

GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Fibromyalgie-Erkrankte und Angehörige sind bei der Bewältigung der täglichen Herausforderungen oft gleich stark betroffen.

In unserer Selbsthilfegruppe sind Fibromyalgie-Erkrankte und deren Angehörige gleichermaßen Willkommen, da die Akzeptanz der Fibromyalgie-Erkrankung und die Lebensumstellung auch den Alltag der Angehörigen entscheidend beeinflusst.

Fehlende Aufklärung und Unterstützung der Angehörigen führt häufig zu partnerschaftlichen Problemen. Dies wiederum führt zur Verstärkung der Symptome des Fibromyalgie-Erkrankten .

ANSPRECHPARTNER

Karina Mühlenhort

Tel.: 04221 - 97 30 666

Mobil: 0177 - 288 71 90

Email: muehlenhort@t-online.de

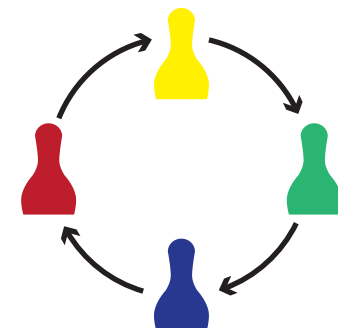
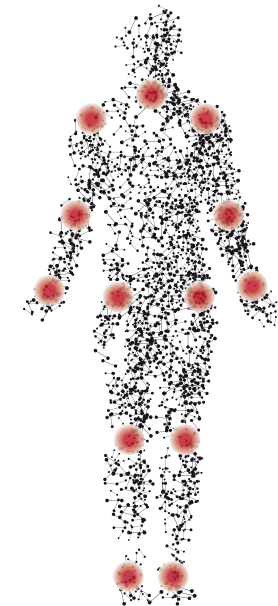
Selbsthilfe-Kontaktstelle

Jane Holthausen

Tel: 04221 - 99 2625

E-Mail: jane.holthausen@delmenhorst.de

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie**



SELBSTHILFE

... ist eine Unterstützung für ein optimistisches Leben trotz Fibromyalgie. Nicht selten vergehen viele Jahre, bevor die korrekte Diagnose gestellt wird. Dabei erleben Betroffene vielfältige Kränkungen; sie werden als Hypochonder abgestempelt, nur weil Fibromyalgie keine sichtbaren und messbaren Veränderungen verursacht.

Die Selbsthilfe schafft wirkungsvollen Schutz vor verletzender Skepsis und sozialer Zurückweisung. Der Schmerz von dem keiner weiß wo er herkommt, verbindet uns alle. Wir können uns die emotionale Kraft wieder zurückgeben, das Selbstbewusstsein steigern und aus der sozialen Isolation herausführen.

Ein wesentlicher Vorteil ist, wir wissen wie es dem anderen geht, wir wissen, dass nicht alles selbstverständlich ist, dass jeder für sich selbst kämpft, um den Alltag möglichst wie gewohnt meistern zu können.

Und wir wissen, wir können uns gegenseitig Mut geben.

In der Selbsthilfegruppe möchten wir:

- mit anderen Betroffenen in Kontakt kommen
- persönliche Erfahrungen und Informationen austauschen
- uns gegenseitig beim Umgang mit der Krankheit unterstützen
- zusammen aktiv sein und gemeinsam etwas unternehmen

Lachen ist die beste Medizin!

Wenn wir gemeinsam lachen haben wir schon viel gewonnen.

Bist du neugierig geworden?

Dann komm vorbei! Wir freuen uns auf Dich.

Wir treffen uns jeden 4. Montag um 17 Uhr
in der Fröbelschule an der Fröbelstr. 1 in Delmenhorst

GESPRÄCHSKREIS

Optimistisch bleiben trotz Dauerschmerz!

In der Gruppe steht der Selbsthilfegedanke an oberster Stelle. Ziel ist es neue Wege im Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Wir jammern nicht, wir tun was!

Nützliche **Tipps** und aktive Hilfe stehen im Vordergrund der Gespräche. Intensiv diskutiert werden **Therapie-Optionen** und unterstützende Veränderungen des Lebensstils, genauso wie **Smalltalk** und das gemeinsame **Lachen**.

Der Austausch des Wissen unter den Teilnehmer, hilft dabei mit der Erkrankung weitaus besser umzugehen. Es gehört sehr **viel Mut** dazu in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Oft ist es anfangs nicht leicht über die Erkrankung und die damit verbundenen Probleme zu sprechen.

Durch die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen und der Stadt Delmenhorst, ist auch der Besuch von Fachtagungen und die Einladung eines Referenten zum Thema Fibromyalgie möglich.