndrom ist eine relativ seltene Erkrankung (es tritt mit einer Häufigkeit von 1:10 000 bis 1:20 000 auf). Seit 1993 ist bekannt, dass es spontan durch den Verlust von genetischem Material im Bereich des Chromosom 7 bei der Bildung der Keimzellen entsteht.

Das Syndrom wurde Anfang der 60er Jahre erstmals durch die beiden Kardiologen Williams und Beuren beschrieben.

Lange Zeit war WBS nur Experten bekannt. Nur wenige Ärzte haben Erfahrung mit dieser seltenen Erkrankung oder können sie gar diagnostizieren. Oft werden die Betroffenen erst sehr spät diagnostiziert. Die Diagnosen werden sehr defizitorientiert gestellt und gehen nicht auf die ebenfalls vorhandenen Stärken ein, die Freundlichkeit und die Kontaktfreudigkeit, die ein Mensch mit dem WBS hat (z.B. Sprachgewandheit, Einfühlungsvermögen, Musikalität, ein gutes Orts- und Perso-

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

---

nengedächtnis). In Deutschland haben sich ca. 500 betroffene Familien im Williams-Beuren-Bundesverband zusammengeschlossen. Der Bundesverband und seine Regionalgruppen sind reine Elternselbsthilfegruppen und arbeiten ausschließlich ehrenamtlich. Wir halten ein reichhaltiges Angebot an Informationsbroschüren bereit, wie zum Beispiel die Pädagogebroschüre oder das Merkblatt für Arbeitgeber.

Der Landesverband Hessen veranstaltet einmal im Jahr ein Familientreffen im Frankfurter Raum, das meist durch einen

Fachvortrag ergänzt wird. Dieses Treffen dient dem Erfahrungsaustausch und der Hilfestellung.

Christina Leber  
Urselbachstraße 17  
61440 Oberursel  
Tel: 0 61 71.7 87 40  
Chris.Leber@w-b-s.de  
www.w-b-s.de

INFO

## SELBST E.V.

---

Wer Hilfe braucht, möchte selbst entscheiden, wer wann kommt und hilft. Wir unterstützen und beraten Menschen, die Hilfe brauchen und ihre Angehörigen. Wir beteiligen uns an der Suche nach geeigneten HelferInnen, klären die Finanzierung der Hilfe ab und übernehmen die Abrechnung sowie die sonstige Bürokratie. Aber es bleibt dabei: nicht wir entscheiden, sondern der Betroffene selbst.

Mit unserer Unterstützung können sehr viel mehr Menschen das hohe Maß an Selbstbestimmung realisieren, das diese Form der Hilfe gegenüber etablierten Pflegediensten bietet. So gibt es Familien mit behinderten Kindern, behinderte Menschen verschiedenen Alters, pflegeabhängige ältere Menschen, aber auch Menschen mit Migrationshintergrund, die auf diesem Weg ganz selbstverständlich muttersprachliche Pflegekräfte beschäftigen.

Wir setzen uns daneben auch für anständige Bezahlung und korrekte Beschäftigungsverhältnisse ein. So haben HelferInnen Anspruch auf Lohnfortzahlung im Krankheitsfall, bezahlten

Urlaub und den Schutz der Sozialversicherung. Wir treten entschieden gegen Schwarzarbeit und Lohndumping ein.

Jeder Mensch soll selbst entscheiden, wo und mit welcher Form der Hilfen er oder sie leben möchte – das hat inzwischen auch noch einmal die UN-Behindertenrechtskonvention festgeschrieben und zwar ohne Kostenvorbehalt.

Es gibt auch nirgends eine Altersgrenze. Das Selbstbestimmungsrecht gilt nicht nur für junge behinderte Menschen, sondern auch für alte Menschen, die Hilfe brauchen.

No Limits! Selbstbestimmung ohne Altersbeschränkung – behindert ist, wer Hilfe braucht.

selbst e.V.  
Fürstenbergerstraße 25  
60322 Frankfurt am Main  
Tel: 0 69.95 90 99 00  
Fax: 0 69.95 90 99 01

INFO

### SELBSTHILFEGRUPPE PAS RHEIN-MAIN

---

Stellen Sie sich Folgendes vor: Sie wollen Ihr Kind zum Umgang abholen. Es will Sie aber nicht mehr sehen und Sie werden mit unterschiedlichen, unberechtigten Vorwürfen konfrontiert, Sie hätten Ihr Kind angelogen oder gar misshandelt. Das gibt es nicht? Manchen Elternteilen widerfährt dieses nach einer Trennung.

Können Sie sich daran erinnern, wann Sie das letzte Mal Ihr Enkelkind verabschiedet haben? Wie würden Sie sich fühlen, wenn man Ihnen heute erklären würde, dass dies das letzte Mal für viele Jahre gewesen sei?

Es gibt viele Fälle – und jeder ist einer zu viel – in denen Kinder in die Auseinandersetzung der Eltern mit hineingezogen werden und infolgedessen am Ende sie einen Elternteil ohne Grund ablehnen. Häufig wird hier der Begriff PAS (Parental Alienation Syndrom) benutzt. Dieser Begriff beschreibt die Störung beim Kind, das vom zumeist betreuenden Elternteil mit dem Ziel beeinflusst und manipuliert ist, vom anderen Elternteil entfremdet zu werden. Je nach Alter des Kindes,

Umständen und Stärke der Manipulation können die Symptome unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Am Ende steht aber immer ein erheblich gestörtes Verhältnis zwischen Kind und Eltern. Auch die betroffenen Elternteile/Großeltern leiden. In unserer Selbsthilfegruppe finden sich betroffene Eltern und Großeltern zusammen, die versuchen Wege zu finden, damit umzugehen und Lösungen zu finden. Wichtig sind der Versuch, zu verstehen was passiert ist und dass man nicht alleine ist.

Interessiert? Kommen Sie zu unseren Treffen am 1. Montag jeden Monats um 18.30 Uhr in die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt.

Thilo Mühlberger, Tel: 0 61 51.66 19 86  
Anja Paulmann, Tel: 01 73.2 90 30 39  
shg@pas-rhein-main.de  
www.pas-rhein-main.de

INFO

### VERWITWETE FRAUEN

---

Wir sind aktuell acht Frauen von Mitte 40 bis Mitte 50, die erst relativ kurz (1-2 Jahre) verwitwet sind. Die meisten von uns sind kinderlos, also nach dem Verlust des Partners völlig alleinstehend. Der Verlust unserer Lebenspartner hat uns mitten im Leben getroffen und zwingt uns, unseren ursprünglich gewünschten Lebensplan aufzugeben und unsere Ziele neu zu bestimmen.

Wir haben uns im Februar 2010 als Selbsthilfegruppe formiert, nachdem deutlich wurde, dass sich die in Frankfurt und Umgebung existierenden Trauergruppen überwiegend an Menschen im höheren Lebensalter bzw. Rentenalter wenden oder an solche, die den Verlust eines Kindes zu beklagen

haben – sie gehen somit an unserer Lebenswirklichkeit vorbei. Durch den Austausch unserer Erfahrungen, Gedanken und Gefühle erhoffen wir uns eine bessere Verarbeitung unserer individuellen Trauer sowie Unterstützung und Inspiration bei der Gestaltung unseres neuen, zwar nicht selbstgewählten, aber doch letztendlich neu zu gestaltenden Lebenswegs.

Wir treffen uns 14-tägig, dienstags von 18.00-20.00 Uhr.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt  
Tel: 0 69.55 94 44  
service@selbsthilfe-frankfurt.net

INFO

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

---

# SELBSTHILFEGRUPPE DYSMELIEN E.V.

---

Die Selbsthilfegruppe Dysmelien e.V. (angeborene Gliedmaßenfehlbildungen) besteht seit dem 19.03.2008 und bietet eine Plattform des regelmäßigen Gedanken- und Erfahrungsaustauschs für Menschen jeden Alters mit angeborenen Fehlbildungen oder Amputationen von Gliedmaßen.

