



Fibromyalgie - Nachrichteblättche



Spielt beim FMS die „Bindungsstörung“ eine Rolle?

- Auswirkungen instabiler Beziehungen in der Kindheit -

Wenn ein Therapeut einen Fibromyalgiepatienten nach seinen Kindheitserlebnissen fragt, erinnert er ihn damit möglicherweise an unschönes ärztliches Verhalten, wobei ihm suggeriert wurde, dass er sich die langjährigen Schmerzen nur einbilde und sie daher nicht real seien.

„Bei ihnen ist alles psychisch!“ Diesen Satz haben leider viele FM-Patienten hören müssen und es gibt heute immer noch Ärzte die so argumentieren. Damit wird die Last des Patienten erhöht und sein Leiden verstärkt.

In der gegenwärtigen Wissenschaft weiß man jedoch, dass die Schmerzen tatsächlich vorhanden sind und real empfunden werden!

Ein Arzt, der heute noch alles auf die „Psychoschiene“ schiebt, macht es sich zu leicht und ist nicht auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Auf die existierende S-3 Leitlinie zum FMS (*auf unserer Homepage zu finden!*) wird in diesem Zusammenhang hingewiesen!

Eine Hauptschwierigkeit ist es für FM-Patienten leider heute immer noch geeignete und behandlungswillige Ärzte zu finden. Für viele ist die Behandlung von FMS-Patienten noch immer ein Buch mit sieben Siegeln. Es fehlen wirksame medizinische Behandlungsstandards.

Doch glücklicherweise ruht die wissenschaftliche Forschung nicht die Ursachen und Krankheitsfolgen herauszufinden. Stress und damit einhergehenden körperlichen Reaktionen stehen schon seit langem im besonderen Fokus der Forscher.

Als FM-Betroffene/r spürt man selbst, dass Akutstress, zusätzlich zum jahrelang gelebtem und prima verdrängtem Dauerstress, als Dosis on top, für mehr Anspannung sorgt und zur Schmerzverstärkung beiträgt.

Außerdem verstärkt Stress sehr die kognitiven Beeinträchtigungen.

Wenn einem die Worte nicht mehr einfallen, macht dies nicht wirklich Freude. Ärger über das eigene nicht mehr so hundertprozentige Funktionieren, aber auch Angst und Unsicherheit, wo dies alles wohl noch enden wird, kommen als unguete Faktoren hinzu.



IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Oxytocin ist ein Schmerzkiller	2
Th1—Th2 Verschiebung.....	3
Bindungsstörung.....	4
Stressauswirkungen.....	5
Veranstaltungen u. Termine...	6 -10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER
AUSGABE:

BINDUNGSSTÖRUNG

Veranstaltungen:

**Info-Stand der FM-Selbsthilfe
Rhein-Main-Kinzig**
mit Spezial-Escort-Service
Clownin Fräulein „Frieda“,
am **Offenbacher Selbsthilfe-
gruppentag 2014.**



Buchempfehlung

zum Thema Depression.
Titel: „sonnen grau“

(ISBN 978-3-95544-004-6, Manuela
Kinzel Verlag, 12,50 €)

**„Depression ist kein
Bekloppten-Status - sondern
eine Erkrankung!“**

Buchautorin Tanja Salkowski
bei einer sehr authentischen
Lesung im Offenbacher Rat-
haus im Vorprogramm des
Offenbacher Selbsthilfe-
gruppentages 2014.



2

Frühe Stresserfahrungen wirken bis ins Erwachsenenalter!

Für etliche FM-Betroffene ist Stress mittlerweile äußerst unerträglich geworden und wird daher vermieden. Es werden im Alltag nicht mehr so viele Termine wie bisher vereinbart und die „gereiften“ FM-Betroffenen neigen vermehrt zu Entspannungsverfahren und mehr Ruhe.

Aus dem Fachgebiet der **Psychoneuroimmunologie** weiß man aus gesicherten Studien, dass **frühe Stresserfahrungen** beim Menschen **ins Erwachsenenalter noch Auswirkung haben können.**

Ein Blick zurück zu unseren Kindheits- und Jugenderlebnissen kann wichtige Erkenntnisse bringen! Ein Therapeut, der uns in diesem Kontext befragt, kann hilfreich sein „schlummernde“ Stressoren und die damit verbunden körperlichen Reaktionen zu enttarnen.

