



Fibromyalgie Nachrichteblättche

Wir wünschen unseren Lesern besinnliche und frohe Weihnachtstage und dass 2012 für alle ein schönes und friedfertiges Jahr wird.

Wieder zu sich finden und sich trotz der Handicaps im Leben behaupten

von Rainer Marx

Dauernde Schmerzen und viele weiteren Beeinträchtigung beim Fibromyalgie-Syndrom nehmen den Betroffenen mit der Zeit Energie und Kraft. Die Eigenart es immer allen recht machen zu wollen kann zusätzlich zur eigenen Überforderung beitragen.

Doch woher kann eine solche Eigenart kommen und warum legen wir sie nicht einfach ab?

Wenn Eltern ein bestimmtes Verhalten von ihrem Kind fordern, so haben wir selbst schon früh als Kind gelernt, sollten wir dem folge leisten, denn sonst gab es unangenehme Reglementierungen und Missbilligung, ggf. in Form von Schimpfe, Schläge oder durch sonstige unschöne Strafen. Auch ein von den Eltern ignoriert und nicht beachtet werden tat weh und wurde als Liebesentzug schmerzlich gefühlt. Nicht gehorchen, so erfuhren wir auf diese Weise, hatte unangenehme Folgen. Gehorchten wir den Eltern und befolgen ihre Anweisungen, erhielten wir Lob und Anerkennung und alles war gut.

Es gibt jedoch noch weitere, elementare Gründe aus der Kindesentwicklung. Kinder benötigen das Gefühl angenommen, geliebt und sicher zu sein, denn dies gibt ihnen Stabilität und Vertrauen. Von Geburt an besteht zur Mutter daher eine besondere Bindung, die für das Kind lebenswichtig ist. Alleine und ohne die Mutter (oder eine andere Bezugsperson) kann es nicht überleben!

Empfindet das Kind die lebenserhaltende Bindung als gefährdet, z. B. wenn es Hunger hat und die Mutter nicht sofort verfügbar ist, gerät es in Angst und schreit laut, um zu Überleben. Das ist für das Kind der blanke Stress!



(Foto: Frankfurter Weihnachtsmarkt 2011)

IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Besondere psy. Empfindlichkeit	2
Hintergründe.....	3
Selbsterkenntnis	4
Strategien.....	4
Studie zu Stress u. Krankheit	5
Veranstaltungen u. Termine... 6-10	

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE:

Durch Selbstfindung
Krankheit vermeiden

AUS DEM BUCH „GEWALTREIE KOM- MUNIKATION“

Als Beispiel für eine gewaltfreie Konfliktbereinigung werden folgende vier Komponenten genannt:

1. Beobachtungen

Was nehmen wir tatsächlich wahr?

Dem anderen unsere Beobachtung ohne Beurteilung und Bewertung mitteilen.

2. Gefühle

Aussprechen, was die wahrgenommene Handlung für Gefühle bei uns ausgelöst hat (verletzt, erschrocken, froh, amüsiert, irritiert pp.).

3. Bedürfnisse

Dem anderen mitteilen welche Bedürfnisse/ hinter unseren Gefühlen stehen.
(Z. B. bei Ärger, warum und dass wir uns über das unaufgeräumte Zimmer des Sohnes ärgern – Ich ärgere mich über die Unordnung, denn ich habe es lieber ordentlich im Haus).

4. Bitten

Eine passende Bitte formulieren, um die „Störung“ zu beseitigen.
(„Würdest Du bitte Dein Zimmer aufräumen!“ Ich fühle mich dann besser.)

Besondere psychische Empfindlichkeit

Eine Mutter, die diese Bedürfnisse nicht zeitig befriedigt trägt dazu bei, dass sich der Stress und die Ängste des Kindes verstärken und einprägen. Weil von einer guten und gesicherten „Versorgungslage“ viel abhängt, besteht hierfür verständlicherweise beim Menschen eine besondere Empfindlichkeit, bzw. Anfälligkeit, für entsprechende Störungen, später für Ablehnung oder Nichtbeachtung.

Wir können diese „spezielle psychische Sensibilität“, die auf den genannten Hintergrund zurückzuführen ist, bis ins hohe Erwachsenenalter nicht einfach so ablegen. Sie bleibt den meisten Menschen erhalten.

