



Fibromyalgie Nachrichteblättche

Schmerzen verstehen und alternativ beherrschen lernen

Bei den meisten Fibromyalgie-Betroffenen ist der häufig präsente Schmerz ein leidiger, beinahe täglicher Begleiter. Er gehört irgendwie irgendwann zum Lebensalltag einfach hinzu. Wer jahrelang vergeblich mittels ärztlicher Hilfe versuchte die nervenden Schmerzen wegzubekommen, resigniert und muss zwangsläufig seinen eigenen Weg der Schmerzbewältigung finden. Schmerzmittel sind zunächst bei den meisten Betroffenen (und für die behandelnden Ärzte) die Mittel der ersten Wahl, bis auch bei Einnahme höherer Dosen, keine Schmerzreduktionen mehr bewirken, dafür aber etliche unerwünschte Nebenwirkungen entstehen.

Die **Schmerzen akzeptieren lernen** und **nicht** gegen sie **anzukämpfen** ist dann eine sinnvolle und notwendige Strategie.

Wer den Schmerz nicht akzeptiert puscht ihn hoch, denn **Emotionen** wie **Wut, Aggression, Ärger** (u.a. weil man die Schmerzen und die damit verbunden starken Einschränkungen im Alltag nicht mehr beherrscht) sorgen automatisch für **mehr Anspannung**, inklusive für eine **stressbedingte biochemische körperliche Belastung** und somit für eine **Schmerzaufrechterhaltung** u. **-steigerung**. Dies ist also der falsche Weg!

Sich und die schmerzbedingten Probleme und Einschränkungen zu **tolerieren**, auch dass man nicht mehr so leistungsfähig ist, wie früher (dies fällt den meisten FM-Betroffenen besonders schwer!) hilft jedoch unser **Stresssystem** u. die **Aktivierung der Stresshormone in Schach zu halten**.

Den gleichen negativen Effekt haben auch **körperliche** und **seelische Überanstrengungen**. Egal ob sich diese im privaten (z. B. Pflegefall in der Familie) oder beruflichen Tätigkeitsbereich (z. B. zu hoher Arbeitsaufwand, dauerhafte perfek-



IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Studie zur Schmerzverarbeitung	2
Reduzierung der Gehirnmasse...	3
Alternative Schmerztherapie.....	4
Schmerzdämpfung über Moleküle künftig möglich?.....	5
Veranstaltungen u. Termine...	6-10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER
AUSGABE:

Schmerzbeherrschung

Schmerzempfindungen aushebeln:

- ◆ Ablenkung
- ◆ Positive Gedanken
- ◆ Unterstützung durch andere
- ◆ Sich informieren und schauen, welchen Beitrag zur Besserung man selbst leisten kann
- ◆ Den Blick auf das lenken, was immer noch gut geht, nicht auf das, was schlechter funktioniert
- ◆ Genießen: Essen, Wärme, Gemeinschaft, Musik - was immer man mag
- ◆ Emotionaler Austausch mit anderen
- ◆ Achtsamkeitstraining und Atemübungen (Red.: z. B. mit den CD's „Die heilende Kraft der Achtsamkeit“)
- ◆ Entspannung, etwa mit progressiver Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Schmerzverstärker:

- ◆ Stress, Überforderungsgefühle
- ◆ Lebensglück von der Beeinträchtigung abhängig machen
- ◆ Bewegung vermeiden
- ◆ Leistungsdruck, Perfektionismus
- ◆ Bei kleinem Schmerz in Schonhaltung gehen
- ◆ Depressionen, Angststörungen
- ◆ Katastrophisieren
- ◆ Beschwerden angstvoll interpretieren
- ◆ Sehr besorgtes Verhalten des Partners

(Quelle: Gesund leben, Ausgabe 04-2012, S. 46)

Keine, bzw. stark reduzierte Schmerzen im Urlaub

tionische, Pflicht erfüllende Arbeitsweise) ereignen.

Häufig liegt der Grund zur Überforderung und dem privaten oder beruflichen Dauerstress in uns selbst. Die meisten halten ihre am oberen Leistungslimit orientierten Anstrengungen für normal und somit wird die Überforderung zum tolerierten Dauerzustand.