Frühe nachteilige Kindheits- u. Jugenderlebnisse sind uns häufig kaum noch in Erinnerung oder auch als maßgebliche Faktoren für ungute Spätwirkungen im Erwachsenenalter einfach nicht bekannt. Daher ist es für FM-Betroffene sehr wichtig, mögliche Auslöser oder Verstärker des FMS aus früheren Lebensjahren zu identifizieren, um sie heute „entschärfen“ zu können.

Ulrich Egle (ärztl. Direktor der Celenus-Fachklinik in Gengenbach) beschreibt Fibromyalgie u.a. als eine „**zentralen Stressverarbeitungsstörung in bestimmten Gehirnbereichen**“.

Die **erhöhte Schmerzempfindlichkeit**, sowie die **besondere Geruchs- und Geräuschempfindlichkeit** bei FM-Betroffenen wiesen auf eine „**zentrale Fehlregulati-**

Oxytocin lindert Schmerzen und ist ein Schmerzkiller

on“ und eine „**sensorische Schwellenverstellung**“ hin.

Doch was kann zu diesen Veränderungen beigetragen haben?

Dass **frühe Stresserlebnisse** auf unsere **heutigen Schmerzempfindungen** und **körperlichen Immunreaktionen** Einfluss haben können, zeigen Studienergebnisse im Bereich der **Bindungsforschung.**

In dieser werden die Auswirkungen von **instabilen Beziehungen in der Kindheit und Jugend** untersucht.

In den ersten drei Lebensjahren z. B. findet eine Art „emotionale Schulung“ des Kindes statt. Es erlebt dabei **Sicherheit** u. **Geborgenheit** bei einer **guten Bindung** zur Mutter oder anderen Bezugspersonen, bzw. **Unsicherheit** bei einer **schlechten Bindung.** Eine **schlechte Bindung** bedeutet für das Kind **Stress**, verbunden mit **Angstgefühlen** u. **Vertrauensverlust.**

Lt. Egle besteht bei einer **guten Bindungserfahrung** auch ein **guter Oxytocin-haushalt.**

„Durch eine gute Bindung haben wir **direkt Einfluss auf das Stressverarbeitungssystem** und somit auf das **Schmerzempfinden.**“

Oxytocin (*) lindert Schmerzen und ist ein Schmerzkiller.

(*) = auch *Kuschelhormon* genannt. *Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Oxytocin durch Einwirkung auf die sogenannte HPA-Achse (hypothalamic-pituitary-adreno-cortical axis) die Auswirkung von Stress verringert.*

Zitat: „Die **frühe negative Bindung** „**schlummert**“ im **Stress- und Schmerzgedächtnis**, erzeugt aber erst dann **Schmerz**, „**wenn einem irgendwann im Leben über längere Zeit alles über den Kopf wächst.**“

Das **Gefühl der Hilflosigkeit**, des **Ausgeliefertseins**, die Wahrnehmung etwas nicht mehr verändern oder bewältigen zu können, lässt den Stress (z. B. alltägliche berufliche u. private Anforderungen

Früher Dauerstress verändert auch das Immunsystem!

pp.) für unsere Gesundheit **zur Belastung** werden, die unser Körper als Bedrohung interpretiert.

Er aktiviert seine biochemischen „Bordmittel“ über das Stresssystem, um uns zur Seite zu stehen und kampfbereit gegen die vermeintliche Bedrohung zu machen.

Wir können im Erwachsenenalter mit diversen Entspannungsverfahren, Sport u.v.m. dagegen angehen und die biochemisch über die Stresshormone herbeigeführten Veränderungen, Dauerstress bedingt, etwas in den Griff bekommen.

Das sind machbare und wirksame Therapien, die jeder FM-Betroffene zu Hause selbst praktizieren kann und auch sollte! (Doch wie von Besuchern der Selbsthilfegruppen zu erfahren ist, fehlt vielen hierzu leider beim Praktizieren Ausdauer und Geduld.)

