



Fibromyalgie Nachrichteblättche

Nützliches Wissen für den Lebenspartner

Der nachfolgende Artikel soll Familienangehörigen und dem persönlichen Umfeld von FM-Betroffenen ein besseres Verständnis gewisser Eigenarten und Besonderheiten vermitteln
- von Rainer Marx -

Schmerzen sind nie nur alleinige Sache der Betroffenen. Familienmitglieder, Freunde und Arbeitskollegen bekommen die Auswirkungen der Erkrankung ebenfalls zu spüren oder registrieren zumindest die damit verbundenen Persönlichkeits- u. Verhaltensänderungen.

Manchmal wirkt es so, als ob man der früheren Powerfrau den „Stecker“ herausgezogen hätte und ihre Energie „verpufft“ wäre.

Die Energielosigkeit oder rasche Erschöpfbarkeit wird von der FM-Betroffenen (*) realisiert und löst bei ihr meistens Unmut, Wut, sowie Resignation, über die verminderte eigene Leistungsfähigkeit aus.

Die frühere unbeeinträchtigte Leistungsfähigkeit ist noch im Gedächtnis präsent und abrufbar (wie eine Orientierungshilfe über die Machbarkeit von Tätigkeiten) und will auch nicht aufgegeben werden.

Wer will schon zugeben, dass vieles nun körperlich und geistig nicht mehr so zufriedenstellend klappt wie in früheren Zeiten und dass man vieles nicht mehr so perfekt bewältigen kann?

Diese Einschränkungen zu akzeptieren fällt den meisten Betroffenen sehr schwer, da damit auch ein Eingeständnis einer persönlichen „Wertminderung“ verbunden wird. Dies würde doch die Aufgabe der bisherigen, gut und pflichterfüllenden Art und Weise der Lebensgestaltung u. ggf. ein Ansehensverlust bedeuten!

(Zur Vereinfachung wird die weibliche Form verwendet, da überwiegend Frauen vom FMS betroffen sind, wohlwissend, dass auch Männer die gleichen Probleme haben.)*



Fluss und gleichzeitig Erstarrung in der Winterlandschaft

IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Achtung beim Besserfühlen.....	2
Freudemangelsyndrom.....	3
Einschränkungen beim Sex	4
Fokussierung auf den Schmerz ...	5
Veranstaltungen u. Termine...	6-10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE:

Sinnvolles Zusatzwissen für das Umfeld



Achtung, wenn man sich mal besser fühlt!

Die meisten FM-Betroffenen sind konfliktvermeidend und bevorzugen lieber ein harmonisches Miteinander. Da staut sich mit der Zeit einiges an unverarbeiteten Emotionen an. Diese angestauten Emotionen wollen sich irgendwann „entladen“ und dabei kommen auch die Mitmenschen ins Spiel.

Erfahrungsgemäß richten die meisten Betroffenen anfänglich ihre Wut und Enttäuschung gegen sich selbst und lernen durch immer wieder schmerzfördernde Versuche, wobei sie ihre alte Leistungsfähigkeit als Maßstab nehmen, dass sie viele Dinge nicht mehr

schaffen. Besonders, wenn sie sich mal besser fühlen, wird ausprobiert, ob gewisse Aktivitäten doch noch gehen. Der darauffolgende Schmerz belehrt sie eines besseren. Sich auf ein angemessenes Leistungsniveau einzupendeln stellt eine große Schwierigkeit dar. Hierzu ein kleines Beispiel aus dem Alltag:

Christa, es war ein schöner Sommertag, fühlte sich heute einmal gut. Die Schmerzen waren an diesem Tag minimal und erträglich. Die Sonne lockte nach draußen in den Garten, in dem noch Blumenbeete zu bearbeiten waren. Also, ab nach draußen.