Ziel der Tätigkeit unserer Selbsthilfegruppe ist die Vermittlung von Kontakten und Informationen. Sie ist Anlaufstelle für Menschen mit Problemen, bezüglich des Andersseins, und bietet Hilfestellung im täglichen Umgang damit.

Es werden gezielt spezielle Fragen bezüglich dieser Behinderung erarbeitet. Der Schwerpunkt dieser Selbsthilfegruppe ist:

- Austausch persönlicher Erfahrungen und Gedanken und Aufzeigen alltäglicher Hürden.
- Weitergeben von Informationen und Adressen von Bezugsquellen für Hilfsmittel im Alltag.

- Eltern, deren Kind mit fehlenden oder fehl gebildeten Gliedmaßen geboren wurde, von Anfang an Mut zu machen und zu unterstützen.

Der bewusste Umgang mit sich selbst und anderen in einer selbstsicheren Art soll zunächst innerhalb der Gruppe gelebt werden, um hier im geschützten Raum die vielleicht fehlende Selbstverständlichkeit des Andersseins im individuellen Alltag zu leben.

Ilse Martin

Hanauer Straße 11, 63477 Maintal-Hochstadt

Tel: 0 61 81.44 12 01

[ilse.martin@arcor.de](mailto:ilse.martin@arcor.de), [www.dysmelien.de](http://www.dysmelien.de)

INFO

## MITSTREITER FÜR NEUE GRUPPEN GESUCHT

Kirchen- und Gemeindegeschädigte

Depressionen

Soziale Phobie

Menschen mit starkem Übergewicht in Butzbach/Usingen

Comeback für Berufsrückkehrer/innen im Pflegeberuf

## ARBEITSLOSE AKADEMIKERINNEN

Suche Akademikerinnen um die 50 auf dem Weg zurück ins Berufsleben oder beim Weiterkommenwollen im Beruf, die sich regelmäßig wöchentlich treffen wollen zur gegenseitigen Begleitung, zu Austausch und Unterstützung.

(Aufhänger unter anderem Literatur:

Mut zum Erfolg, Susan Schenkel, Campus Verlag).

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Tel: 0 69.55 94 44

service@selbsthilfe-frankfurt.net

INFO

## BULIMIE

Drehen sich Deine Gedanken auch ständig ums Essen und/ oder Erbrechen? Kennst Du auch das Gefühl Dein Körper und Deine Figur bestimmen Dein Glück oder Unglück? Oder hast Du es vielleicht schon geschafft neue und gesunde Wege zu gehen, um Probleme zu bewältigen?

Ich suche auf diesem Wege Menschen, die wie ich den Kampf gegen das Essen und sich selbst beenden oder nicht mehr wieder beginnen wollen.

Wäre es nicht schön mit anderen Betroffenen zu sprechen und sich mal wieder verstanden zu fühlen?

Wir sind zwar keine Therapeuten, aber eins ist doch klar, keiner weiß mehr als wir selbst über diese schreckliche Krankheit. Und genauso wissen wir, wie wir sie in den Griff bekommen.

Wie könnte unsere Gruppe aussehen? Ein Zusammenschluss von Betroffenen, die offen und ehrlich miteinander umgehen? Kein Versteckspiel mehr? Hört sich gut an, oder?

Hier haben echte Gefühle und der Weg in ein gesundes und lebensbejahendes Leben Raum. Wieder konstruktiv und selbstverantwortlich unsere Beziehungen gestalten.

Das wünsche ich mir und Dir. Ich hoffe wir sehen uns.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Tel: 0 69.55 94 44

service@selbsthilfe-frankfurt.net

INFO

## MARTIN BERNER

---



Martin Berner, 1948 im Schwabenland geboren, Studium der Romanistik und Slawistik in Tübingen, danach Sozialarbeit in Frankfurt, Aufbaustudium Soziale Gerontologie in Kassel. Seit 2001 Geschäftsführer des Bürgerinstituts.

---

01 — ICH HEISSE

*Martin Berner*

02 — WENN SIE EINE ZEITMASCHINE HÄTTEN, IN WELCHE ZEIT WÜRDEN SIE REISEN?

*In das Italien des 16. Jahrhunderts.*

03 — WELCHES EREIGNIS IN IHREM LEBEN HÄTTEN SIE GERNE VERÄNDERT?

*Ich hätte die Möglichkeiten, im Ausland zu studieren, besser prüfen sollen.*

04 — WAS ESSEN SIE AM LIEBSTEN?

*Einfache Küche, am liebsten die meiner Heimat, die Schwäbische.*

05 — WAS WÜRDEN SIE AM LIEBSTEN WISSEN? *Wer bin ich wirklich?*

06 — WELCHE LEBENDE PERSON MÖGEN SIE AM WENIGSTEN LEIDEN?

*Alle die sich aufblasen und wenig Substanz zeigen.*

07 — WAS WOLLTEN SIE WERDEN, ALS SIE NOCH EIN KIND WAREN?

*Mein Berufswunsch war Bürgermeister. Ich habe mir das so vorgestellt, dass der nicht morgens um viertel nach fünf zur Arbeit muss wie mein Vater und er fährt trotzdem ein großes Auto.*

08 — WER HATTE DEN GRÖSSTEN EINFLUSS AUF IHR LEBEN?

*Mein Vater, mit dem habe ich mich jahrzehntelang auseinander gesetzt.*

09 — WAS IST IHRE FRÜHESTE ERINNERUNG?

*Wie ich in meinem Kinderbett stehe und genüsslich Löcher in die betagten Stores am Fenster reiße.  
Ich höre noch das Geräusch...*

10 — WAS MACHT SIE ÄRGERLICH?

*Arroganz und Ellenbogenmentalität.*

11 — WAS IST IHR GRÖSSTER FEHLER?

*Das verrate ich nicht.*

12 — WO MÖCHTEN SIE AM LIEBSTEN SEIN?

*Da wo ich bin – na ja, manchmal ganz allein auf einem Berg in der Auvergne.*

13 — WAS WÜRDEN SIE IN DER WELT ÄNDERN, WENN SIE ES KÖNNTEN?

*Die verdammte Kluft zwischen Armen und Reichen ganz weit abbauen.*

14 — WO WÜRDEN SIE SICH KARITATIV ENGAGIEREN?

*Ich habe mein Engagement im literarischen Bereich gerade aufgegeben und bin am suchen.*

# Ankündigungen und Termine von A bis Z

---

## AIDS/HIV

### AIDS-Hilfe Frankfurt e.V.

21.07., 11.00-19.00 Uhr, Nationaler Gedenktag für verstorbene DrogengebraucherInnen,

Ort: Im Kaisersack, Frankfurt/Hauptbahnhof, Kontakt:

Jürgen Klee, lastrada@frankfurt.aidshilfe.de.

12.09., 17.00 Uhr, Lauf für mehr Zeit, Veranstalter: Förderverein der AIDS-Hilfe Frankfurt, Ort: Opernplatz Frankfurt, Infos und Anmeldung unter [www.lauf-fuer-mehr-zeit.de](http://www.lauf-fuer-mehr-zeit.de).

Veranstaltungen im Rahmen der Frankfurter Vorträge:

14.09., 19.30 Uhr, Neues von der Welt-AIDS-Konferenz in Wien, Referent: Dr. Peter Gute, Infektiologikum Frankfurt, Ort: bASIS, Lenaustraße 38H, 60318 Frankfurt.

14-tägig montags, 19.00-21.00 Uhr, Angehörigen- und Zugehörigengruppe, Kontakt: Iris Hufnagel, Tel: 0 69.40 58 68 36, Iris.Hufnagel@frankfurt.aidshilfe.de.

