

„Fibromyalgie“



**Selbsthilfegruppe
Eschede**

Die „Aktiven“

Jeden
1. Mittwoch
im Monat
findet in der Zeit
von 19.15 - ca. 22.15 Uhr
unser Gruppentreffen statt.
Treffpunkt :
In der ehem.
Hauptschule Eschede
(Eingang gegenüber der Glockenkolkhalle)

(Telefonischer Erstkontakt erbeten!)

Ansprechpartner sind:

Susanne Trettin
Tel. 05142 / 410994

Margit Manthe
Tel. 05142 / 1266

Was ist überhaupt Fibromyalgie?

Fibromyalgie ist eine schwere chronische, bis jetzt **nicht** heilbare Erkrankung, die mit sehr starken Schmerzen einhergeht. Betroffen sind die Sehnenansätze und die Muskulatur im gesamten Körper, von Kopf bis Fuß, kein Bereich wird verschont.

Fibromyalgie ist **keine** Einbildung! Wahrscheinlich mehrere, bisher noch unklare Ursachen führen zu einer fehlerhaften Schmerzverarbeitung in verschiedenen Bereichen des Nervensystems. Als mögliche Ursachen werden beispielsweise Erbfaktoren und Störungen im Haushalt der Nervenbotenstoffe (Neurotransmitter) vermutet, die die Impulsübertragung im Nervensystem regeln.

Da das Nervensystem nicht nur für Signale an die Muskulatur, sondern beispielsweise auch für alle inneren Organe (z.B. Harnblase, Magen-Darm-Kanal) und für „Stimmungen“ zuständig ist, erklärt sich die Vielfalt der möglichen Symptome bei der gestörten Impulsverarbeitung, die der Fibromyalgie zugrunde liegt oder sie begleitet.

Im Alltag bedeutet all dies:

- starke Schmerzen
- Schlafstörungen
- Müdigkeit
- Leistungsabfall
- Konzentrationsschwäche
- Wetterfühligkeit
- und vieles mehr ...

In Deutschland gibt es ca. 3 – 3,5 Mio. Betroffene.

In erster Linie findet man darunter Frauen im mittleren Alter, aber auch Kinder, Senioren und Männer. Das Verhältnis Frauen zu Männer ist 7 : 3.

Sind Sie ebenfalls Fibromyalgie-Betroffene(r) und möchten ein wenig Unterstützung und Verständnis erhalten, dann schließen Sie sich einer Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe an.

Unser Motto lautet :

„Lass Dir helfen und hilf Dir selbst!“

Was bewirkt eine Selbsthilfegruppe ?

Besonders bei chronischen Krankheitsbildern, wie bei der Fibromyalgie, gibt es häufig keine Heilung, sondern nur eine Linderung der Beschwerden. Neben der emotionalen Unterstützung in der Gruppe, Tipps und Erfahrungen von Betroffenen, bietet die Selbsthilfegruppe den Betroffenen ein für sich selbst maßgeschneidertes Konzept zu finden, in Sachen Behandlung und Medikamenten, was bei Fibromyalgie sehr wichtig ist.

Für viele Fibromyalgie - Betroffene sind Selbsthilfegruppen eine wirkliche Lebenshilfe.

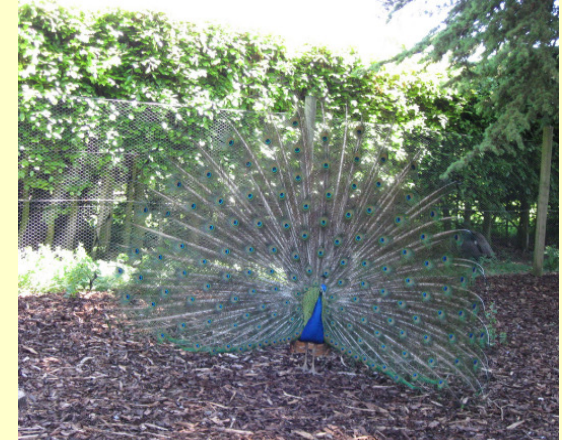


Welche Ziele strebt eine Selbsthilfegruppe an ?

- Informationsaustausch
- Problemlösung
- Versuch, persönliche Ziele gemeinsam zu erreichen
- Motivation
- Akzeptanz der Krankheit
- Zusammenarbeit mit Fachleuten
- Gemeinsame Aktivitäten (z.B. Entspannung, Ballspiele, Tanzen, etc.)

Welche Vorteile bietet eine Selbsthilfegruppe ?

- Keine soziale Isolation
- Zeit, über Probleme zu sprechen
- Das Vertrauen zu wissen, dass das Gesprochene in der Gruppe bleibt
- Gemeinsam machen Aktivitäten mehr Spaß
- Gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz auf Grund der gleichen Probleme
- Jeder geht um seiner selbst Willen in die Gruppe



Telefonische Fibromyalgie-Sprechstunde:

Jeden 2. und 4. Montag

im Monat

von 18:00 – 19:00 Uhr

Telefon: 0 51 42 / 4 10994

(Ansprechpartner: Frau Trettin)

E-Mail:

fibromyalgie-info.trettin@gmx.de