Depression ist eine natürliche und berechtigte Reaktion

Es machte Spaß mit der Hacke den Boden aufzulockern und die Zeit verging wie im Fluge. Es fühlte sich an wie früher, wo sie noch keine Schmerzen hatte und die schön warmen Sonnenstrahlen waren herrlich auf der Haut zu spüren. Die Zeit geriet in Vergessenheit. Doch nach der Arbeit kam der Schmerz in verstärkter Form. Fies, denn er kommt meistens zeitversetzt, sodass man ihn während der Arbeit nicht realisiert, bzw. ihn gut durch den Spaß am schmerzfreien Tun verdrängt. Danach (manchmal auch erst am nächsten Tag) ist er dann aber umso stärker da. Ihre körperliche Aktivität endete, wie nach vielen anderen Arbeiten, auf einem elektrischen Wärmekissen auf der Couch und der Hoffnung, dass das eingenommene Schmerzmittel endlich mal Wirkung zeigt.

Christa ärgerte sich über sich selbst, dass sie der Versuchung nachgegeben, bzw. nicht rechtzeitig mit der Gartenarbeit aufgehört hatte. Sie hätte es besser wissen müssen, denn es ist bei ihr eigentlich immer so, wenn sie körperliche Arbeiten macht. Die Hoffnung, dass es vielleicht doch nochmal so sein wird wie früher

und keine Schmerzen nach Aktivitäten kommen, verliert sie jedoch nicht.

Diese sich immer wiederholenden Erfahrungen können Aggressionen gegen die eigene nachlassende Leistungsfähigkeit auslösen, bis zu einem Hass auf sich selbst, aber letztendlich auch Resignation. Wer hier nicht durch eine intakte Partnerschaft, bzw. Familie oder Freunde aufgefangen wird, kann in eine negative Stimmung, bis hin zur Depression geraten.

Depression ist hier als emotionale „Starre“, bedingt durch die Wahrnehmung der unabänderlichen Einschränkungen, gepaart mit dem Mangel an positiven Empfindungen zu sehen. Eine natürliche und berechtigte Reaktion für normal funktionierende Menschen!

Nicht umsonst sind Psychologen daher bemüht, **angenehme Empfindungen**, wie z. B. Freude und Lust, wieder wahrnehm- und fühlbar zu machen.

FM-Betroffene haben sich durch ihre perfektionistischen Form der Arbeitserledigung und dem kontinuierlichen Ignorieren eigener Bedürfnisse einiges an schönen Empfindungen selbst abtrainiert.

Freudemangelsyndrom = Defizit an positiven Emotionen

Der vor Jahren in USA diesbezüglich kursierende Begriff, im Zusammenhang mit Fibromyalgie, „**Freudemangelsyndrom**“ ist daher gar nicht so falsch!

Stress ist ein markanter Faktor zur **Entstehung** und **Aufrechterhaltung** vieler **Beschwerden beim Fibromyalgie-Syndrom**. Ihn bei sich in der Tagesgestaltung, im beruflichen und privaten Bereich zu **reduzieren** trägt dazu bei, dass der menschliche Organismus sich wieder etwas erholen kann.

In der professionellen Therapie können Entspannungsverfahren daher sehr gut zur Schmerzreduktion beitragen! Der Partner, der bemüht ist, Stress und somit Anspannung fördernde Umstände bei seiner FM-betroffenen Partnerin zu reduzieren, ist auf einem guten Weg.

Die Unterstützung der Partnerin sollte jedoch **nicht** in eine **Überfürsorglichkeit** mit Aktivitätsvermeidung führen! Sicherlich benötigt die FM-Betroffene, wenn die Schmerzen stark sind, auch ihre Zeiten, wo sie in Ruhe gelassen wird. Behutsames „Verleiten“ zu körperlichen Aktivitäten (z. B. gemeinsamer Spaziergang o.a.), ist jedoch sinnvoll.

Aus Erfahrung hat sich gezeigt, dass nach einem Tag mit sportlichen Aktivitäten (wie z. B. nach einem Spaziergang, Nordic Walking, Schwimmen pp.) **ein Ruhetag** ohne anstrengende körperliche Aktivitäten folgen sollte.