Von FM-Betroffenen hört man in den Selbsthilfegruppen gelegentlich Sätze wie „Wenn ich drei Wochen in Spanien,

in unserem Wohnwagen bin, habe ich keine, bzw. kaum noch Schmerzen.“

Dies ist verwunderlich, denn es hat keine ärztliche Maßnahme gegeben, die dies erklären könnte.

Was hat sich verändert?

Es ist eine **andere Umgebung, losgelöst** von den **häuslichen** oder **beruflichen Pflichten** in einem **wärmeren Klima!** Der Wegfall von Pflichten entstresst und trägt zum Wohlfühlen bei. Man kann sich endlich einmal gehen lassen und entspannen.

Schmerz und Emotion werden im gleichen Gehirnbereich verarbeitet

Die eigenen, in der Regel hohen Leistungsvorgaben müssen nicht mehr erreicht werden. Durch die Wärme entspannt auch die Muskulatur.

Unser Befinden, im Sinne von **sich Wohlfühlen**, scheint in der Schmerzwahrnehmung eine **markante Rolle** zu spielen. Die aktuelle Hirnforschung gibt hierzu einen Hinweis: „**Schmerzerleben** und **Emotion** werden in **identischen Hirnarealen** verarbeitet!“

Lt. Roland von Känel, Leiter der Psychosomatik am Inselspital in Bern, gibt es **keinen Schmerz ohne Gefühlsbeteiligung!**

Beim **Gefühl des Traurigseins** und sich **ausgegrenzt Fühlens**, bei **Ängstlichkeit** und **Einsamkeit**, so stellte er bei seinen Versuchspersonen im Tomografen fest, **reagierte in ihren Gehirnen die gleiche Region, wie bei Körperschmerz!**

Können chronisch Schmerzkranken aus dieser Erkenntnis einen Nutzen ziehen?

Wer kennt nicht das Beispiel mit dem halbgefüllten Glas und die Bewertungsfrage: Ist das Glas halb voll oder halb leer? **Können wir unser Gehirn dazu bringen sich von der Schmerzwahrnehmung abzuwenden und diese zu vernachlässigen, indem wir uns emotional positiv beeinflussen?**

Z. B. über ein sich Wohlfühlen und der Verdrängung unangenehmer Gedanken und Empfindungen. Oder durch ein Ausblenden eigener Leistungsvorgaben. Dies mindert den „Selbstantrieb“ und die damit verbundene Anspannung!

Wer **Entspannungsverfahren** wie **Meditation** oder **Visualisierung** pp. schon mal mitgemacht hat, weiß, dass dies **zeitlich begrenzt möglich** ist.

Wir blenden hierbei Reize aus und sorgen durch tiefes Ein- u. Ausatmen für eine gute Sauerstoffversorgung.

Folgen chronischer Schmerzen: Neuronale Plastizität und Reduktion der Gehirnmasse!

Dies ist bei **Stress- u. Schmerzerleben** anders. Hierbei dominiert meistens eine die Sauerstoffzufuhr mindern- de „**Pressatmung**“ (kurzes und kein tiefes Ein- u. Ausatmen).

Naturgemäß erfolgt erst über die Entspannung auch eine Atmungsregulierung hin zum tieferen Ein- u. Ausatmen mit ausreichender Sauerstoffaufnahme.

Ernstehen ernsthafte Probleme, wenn wir den chronischen Schmerz dauerhaft nicht in den Griff bekommen?

In der Medizin gehört der Begriff „**neuronale Plastizität**“, also der Umbau von Gehirnstrukturen aufgrund häufiger Schmerzreize, zum aktuellen Wissensstand in der Schmerzforschung. Als Folge entstehen hierbei beim Menschen Übererregbarkeit, Überempfindlichkeit und Störungen in der Schmerzverarbeitung.

Beim **Verschwinden** dieser **Schmerzreize** können sich diese **neuronalen Umbauten** auch wieder **zurückbilden**. Das ist die gute Nachricht!

Es stellt sich die Frage, bleiben in diesen mit Schmerzreizen überstrapazierten Gehirnbereichen Macken übrig?

