



Fibromyalgie - Nachrichteblättche

Multimodale Schmerztherapie bei chronischen Schmerzen - Nutzenziehen für die Selbsthilfe

von Rainer Marx (FM-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig)

Beim Fibromyalgie-Syndrom und auch bei anderen chronischen Schmerzkrankungen wird eine multimodale Schmerztherapie (MMST) empfohlen. Sie wurde bereits 2009 durch die Autorengruppe der Ad-hoc-Kommission „Multimodale interdisziplinäre Schmerztherapie“ der Deutschen Schmerzgesellschaft definiert und beschrieben (publiziert in der Zeitschrift „Der Schmerz“, Ausgabe 5/2015, S. 459).

Dort werden die Ergebnisse wie folgt zusammengefasst:

„Multimodale Schmerztherapie (MMST) ist eine umfassende Behandlung komplexer Schmerzsyndrome unter Einbindung verschiedener medizinischer Disziplinen und Berufsgruppen auf der Basis eines biopsychosozialen Modells der Schmerzentwicklung.

In Deutschland sind in den letzten Jahren verschiedene Einrichtungen etabliert worden, die MMST anbieten. Die MMST wurden für das tagesklinische und stationäre Behandlungssetting in den Prozedurenkatalog medizinischer Leistungen (OPS) aufgenommen.

Dabei besteht in der Versorgungspraxis oft Unklarheit, was MMST ist und welche Bestandteile ein solches Behandlungsprogramm haben soll.

Aus diesem Grund hat die Ad-hoc-Kommission Multimodale Schmerztherapie der Deutschen Schmerzgesellschaft in einem mehrstufigem Konsensuspapier das vorliegende Positionspapier erarbeitet. Dabei werden die in der MMST regelhaft zur Anwendung kommenden Behandlungsmaßnahmen in den vier Kernbereichen der MMST— 1. Medizin / 2. Algesiologie, 3. Psychotherapie, 4. Physio- / Bewegungstherapie und Pflege / med. Assistenzberufe — dargestellt.“

Bei den **ärztlichen Maßnahmen** steht im Konsensuspapier (FMS-Leitlinienkonform) die **Aufklärung** und **Information (Eduktion)**, zur Erzielung eines besseren Krankheitsverständnisses im Vordergrund.



IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Anamnese	2
Aufklärungsarbeit nötig	3
MMST kaum zu bekommen	4
Sich annehmen—Cortisolwirkung	5
Veranstaltungen u. Termine...	6 -10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE:

ERKENNTNISSE AUS DER MULTIMODALEN SCHMERZTHERAPIE—NUTZEN FÜR DIE SELBSTHILFE

Veranstaltungen:

Info-Stand der FM-Selbsthilfe
Rhein-Main-Kinzig
am **Selbsthilfemarkt**
in **Frankfurt am Main**, Am Römer, in der Römer- oder Schwannenhalle

Freitag, d. 26.06.2015,
11:00—17:00 Uhr

Buchempfehlung

„Fibromyalgie“

v. Dr. med. Eberhard J. Wormer

ISBN 978-3-86374-171-6
14,95 €, Mankau-Verlag

FMS wird in Anlehnung an die aktuelle Diagnostik in der deutschen FMS-Leitlinie vorgestellt. Es gefällt die Darstellung der Therapiekonzepte u. Selbsthilfemöglichkeiten.

TIPP: Im April 2015 soll eine Neuauflage erscheinen!

Medikamente:

Limptar N

(zugelassen gegen Muskelkrämpfe, Wirkstoff Chininsulfat), bisher frei verkäuflich, soll **ab April rezeptpflichtig** werden.

Für die FM-Betroffenen, die von diesem Medikament profitieren, könnte dies bedeuten, dass **nach ärztlicher Verordnung des Medikaments, die Krankenkasse die Kosten übernimmt** und der Geldbeutel der Betroffenen künftig möglicherweise etwas geschont werden könnte! Es bleibt abzuwarten, wie die Krankenkassen hierauf reagieren.

Abklärung welche Erkrankung vorliegt

Dabei soll eine **Akzeptanz** der verschiedenen Bausteine des biopsychosozialen Modells und somit der MMST erreicht werden.