An jedem ersten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr, TwentyPlusPos (für schwule Männer mit HIV bis 30), Kontakt: Michael Bohl, Tel: 0 69.40 58 68 35, michael.bohl@frankfurt.aidshilfe.de

Die Gruppenangebote finden in der AIDS-Hilfe Frankfurt statt.

➔ *Friedberger Anlage 24*  
60316 Frankfurt am Main  
Tel: 0 69.4 05 86 80  
[www.frankfurt-aidshilfe.de](http://www.frankfurt-aidshilfe.de)

➔ *Josefa Zender*  
[Zender@Deutscher-Frauenbund.de](mailto:Zender@Deutscher-Frauenbund.de)

---

### Kreuzbund Diözesanverband Limburg e.V.

Gruppe 12 im Gallus: montags, 19.00 Uhr, Maria Hilf Kirche.

Kontakt: Wolfgang Thein, Tel: 0 69.73 40 67, wolfgang.thein@t-online.de.

28.05., Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen

28.-30.05., Frühjahrsseminar

25.-27.06., Familienfreizeit

➔ *Tel: 069.50 83 04 64*  
[hadeleh@t-online.de](mailto:hadeleh@t-online.de)  
[www.kreuzbund-dv-limburg.de](http://www.kreuzbund-dv-limburg.de)

---

### Guttempler-Gemeinschaft „Tradition“

Jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr, Beratungsabende für Alkoholgefährdete, Haus des Deutschen Roten Kreuzes, Rödelheimer Landstraße 95, Bushaltestelle Sternbrücke der Linien 34 und 72.

Unsere Abende sind kostenlos, unverbindlich und vertraulich.

➔ *Helmut Koller*  
Tel: 0 61 96.7 29 80

➔ *Manfred Menz*  
Tel: 0 69.57 85 68

---

## ALKOHOLSUCHT

### Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur Landesverband Hessen e.V.

Wir treffen uns mittwochs, 26.05., 30.06., und 28.07., jeweils um 17.00 Uhr im Café Alte Backstube, Dominiknergasse 7, 60311 Frankfurt.

Freitag, 28.05., Selbsthilfemarkt am Römer.

Samstag, 03.07., 10.00-15.00 Uhr, 50plus – und Sucht,

Ort: Klinik Wigbertshöhe, 36251 Bad Hersfeld, Anmeldung unter Tel: 0 69.36 27 42.

[schwaarm.de](http://schwaarm.de)

### Schwule abstinenten Alkoholiker Rhein-Main

Treffen jeden Dienstag, 19.30-21.30 Uhr, im Lesbisch-Schwulen-Kulturhaus (LSKH), Klingerstraße 6, 60313 Frankfurt.

➔ *Infotelefon: 0 69.27 22 79 99*  
[info@schwaarm.de](mailto:info@schwaarm.de)

# Ankündigungen und Termine von A bis Z

---

## ÄNGSTE

### Emotions Anonymous

Wir treffen uns jeden Montag von 19.30-21.30 Uhr im Gemeindehaus St. Jacobsgemeinde, Gremppstraße 41, 60487 Frankfurt.

➔ *Emotions Anonymous*  
*eafrankfurt@aol.com*

Dachgeschoss), Theodor-Stern-Kai 7, Haupteingang (Linie 12, 15, 21, Haltestelle UNI-Klinik).

➔ *Irmgard Gaus*  
*An der Herrenwiese 163*  
*60529 Frankfurt am Main*  
*Tel: 069.17 50 81 44*

---

---

## ATEMWEGSEKRANKUNGEN

### Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD Deutschland

15.05., 17.07. und 21.08., 14.00 Uhr, Erfahrungsaustausch.  
19.06., 14.00 Uhr, Vortrag: Medikamente bei COPD, Wirkung und Nebenwirkung, Dr. med. Berthold Michels, niedergelassener Pneumologe, Infektiologikum Frankfurt am Main.

Diese Veranstaltungen finden statt im Fachärzteezentrum an der Asklepios Klinik GBR, Hörsaal (2. OG), Röntgenstraße 6-8, 63225 Langen.

Am 28.05. ist unsere Selbsthilfegruppe mit einem Stand beim Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen im Römer vertreten.

➔ *Barbara Eyrich*  
*Tel: 0 61 05.40 68 39*  
*b.eyrich@lungenemphysem.copd.de*

### Selbsthilfegruppe Asthma und Allergie Kronberg im Taunus e.V.

Donnerstags, 18.00-19.00 Uhr, Sport für Asthmapatienten, Turnhalle Kronthalschule, Heinrich-Winter-Straße 2, 61476 Kronberg. Ein unverbindliches Probetraining ist jederzeit möglich.

Montags, Nordic Walking für Patienten mit Erkrankungen des Bronchialsystems.

25.05., Wanderung am Wäldchestag.  
08.06., Richtiges Inhalieren, richtige Inhalationstechnik, Referentin: Rita Johannsen, Hochgebirgsklinik Davos.  
14.09., Akupunktur, sinnvoll auch für Asthmatiker?  
Die Veranstaltungen finden jeweils um 19.30 Uhr in der Stadthalle Kronberg statt. Gäste sind willkommen.

➔ *Günter Budelski*  
*Niederhöchstädter Straße 34*  
*61476 Kronberg im Taunus*  
*Tel: 0 61 73.6 37 27*  
*Fax: 0 61 73.6 36 18*  
*info@asthma-und-allergie.de*  
*www.asthma-und-allergie.de*

---

### Patientenliga Atemwegserkrankungen

#### Ortsverband Frankfurt am Main e.V.

01.06., Medikamentenschulung bei chronischen Atemwegserkrankungen – Wie inhaliere ich richtig?

06.07., Behandlungsmethoden bei Atemwegserkrankungen nach Sebastian Kneipp.

07.09., Die Bedeutung der Selbsthilfe bei chronischen Atemwegserkrankungen.

Die Vorträge beginnen um 19.30 Uhr und finden statt im Universitätsklinikum Frankfurt, Haus 23b (Gymnastiksaal,

## BEHINDERUNG

### Behinderung und Kinderwunsch

Die nächsten Treffen finden statt am:

26.06., 04.09., 14.00-17.00 Uhr, in der Drehscheibe, Fürstenbergerstraße 27, 60322 Frankfurt.

## Ankündigungen und Termine von A bis Z

---

➔ *Julia Eichert-Schork*  
*Theodor-Heuss-Straße 6*  
*63329 Egelsbach*  
*j-eichert@arcor.de*

---

### **Gaybihandicap**

Die Gruppe Gaybihandicap trifft sich jeden ersten Dienstag um 18.00 Uhr.

➔ *Lesbisch-Schwules Kulturhaus LSKH*  
*Klingerstraße 6*  
*60313 Frankfurt am Main*

---

### **selbst e.V.**

07.06., 15.00 Uhr, Älter werden in Frankfurt, Selbstbestimmung ohne Altersschranken. Ort: Kontaktstelle für Körperbehinderte und Langzeitkranke, Eschersheimer Landstraße 565, 60431 Frankfurt.

➔ *Frau ter Jung, Frau Burmeister*  
*Fürstenbergerstraße 25*  
*60322 Frankfurt am Main*  
*Tel: 0 69.95 90 99 00 / Fax: 0 69.95 90 99 01*

## **CHEMIKALIENGESCHÄDIGTE**

### **Selbsthilfegruppe für Chemikaliengeschädigte im Rhein-Main-Gebiet**

Unsere Treffen finden am 2. Mittwoch im Monat (nicht in den hessischen Schulferien ) von 15.00-18.00 Uhr statt. Die Treffpunkte können variieren. Ich bitte daher um vorherige Rücksprache.