Diese Strategie ist förderlich, da **Überforderungen** durch die Betroffene oft **selbst nicht mehr wahrgenommen** werden! Es ist notwendig, dass FM-Betroffene über ihre Stimmung, die eingeschränkte Leistungsfähigkeit, sowie über die vorhandenen Schmerzen mit anderen redet und sich nicht abschottet. Schmerzen sind unterschiedlich stark und beeinträchtigen daher auch unterschiedlich den Aktivitätsradius.



Dies ist von der jeweiligen Tagesform (= aktuelle Stimmung und Schmerzintensität) der FM-Betroffenen abhängig. Wenn der Partner die Tagesform mitgeteilt bekommt, kann er die

machbaren Aktivitäten besser einschätzen. Ihre Leistungsfähigkeit kann sich auch innerhalb eines Tages verändern. Auch kann die gemeinsame **Aktivität** dann wieder **neue Schmerzreaktionen** provozieren!

Offene Bekanntgabe des eigenen Befindens ist nötig!



Nicht die Zähne zusammenbeißen, sondern Bescheid sagen!

Wenn der Partner keine Hinweise von der Betroffenen zu ihrem gegenwärtigen Befinden bekommt, kann er nur

Vermutungen anstellen, die ggf. nicht zutreffend sind!

Bei dem Versuch über längere Zeit die Schmerzen und sonstigen Einschränkungen für sich zu behalten, macht sich der Partner ggf. unnötiger Weise Sorgen. Hierbei kann es, besonders wenn dies über einen längeren Zeitraum geschieht, auch für ihn zu einer seelischen Belastung führen, die ihn möglicherweise depressiv werden lässt! Der offene Umgang miteinander ist daher sehr wichtig! Der Partner bemerkt meistens die Schmerzen der Partnerin, will sie aber nicht bevormunden und ihr die Entscheidung (Aktivitätsabbruch ja oder nein) nicht abnehmen. Sie soll trotz allem ihren

Freiraum haben! Das funktioniert dann nicht, wenn sie will, dass auch er sich ihretwegen nicht einschränken muss!

Die beiderseitig guten Absichten, können dann zur Schmerzverstärkung beitragen!

Nicht jedes Paar bringt einen täglichen verbalen Informationsaustausch optimal zu Stande. Sicherlich ist es befreiend den eigenen Frust loszuwerden. Doch wenn nicht miteinander geredet wird, ist der lang angestaute Frust nicht mehr so gut beherrschbar.

Ein **Abreagieren** der angestauten Emotionen steht dann im Vordergrund und die **rationale Fähigkeit** ein **sachliches Gespräch zu führen**, tritt in den **Hintergrund**. Hierbei kann zu verbalen Überreaktionen und Aggressionen kommen. Z. B., wenn das geehelichte „Männlein“ eine ihm aufgetragene Aufgabe nicht perfekt oder zufriedenstellend ausführt, kann der „Anschiss“ in eine unguete Schelte mit abwertenden Bezeichnungen ausufern.



FORSCHUNG:

Studie der Uni. Marburg

Es werden Teilnehmerinnen gesucht!

Teilnehmen können (nicht schwangere) **Frauen im Alter** zwischen **18 und 65 Jahren**.

(Sie sollten nicht hormonell verhüten und nicht stark übergewichtig sein!)

Ziel der Studie ist es, bei FM-Patientinnen spezielle „**Biologische Marker**“ (i. S. v. Erkennungszeichen) herauszufinden, um **Fibromyalgie besser diagnostizieren und behandeln** zu können.

Näheres zur Studie ist in der Anlage zum FM-Nachrichteblättche und auf unserer Homepage bei „Forschung“ zu finden.

Für Fragen zur Studie stehen zur Verfügung:

Frau **Susanne Fischer**
Tel.: (06421) 28 24 026

Frau **Charlotte Markert**
Tel.: (06421) 28 26 987

E-Mail: snf.uni-marburg.de

Hinweis:

Die Fahrtkosten werden erstattet
Nach Abschluss werden

50 € Auslagenpauschale gezahlt.