Die **Therapie** ist beim FMS **immer langfristig anzusetzen**, sonst bleibt der Erfolg aus!

Kindern fehlt das Wissen Techniken zur Entstressung und Entspannung therapeutisch anzuwenden.

Sie können nicht auf bestehende Erfahrungen zurückgreifen, die ihnen helfen würden Erlebnisse zu relativieren.

Sie sind den Vorkommnissen strategielos ausgeliefert!

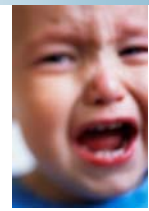
Sie empfinden ungute familiäre Konstellationen nicht als solche, sondern suchen häufig die Schuld bei sich selbst.

Z. B. wenn viel geschimpft und ungerechtfertigt gemaßregelt wird oder es anstelle einer erzieherischen Erläuterung von Verboten es häufig nur Schläge gibt. Das Kind weiß nicht, dass z. B. die alleinerziehende Mutter einfach überfordert ist und ihre Ruhe vor den fordernden Kindern haben will. Doch das Gehirn des Kindes lernt dabei, dass von der Mutter (oder anderen Personen aus dem persönlichen Umfeld) auch eine **Gefahr** u. **Bedrohung** ausgeht und sein Körper durch Eltern verletzt werden kann!

Es besteht dann keine kontinuierliche verlässliche Sicherheit und Geborgenheit mehr, sondern ein **Dauerstresszustand**, der **biochemisch Auswirkungen** hat!

Diese führen zu **markanten Veränderungen im Immunsystem mit Spätfolgen bis ins Erwachsenenalter!**

Aus dem Forschungsbereich der Psychoneuroimmunologie spricht man von der **Th1-Th2-Verschiebung**, wenn z. B. **Stresshormone** nach der Geburt auf Säugling, Kleinkind oder Kind **vermehrt einwirken**.



Th1—Th2—Verschiebung wirkt auf Kortisol Produktion!

Th1-Zellen aus unserer immunologischen Körperabwehr kämpfen gegen **Viren und Krebszellen**,

Th2-Zellen richten sich gegen **Bakterien** im Blut und Gewebe, mit Hilfe von **Entzündungsreaktionen!**

Babys haben ein **gedämpftes Th1-System**, das sich über Jahre durch **Infektionen** stärkt, wodurch eine **ausgewogene Balance** zwischen den beiden Systemen entsteht.

Das funktioniert jedoch dann **nicht**, wenn es z. B. durch negative Bindungserlebnisse **dauerhaft unter Stresshormonen** steht!

Lt. dem Arzt Christian Schubert (s. *Artikel in Psychologie Heute, Ausgabe Mai 2014, S. 28*) entsteht dabei ein **unnatürlich aktives Th2-System!**

Folgen:

- ◆ Chronische Entzündung!
- ◆ Stresssystem schüttet laufend das Stresshormon Kortisol aus (um die Entzündungsreaktionen aus dem Th2-System in den Griff zu bekommen)
- ◆ Häufigere Viruserkrankungen!

◆ Tumorzellen im Körper werden nicht effektiv vernichtet!

◆ Erhöhung der Anfälligkeit für Allergien und Wundheilungsstörungen!

Im Laufe der Jahre ist durch seine **dauerhafte Überaktivität** das **Stresssystem erschöpft** und es wird **zu wenig Kortisol** ausgeschüttet!

Unserem Stress verarbeitenden System fehlt das Steuerungshormon, um bei (Dauer-) Stress wirksam regulieren zu können!

Die **erhöhte Entzündungsreaktion** des **Immunsystems (im Th2-System)** kann dann auch nicht mehr ausreichend gedämpft werden!

Das bahnt den Weg für diverse Erkrankungen!

Frühkindliche Belastungen haben sich im Körper **bis ins Erwachsenenalter manifestiert!**

Die **Bindungsstörung beeinflusst**, nach Neurowissenschaftlerin Naomi Eisenberger (University of California in Los Angeles) **über das Stressverarbeitungssystem unmittelbar das Schmerzempfinden.**

Positive Bindung:

Th1-Zellen u. Th2-Zellen nivellieren sich = im Erwachsenenalter üblicherweise gut funktionierendes Immun- u. Stresssystem. Schmerzverarbeitung wird nicht dadurch beeinträchtigt.