Wir bitten Sie, bei den Treffen auf Duftstoffe (Parfum, Rasierwasser, Haarspray/-gel und ähnliches), Handy und Rauchen zu verzichten. Vielen Dank.

28.05., Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen auf dem Römerberg.

09.06., 08.09., Selbsthilfegruppe-Treffen Frankfurt oder Heusenstamm.

04.09., 10.00-16.00 Uhr, Info-Stand in Offenbach, Fußgängerzone.

➔ *Cornelia van Rinsum*  
*Berliner Straße 2*  
*63150 Heusenstamm*  
*Tel: 0 61 04.6 52 31*  
*Fax: 0 61 04.10 11 95*  
*cornelia.van.rinsum@t-online.de*

---

## **BIPOLARE STÖRUNGEN**

### **Die Polarsterne**

Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen dienstags von 20.00-22.00 Uhr. Nächste Termine: 18.05., 01.06.

### **Gleichgewichtsstörung**

Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen mittwochs von 20.00-22.00 Uhr. Nächste Termine: 26.05., 09.06.

Die Treffen beider Gruppen finden in Frankfurt statt. Orte bitte jeweils erfragen.

➔ *Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt*  
*Tel: 0 69.55 94 44*  
*service@selbsthilfe-frankfurt.net*

---

## **CO-ABHÄNGIGKEIT**

### **CoDA – Anonyme Co-Abhängige**

Anonyme Selbsthilfegruppe nach dem 12-Schritte-Programm für Menschen mit Beziehungsproblemen, die dazu neigen, sich in ihren Beziehungen aufzugeben und sich selbst zu verlieren.

Treffen in Frankfurt: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr, Festberggemeinde (Haus neben der Kirche), An der Wolfsweide 58a (hinterer Eingang).

➔ *Christine*  
*Tel: 0 69.54 80 17 42*

# Ankündigungen und Termine von A bis Z

---

Treffen in Offenbach: sonntags, 19.30-21.00 Uhr,  
Luisenstraße 63, Praxis Karrasch (Hinterhaus).

➔ *Nicole*

*Tel: 0 61 71.88 31 51*

---

## DARMERKRANKUNG

### **CED-Netzwerk Selbsthilfegruppe für chronisch entzündliche Darmerkrankungen**

Betroffene mit Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa jeden Alters treffen sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und geselligem Beisammensein.

Regelmäßige Gruppentreffen in Frankfurt, Markus-Krankenhaus; Frankfurt-Höchst und Bad Homburg.

➔ *Frank Siebert*

*Tel: 0 61 72.26 92 42*

*ced-info@t-online.de*

*www.ced-info.de*

---

## DEMENZ

### **Angehörige von Demenzkranken**

Die Angehörigen von Demenzkranken treffen sich zum gemeinsamen Gespräch im Begegnungszentrum des Frankfurter Verbandes für Alten- und Behindertenhilfe, Jaspertstraße 11 (EG), 60435 Frankfurt-Preungesheim. Die Treffen finden jeden 3. Dienstag von 19.00-21.00 Uhr statt.

Erreichbar mit der U-Bahn-Linie 5 von der Innenstadt kommend.

Termine: 18.05., 17.08. Bei erstmaliger Teilnahme bitte vorher Kontakt aufnehmen.

➔ *Tel: 0 69.53 19 20*

## DROGENSUCHT

### **Elternkreis drogenabhängiger und drogengefährdeter Jugendlicher**

Offener Gesprächskreis: dienstags, 14-tägig, 19.00-22.00 Uhr, Haus der Volksarbeit (Kleiner Clubraum, 2. OG), Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt, Tel: 0 69.1 50 10. Nächste Termine: 11.05., 25.05., 08.06., 22.06., 06.07., 20.07., 03.08., 17.08., 31.08., 14.09.

➔ *Brigitta Reitz*

*Auf dem Mühlberg 77*

*60599 Frankfurt am Main*

*Tel/Fax: 0 69.61 58 80*

*brigitta.reitz@t-online.de*

---

## ESSSTÖRUNGEN

### **Anonyme Esssüchtige in Genesung food addicts in recovery**

Wir treffen uns am Mittwoch um 18.30 Uhr in der Adlerflychtstraße 8 und am Samstag um 11.00 Uhr in der Bettinastraße 28, St. Antonius-Gemeinde.

Die Treffen sind kostenlos, wir erhalten uns durch eigene Spenden.

➔ *Olga*

*Tel: 0 69.59 25 89*

---

### **Frankfurter Zentrum für Essstörungen gGmbH**

Jeden Dienstag von 15.00-16.00 Uhr (auch in den Ferien)  
Offene Jugendsprechstunde, kostenfreie Beratung für Jugendliche.

Es werden folgende Therapiegruppen angeboten:  
Therapiegruppe für Frauen – Wenn die Seele nicht satt wird.

Monatliches Gruppenangebot für Frauen – Komme ich da jemals raus?

Leitung: Ute Szebedits.

# Ankündigungen und Termine von A bis Z

---

➔ *Hansaallee 18*  
60322 Frankfurt am Main  
Tel: 0 69.55 01 76  
Fax: 0 69.5 96 17 23  
info@essstoerungen-frankfurt.de  
www.essstoerungen-frankfurt.de

---

## FIBROMYALGIE

### Fibromyalgie Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig

Babbeltreff: 1. Freitag im Monat ab 15.30 Uhr, Gaststätte Alter Bahnhof, Bahnhofstraße 1, 63150 Heusenstamm (S-Bahnhof Heusenstamm – Linie S2).

Gruppentreffen Offenbach:

3. Samstag im Monat, 15.00 Uhr, im Paritätischen Wohlfahrtsverband, Frankfurter Straße 48 (2.OG), Ecke Kaiserstraße, 63065 Offenbach.

Gruppentreffen Heusenstamm: 2. Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr, Eisenbahnstraße 11 (1.OG), 63150 Heusenstamm.

➔ *Rainer Marx*  
Leipziger Ring 29  
63150 Heusenstamm  
Tel: 0 61 04.68 26 16  
Rainer.Marx@FM-Selbsthilfe-RMK.info  
www.FM-Selbsthilfe-RMK.info

---

## FRAUENGESUNDHEIT

### Feministisches Frauengesundheitszentrum FFGZ e.V.

Gesundheitsberatungen zu gynäkologischen Problemen, Beratung bei beruflichen Konflikten, psychologische Beratung.

Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 09.00-11.00 Uhr, Gynäkologisches Expertinnen-Telefon: 0 69.70 12 18.

27.05., 19.00 Uhr, Informationsabend Brustkrebs-Früherkennung, 10,- €.

31.05., 16.00 Uhr, Wechseljahre – Zeit der Wandlung, Vorbereitung für eine Jahresgruppe.

31.05., 02.06., 17.00-19.00 Uhr, Treffpunkt Frauengesundheit, Information und Austausch.

02.06., 16.00 Uhr, Wege zu einem lebendigen Alltag, Bewegung und Entspannung.

19.06., 10.00-16.00 Uhr, Beckenbodentraining auf Grundlage der Feldenkrais-Methode, Anmeldung unter Tel: 0 69.54 96 80, 55,- €.

➔ *Kasseler Straße 1a (Ökohaus), 60486 Frankfurt am Main*  
Tel: 0 69.70 12 18  
Montag und Mittwoch, 09.00-17.00 Uhr,  
Dienstag, Donnerstag, Freitag, 09.00-12.00 Uhr  
mail@ffgz-frankfurt.de  
www.ffgz-frankfurt.de

---

## HOMOSEXUALITÄT

### Lesben Informations- und Beratungsstelle e.V. (LIBS)

Donnerstags, 19.30-21.00 Uhr, Junglesbengruppe.

Jeden 2. Dienstag im Monat (ungerade Kalenderwochen), 19.30-21.00 Uhr, Lesben 40+.

