



Fibromyalgie - Nachrichteblättche

Wo ist das Verbindende (das gemeinsame Band) der Symptome beim Fibromyalgie-Syndrom?

Zusammenfassung des Vortrages von Dr. Thomas Weiss „Neues aus der Forschung“, beim FM-Infotag zum 10-jährigen Jubiläum der FM-Selbsthilfegruppe Alzey, am 29.06.13, in der Fachklinik Alzey mit Kommentierungen von Rainer Marx (FM-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig).



Dr. Weiss äußerte zu Beginn seines Vortrages, dass er bei der Vortragsvorbereitung versuchte herauszufinden, was denn wirklich neu im Bereich der Forschung zum FMS sei. Dies gestaltete sich äußerst schwierig, denn allein im Zeitraum von Jan.—Juni 2013, gibt es insgesamt 325 Publikationen zum Thema FMS. Sie befassten sich jedoch allesamt mehr mit dem Thema „Therapie“ oder z. B. den Instrumenten zur Erfassung der „Erschöpfung“. Aber keine der Publikationen erklärt, was Fibromyalgie eigentlich ist. Keine

war so interessant, dass sie ins Vortragsthema gepasst hätte. Es fehlt die nötige Relevanz und es fehlt eine die FM-Symptome erläuternde einheitliche Theorie, das verbindende Band! Es wäre doch interessant, wenn er, gemeinsam mit seinem Publikum, versuchen würde herauszufinden, was das Fibromyalgiesyndrom eigentlich ausmacht. So wurde sein Vortrag ad hoc in einen Workshop umgewandelt.



IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

FMS und Bedrohung.....	2
Gesteigerte Sensibilität	3
Organische Schutzreaktionen	4
Therapeutische Lösung.....	5
Veranstaltungen u. Termine...	6-10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE:

Vortrag v. Dr. Thomas Weiss

Zitate aus dem Vortrag:

„Bei FM ist die Reizschwelle ganz niedrig: Dies bedeutet:

Fehlalarm über Fehlalarm!“

„Es ist von allem zu viel!“

„Im Kern steht dahinter **Sicherheit** herzustellen!“

„In der Gegenwart machen die „Systeme“ keinen Sinn, aber in der Vergangenheit“



„Übersensibilität ist lebenswichtig, die beste aller Lösungen!“

„Die Änderung des Schlafmusters war keine Störung, sondern eine Lösung!“



„FM hat etwas mit Bedrohung zu tun“

Dr. Weiss fragte sein Publikum was Fibromyalgie denn eigentlich sei und bekam hierzu folgende Antworten: „Schmerzverarbeitungsstörung, Stressfolgeerkrankung, Reizüberflutung, Immunerkrankung, Muskelerkrankung, Schmerzerkrankung, Weichteilrheuma, multifaktorielle Erkrankung, Schlafstörung, Reizverarbeitungsstörung, Erschöpfung, Depression, Ganzkörpermigräne, Hören- Sehen- Sprechen-Funktionsstörung“!

Dr. Weiss beschließt, dass man heute während des Vortrages, gemeinsam eine einheitliche Theorie zum FMS finden sollte.

Seine persönliche Einschätzung ist, dass **FM** etwas mit **Bedrohung** zu tun hat und wie der Mensch mit seinen **Sinnen, Gefühlen, Gedanken** und seinem **Körper** hierauf **reagiert**.

Bei Bedrohung (*Bedrohung = Stress = Verunsicherung*) verändert sich die **Sin-**

„Die Sinne arbeiten in einem Notfallmodus!“

neslage. Sie wird **sensibler** und „**schärfer**“!

FM ist nicht nur Schmerz, sondern **alle Sinne** (ähnlich wie bei Alarmanlagen) **schalten auf „empfindlich“**! Dies dient dem eigenen Schutz, denn die eigene Sicherheit soll gewahrt bleiben.

Z. B. wird dadurch das **Auge schärfer** und ist empfänglicher für Reizüberflutung. Es wird **lichtempfindlicher** und kann **bei zu viel Licht schmerzen**.

Hintergrund ist die **erhöhte Sensibilität**. Beim **Ohr** entsteht aus dem gleichen Grund eine **erhöhte Geräuschempfindlichkeit**. **Hören tut weh!**

Die Filterfunktion ist möglicherweise verloren gegangen. „Alles geht in die Birne.“ Das Ohr kann schmerzen und ein Tinnitus kann entstehen.

Eine FM-betroffene ZuhörerIn aus dem Publikum bestätigte, dass nur sie nachts den Alarm eines Rauchmelders hörte, alle anderen Hausbewohner nicht!