Eine Antwort hierzu gibt eine neurowissenschaftliche Studie von Vania **Apkarian** (Northwestern University Chicago). Hierbei wurde an **Patienten mit chronischen Rückschmerzen** mittels MRT festgestellt, dass sich ihre **graue Substanz im Gehirn erheblich, um 11%, vermindert** hat gegenüber schmerzfremen Altersgenossen! Die Gehirnzellen waren einfach verschwunden, besonders hinter der Stirn (präfrontaler Kortex, zuständige Region für Entscheiden, Risikoabwägung, langfristiges Planen pp.) Üblicherweise verlieren Menschen im normalen Alterungsprozess soviel Hirnmasse erst in **10 bis 20 Jahren!**

Entstressende Therapien

Im Test waren die chronisch Schmerzkranken **weniger gut in der Lage Risiken abzuschätzen** oder **sinnvolle Entscheidungen** zu treffen! Insgesamt waren sie hierbei **nur halb so gut** als die gesunden Testteilnehmer!

Durch die chronischen Schmerzen verkümmert das Denkorgan regelrecht. Dies geschieht auch bei Patienten mit Alzheimer und Parkinson!

In einem früheren FM-Nachrichteblättche wurde auch eine Studie zitiert, bei der vermutlich in Folge von zu **viel Cortisol** (Steuerungshormon bei Dauerstress) durch lang anhaltenden Stress, bei **FM-Betroffenen** eine **Verkleinerung des Hippocampus** (Gehirnregion fürs Langzeitmerken), **um 14 %**, festgestellt.

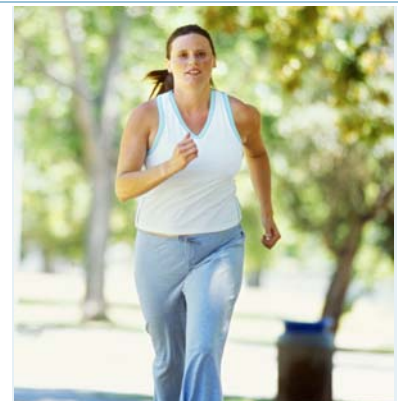
Bei **stark Depressiven** sogar um **20 %!** **Kognitive Probleme** (Gedächtnis-, Wortfindungs- u. Konzentrations-schwierigkeiten) bleiben dann nicht aus!

Für jeden chronisch Schmerzkranken sollte diese Studienergebnisse Anregung genug sein, gar nicht erst dahin zu kommen.

Er sollte immer bestrebt sein sich seine geistigen Fähigkeiten, durch kontinuierliches Bemühen durch **tägliche Schmerz- u. Stressreduktion**, zu erhalten. Hierbei ist selbstverständlich die Erkennung der Auslöser erforderlich und die Findung von Wegen zu ihrer Einschränkung oder Beseitigung. Dies wird nicht leicht sein, aber es ist nötig!

Ein paar Hinweise zu sinnvollen Strategien sind im Kasten auf Seite 2 zu finden! **Bewegung** und **Entspannung** (die therapeutischen Grundsäulen) gehören zu den sinnvollen und für jeden machbaren Möglichkeiten.

Überforderung, Vermeidung, Isolation, Schonhaltung, Resignation und Agonie gehören zu den ungunen Alternativen!



VORTRÄGE:

Montag, d. 27.08.2012

17:30 Uhr

Vortrag „Wissenswertes zum FMS“

anlässlich der **Hessischen Gesundheitstage Wiesbaden**

<http://www.wiesbaden.de/leben-in-wiesbaden/gesundheit/veranstaltungen-aktionen/gesundheitstage.php>

Referent: Rainer Marx

Rathaus (Raum 22, parterre)
Schloßplatz 6

65183 Wiesbaden

Ansprechpartnerin:

Gudrun Krämer
Tel.: (0611) 92 00 676

E-Mail:

kraemer.gudrun@web.de

Vorschau

2. SAARLÄNDISCHER FIBROMY- ALGIE – TAG – SCHMERZKON- GRESS

Sa., d. 10. NOVEMBER 2012

09.30 UHR - 16.30 UHR

SCHLOSS HALBERG
SAARBRÜCKEN

Näheres bald auf unserer Home-
page u. in der nächsten Ausgabe
des FM-Nachrichteblättche!