Jeden 1. Sonntag im Monat, 10.00-12.00 Uhr, Gruppe lesbischer Mütter, den Ort bitte erfragen.

Jeden 4. Sonntag im Monat, 16.00-19.00 Uhr, NAHAL – ein monatliches Treffangebot für Frauen liebende Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen sowie deren Freundinnen. Ort: Frauenloft (Cafébereich), Hohenstaufenstraße 8, 60327 Frankfurt.

28.05., 19.30 Uhr, Informationsveranstaltung für Lesben mit Kinderwunsch.

11.06. und 03.09., jeweils 19.30-23.30 Uhr, Sub-Tour, ein gemeinsamer Streifzug durch die klassischen und neueren Orte der Frankfurter Lesbenkultur.

31.07. und 01.08., jeweils 10.00-18.00 Uhr, Coming-Out – Du entdeckst, dass Du Dich mit Leib und Seele zu Frauen hingezogen fühlst ... Die Welt steht Kopf?!

➔ *Alte Gasse 38*  
60313 Frankfurt am Main  
Tel: 0 69.28 28 83, Fax: 0 69.21 99 97 16  
info@libs.w4w.net  
www.libs.w4w.net

# Ankündigungen und Termine von A bis Z

---

## HÖRBEHINDERUNG

### **Cochlear Implant Selbsthilfegruppe Frankfurt Rhein-Main**

17.06., 19.08., 16.00-18.00 Uhr,  
Treffen im Weinhaus im Römer.

➔ *Ingrid Kratz*  
*ingrid.kratz@gmx.net*

---

### **Unerhört – Selbsthilfegruppe von Eltern hörgeschädigter Kinder Rhein-Main-Neckar e.V.**

06.09., 19.30 Uhr, offenes Elterntreffen im Evangelischen  
Gemeindezentrum Groß-Gerau Süd, Europaring 74, 64521  
Groß-Gerau (Auf Esch).

Nichtmitglieder der Selbsthilfegruppe werden gebeten vor  
der Veranstaltung Frau Metzger zu kontaktieren.

➔ *Evelyn Metzger*  
*Wiener Straße 13, 64521 Groß-Gerau*  
*mail-for-unerhoert@arcor.de*

---

## KEHLKOPFLOSE

### **Bezirksverein der Kehlkopflösen Frankfurt e.V.**

Monatstreffen an jedem zweiten Montag im Monat ab  
14.30 Uhr im Bürgerhaus Frankfurt-Griesheim.

Themen: Rehabilitationsmaßnahmen, sozialrechtliche Fragen,  
Gesundheitspolitik und geselliges Beisammensein.

Jeden Mittwoch von 10.00-12.00 Uhr, Patientenbetreuung  
und Informationen in der Uni-Klinik Frankfurt. In den HNO-  
Stationen des Klinikum Frankfurt-Höchst, im St. Marien-  
krankenhaus und im Klinikum Darmstadt nach Vereinba-  
rung.

➔ *Helmut Wojke*  
*Tel: 0 69.39 78 74*

➔ *Horst Schmidt*  
*Tel: 0 61 70.2 15 98*

## KREBS

### **Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Hessen e.V., Gruppe Frankfurt am Main**

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 16.00 Uhr, Gesprächskreis im  
Haus der AWO, Eichwaldstraße 71, Frankfurt-Bornheim.

Jeden 3. Montag im Monat, 17.30 Uhr, Gruppentreffen im  
Haus der Begegnung -Sozialzentrum-, Dörpfeldstraße 6,  
60435 Frankfurt.

Jeden Donnerstag, 15.00 Uhr, Gymnastik in der Heilig-  
Geist-Kirche, Schäfflestraße 19, 60386 Frankfurt-Riederwald.  
Wandern: Einmal im Monat rings um Frankfurt usw.

➔ *Renate Lochner*  
*Tel: 0 69.47 88 55 50*

➔ *Theresia Rübeling*  
*Tel: 0 69.94 76 22 01*

---

## MISSBRAUCH

### **Als Junge missbraucht**

Mittwochs ab 19.30 Uhr, Treffen im Männerzentrum  
Frankfurt, Sandweg 49, 60316 Frankfurt.

Bitte vorher Kontakt aufnehmen!

➔ *Udo Gann*  
*Körnerstraße 6*  
*63067 Offenbach*  
*Tel: 0 69.91 39 82 30*  
*udo.gann@freenet.de*

---

## MULTIPLE SKLEROSE

### **Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hessen**

16.06., 14.07., 18.08., 15.09., 18.00-20.00 Uhr, Offener  
Treff für Neubetroffene in der MS-Beratungsstelle Frankfurt.  
Die Teilnahme ist kostenfrei, es sind keine Anmeldungen  
erforderlich. Kontakt: Renate Schön, Tel: 0 69.4 05 89 80.

## Ankündigungen und Termine von A bis Z

---

28.08.-06.11. (10 Samstage), 10.00-11.15 Uhr, Kurs Nordic Walking für MS-Betroffene, Kennziffer 850 F 09.

Ort: Frankfurt, Ostpark, Teilnehmergebühr 50,- € für DMSG-Mitglieder, 100,- € für Nichtmitglieder, Anmeldeschluss: 07.08. (schriftliche Anmeldung).

03.-05.09., Wochenendseminar Gedächtnistraining, Kennziffer 853 F 03, Ort: Evangelisches Bildungszentrum, Würzburger Straße 13, Bad Orb.

Teilnehmergebühr 100,- € für DMSG-Mitglieder, 200,- € für Nichtmitglieder,

Anmeldeschluss: 23.07. (schriftliche Anmeldung).

Organisation der beiden Veranstaltungen:

Doris Althofen, Tel: 0 69.4 05 89 80

➔ *Wittelsbacherallee 86*  
*60385 Frankfurt am Main*

*Tel: 0 69.40 58 98 10*

*Fax: 0 69.40 58 98 47*

*frankfurt@dmsg-hessen.de*

*www.dmsg-hessen.de*

## PSYCHISCH KRANKE

**Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen, Freunde und Förderer psychisch/seelisch kranker Menschen in Frankfurt am Main e.V.**

Telefonische Beratung freitags, 17.00-19.00 Uhr (letzter Freitag im Monat, 17.00-18.00 Uhr).

Wir treffen uns am letzten Freitag im Monat von 18.00-20.00 Uhr im Nachbarschaftszentrum Ostend, Uhlandstraße 50 HH, 60314 Frankfurt.

28.05., 11.00-17.00 Uhr, Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen im Frankfurter Römer. Anschließend offener Treff in der Uhlandstraße 50 HH von 18.00-20.00 Uhr.

25.06., 18.00-20.00 Uhr, Offener Treff. Frau Henssler und Herr Niemann, Frankfurter Verein, berichten über ihre Arbeit im Wohnheim in der Wiener Straße.

➔ *Tel: 0 69.43 96 45*

*www.angehoerige-frankfurt.de*

---

## PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

**Gesprächskreis für Angehörige von Pflegebedürftigen**

Der Kreis trifft sich regelmäßig jeden ersten Mittwoch im Monat von 15.00-17.00 Uhr im Pfarrgemeindezentrum, Alt Zeilsheim 18-20, 65931 Frankfurt-Zeilsheim.

Termine: 02.06., 07.07., 04.08. Am 01.09. fällt das Treffen aus!

➔ *Christa Schleich*

*Tel: 0 69.36 46 45*

*christa-schleich@web.de*

---

## RHEUMA

**Rheuma-Liga Hessen e.V., Selbsthilfegruppe Frankfurt am Main**

Wir treffen uns

- zur Gesprächsgruppe: jeden 1. Dienstag im Monat von 18.00-19.30 Uhr, Fürstenbergerstraße 27.

Bei Drehscheibe klingeln. Bus 36 (Adlerflychtplatz), U1, U2, U3 (Holzhausenstraße), U5 (Glauburgstraße).

