



## Fibromyalgie – Selbsthilfegruppe in Schrobenhausen gegründet

Am 1.8.2019 wurde eine Selbsthilfegruppe in Schrobenhausen durch die Vorsitzende des Fibromyalgie Verein Bayern e.V., Claudia Dextl und der Beisitzerin, Margitta Scherr gegründet. Das Interesse an einer Gruppengründung war schon in den voran gegangenen gemeinsamen Veranstaltungen mit dem VDK vorhanden. Für eine Gruppengründung sind auch einige organisatorische Maßnahmen notwendig wie z.B. Bekanntgabe der neuen Gruppen und das Finden einer entsprechenden Räumlichkeit. Durch den beherzten Einsatz von Bernhard Peterke vom VDK Ortsverband Neuburg-Schrobenhausen konnten die organisatorischen Voraussetzungen sehr schnell umgesetzt werden. Bernhard Peterke war bei der Gruppengründungsveranstaltung dabei und es wurde ihm herzlich für die Unterstützung zur Gruppengründung bedanken.

Inge Eberle, 2. Bürgermeisterin in Schrobenhausen hat an die Teilnehmer der zukünftigen Gruppe persönlich ein Grußwort gerichtet. Sie begrüßte die Neugründung, um die betroffenen Stellen direkter miteinander zu verbinden. Sie stellte die Bedeutung der Selbsthilfe dar, um aus den Erfahrungen der Betroffenen Handlungsmaßnahmen für die öffentlichen Bereiche zu formulieren und sagte ihre Hilfe und Unterstützung zu.

Gerade der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten ist ein wichtiger Faktor, um mit dem Krankheitsbild besser umzugehen. Eine Selbsthilfegruppe unterstützt bei der Aufklärung dieser Erkrankung und gibt Hilfestellung in den verschiedenen Lebenssituationen. Die Kommunikation mit Betroffenen untereinander schafft mehr Bewusstsein für den Umgang mit der Erkrankung, lässt Fähigkeiten entdecken und dadurch stellt sich wieder mehr Selbstvertrauen ein. Die monatlichen Treffen in der Selbsthilfegruppe sind eine gute Gelegenheit für die Abwendung der sozialen Isolation, neue Wege für einen besseren Umgang mit der Erkrankung zu finden und bieten eine emotionale Unterstützung bei Konflikten im Alltag.

Im Vortrag von Claudia Dextl wurde deutlich, dass neben der klassischen Medizin und den ergänzenden komplementären Verfahren auch der eigene Veränderungsprozess in der Lebensweise notwendig ist, um wieder besser mit der Krankheit umzugehen und wieder mehr Lebensqualität zu erreichen, die jeder Betroffene selbst umsetzen kann. Ein wichtiger Eckpfeiler der Lebensweise ist die Ernährung. Hier geht es nicht um Verbote, sondern um eine Entdeckungsreise, welche Lebensmittel z.B. schmerzlindernd und auch schlaffördernd sind. Bei Fibromyalgie ist die Bewegung sowohl eine therapeutische Maßnahme und eine Möglichkeit die Beweglichkeit wieder dauerhaft zu verbessern und diese in den Alltag zu integrieren. Durch die tägliche Bewegung werden im Körper Botenstoffe aktiviert, die das Schmerzempfinden herabsetzen. Die Fibromyalgie Symptome verschlechtern sich bei Stress. Auch hier kann der Betroffene zusätzliche Maßnahmen zu therapeutischen Empfehlungen ergreifen. Atemübungen vor dem Schlafgehen fördern die Schlafqualität und das Medienfasten, wie Handy-, iPad- und Fernsehverzicht zwei Stunden vor dem Zubettgehen sind weitere Faktoren die einen guten Schlaf unterstützen. Es soll hier kein Dauerverzicht sein, sondern es geht um das Ausprobieren und Spüren wie und ob sich der Schlaf verändert. Oft ist ein Buch das beste Einschlafmittel, da man sich ganz auf die Buchseite konzentrieren muss.

Es ist bestimmt sehr schön zu spüren, dass man als Betroffener selbst etwas tun kann, um die Lebensqualität zu verbessern und mit den Symptomen der Fibromyalgie vielleicht etwas besser umgehen kann. Selbst etwas zu tun bedeutet auch Fähigkeiten zu entdecken und die Grenzen wieder neu abzustecken und auszuloten.



Zum Schluss wurde die Gruppensprecherin Barbara Engelmann vorgestellt, die zusammen mit ihrer Stellvertreterin Brigitte Fendt diese Gruppe in Schrobenhausen leiten wird. Die monatlichen Gruppentreffen finden zukünftig am 2. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr in der Sozialstation in Schrobenhausen statt. Tel. Kontakt zu Frau Engelmann (08252) 90 51 70 od. 0177 – 4841545. Die Gruppe freut sich auch viele neue Teilnehmer. Weitere Informationen zur Erkrankung Fibromyalgie unter [www.fibromyalgie-bayern.de](http://www.fibromyalgie-bayern.de)