Durch diese lebenswichtige Bindungserfahrung neigen sie u. a. dazu, Situationen und Konflikte, die zu einer „Ablehnung“ oder eine vermeintlichen Minderung der eigenen Wertschätzung durch andere führen könnten, zu vermeiden.

Daraus können entstehen: Dauerhafte Überanpassung und Konfliktvermeidungsverhalten.

In FM-Selbsthilfegruppen sind häufig Menschen anzutreffen, die sich jahrelang aufopfernd für ihre Mitmenschen engagierten oder ihre beruflichen Pflichten perfekt auszuüben versuchten, bis irgendwann die Überforderung (häufig in Form eines Burn-outs) da war.

Konfliktvermeidung und die gesundheitlichen Folgen

Ihre persönlichen Ressourcen wurden jahrelang, der „Harmonie“ zu liebe, überstrapaziert.

Ein sich Behaupten und ein Neinsagen könnte ja jemand verletzen!

Dieses Konfliktvermeidungsverhalten macht die Betroffenen selbst in ihrer eigenen Wertschätzung immer „kleiner“.

Andere gehen vor und erscheinen ihnen „wertvoller“ als sie selbst.

Dass sich diese „Selbstunterdrückung“ und das sich „Kleinmachen“ (Pflege eines Minderwertigkeitsempfindens) auf Dauer zu einer sehr **starken eigenen psychischen Belastung (mit hohem Depressionsrisiko!)** entwickeln kann, dürfte jeder nachvollziehen können, denn es nährt kon-

tinuierlich das eigene Minderwertigkeitsgefühl.

Das hier was falsch läuft spüren die Betroffenen. Auch dieses ungute Gefühl gerät nicht in Vergessenheit!

Sie können es lange verdrängen aber es wird immer als störend und „noch aufzuarbeitende Belastung“ gespeichert und präsent sein.

Unser Organismus hat sich so entwickelt, dass er kontinuierlich für sein ausgeglichenes und angepasstes Funktionieren sorgt.

Unsere Psyche (eine Art Bewertungssystem) versucht zu unserem Wohlergehen und zur Gesundheit ebenfalls einen seelisch ausgeglichenen Zustand, herbeizuführen. Im Gehirn bleiben unerledigte Dinge und störende Empfindungen

Hintergründe

abgespeichert und werden zusätzlich mit der damit verbundenen ungunstigen emotionalen Bewertung verknüpft. Diese leitet sich aus dem ungunstigen Bauchgefühl ab, das uns eigentlich damit sagen will, dass wir gegen unsere innere Überzeugung handeln!

Mit dem „Beigeschmack“ dieser Negativ-Empfindung prägen sich solche Erfahrungen besonders gut ein!

Wenn wir z. B. beruflich durch zu viel Arbeit überfordert werden und kontinuierlich über unsere Leistungsfähigkeit hinaus arbeiten, weil wir glauben, dass dies erforderlich sei, um den Arbeitsplatz zu behalten oder wir unserem Perfektionsanspruch gerecht werden wollen, und wir über einen längeren Zeitraum immer mehr das Gefühl von Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit entwickeln, werden wir krank.

Den z. B. ungunstigen Gefühlen, Kopf- u. Gliederschmerzen folgen in der Regel Depressionen und Burn-Out.

Wir werden reizbarer aber auch antriebslos. Wenn beim FM-Betroffenen dann noch häufig Schmerzen die ungunstige Situation negativ beeinflussen, bleibt ein „Rückzug“ im privaten und beruflichen Bereich nicht aus. Wehe dem, der es sich finanziell nicht leisten kann dann krank zu machen, um sich wieder zu erholen!

Aber muss man es erst soweit kommen lassen? Kann man nicht vorbeugend etwas dagegen tun?

Würden wir auf unsere innere Stimme, unser Bauchgefühl, hören und Handlungen vermeiden, die dem widersprechen, sicherlich. Es käme nicht zu den ungunstigen Beeinträchtigungen und Dauerbelastungen.