„Unter Einbezug verschiedener Quellen (z. B. *Anfrage bei den vorbehandelnden Ärzten*) wird die **Beschreibung des aktuellen Beschwerdebildes** aus ärztlicher Sicht erarbeitet und in einer oder mehreren Diagnosen verdichtet.“

„Der dafür notwendige Aufwand kann infolge der oft **komplexen Anamnesen** mit häufigem Arztwechsel der Patienten hoch sein, **ist jedoch unverzichtbar!**“

Diese Empfehlung sollte im Sinne einer sauberen Diagnostik **jeder Arzt unbedingt beachten**, damit alle Krankheitsaspekte entdeckt und protokolliert wer-

den. Es kommt nicht selten vor, dass ein Fibromyalgie - Syndrom diagnostiziert wird, obwohl ganz andere Erkrankungen vorliegen, die mangels medizinischer Kompetenz nicht erkannt und deswegen auch nicht behandelt werden.

In einem solchen Falle ist FMS ärztlicherseits wirklich nur eine „Verlegenheitsdiagnose“ und gleichzeitig ein Armutszeugnis für den Arzt!



In der SHG kann man FM-Betroffenen Neulingen dabei behilflich sein, eine **Übersicht in Form einer biografische Anamnese** (auf unserer Homepage ist unter der Seite „Therapie“ ein Muster zu finden, das ausgedruckt und ausgefüllt werden

Diagnostik- u. Behandlungsübersicht erstellen

kann) zu erstellen, in der der Krankheitsverlauf, Arzt u. Klinikbesuche, Therapien u. deren Verträglichkeit, sowie Medikamenteneinnahmen, in zeitlicher Folge, protokolliert werden.

Auch sollte aufgeführt werden, ob Therapien oder Medikamente geholfen haben und ob neue Probleme (ggf. Nebenwirkungen) hinzugekommen sind.

Diese Übersicht hilft bei neuen Arzt- u. Klinikbesuchen, aber auch wenn es um den Erhalt eines angemessenen Schwerbehindertengrades oder die Darstellung der Gesundheitsprobleme bei der Rentenversicherung zwecks Gewährung einer Erwerbsminderungsrente geht.

Wenn diese Diagnostik- u. Behandlungsübersicht **zu Hause** in Ruhe gefertigt wird, dürfte sie kompletter gelingen, als unmittelbar vor oder bei einer ärztlichen Begutachtung.

Diese wird von den meisten FM - Betroffenen als sehr stressig bewertet

(Prüfsituation) wodurch etliches an Fakten vergessen wird und außen vor bleibt!

„Der Abbau der medikamentenzentrierten Therapie zugunsten aktiver Schmerzbewältigung.“ (aus Konsensuspapier)

Auch die Übernahme von **Eigenverantwortung** und die **Steigerung der Selbstwirksamkeit** werden erwähnt.

Aber auch **Medikamentenanpassung**, ggf. **Entzugsbehandlung**.

In der Praxis wird bei den behandelnden Ärzten die **Therapie- u. Medikamentenkontrolle** bei chronisch Schmerzkranken unterlassen!

Der gehorsame Patient schluckt daher jahrelang unkontrolliert Medikamente und holt sich dadurch etliche Nebenwirkungen. Der kritische Patient liest den Beipackzettel und verzichtet gänzlich auf die Medikamenteneinnahme.

Er verschenkt damit ggf. Besserungschancen. Eine regelmäßige ärztliche Therapiekontrolle könnte beiden Patiententypen helfen!

Aufklärungsarbeit für die Betroffenen

Bei Inaktivität (*Red.: häufig durch Schmerz bedingte Schonung*) wird **Aktivierung** und Wiederherstellung des **Vertrauens** in die **eigene körperliche Leistungsfähigkeit / Robustheit** empfohlen.



Aufklärungsarbeit und **Vertrauen in sich selbst wieder herstellen** geschieht in den meisten Selbsthilfegruppen (SHG).

Dies ist dort ein wichtiger Bestandteil der Arbeit mit Betroffenen.

Ihre **Aktivierung** wird in den SHG's durch REHA-Sport, Funktionstraining oder auch durch Aktivitäten durch die SHG selbst, wie Nordic-Walking, Spaziergehen u.v.m. praktiziert. Ohne das Zureden von Mitgliedern in der Selbsthilfegruppe würden viele chronisch Schmerzranke alleine den Schritt in die körperliche Aktivierung nicht schaffen!

Sie tragen maßgeblich, auch durch geeignete Infobroschüren, zum Verstehen der Schmerzkrankung und ihrer Begleitsymptome bei. Auch weil sich Zeit für die Be-

troffenen genommen wird. Leider wird sich in Arztpraxen häufig zu wenig Zeit für die Probleme von chronisch Schmerzkranken genommen. In speziellen Kliniken gelingt dies besser.