Dadurch konnte sie die anderen Hausbewohner rechtzeitig wecken, warnen und dadurch Schlimmes verhindern. Auch die **Geruchs- u. Geschmackssensoren** können **empfindlicher** werden.

Ähnliche gesteigerte Sinnes-Sensibilisierungen, wie bei FM-Betroffenen, wurden bei zurückgekehrten Kundus - Soldaten festgestellt.

Um zu Überleben hatten sich auch ihre Sinne „geschärft“ und alles wurde empfindlicher. **Die Sinne arbeiten dann in einer Art „Notfallmodus“!**

Aufgrund der Bedrohungswahrnehmung und dem Eintritt der „Übersensibilisierung“ entsteht ein Gedan-

„Gedankenchaos mit ungünstigen Effekten auf die körperliche und seelische Gesamtorganisation“

kenchaos mit ungünstigen Effekten auf die körperliche und seelische „Gesamtorganisation“: In Kognitiven Bereich sind die bewertenden Gedanken (wie wird die „Bedrohung“ eingeschätzt) entscheidend.

Die Gedanken und die Sinnesorgane sind supermisstrauisch. Angst verstärkt die Reaktionen. Es kann bei entsprechendem „Bombardement“ auf alle Sinneskanäle zur Verwirrung u. Chaotisierung kommen!

Die **Berührungsempfindung** wird immer sensibler und empfindlicher. Es entstehen **Berührungs-** u. **Druckempfindlichkeit**, in Abhängigkeit von eingelagerter Flüssigkeit, die den Druck auf die Sensoren (u. somit auch die Schmerzreizweiterleitung) verstärkt.

Die **Lageninnenrezeptoren** werden überempfindlich— **Schwindel** kann entstehen!

In der **Gefühlsregion** entstehen ggf.:

Aggression, Angst, Wut, Verkrampfung, Erhöhung der Muskelspannung, Atemnot, Hyperventilation, Herzklopfen, Ekel, das Bedürfnis sich zurückziehen.

Die typische **Organreaktion** bei Bedrohung sind Magenschmerzen und Durchfall.

Auch kann die **Verunsicherung** durch das **Verhalten der Eltern erlernt** worden sein. Z. B. durch den alkoholkranken Vater, der im betrunkenen Zustand sein Kind immer wieder schlägt. Er stellt die kontinuierliche Bedrohung für das Kind dar und dieses lernt dadurch, dass Gefahr allgegenwärtig, somit die „Welt“ **nicht sicher** ist.

Auch bei einer „**Überbehütung**“ wird „allgegenwärtige Bedrohung“ dem Kind vermittelt. Die ängstlichen Eltern sehen überall mögliche Gefahren und meinen das Kind

Gesteigerte Sensibilität wird eintrainiert

davor immer schützen zu müssen. Das Kind übernimmt dieses „sei immer vorsichtig Verhalten“ und glaubt, dass tatsächlich überall Gefahren lauern, vor denen es sich schützen muss.

In beiden Fällen wird in jungen Jahren eine gesteigerte „Sensibilität“ regelrecht eintrainiert. Ziel dieser Reaktion ist das

frühe Erkennen von Gefährdungen, um diesen dann rechtzeitig entgegen zu können. Eigentlich eine sinnvolle Reaktion, wenn unser Organismus jeweils nur vor

tatsächlich vorhandenen Gefährdungen eine Alarmbereitschaft herstellen würde. Durch das frühe Antrainieren (*in einer wirksam regulierend eingreifen kann*) dieser immer präsenten Form von Über-

vorsichtigkeit u. Alarmbereitschaft, wobei das „Abschalten“ (Entspannen) nicht mit trainiert wurde, befindet sich der Mensch **kontinuierlich** in einer **Bedrohung erwartenden Ausnahmesituation**, die alle seine möglichen Reserven (Herstellung der Flucht- oder Angriffsreaktion) zur Verfügung stellt.

Dr. Weiss machte nun einen erläuternden Ausflug in die menschliche Urzeit. „Unser Verhalten steht in unseren **Genen** geschrieben, nicht im Gehirn!“

FM-Betroffene haben oft Schlafstörungen. Früher ging es im „Urwald“ ums überleben. Der Körper ändert sein Schlafmuster, wenn er sich bedroht fühlt, um zu überleben. Die geschieht heute noch, wenn die Schlafumgebung sich verändert.

Bei Gefahr reagiert die Muskulatur mit Anspannung.

Im Bereich um Nacken und Hals werden zusätzlich die Schultern hochgezogen, der Kopf geneigt.

Warum?

Früher biss der „Säbelzahniger“ seine Beute genau dort hinein, um sie so zu packen, bevor er sie auffraß.