Auch Schmerzverstärkungen könnten vermieden werden, wenn wir rechtzeitig, bei aufkommenden Schmerzen, die schmerzfördernde Handlung einstellen würden. Leider sind wir meistens „fremdbestimmt“ und müssen funktionieren.

Überanpassung und Konfliktscheuheit zum Selbstschutz

Beim chronischen Schmerzpatienten **rauben die dauernden Schmerzen zusätzlich seine Energie.**

Von daher will er seine noch verfügbaren Restreserven nicht noch unnötig zum Abbau von Konflikten vergeuden. Dies ist nachvollziehbar.

Wir Fibromyalgie-Betroffenen neigen daher nicht grundlos dazu Konflikte aus dem Weg zu gehen, uns anzupassen oder Konflikte zu ignorieren.

Der eine oder andere Schmerzpatient hat sich sicherlich schon dabei erwischt, dass er bei Schmerzen etwas schneller mit dem Auto fuhr, weil ihn die Fahrt mit der **erforderlichen Konzentration** und **Aufmerksamkeit** im Straßenverkehr **angestrengt** hat und er nach Hause wollte, um sich dort auf seiner Couch zu entspannen.

Oder weil er einfach die **anstrengende Belastung** (und die damit verbundene **Schmerzverstärkung**) beenden möchte.

Somit stellt beim chronischen Schmerzpatienten, neben den entwicklungsbiologischen und psychischen Aspekten, auch das **Schmerzerleben** und dessen **Steigerungsfähigkeit** durch Konfliktstreitigkeiten, einen zusätzlichen Hintergrund bei der Konflikt(nicht)bewältigung dar.

Die **Überanpassung** und die **Konfliktscheuheit** dienen beim chronisch Schmerzkranken dem **Selbstschutz!**

Es baut sich für ihn daher ein Spannungsfeld auf, zwischen dem Gefühl unterdrückt zu werden und der Erfordernis eigentlich handeln zu müssen und dem Wissen um die eigene körperliche schmerzsteigernde Reaktion (bei Aufregung und Stress) bei einer Konfliktlösungshandlung.

Es ist nicht leicht hier individuell die richtige Entscheidung zu treffen, wann ein „auf den Tisch hauen“ angebracht ist, um ein Problem zu lösen oder der Konflikt weiterhin „verwaltet“ werden



**AUS DEM BUCH
„GEWALTFREIE KOM-
MUNIKATION“**

**Worte sind Fenster
oder sie sind Mauern**

Ich fühle mich so verurteilt von Deinen Worten, ich fühle mich so abgewertet und weggeschickt.

Bevor ich gehe, muss ich noch wissen, hast Du das wirklich so gemeint?

Bevor ich meine Selbstverteidigung errichte, bevor ich aus Verletzung und Angst heraus spreche, bevor ich diese Mauern aus Worten baue, sage mir, habe ich richtig gehört?

Worte sind Fenster oder sie sind Mauern.

Sie verurteilen uns oder sprechen uns frei.

Wenn ich spreche und wenn ich zuhöre.

Licht der Liebe scheine durch mich hindurch.

Es gibt Dinge, die ich sagen muss, Dinge die mir so viel bedeuten.

Wenn sie durch meine Worte klar werden, hilfst Du mir, mich freizusprechen?

Wenn es so schien, als würde ich Dich niedermachen, wenn Du den Eindruck hattest, Du wärst mir egal, versuch doch bitte, durch meine Worte hindurch zu hören, bis zu den Gefühlen, die wir gemeinsam haben.

(von Ruth Bebermeyer)

Schmerz macht aggressiv und empfindlich

soll. Dies ist nicht selten von dem eigenen Tagesbefinden abhängig! Sind starke Schmerzen da, fehlt für eine Konfliktbereinigung die nötige Toleranz und Geduld. Schmerz macht aggressiv und empfindlich!

Für unsere Psyche ist das Beseitigen von Ärgernissen auf jeden Fall die bessere Lösung, um eine seelische und körperliche Ausgeglichenheit (Homöostase), somit einen störungsfreien Zustand, wieder herbeizuführen.

Hierzu sollte ein zeitnahes offenes Gespräch mit der Konfliktperson dienen, damit etwas, was uns quer liegt,

sich nicht immer wieder emotional aufladen und potenzieren kann.