Für FM-Betroffene zeigt es sich immer wieder, dass sie im Wohnortnachbereich leider nicht in den „Genuss“ einer multimodalen Schmerztherapie kommen.

Sie findet sich meistens leider nur in auf Schmerzpatienten spezialisierten Kliniken.

Schmerzärzte kennen zwar die multimodale Schmerztherapie, praktizieren sie aber häufig aus Budgetgründen nicht.

Wer Glück hat kommt in das **Programm „Integrierte Versorgung Rücken“**, was der MMST gleicht.

Hierüber hat aber die jeweilige Krankenkasse zu entscheiden. Man kann sich vorstellen, dass die Krankenkassen dabei sicherlich nicht dabei gerade großzügig verfahren, denn sie bemühen sich ihre eigenen Ausgaben niedrig zu halten.

Hinweis: Die meisten FM-Betroffenen haben auch Rückenschmerzen!

Klinikaufenthalt abgelehnt - was bleibt ist die Selbsthilfe

Wer berufstätig ist kann sich den Luxus leider nicht erlauben häufig zu fehlen, um an etlichen Therapien teilzunehmen.

Wer dies trotzdem probiert muss mit Arbeitsplatzverlust rechnen. Also keine einfache Sache für chronisch Schmerzranke!

Wenn die Schmerzkrankung sich über die Jahre entwickelt hat und Chronifizierungsprozesse (*Überempfindlichkeitsreaktionen, wie erhöhte Licht-, Geräusch- u. Geruchsempfindlichkeit, ausgeprägte kognitive Schwierigkeiten, Überempfindlichkeit gegenüber Schmerzreizen, Stressunverträglichkeit, neuronale Veränderungen pp.*) stattgefunden haben, ist ein Weiterarbeiten meistens nicht mehr möglich. Die Schmerzen und Begleitsymptome dominieren den Alltag!

Wer Glück hat, findet eine FM-Selbsthilfegruppe, in der zumindest Ärzte u. Therapeuten vorgeschlagen werden können, die gegenüber „Fibros“ einen guten Willen zeigen.

Auch können Kliniken empfohlen werden, die ihren FM-Besuchern weitergeholfen

haben. Will der leidende FM-Betroffene in eine solche, zickt der Kostenträger leider oft rum, da er seinen Versicherten doch lieber in einer eigenen Vertragsklinik sehen möchte (auch wenn dort keine multimodale Schmerztherapie gemacht wird).

Es ist häufig für die Betroffenen ein Kampf mit den Kostenträgern, die in Widerspruchs- u. Klageverfahren münden, um eine helfende Behandlung zu bekommen. Nicht jeder kommt mit dieser Form der Leistungsverweigerung klar und resigniert mit der Folge, dass er im Nahbereich seines Zuhauses gar keine geeignete Schmerztherapie erhält.

Er bleibt sich selbst überlassen.

Ihm bleiben die häufigen Schmerzen, die körperlichen u. geistigen Einschränkungen den Alltag im privaten und beruflichen Bereich zu bewältigen, die gesundheitlichen Verschlechterungen, der Fortschritt der Chronifizierungsprozesse, der soziale Rückzug und obendrauf noch die Depressionen, weil es aus diesem Dilemma kein Entrinnen zu geben scheint.

„Gemeinsam gegen den Schmerz“

Interessantes aus „Mobil 1-2015“ der D. Rheuma-Liga / im Internet:

<http://www.rheuma-liga.de/fibromyalgie/aktuelle-forschung/>

- ◆ Lt. Neurologin Herta Flor (Mannheim) sind bei „FM-Betroffenen im Gehirn immer mehrere Areale gleichzeitig aktiviert. Dies ähnelt Vorgängen, die man bei Angst, Sucht oder Depressionen beobachten kann.“
- ◆ FM-Betroffene haben Probleme „übermäßig sensibilisierte Areale wieder abzuschalten!“
- ◆ „Bei FM-Patienten bleiben die entsprechenden Hirnareale aktiv, die Belohnungsmechanismen funktionieren nicht!“
- ◆ Auf Dauer verändert sich dadurch die Hirnstruktur, insbesondere in den für Schmerz zuständigen Hirnarealen: Immer geringere Reize werden mit immer stärkeren Schmerzsignalen beantwortet. Dieser Prozess ist reversibel.“

FORSCHUNG:



Studie der Uni. Marburg

Es werden immer noch 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-Nachrichteblättchen 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.