Negative Bindung:

Th1-Zellen können durch die häufig aktivierte Stresshormone sich nicht ausreichend stärken.

Th2-Zellen werden überaktiv und provozieren **vermehrte Kortisol-Ausschüttungen** über das Stresssystem, was langfristig zu einem **Defizit an Kortisol (*)** führt.

() Steuerungshormon bei Dauerstress u. ein Mittel des Körpers, um mit Entzündungsreaktionen fertig zu werden)*

Folgen: Beeinträchtigung des Immun- und Stresssystems. **Die Schmerzverarbeitung wird beeinträchtigt!**

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.

Frühe Ausgrenzung, Zurückweisung u. Verletzung (negative Bindung) führen zu einer rascheren Schmerzempfindung



In einer bestimmten Gehirnregion, die auf einen **Schmerzreiz**, z. B. nach einer Verletzung reagiert, zeigen sich dort auch bei **Ausgrenzung** und **Zurückweisung** Reaktionen.

Alle drei Auslöser führen zu einer **realen Schmerzempfindung!**

Je früher Ausgrenzung und Zurückweisung erlebt werden, umso mehr prägt sich der frühkindliche Stress, z. B. durch eine Bindungsstörung, ein. Stress u. Schmerz werden in der gleichen Gehirnregion verarbeitet.

Lt. Egle **empfinden Menschen** durch die **negative Bindung viel leichter Schmerzen als andere!**

Eine Umfrage in den hiesigen Selbsthilfegruppen zeigt, dass etliche FM-Betroffene tatsächlich in ihrer Kindheit entsprechende negative Bindungserlebnisse hatten.

Z. B. in einem Fall wurde eine FM-Betroffene von ihrer durch gewisse Lebensumstände frustrierten Mutter, als unerwünschtes Kind, in der Form „niedergemacht“, dass sie immer als dumm und frech hingestellt und mit Schlägen bestraft wurde. Wünsche und Bedürfnisse des Kindes wurden abgelehnt und missachtet.

Auf diese Weise erfuhr das Kind, dass es nichts wert sei und es alles falsch machen würde.

Es wurde in ihrer Kindheit und Jugend mit diesem gefühllosem mütterlichen

Bindungsstörung - eine Basis für Perfektionismus u. Hyperaktivität = eigen produzierter Dauerstress

Verhalten immer „klein“ gehalten und hatte nichts zu sagen.

Kein Wunder, dass hier ein Bedürfnis nach der bisher nicht erhaltenen Anerkennung und Selbstbestätigung entsteht, das im Erwachsenenalter bei FM-Betroffenen meistens durch perfektionistisches Verhalten und mit hohen Leistungsansprüchen an sich selbst kompensiert wird.

Dadurch entsteht ein eigenproduzierter und kontinuierlich „gepflegter“ Dauerstress, mit „Überforderungsgarantie“ der langfristig die Probleme in der Stress- und Schmerzverarbeitung verstärkt, da der Körper konstant animiert wird Kortisol zu produzieren, das aus gen. Gründen nicht mehr ausreichend „geliefert“ werden kann!

Der Dauerstress belastet kontinuierlich die gleiche Gehirnregion, die auch für die Schmerzverarbeitung zuständig ist!

Die vorgenannten Erkenntnisse aus der psychoneuroimmunologischen Forschung zeigen, dass entsprechend negative frühkindliche Bindungserfahrungen vorprägen und zusätzlich eine ungute biochemische Basis für das Stress- u. Schmerzverarbeitende System darstellen.

Wirken die Stresshormone schon im Mutterleib nachteilig auf den Fötus?

Bereits im Mutterleib registriert der Fötus, was um ihn herum geschieht.

Wenn die Mutter viel Stress in der Schwangerschaft hat, beeinflussen die Stresshormone der Mutter den Fötus.