Im Laufe der Evolution hat der Mensch daher gelernt sich mit dieser Schutzreaktion spontan zu schützen.

Dieses Hochziehen der Schultern ist heute noch zu beobachten, wenn ein Mensch sich bedroht fühlt!



Ups, manchmal sind die heute angewandten Verteidigungsstrategien nicht besonders effektiv!

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.

Die Ursprünge unsere „Stressverhaltens“

Z. B. beim Zelten! Man achtet viel mehr im Zelt liegend auf die Umgebungsgläusche und schläft nicht so fest.

Früher, wenn der Schläfer beim herannahenden hungrigen Säbelzahn-tier (Red.: das arme Tierchen muss bei stressrelevanten Erläuterungen meistens herhalten) rechtzeitig aufwacht, Körper nach dem Schlaf nicht so tief war, gefährlich konnte er überleben.

Die **Änderung des Schlafmusters** war keine Störung, sondern eine **Lösung!** Übersensibilität“ war lebenswichtig!

Auch **Durchfall** war eine sinnvolle Reaktion auf schädliche oder giftige Nahrung und somit keine Störung, sondern auch eine Lösung des **Dickdarms**.
Sonst hätte für den Frühzeitmenschen gegolten „verhungern oder sich vergiften“!
Im **Magen-Darm-Trakt** verfährt der Körper nach dem Motto, wenn es gefährlich wird, gib „Säure“ und produziert Salzsäure. Schädliches wird auf diese Art vernichtet. Früher starben die meisten Menschen an Infekten!

Organische Schutzreaktionen - eigentlich nicht mehr zeitgemäß!

Was passiert, wenn die „Organe“ langsam unter „Druck“ geraten? Ihre üblichen „Schutz-“ bzw. „Notfallreaktionen“:

- ◆ Muskulatur - Anspannung— (Schutz des Halses)
- ◆ Darm - Reizdarm
- ◆ Blase - Ausscheidung — Reizblase
- ◆ Blähungen - Schutz des Dünndarms
- ◆ Lunge - Husten - Ausscheidung - Reizhusten
- ◆ Zunge - Schluckstörung— erhöhte Sensibilität (Zungenbrennen)
- ◆ Verstopfung (z. B. im Urlaub - alles nicht kosher! Bedeutung

aus unserer Evolution: keine „Duftmarke“ hinterlassen, um von den Feinden nicht gerochen u. somit gefunden zu werden!

- ◆ Durchfall - diente damals der „Erleichterung“ u. erhöhte bei Gefahr die Überlebenschancen.

Alles arbeitet in einer Art Notfallmodus, als Reaktion auf das Gefühl, dass man sich bedroht fühlt.

„Es ist die globale Notfallorganisation von Körper, Geist und Seele.

Die Beschwerden sind nicht sinnlos, sie sind nur übertrieben!“

Therapeutische Lösungsansätze

Dr. Weiss stellte die Frage:

Wie bekommt man die Beschwerden weg?

Er beantwortete sie selbst mit den Worten:

„Die Grundannahme ist, die Welt ist schlecht!

Dies muss man nur korrigieren!“

Auf der **Verstandesebene**, aber das langt nicht.

Auch auf der **Gefühlsebene** muss man aus der „Bedrohung“ herauskommen.

Der **Körper** muss **sinnlich** wahrnehmen, das die Welt nicht bedrohlich ist! Das muss man **spüren**, sonst gibt es **keine korrigierende Erfahrung**.

(die sich oft wiederholende Erfahrung, dass alles in Ordnung ist und keine Bedrohung gegenwärtig da ist, beruhigt unser Stresssystem und fährt seine Alarmbereitschaft mit den damit verbundenen Anpassungsreaktionen herunter, Richtung „Normalzustand!“)

Der Lerneffekt funktioniert nur über die häufige Wiederholung! Die Nerven lernen anders, da kommt ein Signal, aber es ist nicht bedrohlich! Eine körperliche Berührung wird wahrgenommen, aber sie hat nicht weh getan! Nur durch die Wiederholungen kann dieser Lernimpuls wirksam „aufgenommen“ werden und somit ein Bedeutungswandel erreicht werden.

FMS - eine stressassoziierte Erkrankung

Eine Psychotherapie alleine bewirkt keine Verbesserung der Schmerzen oder der anderen körperlichen Symptome. Sie kann wirksam sein, wenn ein erhöhtes Sicherheitsgefühl vermittelt wird.

Bei den FM-Betroffenen ist an ihren Reaktionen nichts falsch, nichts verrückt, nichts defekt!

