



Fibromyalgie Nachrichteblättche

Fibromyalgie und eingeschränkte Teilhabe am Alltagsleben

Vor einigen Jahren wurde bei einer Studie in USA festgestellt, dass die Lebensqualität von Fibromyalgie-Betroffenen schlechter sei als die von Krebskranken. Hierdurch wurde ein deutlicher Hinweis auf die erheblichen Alltagsbeeinträchtigungen dieser Schmerzpatienten gegeben.

Der Umstand, dass Schmerzen beeinträchtigender sein können als andere „Versehrtheiten“ fand in Deutschland bei der Feststellung des Schwerbehindertengrades (GdB) wenigstens formal in den Bestimmungen Berücksichtigung:

Auszug aus der Versorgungsmedizin-Verordnung (VersMedV), v. 10.12.2008
(bisher „Anhaltspunkten“ (AHP):

18.3

Bei der Beurteilung nicht-entzündlicher Krankheiten der Weichteile kommt es auf Art und Ausmaß der jeweiligen Organbeteiligung sowie auf die Auswirkungen auf den Allgemeinzustand an.

18.4 Fibromyalgie

Die Fibromyalgie und ähnliche Somatisierungs - Syndrome (z. B. CFS / MCS) sind jeweils im Einzelfall entsprechend der funktionellen Auswirkungen analog zu beurteilen.

Beim FMS sind die Angaben zu 18.2.1 VersMedV

„ Entzündlich-rheumatische Krankheiten“ (analog) anzuwenden!

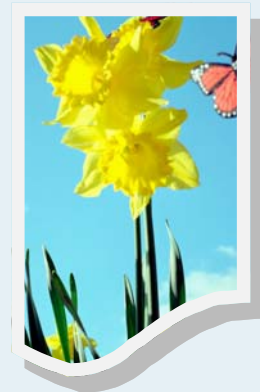
Dies würde bei der Feststellung des Grades der Behinderung (GdB) im Schwerbehindertenbereich bedeuten:

„mit geringen Auswirkungen

(leichtgradige Funktionseinbußen und Beschwerden, je nach Art und Umfang des Gelenkbefalls, geringe Krankheitsaktivität)

20 – 40

mit mittelgradigen Auswirkungen



IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Mögliche Grade der Behinderung	2
Studie der REHA-Klinik Bad Säckingen zu den Alltagsbeschränkungen..	3
Studienergebnisse	4
Entwicklung eines Fibromyalgie-Teilhabefragebogens (FTF)	5
Veranstaltungen u. Termine...	6-10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER
AUSGABE:

Eingeschränkte Teilhabe am
Alltagsleben

FM - VERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

Samstag, d. 28.04.2012
in Leipzig

„Individuelle Selbsthilfestrategien beim FMS“

Referent: Rainer Marx

Veranstaltungsort und -zeit (*) bitte bei der Veranstalterin Karin Krauß erfragen!
(*) standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest)

Tel.: (0341) 35 87 539

E-Mail: karin21@gmx.de

Voranmeldung wird erbeten!

Freitag, d. 04.05.2012

11:00 - 17:00 Uhr

Frankfurter Selbsthilfemarkt, mit Info-Stand (Nr. 8) der FM-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig, in der Römerhalle am Frankfurter Römer.

Samstag, d. 05.05.2012

15:00 Uhr in Frankfurt/Main, Jahnstraße 49 (Gruppenraum in der Selbsthilfekontaktstelle Ffm.)

Vortrag zu den „physiologischen Veränderungen bei FM-Patienten“

S. hierzu Seite 3! 😊

Hinweis: Studie wird im nächsten FM-Nachrichteblättche vorgestellt!

Referentin:

Professorin Dr. rer. soc.

Kati Thieme

Ansprechpartnerin:

Doris Rosenfeld

Tel.: (069) 490 830 15

E-Mail: rosenfeld@fatigatio.de

Voranmeldung wird aus Platzgründen erbeten!