Multimodale Schmerztherapie kaum zu bekommen

Bei FM-Betroffenen kommt nicht selten auch der Verlust des Partners hinzu, der mit den Auswirkungen auch auf seine Lebensgestaltung nicht mehr klarkommt und sich trennt. Oder der FM-Betroffene ist mittlerweile selbst die Partnerschaft zu viel an Belastung!

Im Konsensuspapier zur multimodalen Schmerztherapie werden auch diese Bereiche mit therapeutischen Vorschlägen angegangen.

Wenn FM-Betroffene (oder auch andere chronisch Schmerzkranken) keinen Arzt oder Klinik im Nahbereich ihres Wohnortes finden (*multimodale Schmerztherapie im Nahbereich wäre das Ideal!*), könnte mit dem Wissen um geeignete Therapieansätze das Problem hilfs-

weise in der Selbsthilfegruppe angegangen werden. Die Problemlösung ohne fremde Hilfe gelingt eher selten.

Die Selbsthilfegruppen kann keine Therapie ersetzen. Sie kann jedoch mit ihrem Wissen zu einer geeigneten Therapie verhelfen. Einige Hilfen können jedoch auch in der Selbsthilfegruppe gegeben werden, angelehnt an das gen. Konsensuspapier. Zum Beispiel:

Problem: „Mangelnde soziale Unterstützung durch bedeutsame Bezugspersonen“ (Auszug aus Konsensuspapier).

Methoden / Lösungen in der SHG:



Einbezug von Bezugspersonen (Partner, Freunde pp.)

Sinnvolle Hilfen in der Selbsthilfegruppe

(z. B. Wissens- u. Informationsvermittlung durch Mitnahme des Partners in die Selbsthilfegruppe oder zu Infoveranstaltungen)

Kommunikationstraining (viele reden schon lange nicht mehr miteinander!)

Das kann so geschehen, dass sich die beiden Partner am Tag eine halbe Stunde (kann auch länger oder kürzer sein) füreinander Zeit nehmen. Jeder spricht eine Viertelstunde über das was ihn betroffen hat ohne dass ihn der andere unterbrechen darf.

Hierbei kann man z. B. die eigenen Gefühle beschreiben, Kritik üben oder anderes, womit man tagsüber beschäftigt war, mitteilen.

Training sozialer Kompetenzen

Teile, im Sinne von mache nicht alles alleine! Delegieren lernen und dies auch umsetzen! Konfliktfähigkeit trainieren. Es ist nicht schlimm auch mal

zu widersprechen und „Nein“ zu sagen! **Konflikte zeitnah besprechen** und lösen. Nicht vermeiden sie anzusprechen, denn mancher Konflikt ist oft gar keiner sondern nur ein Missverständnis!

Verbesserung der Selbstbeobachtung

Hier helfen Mediationen, progressive



Muskelentspannung nach Jacobson pp. um die eigene Aufmerksamkeit wieder auf den eigenen Körper zu lenken.

Regelmäßig praktiziert versetzt man sich in die Lage vorzeitig auf körperliche Reaktionen reagieren zu können und bei z. B. aufkommenden Schmerzen die schmerzverstärkende Tätigkeit vorzeitig beenden zu können.

Hierbei soll sich der Schmerzkranken

Sich annehmen

nicht schämen und mit der schmerzverstärkende Tätigkeit weitermachen, sondern den Mut haben, seine Probleme in kurzer Form ggf. seinem Arbeitskollegen mitzuteilen. Es genügt, „Ich muss mal pausieren, weil ich Schmerzen habe.“

Dies auch im privaten Bereich, z. B. bei der Hausarbeit dem Ehemann oder den Kindern gegenüber.

Wichtig ist zu sich und seinen Problemen zu stehen. Sich nicht selbst vormachen, dass man noch so leistungsfähig wie früher ist.

Dieser Selbstbetrug rächt sich, da man sich laufend am Überfordern ist, was immer zu einer Schmerzverstärkung führt.

Das Sichabfinden, dass man sich verändert hat und sich mit seinem aktuellen Leistungsstatus zufrieden geben, ist die bessere Strategie!

„**Erhöhtes Anspannungsniveau**“ (aus Konsensuspapier)

Lösungsmöglichkeiten: Atementspannung, Körperliche Aktivität, Biofeedback, Imaginationen mit dem Ziel die Anspannung herunter zu regulieren, bzw. die Fähigkeit zur Tonus-Regulation zu verbessern.