Stressforscher Prof Hellhammer (Uni. Trier) fand schon vor einigen Jahren in einer Studie mit 101 FM-Betroffenen (100 Frauen u. 1 Mann) heraus, dass besonders der weibliche Fötus das Kortisol der Mutter in der Schwanger-

Vorgeburtliche (pränatale) Vorprägung



schaft, bei vermehrten Stress der Mutter, nicht ausreichend „abpuffern“ kann.

Das hat zur Folge, dass die eigene Kortisol-Produktion des Kindes lebenslang beeinträchtigt ist.

Ebenso die Entwicklung seines Immunsystems!

Der männl. Fötus konnte das Kortisol der Mutter im Mutterleib gut abpuffern!

- Dieses **Studienergebnis** ist in englischer Sprache auf **unserer Homepage** unter „**Forschung**“ zu finden! -

Bereits McEwen (*) wies darauf hin, dass er das FMS als „Endpunkt“ einer Entwicklung sieht, welche zunächst durch **das permanente Einwirken von Stressoren** zu einer **anhaltenden Hyperaktivität** der

Stressachse (HPA-Achse) führt, bevor sich anschließend, **im Sinne eines Burn-out**, eine **verringerte Ansprechbarkeit** entwickelt.

(*) *Protective and damaging effects of stress mediators. N Engl. J Med. 1998; 338:171-9*

Dadurch wird dem Menschen die **Möglichkeit einer allostatischen (*) Gegenregulation** genommen und er ist **schutzlos den Stressoren ausgeliefert**, was zu schweren Depressionen, einem Chronic Fatigue Syndrom (CFS) oder zu einem **Fibromyalgie-Syndrom** führen kann!

(Erläuterung: Als allostatische Last (engl. „allostatic load“) wird die stressbedingte Belastung (dauerhafte Einwirkung von Stressoren) auf einen Menschen bezeichnet.)

FM-Betroffene machten oft einschneidende Lebenserfahrungen

Es spielt also doch eine Rolle, welche Erfahrungen wir vorgeburtlich, nach der Geburt in unserer Kindheit und Jugend gemacht haben. Auch im Erwachsenenalter beeinflussen uns Stresserfahrungen, besonders wenn sie einen traumatischen Charakter haben. Gerade Fibromyalgiebetroffene, so ist der aktuellen Fachliteratur zu entnehmen, hatten häufig besonders stressige und einschneidende Erlebnisse in ihrem Leben.

Die meisten sind jedoch so drauf, dass sie sich nicht unterkriegen lassen und weitermachen wie bisher. Wir sind Kämpfernaturen, bis wir nicht mehr können.

Das Motto ist durchhalten, auch wenn es einem noch so dreckig geht. Nachgeben ist meistens nicht drin, bis uns unser Körper irgendwann doch dazu zwingt. Dann ist es jedoch meistens schon zu spät. Die Chance einer Prävention ist vergeben und es geht eigentlich nur noch um Schadensbegrenzung.

Die Schmerzen werden weiterhin tapfer ausgehalten. Das Verdrängen der Begleitsymptome klappt eine ganze Zeitlang noch sehr gut. Erst ganz am Ende, wenn nichts mehr geht vor Schmerzen und kognitiven und körperlichen Einschränkungen zusätzlich erheblich belasten, geben wir gezwungenermaßen nach.

Wenn es uns ab und zu mal ein wenig besser geht, versuchen wir wieder Fahrt im alten Fahrwasser aufzunehmen

und stellen fest, dass es einfach nicht mehr geht. Der eigene „Belastungstest“ wird mit Schmerzen „belohnt“. Gut, es hätte ja auch klappen können. Es ist verständlich, dass man wieder mal so sein wollte, wie in der Zeit wo wir uns noch keinen Kopf zu machen brauchten wenn wir was unternehmen und einfach alles beschwerdefrei tun konnten. Doch diese Zeit ist gnadenlos vorbei!

Dies zu akzeptieren ist schwer. Man fragt sich, wie kann mein künftiges Leben mit diesen Schwierigkeiten weitergehen? Wo ist meine Lebensqualität geblieben?

Wie bekomme ich diese Art von Versehrtenstatus wieder los? Das Leben muss, auch wenn man es nicht akzeptieren möchte, neu geordnet werden.