Grad der Behinderung bei analoger Anwendung beim FMS

(dauernde erhebliche Funktionseinbußen und Beschwerden, Therapeutisch schwer beeinflussbare Krankheitsaktivität). **50 – 70**

mit schweren Auswirkungen

(irreversible Funktionseinbußen, hochgradige Progredienz) **80 – 100**

Auswirkungen **über sechs Monate anhaltender aggressiver Therapien** sind gegebenenfalls **zusätzlich zu berücksichtigen.**“

Auszug aus A2 i VersMedV (gemeinsame Grundsätze)

„Bei der Beurteilung des Grades der Schädigung (GdS) sind auch seelische Begleiterscheinungen und Schmerzen zu beachten.“

Auszug aus A2 j VersMedV

(gemeinsame Grundsätze)

„Die in der GdS-Tabelle angegebenen Werte schließen die üblicherweise vorhandenen Schmerzen mit ein und berücksichtigen auch erfahrungsgemäß besonders schmerzhaft Zustände.

Ist nach Ort und Ausmaß der pathologischen Veränderungen eine **über das übliche Maß hinausgehende Schmerzhaftigkeit nachgewiesen** die eine ärztliche Behandlung erfordert, **können höhere Werte** angesetzt werden.“

In der Theorie liest sich dies gut. In der Praxis stellen wir in den Fibromyalgie-Selbsthilfegruppen immer wieder durch Berichte von FM-Betroffenen

Meistens zu niedrig bemessener GdB beim FMS

fest, dass weder Sachbearbeiter der Versorgungsämter, noch ärztliche Gutachter dieses Thema zufriedenstellend beherrschen.

Immer wieder bleiben die Folgen andauernder Schmerzzustände unberücksichtigt und es wird gerademal ein GdB von 20 – 30 gewährt.

Gut, dies kann man dann im anschließenden Widerspruch, den man erfahrungsgemäß fast immer gegen den zu niedrig bemessenen GdB des Versorgungsamtes einlegen muss, in der Widerspruchsbegründung als fehlerhaft monieren. Doch häufig stößt man dann dennoch auf eine gewisse „Einsichtsresistenz“ der Sachbearbeiter.

Um einen angemessenen Schwerbehindertengrad zu erhalten, bleibt in der Regel dann nur noch die Klage vor dem Sozialgericht.

Das Problem liegt in der Erfassbarkeit aber auch Glaubwürdigkeit der mit dem FMS im Zusammenhang stehenden Einschränkungen.

Hier gibt es keinen für alle Betroffenen geltenden Standard, an den sich der zu beurteilende Sachbearbeiter oder Gutachter orientieren könnte.

Diese Unsicherheit führt in der Regel zu einem im unteren Bereich liegenden Schwerbehindertengrad (GdB).

Manchmal ist auch das Zusammenlegen von Einschränkungen, gerade beim Schmerz, da etliche andere Erkrankungen ebenfalls mit Schmerzen einhergehen, nicht wirklich nachvollziehbar.

Außergewöhnliche Schmerzen, die gesondert zu berücksichtigen sind und zu einem höheren GdB führen müssten, fallen gerne „unter den Tisch!“

Aber auch die vielen anderen relevanten Beeinträchtigungen sollten nicht vergessen werden.

Nicht nur der Schmerz allein ist relevant

Kognitive Beeinträchtigungen (Gedächtnis-, Wortfindungs- u. Konzentrationschwierigkeiten) bleiben meistens ebenfalls unberücksichtigt.

Es besteht die Hoffnung, dass diese diesmal als Folge chronischer Schmerzen und von Dauerstress, in der gegenwärtig stattfindenden Überarbeitung der FM-Leitlinien, Berücksichtigung finden.