Eingeschränktes Sexualleben

Die Fähigkeit angemessene, dezente Kritik auszuüben, verbunden mit einem taktischen Lob über seine Aktivität (damit er auch zukünftig Bereitschaft zeigt, hilfreich zur Seite zu stehen), kann mangels Kontrollfähigkeit der eigenen Emotionen verloren gehen!

Der Partner kann sich langfristig an diese emotionalen Ausbrüche gewöhnen und die „Schimpfe“ ignorieren, nach dem Motto, sie ist ja krank und ich nehme sie nicht mehr ernst! Lass sie doch sagen, was sie will.

Hierdurch kann jedoch die Basis dafür gelegt werden, dass er künftig auch

Anderes von ihr ignorieren wird, wo sie ggf. auf seine rasche Hilfe angewiesen gewesen wäre. Die Bedeutung

dessen, was die Frau sagt, aber auch sie als Mensch, verlieren für ihn an Wert! Ggf. greift er auch zum Alkohol! Auch spielt das **eingeschränkte Sexualleben** eine nicht unerhebliche Rolle. Schmerzen sind nicht unbedingt der „Burner“ zur Anregung sexueller Empfindungen. Sie verleiden eher den Spaß am Sex.

Wenn Sex für die chronisch schmerzkrankte Frau nicht nur zur unbefriedigenden ehelichen Pflichterfüllung degenerieren soll, wird ihre Mitteilung über ihr aktuelles Befinden und ihre Bereitschaft zu sexuellen Handlungen notwendig.

In diesem Bereich ist Offenheit und ein miteinander Reden gefragt! Es kann mit gewissen Signalen oder Ritu-

Bereitschaft zum Sex signalisieren

alen (z. B. eine spezielle Musik, Kleidung, Duft pp.) auf die Fähigkeit und Bereitschaft zum Sex aufmerksam gemacht werden.

Problematisch wird es für eine Partnerschaft, wenn generell nur noch bei **einem** Partner ein sexuelles Bedürfnis besteht und der oder die andere keinerlei Lust mehr dazu hat. Der Schritt in Richtung Auflösung der Partnerschaft, ggf. hin zu einer anderen Frau, ist dann nicht mehr so weit entfernt.

Trotz aller Schmerzen und emotionaler Betroffenheit (auf beiden Seiten!), sollte im täglichen Umgang die Fairness und die Gleichwertigkeit in der Partnerschaft nicht vergessen werden. Der Mann sollte zeitnah, oder nach einem nicht zu langen Zeitraum danach (wenn die Aggressionen etwas „verraucht“ sind) die Frau darauf hinweisen, dass er sich nicht fair behandelt fühlt, da er z. B. im

Haushalt nur helfen wollte, aber in der Ausübung von diversen „Hausaufgaben“ nicht die Routine der Ehefrau besitzt.

Manchmal dienen die Vorwürfe der Frau aber auch nur zum blanken (Wut-) Abreagieren, weil ihre Gesamtsituation sehr belastend und von ihr kaum noch beherrschbar ist.

Hier ist dann später eine Aussprache unter dem Tenor „Kann es sein, dass Du etwas überreagiert hast?“ sinnvoll. Eine clevere Frau wird dem Frieden zuliebe antworten: „Kann sein, entschuldige!“

Man bricht sich dabei nichts ab und die Gleichwertigkeit der Partner ist wieder hergestellt. Die eigenen Gefühle zu unterschlagen und den Ärger nur mit sich alleine auszumachen ist für beide, langfristig betrachtet, nicht förderlich!

Leider wird ein ungutes Verhalten dem Partner gegenüber von eini-

Fokussierung auf den Schmerz u. gesteigerte Reizbarkeit

gen FM-Betroffenen, nach starker Ausprägung der Erkrankung, häufig **nicht mehr selbst wahrgenommen**. Dieser Umstand gehört leider auch zum Krankheitsfortschritt nach einigen Jahren dazu! Der **Schmerz** wird mit der Zeit immer **dominanter** und **bindet die eigene Aufmerksamkeit**. Sie ist dann sehr nur noch mit sich selbst beschäftigt und auf sich fixiert. Da bleibt kein Raum mehr für die Wahrnehmung der Gefühle oder Befindlichkeiten anderer! Damit ist sie schlicht überfordert!