Alternativen in der Schmerztherapie

Zur **Eigetherapie** gehören **Ausdauer** und **Beharrlichkeit**. Die Beschwerden beim FMS wurde nach und nach über Jahre (meistens durch zu viel Engagement und Arbeit) „erworben“ und werden sich auch nur „gemächlich“ verbessern lassen. Sofortheilungen sind illusorisch und sollten nicht erwartet werden. Wer die oben angegebenen therapeutischen Grundsäulen **in seinen Alltag einbringt** wird langfristig **profitieren!**

Rat und Hilfe kann man auch in Selbsthilfegruppen erhalten! Nur wer Hilfe gesucht kann sie auch finden und bekommt Impulse für Veränderungen.

In der medizinischen Forschung versucht man **Alternativen** in der **Schmerztherapie** zu finden, da die übliche Schmerzmittelgabe zu vielen Nebenwirkungen führt.

Hierbei versucht man direkt auf die Zellen im Rückenmark mittels eines **Virus** einzuwirken.

Das Team um David Fink (University of Michigan) fügt in das Erbgut eines Krankheitserregers ein menschliches Gen ein, das für die Ausschüttung körpereigener Schmerzmittel verantwortlich ist. Es wird unter die Haut gespritzt und soll über das Rückenmark in die Nervenzellen wandern.

Schmerzbekämpfung mittels Genveränderung

Versehen mit dem Bauplan des körpereigenen Schmerzmittels beginnen dann die Neuronen die betäubende Substanz zu bilden, damit die Schmerzsignalweiterleitung zum Gehirn unterbrochen wird.

Andere Forscher gehen einen anderen Weg. Sie versuchen die **Zellen**, die für die Entstehung chronischer Schmerzen verantwortlich sind, gänzlich **auszuschalten**.

Hierzu wird ein **Zellgift mit einem Botenstoff verbunden**, der sich ausschließlich an **Rezeptoren bestimmter Zellen andockt** und diese **abtöten** soll. Diese Methode ist wie der Einsatz eines biochemischen Skalpells zu sehen.

An Ratten ist dieses Verfahren bereits erfolgreich angewandt worden. Die Anwendung bei Menschen ist gegenwärtig noch nicht vorgesehen.

In der Forschung sucht man nach eine Art „**Generalschalter**“, der das **ungute Gefühl der Schmerzempfindung einfach abschaltbar** macht.

In dem Erbgut bei **von Geburt an schmerzlosen Menschen** wurde eine **Mutation** eines bestimmten **Gens** (SCN9A) gefunden.

Dieses Erbmerkmal ist in unseren „Schmerzfühlern“ aktiv und die nach dessen Bauplan hergestellten Proteine sind für die Weiterleitung von Signalen zuständig.

Bei den von Geburt an schmerzlosen Menschen sind diese **Moleküle fehlerhaft**. Die **Signalübertragung ist blockiert**. Sie **empfinden daher keine Schmerzen** und **kein Unbehagen**. Mittlerweile wurden auch **andere Varianten** eines **Erbmerkmals** entdeckt, wobei die Betroffenen **nicht gänzlich schmerzunempfindlich** sind.

Schmerzdämpfung über Moleküle

Man hofft seitens der Wissenschaft, dieses Gen so manipulieren zu können, dass die Schmerzempfindung, ähnlich eines Radio-Lautstärkereglers, mal „laut“ oder „leise“ gestellt und somit reguliert werden kann.

Die Wissenschaftler hoffen über maßgeschneiderte Moleküle diese über Gendefekte gegebene „Regulierungsvariante“ von Schmerzempfindungen imitieren zu können.

Wenn es über diese Imitation gelingt die besonderen „Schmerzmittel“ herzustellen, erhofft man sich auch wesentlich weniger Nebenwirkungen wie sie z. Z. noch bei herkömmlichen Schmerzmitteln vorkommen. (mx)

(Quelle: GEO kompakt Nr. 26, S. 20 ff.)



Bundesverdienstkreuz für die Selbsthilfeaktivistin Birgitta Gibson

Am 26.06.2012 wurde Birgitta Gibson (auf dem Bild links), aus Dietzenbach, durch die Stadträtin der Stadt Frankfurt am Main für Umwelt und Gesundheit, Dr. Manuela Rottmann, im Limpurgsaal des Frankfurter Römers die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland für ihre Verdienste bei der Betreuung chronisch Schmerzkranker und für ihr Engagement innerhalb der Deutschen Schmerzliga verliehen.