Soweit uns bekannt ist, fanden die neurologischen Erkenntnisse in der davorliegenden Erarbeitung der FM-Leitlinie nur deswegen keine Berücksichtigung, weil „zu wenig Neurologen“ in der Leitlinienkommission vertreten waren. Dabei sind gerade die neurologischen Veränderungen ein starkes und markantes Indiz für die Überforderung des Gehirns durch die häufigen Schmerzreize (z. B. neuronale Plastizität, Veränderung der „Schmerzmatrix“ im Gehirn bei chronischen Schmerzen, Allodynie, Hyperalgesie pp.).

Aber auch die biochemische „Überbelastung“ über die Stresshormone (z. B. *Reduktion des Hippocampus mit Auswirkungen auf die Gedächtnisleistungen, Überaktivität des Sympathikus – schlechte Fähigkeiten zur Entspannung pp.*) gehört dazu.

Wer lange mit Schmerzen umgehen muss, entwickelt Überempfindlichkeiten, wie erhöhte Geräusch- (*das hell klingende Geräusch beim Zusammenstellen von Geschirr löst Schmerzempfindungen in den Ohren aus!*) u. Lichtempfindlichkeit (*helles Licht, besonders das Kunstlicht in Kaufhäusern schmerzt in den Augen!*).

Das sind äußerlich feststellbare Anzeichen, die auf einen schmerzbedingten Chronifizierungsprozess und die dadurch entstandenen Überempfindlichkeiten hinweisen. Leider ist bis heute jeder Antragsteller mit Fibromyalgie beim Versorgungsamt immer noch ein Einzelkämpfer, der sein Recht für sich immer wieder neu erstreiten muss.

Studie u. Entwicklung eines Fragebogens zu den Alltagsbeeinträchtigungen

Es gibt keinen Standard bei der Bewertung der typischen Symptome beim FMS!

Man weiß in der Medizin immer noch nicht konkret, welche Symptome ausschließlich zum FMS gehören und welche nicht.

Wenn die Leitlinienkommission diesmal besser ihre „Hausaufgaben“ gemacht hat, könnten die Wege für FM-Betroffene zu einem angemessenen Schwerbehindertengrad künftig leichter zu gehen sein.

Es wäre für alle einfacher anhand anerkannter med. Zuordnungen sagen zu können, ich habe FMS mit diesen „FM-typischen“ Begleitsymptomen und Beeinträchtigungen, die mich in der oder der Form dauerhaft einschränken und somit berücksichtigt werden könnten.

In der Ausgabe 01 v. Feb. 2012 der Zeitschrift „Der Schmerz“ (S. 54 ff.) wird auf eine interessante **Studie der**

REHA-Klinik Bad Säckingen hingewiesen, in der 38 FM-Patientinnen zu ihren krankheitsbedingten Problemen / Alltagsbeeinträchtigungen befragt wurden.

Maßgeblich geht es um ihre (ev. nicht mehr vorhanden oder eingeschränkten) **Fähigkeiten alltägliche Aufgaben in den Bereichen Haushalt, Beruf, Freizeit zu bewältigen.**

Ebenfalls ihrer jeweiligen Lebenssituation oder Rolle entsprechend (z. B. als Großmutter, Berufstätige, Vereinsvorsitzende pp.), am familiären und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Ziel ist es einen speziellen **„Fragebogen zu alltäglichen Teilhabebeeinträchtigungen“** (aus Patientensicht) für Fibromyalgiebetroffene als Ergänzung zum bestehenden Fragebogen „Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ-R [4])“ zu entwickeln.

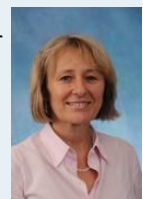


Pressebericht d. Uni. Marburg:

„Prof. Dr. Kati Thieme, Trägerin des Deutschen Schmerzpreises 2012

Professor Dr. rer. soc. Kati Thieme hat im Laufe ihrer klinischen Forschung einen besonderen Schwerpunkt in der Untersuchung von Ganzkörperschmerzen bei Fibromyalgie-Patienten gesetzt.