Der alte „Drive“ mit perfektionistischem Agieren muss herausgenommen werden, denn der schadet nur!

Das Zauberwort heißt Entstressung und Entspannung und Herunterfahren der hohen eigenen Leistungsansprüche an uns. Es gibt, lt. Egle u. Ralf Nickel, mittlerweile interaktionelle Gruppentherapien in der „Bindungsstörungen“ berücksichtigt werden.

Manchmal lohnt doch ein Blick zurück in unsere Vergangenheit, um uns in der Zukunft ein wenig besser selbst zu verstehen. Wir können die FM-Symptome nicht gänzlich beseitigen, aber merklich reduzieren. (mx)

VERANSTALTUNGEN

Vortrag:

„Wissenswertes zum Fibromyalgie-Syndrom“

Referent: Rainer Marx

Freitag, d. 26.09.2014

19:00 Uhr

Gasthof „Bären“

Hauptstraße 59

79215 Elzach

Ansprechpartnerin:

Elisabeth Volk

Tel.: (07682) 6229



Teilnehmer gesucht

für Studie von Dr. med.

Martin Offenbächer

(Uni. München - Bad

Tölz)

„Vergebung, Ärger und Stress bei FibromyalgiepatientInnen und Kontrollpersonen“

S. Informationen im **PDF-Dokument in der Anlage zum FM-Nachrichteblättche!**

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 - (REHA-) Krankengymnastik

Jeden Dienstag und Mittwoch, 11.00 - 11.45 Uhr, Marienstraße 16a (Gemeindsaal der Kirche Maria Himmelskron), 63150 Heusenstamm

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

Die Kurskosten können mit der Krankenkasse (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 Fähigkeiten von FM - Betroffenen.

Es werden Elemente aus dem „Faszien Training“ berücksichtigt:

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 starkem Regen oder vorher angekündigten Gründen aus.



Anfragen bitte an die lizenzierte REHA-Trainerin für Orthopädie u. Herzsport Gerda Maria Marx 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

Wassergymnastik im Bessunger Schwimmbad,

Ludwighöhestraße 10, 64285 Darmstadt

täglich 10:00–10:30 Uhr (Eintritt: 3 € u. 1 € Gymnastikzuschlag)

Ansprechpartnerin:

Milja Weller Tel.: (06151) 472 93



Gruppentreffen der FM-SHG Pfungstadt

Jeden ersten Dienstag im Monat, 15:00–17:00 Uhr, Haus Hessenland (Seniorentreff), Zu den Sportplätzen, 64319 Pfungstadt

Runder Tisch – Gesprächstreff

Zeitpunkt: nach Absprache mit Pfungstädter Gruppensprecherin Thekla Knauer

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)

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

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

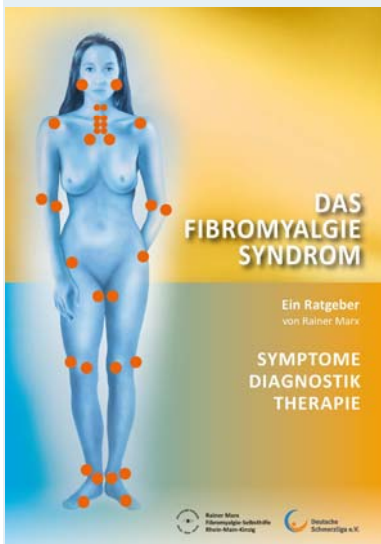
HINWEIS:

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

Ansprechpartnerin für die FM -Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Ursel Heinrich

Tel.: (06052) 91 84 78

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 Zermann **Doina Kube** Tel.: (06431) 93 23 79 od. (0170) 9 30 75 38
Tel.: (06482) 47 71 E-Mail: Ilse.Zermann@gmx.de

Treffen der Fibromyalgie - Arbeitsgemeinschaft Mainz

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

Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Wiesbaden

- Wurde leider geschlossen! - Wir danken Gudrun Krämer für 10 Jahre gute Gruppenarbeit!

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 für **Jan. / Feb. 2015** vorgesehen.