Erst kürzlich wurde sie als Vizepräsidentin der Deutschen Schmerzliga von den Vereinsmitgliedern wiedergewählt.

Frau Gibson ist seit Jahren regelmäßig am Info-Stand der Deutschen Schmerzliga am Offenbacher Selbsthilfegruppentag anzutreffen. Sie ist selbst chronisch schmerzkrank

Birgitta Gibson (geb. 1948) ist Lehrerin i. R. und seit 1983 Schmerzpatientin. 1989 gründete sie in Frankfurt am Main eine Selbsthilfegruppe für Schmerzpatienten, die sie noch heute regelmäßig betreut. Seit 1997 gehört sie dem Vorstand der Deutschen Schmerzliga an.

und hat ihren individuellen Weg gefunden damit umzugehen. Wer den Aufwand für ein gutes ehrenamtliches Engagement kennt, weiß, dass dieses nicht so locker mal nebenbei geleistet werden kann.

Wir gratulieren ihr herzlich und wünschen ihr weiterhin die nötige Geduld Ausdauer und Gesundheit.

VERANSTALTUNGEN

Tag der Selbsthilfegruppen
in Stadt und Kreis Offen-
bach

Samstag, den 01.09.2012
10:00—15:00 Uhr

Info-Stand der FM-
Selbsthilfe Rhein-Main-
Kinzig

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-Krankengymnastik

Jeden Mittwoch, 13.00 Uhr, Ma-
rienstraße 16a
(Räumlichkeit der Kirche Maria
Himmelskron) 63150 Heusen-
stamm

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

Die Kurskosten können mit der Kranken-
kasse über die Therapeutin abgerechnet
werden.)

„Bewegung hilft Schmerzen reduzieren“

FM - Gesundheits- training

(angelehnt an Methode
Heigl (KTMH)

Speziell abgestimmt auf die Fä-
higkeiten von FM – Betroffen-
en / s. im Internet:
www.heigl.n.de

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

(Unkostenbeitrag pro Trainings-
einheit 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 anru-
fen**, wenn seine Anwesenheit ge-
wünscht wird, da er viel unterwegs
ist!)



Vorträge in der Apotheke
zum Löwen (Aliceplatz):

12:00 Uhr (Umweltvortrag)
„Macht das Leben im
Rhein-Main--Gebiet krank?
Conny van Rinsum

13:00 Uhr
(Ernährungsvortrag)
„Wie viel rund ist gesund?“
Marianne Reiß

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

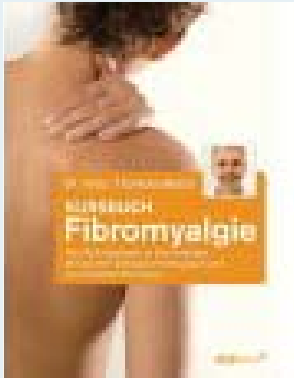
Monatliches Gruppentreffen: Immer am **letzten Dienstag im Monat, 15:30 Uhr**,

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.

BUCHEMPFEHLUNG



„Kursbuch Fibromyalgie“

Das Standardwerk zu Fibromyalgie, chronischen Schmerzkrankungen und funktionellen Störungen von Dr. med. Thomas Weiss (Südwest Verlag) (19,99 €)



„Recht für Selbsthilfegruppen“

von Renate Mitleger-Lehner vom Verlag Ag Spak (16 €)

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

FM-Gruppe II

jeden Mittwoch
15:00 – 15:45 Uhr

im **MEDITHE-
RANUM Gesundheitsport e.V.,**
Innerer Ring 6
63486 Bruchköbel

Physiotherapeut Peter Zunke
Tel.: (06181) 97 63 37



Funktionstraining

FM-Gruppe I

jeden Dienstag
15:00 – 15:45 Uhr

Ansprechpartnerin für die FM -Selbsthilfegruppe Gelnhausen

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 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

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

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

Konradinerallee 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 Müllerei“, 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



„Zocken im Freien“ - die Spielbank Bad Homburg war außerhäusig!

Roulettespielen im Kurpark in Bad Homburg, anlässlich der 100-Jahrfeier der Stadt

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 **Oktober** 2012.