Sie »konnte mit ihren bahnbrechenden Untersuchungen 2011 zeigen, dass eine veränderte Schmerzperzeption auf physiologischen Veränderungen beruht, die nicht nur als ‚einfache‘ psychische Traumatisierung abgetan werden können, sondern auf tiefgreifenden physiologischen Veränderungen beruhen«, würdigen Dr. med. Gerhard H. H. Müller Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie und Dominique Döttling, Präsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V. die Leistungen der Preisträgerin im Urkundentext. “



VERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

Programm zum Frankfurter Selbsthilfemarkt

11:00 Uhr

Begrüßung und Eröffnung
Petra Müller-Klepper
Staatssekretärin, Hess. Sozial-
ministerium

Margit Schmalhofer
Selbsthilfekontaktstelle Ffm.

11:15—17:00 Uhr

100 Selbsthilfegruppen stellen
sich an ihren Info-Ständen vor

12:00—14.00 Uhr

„Mehr als ich kann!“
Pflegerische Angehörige in der
„Gesunden Stadt“
Plenarsaal im Römer

17:00 Uhr

Tombola
Moderation Knud Zilian
Hessischer Rundfunk

(Gezogene Tombolagewinne
werden nur an **anwesende**
Gewinner ausgegeben!)

Internet:
www.selbsthilfe-frankfurt.net

Studienergebnisse:

Ergebnisse der Befragungen:

Am häufigsten wurden die **Einschränkungen der sozialen Kontakte** vorge-
tragen.

Besonders das **Unverständnis der Familie, eigenen Kinder, Freunde, Kollegen** und **Partner** für die nicht mehr so
100-prozentig funktionierende FM-
Betroffene.

Es wurde auch die Empfindung beson-
ders betont, mit der Krankheit **nicht
ernst genommen** zu werden.

Im Bereich der **Teilnahme an sozialen
Aktivitäten / Erholung / Freizeit** wird
das eigene Unvermögen stark bemän-
gelt, überall unproblematisch mitma-
chen zu können.

Im **Haushalt** wurde ebenfalls die eige-
ne körperliche ungenügende Lei-
stungsfähigkeit als erhebliches Hinder-
nis dargestellt, die Haushaltsarbeiten
zu bewältigen.

Nach den Hausarbeiten bestehen oft
tagelange Einschränkungen (Schmer-
zen, Bewegungshandicaps pp.).

Die Energie zur Bewältigung der Tages-
aufgaben muss über den Tag sparsam
eingeteilt werden. Konstante Energie
ist hierfür nicht mehr vorhanden!

Bemängelt wurde auch maßgeblich die
Einschränkung der Fähigkeiten im **Pri-
vatbereich** perfekt zu funktionieren
und zu agieren, sowie alles beschwer-
defrei zu organisieren.

Fazit für die Praxis

Bei den **Symptomen** wurde häufig
über Schmerzen (Verkrampfungen
und Steifheit in Händen, Armen,
Rücken, Beinen und Füßen), sowie
über völlige Erschöpfung, Kraftlo-
sigkeit, Schlaflosigkeit, bzw. Durch-
schlafproblematik, berichtet.

In den Teilhabebereichen „**Beruf**“
und „**Haushalt**“ wurden zusätzlich
unterschiedliche Formen von **Kon-
zentrationsschwierigkeiten** hervor-
gehoben.

**Energie-, Lust-, und Antriebslosig-
keit** sowie Ängstlichkeit fallen ge-
häuft in die Bereiche „Alltag“,
„Privatleben“, „soziale Aktivitäten /
Erholung / Freizeit“ und „sozialer
Kontakt“.

Das fehlende Verständnis der Mit-
menschen, u. a. durch das Fehlen
nach außen sichtbarer Symptome,
stellt offenbar ein wesentlicher und
erschwerender Fakt für die Be-
troffenen dar.

„Fazit für die Praxis:

Im Erleben der Patienten geht das
FMS mit massiven Beeinträchtigun-
gen der Teilhabe einher.