Bekanntermaßen ist bei FM-Betroffenen die Muskelspannung sehr uneinheitlich. Es kommt zum spontanen Tonusverlust (veränderte Muskelspannung), wobei auch schon mal eine Tasse aus der Hand fallen kann.

Hier kann auch durch Bewegung und Sport (alles in Maßen) eine Verbesserung erzielt werden. Ein durch Bewegung gut durchbluteter Muskel kann seine Spannung besser halten! Außerdem trägt die körperliche Aktivität (*schon ab 20 min.*) auch zum Abbau von Stresshormonen bei.

Wirkung von Stresshormonen

Ein wichtiger Aspekt, denn das Steuerungshormon Cortisol bei Dauerstress macht uns Dauergestressten bekanntermaßen auch kognitive Schwierigkeiten.

Bei FM-Betroffenen wurde in einer Studie ein um 14% verkleinerten Hippocampus (=wichtig fürs Langzeitgedächtnis) festgestellt, was zu Gedächtnisschwierigkeiten pp. führen kann.

Im Stress (*unser Stresssystem reagiert auf Bedrohungsempfindungen*) mobilisiert Cortisol die Zuckeraus-schüttung aus den Vorratsspeichern der Leber.

In diesem hormonell hergestellten Alarmzustand wird für Kampf u. Flucht Energie bereitgestellt. Um den Stress zu beenden bildet das Gehirn bestimmte Andockstellen aus. Diese vermindern die Cortisolwirkung im Gehirn. Die Stressreaktion wird dadurch beendet. Sind zu wenig Andockstellen für Cortisol im Gehirn gelingt dies nicht und wir bleiben auch biochemisch im Dauerstress!

Aus der Neurobiologie weiß man, dass Kinder in einer guten Mutter - Kindbeziehung **mehr Andockstellen** im Gehirn **für Cortisol** ausbilden, als in einer schlechten.

Wenn mehr Andockstellen im Gehirn vorhanden sind lässt sich das **Cortisol im Gehirn besser abbauen**, was die **Stressreaktion rascher beendet**.

Weniger Cortisol-Andockstellen zu haben führt zu einem langsameren Abbau einer Stressreaktion.

Der Mensch wird hierbei immer stressempfindlicher und auch ängstlicher.

Die amerikanische Psychiaterin Christine Helm setzte in einem Versuch Frauen, die sexuell missbraucht worden sind, unter Stress, in dem sie diese einen öffentlichen Vortrag halten ließ. Der **Stresshormonspiegel** war bei ihnen **sechs Mal so hoch**, wie bei psychisch stabilen Frauen, die keine traumatische Kindheit hatten!

Stress spielt beim FMS eine markante Rolle.

Traumatisierte Menschen reagieren einfach überempfindlicher auf Belastungen.

Daher kann man gestressten Menschen durch dieses Wissen helfen ihre **Stresshormone** über **Bewegung** im Wohlfühlbereich ein wenig **abzubauen**.

Zuviel Bewegung stellt wieder Überforderung dar und trägt zur erneuten Produktion von Stresshormonen bei. Also mit zu viel Bewegung kann man sich wieder schaden und erreicht das Gegenteil von dem was man eigentlich möchte.

Auch Entspannung, Entstressung und sich Wohlfühlen sind für uns FM-Betroffene wirksame Strategien der Selbsthilfe. (mx)



VORTRÄGE

„Wissenswertes zum Fibromyalgie-Syndrom“

Referent: Rainer Marx

Montag, d. 16.03.2015
18:00 Uhr

**Ratssaal im Rathaus
Schenefeld**

Holstenplatz 3 – 5,
22869 Schenefeld

Ansprechpartnerin:

Marianne Strahl,
Tel.: (040) 849 002 28

„Wissenswertes zum Fibromyalgie-Syndrom“

Referent: Rainer Marx

Sa., 13.06.2015
14:00 Uhr

83022 Rosenheim-Pang
Panger Str. 25
in Gaststätte
„Kirchenwirt“

Ansprechpartnerin:

Elfriede Popp
Tel.: (08035) 5971

Hinweis:

Veranstaltungen / Vorträge
sind auf unserer Homepage
bei „Veranstaltungen“
aufgeführt!

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
Kaiserstra-
ße), 63065
Offenbach.



Fibro - (REHA-) Krankengymnastik

Jeden Dienstag und Mittwoch,
11.00 - 11.45 Uhr, Marienstraße
16a (Gemeindesaal der Kirche
Maria Himmelskron), 63150 Heu-
senstamm

(Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von
einer Stunde Dauer (Kurskosten: 55 €).