Ansprechpartnerin: Frau Happ, Tel: 0 69.49 64 34.

- zum Stammtisch: jeden 3. Donnerstag im Monat von 19.00-20.00 Uhr, Saalburgallee 9 (5. OG), 60385 Frankfurt-Bornheim, U4 (Bornheim Mitte).

Gemeinsam aktiv – Rheumagymnastik in Gruppen der Rheuma-Liga,

Funktionstraining – Gymnastikgruppen unter krankengymnastischer Leitung, Gerd Schramm, Tel: 0 61 01.3 26 38, Fax: 0 61 01.8 02 72 45.

Beratung für Rheumakranke: Beratungen stehen allen Rheumakranken und ihren Angehörigen offen.

Die Beraterinnen/Berater sind selbst von einer rheumatischen Erkrankung betroffen.

## Ankündigungen und Termine von A bis Z

---

Beratungsstelle der Selbsthilfegruppe Frankfurt im Amt für Gesundheit, Breite Gasse 28, 60313 Frankfurt.  
Telefonische und persönliche Beratung jeden 2. und 4. Montag im Monat von 17.00-18.30 Uhr,  
Tel: 0 69.46 99 72 60.

➔ Gertraud Jahncke, Tel: 0 69.79 30 26 48

➔ Friedhelm Langenbach, Tel: 0 61 09.73 19 95

➔ Ilona Söller, Tel: 0 69.41 12 76  
(für Patienten mit Lupus-Erythematoses)

um 19.00 Uhr im Wohnstift am Schlosspark, Raum Erdgeschoss, Vor dem Untertor 2, 61348 Bad Homburg.

Sprechstunden und Beratung nach telefonischer Vereinbarung in Frankfurt, Bad Homburg und Usingen.

➔ Tel: 0 61 72.45 81 39  
Montag-Freitag von 09.00-11.00 Uhr  
[info@selbsthilfe-hirnverletzung.de](mailto:info@selbsthilfe-hirnverletzung.de)  
[www.selbsthilfe-hirnverletzung.de](http://www.selbsthilfe-hirnverletzung.de)

---

## SCHÄDEL-HIRNPATIENTEN

**Forum Gehirn e.V. – Bundesverband für Menschen mit Hirnschädigungen und deren Angehörige  
Regionale Verbandsgruppe Hessen Süd**

Wir treffen uns jeden 1. Mittwoch im Monat von 17.00-20.00 Uhr in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (DPWV), 3. Stock, Poststraße 9, 64293 Darmstadt.

Telefonische Sprechzeiten montags und mittwochs von 10.00-13.00 Uhr, dienstags und donnerstags von 15.00-18.00 Uhr unter Tel: 0 61 51.95 73 83

➔ Beate Stahl  
Heinrich-von-Kleist-Straße 6a  
64625 Bensheim  
Tel: 0 62 51.7 17 25  
[beate.stahl@forum-gehirn.de](mailto:beate.stahl@forum-gehirn.de)

---

**In Not durch Hirnverletzung – Schlaganfall, Hirnblutung, Hirntrauma, Hirntumor, Epilepsie...  
Selbsthilfevereinigung der Hirnverletzten, Schlaganfall- und Epilepsiebetroffener (SHV) e.V.**

Treffen in Frankfurt: jeden 2. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr in der Fürstenbergerstraße 27, Wohnanlage des Diakonischen Werkes, Raum Drehscheibe (Klingel benutzen).  
Treffen in Bad Homburg: jeden 1. Donnerstag im Monat

---

## SCHILDDRÜSENERKRANKUNG

**Selbsthilfegruppe Turtle-Helpers  
Für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen**

Treffpunkt jeweils am 2. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr im St. Marienkrankenhaus, Hörsaal (Untergeschoß), Richard-Wagner-Straße 14, 60318 Frankfurt.

➔ Ingrid Staab  
Tel: 0 61 72.2 85 26 00  
[info@turtle-helpers.de](mailto:info@turtle-helpers.de)  
[www.turtle-helpers.de](http://www.turtle-helpers.de)

---

## SEXSUCHT

**Sex Addicts Anonymous – SAA**

English speaking closed discussion meeting (only for those wishing to stop a life of acting out their sex addiction).  
Every Friday at 08.00 p.m. For details please contact Bruce.

➔ Bruce  
[saa-frankfurt@arcor.de](mailto:saa-frankfurt@arcor.de)

---

# Ankündigungen und Termine von A bis Z

---

## SKLERODERMIE

### Selbsthilfe Sklerodermie e.V.

Treffen der Regionalgruppe Frankfurt am 12.06. und 14.08. jeweils um 14.30 Uhr in den Räumen der Evangelischen Segengemeinde, Am Gemeindegarten 6a, 65933 Frankfurt-Griesheim.

➔ *Friederike Konzack*  
Tel: 0 61 90.63 60

➔ *Hedda Gutknecht-Stöhr*  
Tel: 0 61 96.5 61 30 23

---

## STOMATRÄGER

### Deutsche ILCO e.V., Region Frankfurt und Umland

Vereinigung für Menschen mit künstlichem Darmausgang, künstlicher Harnableitung und Menschen mit Darmkrebs.

Gruppentreffen jeden 2. Freitag im Monat ab 16.00 Uhr im Sozialpavillon der AWO, Eichwaldstraße 71, 60385 Frankfurt-Bornheim.

14.05., Allgemeine Gesprächsrunde.  
11.06., Home-Care-Unternehmen mit Stomatherapeutin, im September Busausflug.

Urostomieträger: Kontakt bitte bei Gabriele Stach erfragen, Tel: 0 69.52 04 60.

Jeden 3. Donnerstag im Monat, Wander-Spaziergängergruppe, Anmeldung bei Frau Schäfer, Tel: 0 61 01.40 35 42.

➔ *Gabriele Stach*  
Walter-Leiske-Straße 3  
60320 Frankfurt am Main  
Tel: 0 69.52 04 60  
[gabi.stach@t-online.de](mailto:gabi.stach@t-online.de)

## TAUSCHINITIATIVEN

### Verein Zeitpunkt

Der Verein Zeitpunkt bietet seinen Mitgliedern in Schwanheim und Goldstein Nachbarschaftshilfe gegen Verrechnung von Zeitpunkten.

Mitglieder des Vereins und Interessenten treffen sich zum Austausch von Erfahrungen, Absprache von Hilfeleistungen und geselligem Beisammensein jeden dritten Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr in der Gaststätte Blaue Adria, Saarbrücker Straße 4, 60529 Frankfurt-Schwanheim.

Die Termine sind: 19.05., 16.06., 21.07., 18.08. und 15.09.

➔ *Ludwig Angerer*  
Manderscheider Straße 76  
60529 Frankfurt am Main  
Tel/Fax: 0 69.35 06 67  
[Angerer.Lutz@t-online.de](mailto:Angerer.Lutz@t-online.de)

---

### Zeit-Tauschring PlusPunkt

Regelmäßige Treffen an jedem 3. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr in den Räumen des Gemeindezentrums der Luthergemeinde, Martin-Luther-Straße 1, 60316 Frankfurt. Am 05.07. ab 18.00 Uhr, Sommerfest im Nachbarschaftszentrum Ostend.

➔ *Nachbarschaftszentrum Ostend*  
Uhlandstraße 50 HH  
60314 Frankfurt am Main  
[info@nbz-ostend.de](mailto:info@nbz-ostend.de)

# Ankündigungen und Termine von A bis Z

---

## TRAUER

### **Trauernde Eltern und Kinder Rhein-Main e.V.**

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.30-21.30 Uhr, Offene Gesprächsgruppe für trauernde Eltern nach dem Sterben eines Kindes.