Besonders im Sozialen (Kontakt mit
anderen Menschen oder Freizeit,
Erholung oder soziale Aktivitäten)
und im Berufs- und Haushaltsbe-
reich nehmen die Betroffenen Be-
einträchtigungen der Teilhabe
durch die Erkrankung war.

Die FMS-Patienten können die von
ihnen als wichtig angesehen sozia-
len Rollen nicht mehr in dem Maße
ausüben, wie es ihrer aktuellen
Lebenssituation entsprechen wür-
de. Die Ergebnisse der Studie lie-
fern Hinweise darauf, welchen Le-
bensbereichen in der Behandlung
von FMS-Patientinnen besondere
Beachtung geschenkt werden soll.

Die kategorisierten Aussagen
der Patientinnen dienen darüber
hinaus als Grundlage für die **Ent-
wicklung eines Teilhabefragebo-
gens**, der darauf zielt, die Teilhabe-

Entwicklung eines Fibromyalgie-Teilhabefragebogens (FTF)

beeinträchtigungen von FMS-Patienten systematisch und auf ökonomische Weise zu erfassen.“

Dipl.-Psych. A. Ullrich, Sozialmed. Uni. Freiburg

Der geplante **Fibromyalgie-Teilhabefragebogen (FTF)** befindet sich z. Z. in der „psychometrischen Prüfung“ und soll vermutlich noch in 2012 publiziert werden.

Es ist schön festzustellen, dass die vorgenannten Aspekte beim FMS mittlerweile vermehrt Berücksichtigung finden und die einseitige Fixierung der Wissenschaft (nur auf die Schmerzen und ihre Ursachen) sinnvoll durch die Berücksichtigung der biologischen und sozialen (Teilhabe-) Einschränkungen ergänzt wird. Hoffen wir, dass die neuen Ansätze auch zu guten Er-

gebnissen führen werden, denn für die FM-Betroffenen sind die krankheitsbedingten Folgen im Alltag genauso „einschneidend“ wie die Schmerzen. Dass sie mit berücksichtigt werden, sollte eigentlich selbstverständlich sein!

Der „FTF“ könnte ebenfalls dabei hilfreich sein, die mit dem FMS verbundenen Einschränkungen von FM-Betroffenen im Alltagsleben dem Versorgungsamt oder auch der Deutschen Rentenversicherung gegenüber zu verdeutlichen.

Er könnte auch helfen, sich an relevante Einschränkungen, an die man sich als Betroffene mittlerweile gewöhnt hat, wieder zu erinnern und sie mit anzugeben.

Die Fibromyalgie baut sich schließlich über viele Jahre auf und man weiß selbst als Betroffene/r meistens

Gutes Hilfsmittel beim Versorgungsamt und bei Rentenverfahren

nicht, wann sie angefangen hat und welche weiteren Gesundheitsprobleme außer den Schmerzen eigentlich dazugehören. Auch deswegen bleibt etliches unerwähnt.

Auch die kognitiven Probleme verleiden den Betroffenen oft eine allumfassende Darstellung ihrer Probleme. Besonders in stressigen Situationen, z. B. bei ärztlichen Begutachtungen, wird vieles „vergessen.“

Es gäbe ein „runderes Bild“, wenn mittels eines geeigneten Fragebogens bestimmte typische Krankheitssymptome oder Einschränkungen der „Alltags-tauglichkeit bei FM-Betroffenen einfach abgefragt werden könnten.

Bis es soweit ist, sollte jeder in Ruhe zu Hause, vor einer Begutachtung, die vorhandenen Einschränkungen in Form eines **Beiblattes**, als **Eigendarstellung** der Gesundheitsprobleme, aufschreiben, damit nichts vergessen wird. Hier kann man sich am Tagesablauf orientieren (z. B. *Nacht erholsam, durchgeschlafen? Welche Probleme bei der Morgentoilette, beim Frühstück machen? ... usw.*).