Es ist nur zu viel, aus dem Schutzbedürfnis heraus! Beim FMS haben die Patienten ein großes Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit.

Die Fähigkeit zur Regulation geht durch ihre globale Notfallorganisation verloren.

Anmerkung:

Dem Vortrag vorn Dr. Weiss ist als Fazit zu entnehmen, dass unseren Stressreaktionen, im Hinblick auf die Entstehung und Aufrechterhaltung der FM-Symptomatik, mittlerweile wesentlich mehr Bedeutung beigemessen wird. Dies macht das FMS mit seinen etlichen Begleitsymptomen nun ein wenig nachvollziehbarer. Auch die vorgenannten Therapiehinweise geben Hoffnung auf eine machbare Linderung der Beschwerden. Nun wird

seitens der Medizin verstanden, dass Vorprägungen aus der Kindheit (erlernte gesteigerte Sensibilität = rasche Aktivierung der Stressreaktionen), sowie stressbedingte belastende Prozesse (*Überforderungen, z. B. arbeitsbedingt, durch Traumata, Gewalterfahrungen usw. = Aktivierung d. Übersensibilität*) eine Rolle spielen und ungute Auswirkungen auf unsere Körperregulation haben.

Immer dann, wenn der Mensch das Gefühl hat, dass etwas für ihn schädlich sein kann und er sich bedroht fühlt, versucht sein Körper ihm mit der Zurverfügungstellung von Ressourcen durch die Aktivierung seines Stresssystems zu helfen. Wenn die „Bedrohung“ lange präsent bleibt und von ihm nicht abgestellt werden kann, kommt die körpereigene Regulation in Schwierigkeiten. Eine Korrektur unter Berücksichtigung der o.a. therapeutischen Lösungsansätze ist machbar, aber es erfordert viel Geduld. Erfreulich: die Probleme von FM-Patienten werden immer mehr akzeptiert und verstanden. (mx)

VERANSTALTUNGEN

12.08.2013, 18:00 Uhr
Vortrag „Stress und FMS“
Referent: Rainer Marx

Bürgerhaus Limburg-Linter,
Jahnstraße 1

Ansprechpartnerin: Ilse Zermann
Tel.: (06482) 47 71

31.08.2013, 10:00—15:00 Uhr
27. Offenbacher Selbsthilfegruppentag mit Info-Stand der FM-Selbsthilfe-Rhein-Main-Kinzig u. der Deutschen Schmerzliga

Frankfurter Straße (Fußgängerzone, ab Herrnstraße bis über Aliceplatz)



6

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: 55 €).

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**, 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.

Anfragen bitte an die Trainerin Gerda Maria Marx richten!

Tel.: (06104) 68 26 16

(Unkostenbeitrag pro Trainingseinheit 2 €)

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

(*) 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**

VERANSTALTUNGEN

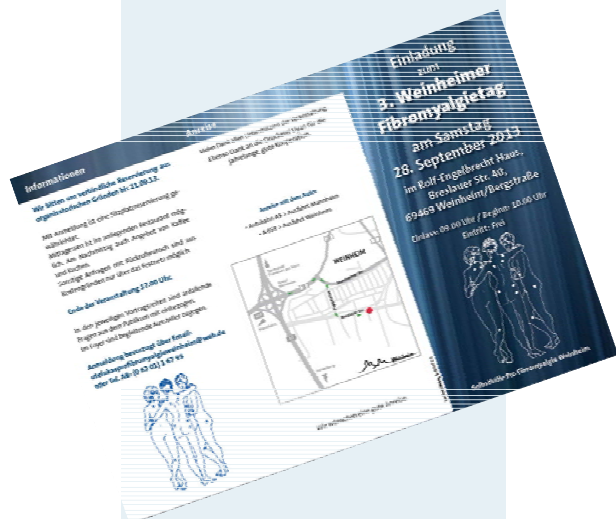
28.09.2013, 10:00—16:45
Uhr

3. Weinheimer Fibromyalgietag

- Programm in der Anlage,
bzw. auf unserer Homepage! -

Rolf-Engelbracht Haus, Bres-
lauer Str. 40, 69469 Weinheim

Ansprechpartnerin: Ute Lukas



Tel.: (06201) 16 79
22.10.2013, 18:00 Uhr

Vortrag „Neues zum FMS aus Diagnostik u. Forschung“

Referent: Rainer Marx

Mehrzweckhalle in Rhena
(bei Korbach)

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

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-Selbsthilfe-gruppe Gelnhausen

Ursel Heinrich

Tel.: (06052) 91 84 78

Lokale Termi- ne der Selbst- hilfegruppe 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 entnehmen!**

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

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
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

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



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

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