Eine sachliche Problemlösung wird durch Emotionen immer unwahrscheinlicher und beiderseitige Aggressionen verhindern die Chance einen Konflikt zufriedenstellend zu beenden.

Es sollte für uns dabei bewusst sein, dass wir in der gewohnten „Dulderrolle“, bzw. als der oder die Supertolerante, bzw. die oder der Hilfsbereite/r, eine schlechte Ausgangsposition haben, um einen Konflikt überhaupt zu beenden.

Die eigenen Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit erkennen und geschickt vertreten!

Wir sollten uns vorher darüber klar sein, dass wir auch das Recht auf Ansprüche und eine faire Behandlung auf gleicher Augenhöhe haben.

Auch unser Chef ist ein Rädchen im Getriebe der Firma. Er hat auch seine Aufgaben und muss wie alle anderen funktionieren.

Wir sollten uns daher nicht genieren ihm „auf Augenhöhe“ zu begegnen und unsere akuten Probleme auf sachliche Weise schildern. Wenn man spürt, dass heute die eigenen Emotionen (Aufgeregtheit, Wut, Aggression, Enttäuschung pp.) dies erschweren, sollte die Aussprache auf einen anderen Tag gelegt werden.

Ohne Emotionen sind die Erfolgsaussichten höher! Wenn man lernt sich zu verstehen und einzuschätzen, kann man trotz der Handicaps besser zurecht kommen.

Manche Chefs wundern sich sowie so, warum einige Mitarbeiter immer nur funktionieren und nicht mal ihren Mund aufmachen, wenn ihnen wieder mal zu viel Arbeit zugemutet wird.

Aber zu diesen geht er besonders gern die Arbeit verteilen, denn dort bekommt er keinen Widerspruch. Der clevere Mitarbeiter fragt seinen Chef, wenn er noch genug Arbeit vor sich hat, ob er diese liegen lassen soll, um gleich mit der neuen zu beginnen oder ob er die alte Arbeit doch erst wegarbeiten soll, bevor er mit der neuen anfängt.

Geben wir unserem Bauchgefühl wieder mehr Raum und halten stets den Kontakt zu unserem Wohlbefinden. Dies hilft uns Krankheiten durch Überforderung zu vermeiden. Lernen wir wieder uns selbst wertzuschätzen! (mx)

Bereits normaler Stress spiegelt sich molekular wider

HEIDELBERG (ple). Selbst **gewöhnlicher psychosozialer Stress**, etwa eine freie Rede vor einem Auditorium, **aktiviert bereits einen Zellfaktor**, dessen Spiegel auch bei Frauen nach einer Brustgewebebiopsie bei Krebsverdacht erhöht ist.

In der Folge der Aktivierung werden Monozyten im Blut mobilisiert. Von ihnen weiß man, dass sie an der Entstehung von Atherosklerose und an Veränderungen des Immunsystems beteiligt sind.

Wie jetzt Forscher unter anderem vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg bei 17 gesunden Probanden - wie gemeldet - herausgefunden haben,

wird bereits durch eher **alltäglichen Stress** über **Noradrenalin** und **mehrere zelluläre Faktoren** der **Transkriptionsfaktor NF-kappa-B** aktiviert.

Dieses Molekül gelangt durch die Aktivierung in den Zellkern und leitet dort das Ablesen der genetischen Information von Genen ein.

Aus den Ergebnissen vieler Versuche leiten die Forscher ab, dass der **Faktor maßgeblich** an der **Entstehung von Erkrankungen** wie **Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atherosklerose** beteiligt ist.

Entstehung von Krankheiten durch unsere biochemische Stressreaktion

Wie die Forscher in der aktuellen Online-Ausgabe der Zeitschrift "PNAS" berichten, müsse jetzt geklärt werden, wie ein **Überschießen** der **NF-kappa-B-Aktivierung** bei psychischem Stress verhindert werden kann.

(Quelle: Ärzte Zeitung, 28.02.2003)

Hinweis:

Dass zu viel Stress krank macht, wissen die meisten Menschen. Auf welchem Wege dies geschieht, darüber wurde bisher nur spekuliert. Durch dieses Studienergebnis wurde erstmals in Deutschland eine stressbezogene Ursache aufgedeckt .