Auch der Sachbearbeiter des Versorgungsamtes ist für eine umfassende (nicht ausufernde) Darstellung der Einschränkungen dankbar, denn er hat zu beurteilen, was „über die altersgemäße Norm“ (altersgemäßer Verschleiß wird nicht gewertet!) hinaus geht.

In diesem Zusammenhang sollte bei ärztlichen Attesten darauf geachtet werden, dass dort nicht nur blanke Diagnosen aufgeführt werden, sondern auch etwas zu den Folgen der Erkrankungen ausgesagt wird!

Der behandelnde Arzt ist für eine (Problem-) Eigendarstellung ebenso dankbar, denn er hält sich ja nicht bei uns zu Hause auf und bekommt daher unsere Einschränkungen im Alltag nicht mit.

Er kann seinen ärztlichen Befundbericht dann wesentlich treffender schreiben, was letztendlich auch seinem Patienten bei der Antragstellung für einen Schwerbehindertengrad oder für eine Erwerbsminderungsrente hilft.

Hinweis: Beim Antrag auf EM-Rente die Probleme am Arbeitsplatz nicht vergessen! Auch eingesetzte Hilfsmittel (z. B. Stehpult, weil man nicht mehr so lange sitzen kann) auf jeden Fall mit angeben! (mx)

VORTRAGS- TERMINE

Mittwoch, den 06.06.2012
17:00 Uhr

„Ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten des Fibromyalgie-Syndroms“

Referent: Dr. Oliver Ploss

Südliche Ringstr. 107
63225 Langen

Ansprechpartnerin:

Roswitha Lechler

Tel.: (06103) 65 64 7

E-Mail:

lechler-egelsbach@hotmail.de

Samstag, den 30.06.2012
10:00—17:00 Uhr

Kurhaus, Großer Saal

Chefarzt Dr. Trunzer lädt ein zum **Selbsthilfetag** anlässlich des **50-jährigen Bestehens** der **Kraichgau-Klinik** in **74906 Bad Rappenau**

Programm:

Fachvorträge:

- ◆ Tendenzen in der onkologischen Versorgung
- ◆ **Tendenzen in der schmerztherapeutischen Versorgung**
- ◆ Tendenzen in der REHA
- ◆ Podiumsdiskussion
- ◆ Geführter Spaziergang durch die Parkanlagen
- ◆ Humor u. Musiktherapie

Fax-Anmeldung: (07264) 802-114 od. Tel. -122 (Sekretariat)

Mitglieder von FM-SHG sind erwünscht. Bitte anmelden!

Lokale Gruppentermine

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Heusen- stamm

Jeweils am **2. Mittwoch** eines Monats, ab **16.30 Uhr**, **Eisenbahnstraße 11**, 63150 Heusenstamm (1. Stock, rechts, letzter Raum hinten links!)

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Offenbach

Jeden **3. Samstag im Monat**, ab **15.00 Uhr**, im Paritätischen Wohlfahrtsverband Offenbach, 2. Stock, **Frankfurter Straße 48**

(nahe der Kaiserstraße), 63065 Offenbach.



Fibro-Krankengymnastik

Jeden Mittwoch, 13.00 Uhr, Marienstraße 16a (Räumlichkeit der Kirche Maria Himmelskron) 63150 Heusenstamm

(Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von einer Stunde Dauer (Kurskosten: 54 €).

Die Kurskosten können mit der Krankenkasse über die Therapeutin abgerechnet werden.)

„Bewegung hilft Schmerzen reduzieren“

FM - Gesundheits- training

(angelehnt an Methode Heigl (KTMH))

Speziell abgestimmt auf die Fähigkeiten von FM – Betroffenen / s. im Internet: www.heigl.de

Das Training findet jeden Mittwoch, 19:00 Uhr, auf der Wiese hinter dem Haus Leipziger Ring 29, 63150 Heusenstamm, statt.