Jeder Partner sollte dies wissen! In diesen Fällen liegt kein böser Wille seiner chronisch schmerzkranken Frau vor, sondern dieser Zustand ist mehr ein Zeichen ihrer Hilflosigkeit. Geduld und Ausdauer des Partners sind dann sehr gefordert. Partnerschaft, bzw. Ehe werden, auf eine harte Probe gestellt.

Meistens liegen in dieser Phase bereits auch sehr starke kognitive Einschränkungen (Gedächtnis- Wortfindungs- u. Konzentrationsprobleme) vor, die ein Zusammenleben und die Alltagsbewältigung nicht unbedingt leichter machen.

Es kommt hinzu, dass der **Mensch** durch **häufige Schmerzen** auch immer **reizbarer** wird.

Licht schmerzt in den Augen und **hell klingende Geräusche** schmerzen in den Ohren!

Stress wird immer weniger vertragen. Termine werden als Belastung empfunden, weil sie einzuhalten, immer mehr Anstrengung mit sich bringt. Die chronisch Schmerzkranken werden insgesamt immer weniger belastbar. Auch der Partner selbst oder andere Familienangehörige können irgendwann als unerträgliche Belastung empfunden werden.

Überforderung des Partners und Defizite der FM-Betroffenen einplanen

Aus dem Gefühl der Überforderung heraus kann es auch zur Trennung vom Partner kommen. Leider, denn ein verständnisvolles Miteinander ist für die Betroffene langfristig betrachtet besser. Selbstverständlich kann sich auch ein Partner mit der Zeit als „ungeeignet“ herausstellen oder sich so nachteilig verändert haben, dass eine Trennung sinnvoll ist. Eine Partnerschaft sollte nicht belasten, sondern hilfreich sein und beiden etwas bringen!

Doch manchmal ist der Partner nur überfordert und bräuchte lediglich ein wenig Beistand und Erklärungen, um die Veränderungen der Partnerin zu verstehen. Die Liebe zur Frau muss nicht in eigenes Leiden ausarten!

Die meisten Männer wollen ihren Frauen helfen wissen aber nicht wie. Das zermüht sie und macht sie mit der Zeit unglücklich. Als Erstes sollten die **Veränderungen bei der Frau ernst genommen** und **nicht** als etwas **Kurzfristiges eingestuft werden!**

Sie ist nicht absichtlich weniger leistungsfähig, sondern die Schmerzerkrankung FMS nimmt ihr die Energie und Kraft weg. Wenn der Partner bemerkt, dass die Frau Schmerzen hat, könnte er z. B. fragen, welche Arbeiten er ihr abnehmen kann. Hier kann er (oder auch die Kinder!) zumindest die Tätigkeiten übernehmen, die bei ihr Schmerzen auslösen oder verstärken. Das sind oft

Tätigkeiten, bei denen die Arme hochgehoben werden müssen (z. B. Wäsche auf- u. abhängen, Bügeln usw.). Oder bei einseitigen Belastungen, wie schwere Einkaufstaschen tragen pp. Dem Mann zuliebe übergeht sie ab und zu ihre Schmerzen, versucht sich nichts anmerken zu lassen. Sie nimmt trotz der Schmerzen an den Aktivitäten des Mannes teil, damit er sich nicht so sehr einschränken muss. Das kann gut gehen, muss aber nicht.

Ihr Verhalten wird damit für ihn nicht unbedingt nachvollziehbar und glaubwürdig, denn er merkt, dass sie Schmerzen hat und trotzdem aktiv ist. Wenn die Schmerzen dann doch zu stark werden, muss die gemeinsame Aktivität ggf. abgebrochen werden. Dann ist leider auch der gemeinsame Spaß dahin!