Bundesrat stimmt verbessertem Rechtsschutz in Gerichtsverfahren zu

Die Länder haben heute dem Gesetz über den Rechtsschutz **bei überlangen Gerichtsverfahren** und strafrechtlichen Ermittlungsverfahren zugestimmt.

Es kann damit dem Bundespräsidenten zur Unterschrift vorgelegt werden.

Das Gesetz schafft einen Rechtsbehelf bei überlangen Gerichtsverfahren und strafrechtlichen Ermittlungsverfahren.



Vorgesehen ist eine Kombination aus **Verzögerungsrüge** und kompensatorischem **Entschädigungsanspruch**.

Der Beschluss des Bundestages geht zurück auf eine Entscheidung des Europäischen Gerichtshofes für Menschenrechte aus dem Jahr 2006, in der dieser die geltende Rechtslage in Deutschland rügte.

Da es keinen Rechtsbehelf gegen eine Verletzung des Anspruchs auf "Rechtsschutz in angemessener Zeit" gebe, entspreche das deutsche Recht in diesem Punkt nicht der europäischen Konvention für Menschenrechte.

Gesetz über den Rechtsschutz bei überlangen Gerichtsverfahren und strafrechtlichen Ermittlungsverfahren

Drucksache 587/11 (Beschluss)

Pressemitteilung 147 | 201114.10.11 des Bundesrates

http://www.bundesrat.de/cln_117/nn_39418/DE/presse/pm/2011/147-2011.html?nn=true

Anmerkung: Es wäre im Sinne vieler Betroffener, die bereits ewig auf den Ausgang ihrer Gerichtsverfahren warten, wenn hier Zwangsmittel geschaffen würde, um die Verfahren zu beschleunigen. (mx)

VORTRAGS- TERMINE

Gegenwärtig sind keine aktuellen Vortragstermine bekannt.



Zeit zu plaudern und um sich mit dem Partner mal wieder intensiver zu beschäftigen.



Fotos: Weihnachtsmarkt in Wiesbaden

6

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.)

z. Z. Urlaub bis 10.01.2012

„Bewegung hilft Schmerzen reduzieren“

FM - Gesundheits- training

*(angelehnt an Methode
Heigl (KTMH))*

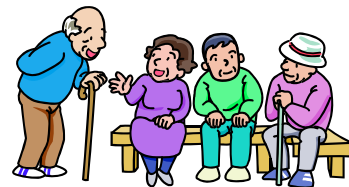
Speziell abgestimmt auf die Fä-
higkeiten von FM – Betroffen-
en / s. im Internet:
www.heigl.de

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

Lokale Gruppentermine

FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

Darmstadt

Milja Weller
(06151) 472 93

Pfungstadt

Thekla Knauer / Wolfgang Felis
(06157) 989 42 53 / (01638) 930 241

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.

VERANSTALTUNGEN

Gegenwärtig sind keine Veranstaltungstermine in naher Zeit bekannt.

Relaxtime für alle Fibros!



NACHRICHTEN AUS DER FM-SELBSTHILFE-GRUPPENBETREUUNG

Der **Fibromyalgie-Verband Rheinland-Pfalz / Saarland** schließt leider den Verein zum Ende des Jahres 2011. Etliche der dort angeschlossenen FM-Selbsthilfegruppen werden jedoch ohne ihren alten Dachverband weiter existieren und für FM-Betroffene ansprechbar sein.

Über **Rita Tabczinski** (Tel.: (06233) 353 48 11, E-Mail: Fibrotari@web.de) kann in Erfahrung gebracht werden, welche FM-Selbsthilfegruppen dort noch aktiv sind.

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 im Gasthaus „Kilian“ 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
Konradinallee 11 (Eingang A), 65189 Wbn.

Jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Gudrun Krämer
Tel.: (0611) 92 00 676

(E-Mail: kraemer.gudrun@web.de)

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Worms

jeden 4. Freitag im Monat,
ab 17.30 Uhr
in der Gaststätte „Zur 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



Zu sehen im Nordwest-Zentrum Frankfurt/M.

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 erscheint daher im Feb. 2012.