(Unkostenbeitrag pro Trainingseinheit 2 €)

Termine bitte bei Gerda Marx erfragen!
Tel.(06104) 68 26 16

Babbel - Treff



Am **ersten Freitag** im Monat, ab 15:30 Uhr

in Gaststätte „Alter Bahnhof“ beim S-Bahnhof Heusenstamm (Linie S 2), Bahnhofstr. 1 63150 Heusenstamm

(Bitte vorher bei Rainer Marx anrufen, wenn seine Anwesenheit gewünscht wird, da er viel unterwegs ist!)

Lokale Gruppentermine

FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

Darmstadt

Milja Weller

(06151) 472 93

Pfungstadt

Thekla Knauer

(06157) 989 42 53

Weiterstadt

Margit Lotz

(06150) 81 41 6



Fibro - Gymnastik – Gruppe (Funktionstraining)

in der **Praxis für Physiotherapie** Anke Hüper, DA, Grafenstraße 26

Jeden Dienstag, 10:15 Uhr

Jeden Mittwoch, 09:45 Uhr und 10:30 Uhr

(Neu - Anmeldung in der Physio-Praxis bei **Anke Hüper**, Tel.: (06151) 99 74 91)

Funktionstraining Wasser / Wassergymnastik im Jugendstilbad Darmstadt

Montag, von 09:00 – 09:30 Uhr und 09:30 – 10:00 Uhr

Ansprechpartnerin und Information in: Praxis Anke Hüper, Tel. (06151) 99 74 91

Warmwassergymnastik im Pfungstädter Wellenbad

Jeden Freitag 08:15 Uhr + 09:00 Uhr + 09:45 Uhr + 10:30 Uhr

Eintritt - Einzel 3,50 € + 1,00 € (Gymnastikzuschlag)

Runder Tisch – Gesprächstreff

„Wohnpark Kranichstein - Borsdorffstr.40

Zeitpunkt: **Immer der 3. Donnerstag im Monat, ab 15:00 Uhr**

Es ist ein ungezwungenes, lockeres und geselliges Treffen zum Gesprächsaustausch.

Nordic Walking auf die sanfte Tour – Pfungstadt am Wasserwerk

Jeden Montag, 16:00 Uhr, mit Hans-Jürgen **Wieland**

(im Winter: 15:30 Uhr)

FM-Selbsthilfegruppe Bad N a u h e i m

Monatliches Gruppentreffen: Immer am **letzten Dienstag im Monat, 15:30 Uhr**,

Erika Pitzer - Begegnungsstätte, Blücherstr. 23, 61231 Bad Nauheim.

Funktionstraining: **Montags, um 11:15 Uhr**, in der **Kerkhoff-Rheumaklinik** u.
17:15 Uhr, in der **Erika Pitzer - Begegnungsstätte**

Wassergymnastik: **Immer mittwochs, 14:00 Uhr**, Thermalbad Bad Nauheim.

OSTERHASEN- FOTOS



Lokale Gruppentermine

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Bruchköbel

Jeden **1. Donnerstag** im Monat, ab
14.00 Uhr, Seniorentreff im Bürger-
haus am Rathaus

Ansprechpartnerin:
Ilona Hennig,
Tel. (06181) 78 01 77

Funktionstraining

FM-Gruppe I
jeden Dienstag
15:00 – 15:45 Uhr

FM-Gruppe II
jeden Mittwoch
15:00 – 15:45 Uhr

im **MEDITHE-
RANUM Gesund-
heitssport e.V.,**
Innerer Ring 6
63486 Bruchköbel
Physiotherapeut Peter Zunke
Tel.: (06181) 97 63 37

**Ansprechpartnerin für die FM
-Selbsthilfegruppe Gelnhau-
sen**

Ursel Heinrich
Tel.: (06052) 91 84 78

*„Es tut gut sich mit anderen Betroffenen
auszutauschen!“*

Lokale Termine der Selbsthilfegruppe FM und chronischer Schmerz Ranstadt

Jeden **ersten Samstag eines Mo-
nats**, 15.00 Uhr,
Ev. Gemeindehaus,
Hintergasse 47,
63691 Ranstadt