Die Kurskosten können mit der Kranken-
kasse (nur über eine REHA-Sport-VO, 50
Übungseinheiten, bei starken kognitiven
Problemen auch 120 ÜE)) abgerechnet
werden.)

„Bewegung hilft Schmerzen reduzieren“

FM - Gesundheits- training

Speziell abgestimmt auf die Fä-
higkeiten von FM - Betroffenen.

Es werden Elemente aus dem
„Faszien Training“ berücksich-
tigt:

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 star-
kem Regen oder vorher ange-
kündigten Gründen aus.



**Anfragen bitte an die lizensier-
te REHA-Trainerin für Orthopä-
die u. Herzsport**
Gerda Maria M a r x richten!

Tel.: (06104) 68 26 16

(Unkostenbeitrag pro Person und
Trainingseinheit 2 €)

Lokale Gruppentermine

Gruppentreffen der FM-SHG Darmstadt

Jeden ersten Montag im Monat, 15:00—17:00 Uhr, Rheinstraße 7-9 (Seminarraum 4. OG, der Engel-Apotheke) 64283 Darmstadt

Runder Tisch – Gesprächstreff

Zeitpunkt u. Ort: nach **Absprache mit Darmstädter Gruppensprecherin Milja Weller**
Es ist ein ungezwungenes, lockeres und geselliges Treffen zum Gesprächsaustausch

Ansprechpartnerin: **Milja Weller** Tel.: (06151) 472 93



Gruppentreffen der FM-SHG Pfungstadt

Ansprechpartnerin: **Thekla Knauer**, Tel.: (06157) 989 42 53

Sprechzeit: Donnerstags, 17:30—19:00 Uhr

Zeitpunkt u. Ort: **Jeden zweiten Monat, am 2. Dienstag des Monats
ab 16:45 Uhr, Gaststätte „Am Sportpark“, Wilhelm-Weingärtner-Str. 4,
64319 Pfungstadt-Hahn**

Nordic Walking auf die sanfte Tour – Pfungstadt am Wasserwerk

Jeden Montag, 16:00 Uhr, mit Hans-Jürgen **Wieland**
(im Winter: 15:30 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

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**

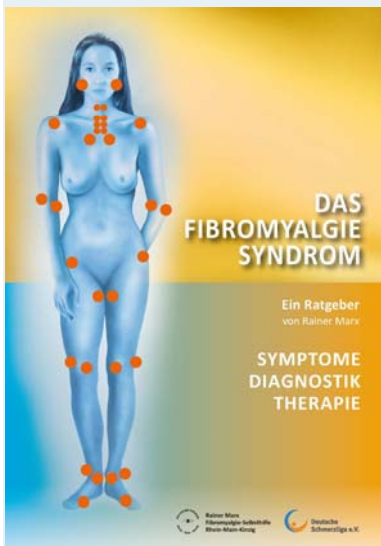
HINWEIS:

Unsere **neue FMS-Broschüre** ist auf unserer Homepage

www.fm-selbsthilfe-rmk.info

bei „Infos zum FMS“

als PDF-Dokument zu finden!



Sie kann über die

Geschäftsstelle der Deutschen Schmerzliga e.V.

angefordert werden.

Telefon: (06171) 28 60-53
(Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr)

Telefax: (06171) 28 60-59

Email:
info@schmerzliga.de

Lokale Gruppentermine

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Bruchköbel

Jeden **1. Donnerstag** im Monat, ab 14.00 Uhr, Seniorentreff im Bürgerhaus 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

Lokale Termine der Selbsthilfegruppe FM und chronischer Schmerz Ranstadt

Jeden **ersten Samstag eines Monats**,
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 nachschauen!**

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

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

„Beratung von Betroffenen für Betroffene“,

Mo., Di. und Mi., 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 E-Mail: wege@mail.de



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 Zerrmann **Doina Kube** Tel.: (06431) 93 23 79
Tel.: (06482) 47 71 E-Mail: Ilse.Zerrmann@gmx.de

Treffen der Fibromyalgie - Arbeitsgemeinschaft Mainz

Ansprechpartnerin:
Christiane Solbach
Tel.: (06131) 240 772 E-Mail: solbach-ch@gmx.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

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



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

Homepage:

www.FM-Selbsthilfe-RMK.info

Die nächste Ausgabe des FM-Nachrichteblättche ist in der zweiten Jahreshälfte 2015 vorgesehen.

Aus Zeitgründen des Autors wird sie künftig in unregelmäßigem Zyklus erscheinen.