Dass es dazu kommen kann, sollte bei gemeinsamen Vorhaben vorab einkalkuliert werden. Der Mann sollte die Bemühung der Frau wertschätzen, dass sie mit ihm gemeinsam etwas unternehmen möchte.

Bei einer z. B. gemeinsamen Bergtour kann von vornherein eingeplant werden, dass sie in der weiter unten gelegenen Berghütte eine Rast macht und der Mann alleine weiter den Gipfel erklimmt. Dann ist niemand enttäuscht! Sich gegenseitig etwas gönnen, festigt die Partnerschaft und das beiderseitige Verständnis. (mx)

RECHT

Arzttermine dürfen kurzfristig abgesagt werden, ohne dass Patienten eine „Stornogebühr“ zahlen müssen!

Der Patient schuldet dann keine Vergütung und zumindest mit einer begründeten Absage auch keinen Schadenersatz, urteilte das Amtsgericht Bremen.

Im Streitfall war der Behandlungstermin **telefonisch vereinbart** worden.

Der Patient sagte kurzfristig per Fax ab und staunte, als er später Post von der Praxis erhielt: **300 Euro** sollte er für die **Absage bezahlen**.

Weil er dies verweigerte, klagte die Ärztin – erfolglos.

Die Vergütungspflicht setze ein **Vertragsverhältnis** voraus. Eine schlichte **telefonische Terminvereinbarung** sei aber noch **nicht als Behandlungsvertrag** zu sehen.

Selbst wenn in der telefonischen Terminvereinbarung eine Art Vertrag gesehen werde, habe der Patient diesen **jederzeit kündigen** können, so die Richter.

In der **Absage** sei eine solche Kündigung zu sehen.

Az.: 9 C 0566/11 (Amtsgericht Bremen),

Ausnahme:

In „**Bestellpraxen**“, wo bestimmte Termine nur für den einen bestimmten Patienten reserviert werden,

z. B. in der Psychotherapie, gilt dies nicht!

17 C 71/03 (Amtsgericht Nettetal)

(Quelle:
http://www.aerztezeitung.de/praxis_wirtschaft/recht/article/822648/termin-abgesagt-keine-stornogebuehr-patienten.html)

Lokale Gruppentermine

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Heusenstamm

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.n.de



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

Bitte dem Wetter entsprechend kleiden. Das Training fällt nur bei Regen oder vorher angekündigten Gründen aus.

(Unkostenbeitrag pro Trainingseinheit 2 €)

Anfragen bitte an die Trainerin Gerda Maria Marx richten!

Tel.: (06104) 68 26 16

Lokale Gruppentermine

FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

Darmstadt	Pfungstadt	Weiterstadt
Milja Weller	Thekla Knauer (*)	Margit Lotz
(06151) 472 93	(06157) 989 42 53	(06150) 81 41 6

(*) Sprechzeit: Donnerstags, 16:30—18:30 Uhr



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**

FOTOGALERIE

Wer klagt den Vögeln
wohl das Futter?



„Ich bin kein Dieb, nur Quali-
tätsprüfer für Vogelfutter!“

8

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** Gesundheitssport 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 **Aktuelle Termine bitte dort entnehmen!**

Jeden zweiten Dienstag im Monat, 19:00 Uhr, ist „Stammtisch“ 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

am 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr
im „Seniorentreff“, Südliche Ringstraße 107, 63225 Langen (gegenüber Reitausstatter)

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

Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Limburg

Ansprechpartnerin:
Ilse Zermann
Tel.: (06482) 47 71 E-Mail: Ilse.Zermann@gmx.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 -

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat, von 19.00 - 21.00 Uhr,
Im Bürgerzentrum Weiterstadt, Vereinsraum 3

Ansprechpartnerin:

Penelope Koch
Telefon: 06150 / 84435

E-Mail: pennykoch@hotmail.com

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

Die nächste Ausgabe des FM-Nachrichteblättche ist für **April 2013** vorgesehen.