Wassergymnastik
montags 15:20 Uhr,
Thermal - Solebad
Bad Salzhausen,

Nordic Walking
(mit Therapeuten), dienstags nach
telefonischer Absprache
(06041) 823 968)

Qi Gong mittwochs, 15:00 Uhr,
Bürgerhaus Borsdorf (mit fachlich
geschulter Übungsleiterin)

Trockengymnastik,
donnerstags 14:00 Uhr,
Grundschulsporthalle Ranstadt (mit
fachlich geschulter Übungsleiterin)

Ansprechpartnerin:
Gabi Neumann
Tel.: (06041) – 82 39 68

E-Mail: gneumanngr@gmx.de



Lokale Gruppentermine

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Korbach

Internet: www.fibro-korbach.de

Jeden zweiten Dienstag im Monat, 19:00 Uhr, ist Stammtisch im Gasthaus „Kilian“ in Korbach



Gruppentreffen (Zeit u. Ort wechseln, bitte anrufen!)

„Beratung von Betroffenen für Betroffene“,

Mo., Di., Mi. und Fr., von 09:00 – 11:00 Uhr
am Infostand im Foyer des **Stadtkrankenhauses Korbach**
- Sprechzeiten im Selbsthilfebüro nach Vereinbarung -

Ansprechpartnerin: **Frau Ursula Wege-Schäfer**, Tel.: (05631) 21 41

Treffen des Arbeitskreises Fibromyalgie der Selbsthilfegruppe Langen-Dreieich-Neu-Isenburg

jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr
im **Seniorentreff** Südliche Ringstraße 107, 63225 Langen (gegenüber Reitausstatter)

Ansprechpartnerin: **Roswitha Lechler**
Tel.: (06103) 65 64 7 E-Mail: lechler-egelsbach@hotmail.de

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Wiesbaden

im Gesundheitsamt Wiesbaden
Konradinallee 11 (Eingang A), 65189 Wbn.

Jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Gudrun Krämer
Tel.: (0611) 92 00 676

(E-Mail: kraemer.gudrun@web.de)

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Worms

jeden 4. Freitag im Monat,
ab 17.30 Uhr
in der Gaststätte „Zur Mülerei“, Dürerstr. 12; 67549 Worms.

Ansprechpartnerin:

Simone May Tel.: 06241 78714 e-mail: may.simone@arcor.de

Das „Fibromyalgie-Nachrichteblättche“ befindet sich auch im Internet auf unserer Homepage unter:

www.FM-Selbsthilfe-RMK.info

Dort sind auch frühere Ausgaben unter „Blättchearchiv“ zu finden und können als PDF-Dokument heruntergeladen werden.

Das „FM-Nachrichteblättche“ dient der fachlichen Unterstützung der Selbsthilfegruppen bei Ihrer Betreuungsarbeit mit Betroffenen und darf kopiert und weitergegeben werden.

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Weiterstadt - Nachmittagsgruppe -

Ansprechpartnerin:

Margit Lotz

Telefon: 06150 / 81416

E-Mail: lotz.vm@t-online.de



- Abendgruppe -

Ansprechpartnerin:

Penelope Koch

Telefon: 06150 / 84435

E-Mail: pennykoch@hotmail.com



Erwischt!
Special—Hasen—Shopping-
Vergnügen!

Jetzt wissen wir, was die Osterhasen
in ihrer Freizeit machen:

Auf einer großen Mohrrübe durchs
Einkaufszentrum in Neu-Isenburg-
rasen!

Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig

c/o Rainer Marx
Leipziger Ring 29
63150 Heusenstamm

Telefon: (06104) 68 26 16

E-Mail:
Rainer.Marx@FM-Selbsthilfe-RMK.info

Hinweis in eigener Sache:

Das FM-Nachrichteblättche wird künftig nicht mehr monatlich erscheinen, sondern alle zwei Monate. Die nächste Ausgabe kommt im Juni 2012.