Jeden 2. Freitag im Monat, ab 18.00 Uhr, Tod am Anfang des Lebens, Offene Gesprächsgruppe für trauernde Mütter und Väter, deren Kind während der Schwangerschaft, um den Geburtszeitraum oder im Säuglingsalter verstorben ist.

Jeden 3. Samstag im Monat, 15.30-17.30 Uhr, Treffpunkt für Kinder & Jugendliche, Offene Gruppe für Kinder und Jugendliche nach Verlust eines wichtigen Menschen.

Jeden 4. Samstag im Monat von 15.00-17.30 Uhr, Offene Gesprächsgruppe für erwachsene trauernde Geschwister und trauernde junge Erwachsene.

Jeden 1. Montag im Monat, 19.30-21.30 Uhr, Mein Kind ist an Krebs gestorben, Offene Gesprächsgruppe für trauernde Mütter und Väter, deren Kind nach einer Krebserkrankung verstorben ist.

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 16.00-18.00 Uhr, Tee-Treff, Offenes Begegnen für alle, die um ein verstorbenes Kind trauern.

➔ *Zentrum für Familientrauer*  
*Carl-Zeiss-Straße 32*  
*55129 Mainz*  
*Tel: 0 61 31.6 17 26 58*  
*Fax: 0 61 31.6 17 26 59*  
*www.eltern-kinder-trauer.de*

---

## ULLRICH-TURNER-SYNDROM

### **Turner-Syndrom Vereinigung Deutschland e.V.**

#### **Regionalgruppe Rhein-Main**

20.06., 14.30 Uhr, Fahrt mit dem Ebbelwei-Expreß. Die Fahrt dauert ca. 1 Stunde und kostet pro Person 6,- €. Abfahrt Zoo: 14.40 Uhr, Ende circa 18.00 Uhr.

Treffpunkt vor 17 Ost Zentrum für Frauen (gegenüber Zoo), Alfred Brehm-Platz 15-17, 60316 Frankfurt. Familien und Partner sind herzlich eingeladen.

➔ *Christiane Gürge*  
*Tel: 0 61 29.57 27 28*  
*rg-rheinmain@turner-syndrom.de*

---

## ZÖLIAKIE

### **Glutenfreie Zone Hochtaunus**

Am 15.05. findet ab 14.00 Uhr ein großes Fest auf dem Kellerhof, Hof Köppelwiese 1, 61273 Wehrheim/Obernhain statt. Es wird neben leckerem Essen (Kuchen & Gegrilltem) auch Vorträge und Spiele für Kinder geben.

➔ *Katja Biedermann*  
*Tel: 0 60 81.58 51 58*  
*www.glutenfreiezone.de*

---

## FREITAG, 28. MAI, 11.00-17.00 UHR RÖMERHALLEN UND RÖMERBERG

Dr. Marianne Koch ist in diesem Jahr die Schirmherrin des Marktes. Die bekannte Schauspielerin, Ärztin und Präsidentin der Deutschen Schmerzliga moderiert die Veranstaltung zum Schwerpunktthema Chronische Schmerzen im Plenarsaal des Römers von 12.00-14.00 Uhr.

Etwa einhundert Selbsthilfegruppen präsentieren sich ab 11.00 Uhr an Informationsständen. Der Markt bietet viele Informationen und es besteht Gelegenheit mit Mitgliedern von Selbsthilfegruppen persönlich zu sprechen.

Um 17.00 Uhr beginnt die Tombola im Römerhöfchen. Es gibt viele Preise zu gewinnen. Das ausführliche Programm gibt es bei der **Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Tel: 0 69.55 93 58, [service@selbsthilfe-frankfurt.net](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net), [www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net).**

### Teilnehmer

- AcSDeV – Adipositas-Selbsthilfe Deutschland e.V.
- AGUS e.V. – Trauernde nach Suizid
- akzeptanz – Selbsthilfegruppe für stoffgebundene Abhängigkeits-erkrankungen
- Alternative `08 – Offene Selbsthilfegruppe für stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen
- Amt für Gesundheit – Gesunde Stadt
- Anonyme Alkoholiker
- Anonyme Spieler
- Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen, Freunde und Förderer psychisch/seelisch kranker Menschen in Frankfurt am Main e.V.
- Arbeitsgruppe der Bürgerinitiativen Schadstoffe in den ehemaligen US-Housings Frankfurt am Main
- Bezirksverein der Kehlkopflösen Frankfurt/Main e.V.
- Blaues Kreuz Frankfurt/Main e.V.
- Blinden- und Sehbehindertenbund Hessen e.V., Bezirksgruppe Frankfurt
- Blues Sisters – Postpartale Depressionen
- Borreliose Selbsthilfegruppe Frankfurt am Main
- Bundesverband behinderter Pflegekinder
- Bürgerinstitut – Soziales Engagement in Frankfurt
- CED-Netzwerk
- CF-Selbsthilfe Frankfurt e.V. – Hilfe bei Mukoviszidose
- Cochlear-Implant Selbsthilfegruppe Frankfurt/Main
- DBT-SelbstHilfeGruppe Lotos-Borderline Störung
- Depressionen und soziale Ängste
- Deutsche Ilco e.V.
- Deutsche Myasthenie Gesellschaft, Regionalgruppe Frankfurt
- Deutsche Parkinson Vereinigung, Regionalgruppe Frankfurt
- Deutsche Restless Legs Vereinigung e.V.
- Deutsche Schmerzliga e.V., Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen
- Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V., Landesverband Hessen e.V., Therapiegruppe Frankfurt
- Deutscher Diabetiker Bund
- Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.
- Deutscher Guttempler Orden
- Die Polarsterne – Bipolare Störungen
- EDS – Ehlers-Danlos-Syndrom
- Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher
- evanda – Leben mit Parkinson e.V. Frankfurt am Main
- Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig
- Forum Gehirn e.V.
- Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen gGmbH
- Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Hessen e.V., Gruppe Frankfurt
- GAE Anonyme genesene Esssüchtige
- Gesprächskreis für Mobbingbetroffene
- Gleichgewichtsstörung – Bipolare Störungen
- Hämochromatose-Vereinigung Deutschland e.V.
- Heimatlosigkeit im Alltag – Depressionen, soziale Ängste
- Herzpationen Frankfurt
- in Not durch Hirnverletzung... Selbsthilfevereinigung für Wachkoma, Hirnblutung, Hirntrauma e.V.
- Interessengemeinschaft Epilepsie Frankfurt/Main e.V.
- Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V.
- ISUV – Interessenverband Unterhalt und Familienrecht e.V.
- JungeSuchtHilfe – JSH e.V.
- Krebsberatung – DER PARITÄTISCHE Hessen
- Landesverband der Psychiatrie-Erfahrenen in Hessen – LVPEH e.V.
- Menschen mit Depressionen

# Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen

---

- Nichtraucher-Initiative Frankfurt am Main e.V.
- Patientenliga Atemwegserkrankung
- PERSPEKTIVE Selbsthilfegruppe Sucht
- Pro-Retina Deutschland e.V., Regionalgruppe Frankfurt
- Referat Bürgerengagement, Ehrenamt und Stiftungen
- Regenbogen MS-Aktivgruppe Frankfurt
- Rett-Syndrom Elternhilfe für Kinder und Erwachsene
- Rheuma-Liga Hessen e.V., Selbsthilfegruppe Frankfurt am Main
- Seelische und körperliche Gewalt in der Kindheit
- Selbsthilfegruppe Asthma und Allergie Kronberg im Taunus e.V.
- Selbsthilfegruppe der Fraport AG
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen
- Selbsthilfegruppe für Chemikaliengeschädigte im Rhein-Main-Gebiet
- Selbsthilfegruppe Hepatitis C, Frankfurt
- Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD Deutschland, Region Rhein-Main, Langen
- Selbsthilfegruppe Polyneuropathie
- Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atmungsstörungen Rhein-Main
- Selbsthilfegruppe Stimmenhören
- Selbsthilfverband Schlaganfallbetroffener und gleichartig Behinderter SSB e.V.
- Selbsthilfevereinigung Lippen-Gaumen-Fehlbildungen – Wolfgang Rosenthal Gesellschaft
- SHO – Selbsthilfegruppe für Organtransplantierte, Wartepatienten und Angehörige
- SINUS – Sekten-Information und Selbsthilfe/Betroffenen-Initiative Hessen e.V.
- Tauschring Bockenheim
- Trauernde Eltern & Kinder Rhein-Main e.V.
- Turner-Syndrom Vereinigung Deutschland e.V., Regionalgruppe Rhein-Main
- Turtle Helpers – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schilddrüsenproblemen
- Väteraufbruch für Kinder
- Vereinigung Akustikus Neurinom, Regionalgruppe Frankfurt
- Von Recklinghausen Gesellschaft e.V. / Neurofibromatose

