



## Weitere Infos

- ▶ Unsere Treffen in der Tagespflege Roetgen sind selbstverständlich kostenlos
- ▶ Neue TeilnehmerInnen bitten wir um kurze Anmeldung per Telefon oder E-mail.
- ▶ Wer leicht verständliche Informationen zur Erkrankung benötigt, findet auf der Homepage [www.weiss.de](http://www.weiss.de) einen Hinweis auf den YouTube-Beitrag **Interaktives Lernprogramm Fibromyalgie** (Short-Link dazu: [bit.ly/2M1CrqQ](https://bit.ly/2M1CrqQ))

# Selbsthilfegruppe Fibromyalgiesyndrom

## **IHRE ANSPRECHPARTNERIN:**

Frau Anette Hertzog-Häcker



☎ 02472 6216519  
✉ [a.hertzog-haecker@gmx.net](mailto:a.hertzog-haecker@gmx.net)

## **TREFFEN:**

Wir treffen uns jeden 3. Montag im Monat um 18.00 Uhr für 2-3 Stunden in der Caritas Tagespflege St. Hubertus.

## **ADRESSE:**

Hauptstr. 71 • 52159 Roetgen

## **KOOPERATIONSPARTNER:**

Wir kooperieren mit dem Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen.



### QR-Code

Alle Kontaktdaten sind in diesem QR-Code als vCard enthalten.

Sie können diesen mit einem Barcode-Scanner einlesen und die Daten bequem auf Ihrem Smartphone speichern.

# Selbsthilfegruppe Fibromyalgiesyndrom



Stärke finden in der Gemeinschaft  
in einem Leben mit der Schmerzkrankheit

**FÜR ALLE TEILNEHMERINNEN GILT  
DIE SCHWEIGEFLICHT BEZÜGLICH  
ANGESPROCHENER INHALTE UND PERSONEN  
DER GRUPPE. DIES GILT AUCH NACH  
VERLASSEN DER SELBSTHILFEGRUPPE.**

Verantwortlicher Träger:



Caritasverband für die Region Eifel e.V.  
Gemünder Str. 40  
53937 Schleiden

☎ (02445) 8507-0  
☎ (02445) 8507-150

✉ [info@caritas-eifel.de](mailto:info@caritas-eifel.de)  
🌐 [www.caritas-eifel.de](http://www.caritas-eifel.de)

Caritasverband  
für die Region  
Eifel e.V. 



## Fibromyalgie – was ist das?

Es handelt sich um chronische Muskel-Faser-Schmerzen, auch an den Sehnenansätzen und Gelenken, die wechselnd oder auch gleichzeitig an verschiedenen Körperregionen auftreten. Die Muskulatur der inneren Organe kann ebenfalls davon betroffen sein.

Es sind damit eine Reihe von Begleiterkrankungen verbunden. Deshalb spricht man von Fibromyalgiesyndrom FMS. Seit 2012 ist sie von der Weltgesundheitsorganisation, der WHO, offiziell als Krankheit anerkannt.

Die Erkrankung hat meist Auswirkungen auf alle Lebensbereiche. Bei unseren Treffen ist es möglich, sich zu allen diesen Bereichen zu äußern und Erfahrungen auszutauschen.

Die Geselligkeit und der Spaß an Gemeinschaft bleibt dabei aber nicht auf der Strecke!

## Symptome

### **SIND IHNEN SOLCHE BESCHWERDEN IM ALLTAG BEKANNT ?**

- ▶ Sie werden nach wenigen Arbeitsschritten müde
- ▶ Sie haben dauerhaft Schlafprobleme
- ▶ Im Beruf sind Sie nicht mehr so belastbar wie früher.
- ▶ Die Krankschreibungen häufen sich
- ▶ Aufgrund der körperlichen Probleme und der dauerhaften Schmerzen können Sie bestimmten Hobbys und Freizeitaktivitäten nicht mehr nachgehen
- ▶ Der Kontakt zu Freunden und Bekannten geht zurück
- ▶ Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach
- ▶ Sie fühlen sich häufig deprimiert und haben Ängste

## Was wir bieten

### **ZIELE UNSERER GRUPPENTREFFEN SIND**

- ▶ Erfahrungsaustausch in lockerer Atmosphäre
- ▶ Einen Raum anbieten, in dem man sich Luft verschaffen kann, ohne Hemmungen oder ein schlechtes Gefühl dabei zu haben
- ▶ Leben lernen mit der chronischen Schmerzerkrankung
- ▶ Individuelle persönliche Kraftquellen für sich finden
- ▶ Sich gegenseitig unterstützen
- ▶ Gemeinsame Aktivitäten planen und umsetzen
- ▶ Möglichkeit, neue freundschaftliche Kontakte zu knüpfen
- ▶ Achtsam mit sich und den eigenen Kräften umgehen