---

## VORTRAGSREIHE GESUND LEBEN – GESUND BLEIBEN

---

**Die Vortragsreihe Gesund leben – Gesund bleiben** im Begegnungszentrum Bockenheimer Treff soll ältere Bürgerinnen und Bürger ermutigen, sich mit dem Thema Gesundheit auseinander zu setzen.

Jedes Thema wird von Fachleuten und VertreterInnen von Selbsthilfegruppen besprochen.

Freitag, 21. Mai, 16.00 Uhr:  
Gutartige und bösartige Veränderungen der Prostata – Früherkennung rettet Leben, Männer!  
Herr Dr. Kämmerer, Chefarzt der Urologie im St. Elisabethenkrankenhaus und Jörg Obe, Selbsthilfegruppe Prostatakrebs.

Freitag, 25. Juni, 16.00 Uhr:  
Maculadegeneration – Gutes Sehen gibt mehr Sicherheit  
Clemens Noll, Augenarzt, Gert Schulz, Pro Retina Deutschland e.V., Regionalgruppe Frankfurt.  
Veranstalter:  
Bockenheimer Treff in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und der BARMER GEK.

Begegnungszentrum Bockenheimer Treff  
Am Weingarten 18-20  
60487 Frankfurt am Main  
Herr Hüfmeier, Tel: 0 69.77 52 82

INFO

## ANGEBOTE

### Hoffest mit der Stadtbücherei

Sonntag, 30.05., ab 14.30 Uhr

### Malen für Menschen mit Krebs

Krebsberatungsstelle Frankfurt

Freitag, 11.06., 13.00-18.00 Uhr, Samstag, 12.06., 10.00-14.00 Uhr

Dipl. Psychologin Angela Ebert, Tel: 0 69.21 99 08 87

frankfurt@krebsberatung-hessen.de

### Selbsthilfegruppen

#### Rheuma Liga – Selbsthilfegruppe

#### Rheuma-Gymnastikgruppe

donnerstags, 17.00-17.45 Uhr, Anneliese Springer, Tel: 0 69.35 91 16

#### Qigong und Meditation

donnerstags, 13.30-14.30 Uhr

Friederike Renée Rensch, Tel: 0 69.70 51 99

#### Fraueninitiative TANGIERT

#### Selbsthilfegruppe Frankfurt

Frauen mit homo- oder bisexuellen Partnern

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Tel: 0 69.55 94 44

#### Schnupperkurs Entspannungsmethoden

Samstag, 08.05., 14.30-18.30 Uhr

Sabine Engelhart, Tel: 0 69.27 29 39 84

#### Diabetiker Selbsthilfegruppe

Heidi Wieduwilt, Tel: 0 69.35 01 82

#### Spielenachmittag am Samstag

Ab Samstag, 17.04-03.07. (10x), Natalia Tutyk, Tel: 0 69.15 02 89 41

16.15-17.15 Uhr, 2-4 Jährige, 17.15-18.15 Uhr, 5-11 Jährige

#### Hydrocephalus Selbsthilfegruppe

Jessica Wolf, Tel: 0 93 72.13 55 72

#### Yoga für Kinder (8-12 Jahre)

mittwochs, 15.00-16.00 Uhr

Nancy Gittner, Tel: 0 69.35 35 57 55, Nancy.Gittner@gmx.de

#### Asperger Selbsthilfegruppe

Henning Böke, Tel: 0 69.7 39 11 07

1x im Monat am Samstag

#### Yoga-Kundalini

dienstags, 19.30-20.45 Uhr

Christine Noble, Tel: 0 61 95.97 70 00

### Kurse für die Gesundheit

#### Yoga für Schwangere

dienstags, 18.00-19.15 Uhr

Christine Noble, Tel: 0 61 95.97 70 00

#### Ausgleichsgymnastik für Frauen

mittwochs, 10.00-11.00 Uhr, Gisela Schreiber, Tel: 0 69.35 64 64

#### Yoga-sonntags

17.00-19.00 Uhr

Nancy Gittner, Tel: 0 69.35 35 57 55, Nancy.Gittner@gmx.de

#### Autogenes Training

donnerstags, 19.00-20.00 Uhr

HP Gisbert Schwarz, Tel: 01 77.3 23 03 85, info@gisbert-schwarz.de

#### Yoga-montags

14.30-15.45 Uhr für Junggebliebene, 18.00-19.15 Uhr für Anfänger

19.45-21.00 Uhr für Fortgeschrittene

Cornelia Diefenhardt, Tel: 0 69.35 91 81

#### Beckenbodengymnastik/Rückbildung

dienstags, 16.30-17.30 Uhr

Elke Mücke, Tel: 01 73.1 55 88 33, elkemuecke@aol.com

#### Frauenfitness

donnerstags, 20.15-21.45 Uhr, Nicola Schreiber, Tel: 0 69.35 55 20

#### Träger des Gesundheitszentrums Schwanheim

ist das Amt für Gesundheit Frankfurt am Main.

#### Fußreflexzonenmassage

donnerstags, 18.00-19.00 Uhr

HP Gisbert Schwarz, Tel: 01 77.3 23 03 85, info@gisbert-schwarz.de

#### Gehirntraining

Geistig Fit bleiben bis ins hohe Alter

donnerstags, 10.00-11.00 Uhr, Ingrid Ribka-Löckel, Tel: 0 69.65 34 25

Alt Schwanheim 6, 60529 Frankfurt am Main

Eingang: Am Abtshof

Tel: 0 69.35 60 12 / Fax: 0 69.38 98 67 61

Montag und Donnerstag, 10.00-12.00 Uhr /

Dienstag, 10.00-11.30 Uhr / Mittwoch, 13.30-17.00 Uhr

info@gesundheitszentrum-schwanheim.de

www.gesundheitszentrum-schwanheim.de

#### Musik-Kids

mittwochs, 16.15-17.00 Uhr, 2-3 Jährige, mittwochs, 17.00-17.45 Uhr,

5-6 Jährige, donnerstags, 15.00-15.45 Uhr, 3-4 Jährige, donnerstags,

16.00-16.45 Uhr, 2-3 Jährige

Natalia Tutyk, Tel: 0 69.15 02 89 41

INFO

# Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

## Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

Jahnstraße 49, 60318 Frankfurt am Main

Tel: 0 69.55 93 58

Fax: 0 69.55 93 80

[service@selbsthilfe-frankfurt.net](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net)

[www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

---

### Telefonische Beratung zu Selbsthilfegruppen

Tel: 0 69.55 94 44

Montag und Dienstag, 10.00–14.00 Uhr

Donnerstag, 15.00–19.00 Uhr

---

### Sie erreichen uns

mit den U-Bahnlinien U1, U2, U3, Station Eschenheimer Tor

mit dem Bus Linie 36, Haltestelle Eschenheimer Tor

oder mit dem Auto, City Parkhaus, Querstraße

Die Frankfurter Selbsthilfezeitung wird gefördert von der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen.

