

## Gemeinsam stark mit Fibromyalgie

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem man verstanden wird. Hier treffen Menschen aufeinander, die ähnliche Erfahrungen machen und wissen, wie es ist, mit Fibromyalgie zu leben.

Wir reden über das, was uns bewegt, teilen Erfahrungen und geben einander Tipps. Es wird aber nicht nur über die Krankheit gesprochen – wir lachen zusammen, unternehmen Ausflüge, machen gemeinsame Entspannungskurse und genießen einfach die Gemeinschaft.

Bei uns ist niemand allein. In unserer Gruppe kann man offen über Dinge sprechen, die man sonst oft verschweigt, weil nur andere Betroffene sie wirklich nachvollziehen können. Hier findet man Verständnis, Freundschaft und manchmal auch ein Stück Leichtigkeit im Alltag.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen: Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen. Wir freuen uns auf Sie!

### Interesse?

Melden Sie sich bei uns, wir freuen uns auf Sie! Weitere Informationen finden Sie hier.



0209 3891 6302

[mail@fibro-ge-sued.de](mailto:mail@fibro-ge-sued.de)

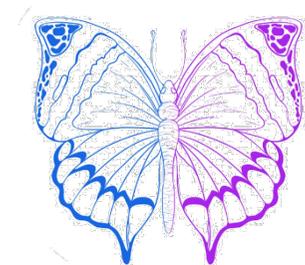
<https://fibro-ge-sued.de>

<https://selbsthilfe-fibromyalgie.de>

Selbsthilfegruppe  
Fibromyalgie  
Gelsenkirchen Süd



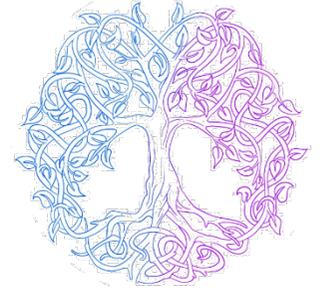
***Gemeinsam sind wir stark  
Du bist nicht allein***



Informationen für Betroffene und Angehörige



## Häufig gestellte Fragen zu Fibromyalgie



### Was ist Fibromyalgie?

Fibromyalgie ist ein chronisches Schmerzsyndrom, das durch weit verbreitete Muskel- und Gelenkschmerzen, Erschöpfung und Schlafstörungen gekennzeichnet ist. Es handelt sich nicht um eine entzündliche Erkrankung, sondern um eine Störung der Schmerzverarbeitung im Nervensystem.

### Ist Fibromyalgie heilbar?

Derzeit gibt es keine Heilung. Es gibt jedoch Therapien, die die Beschwerden lindern können, wie Bewegungstherapie, Entspannungstechniken, Medikamente und psychologische Unterstützung.

### Welche Symptome treten bei Fibromyalgie auf?

Typische Beschwerden sind:

- anhaltende, diffuse Muskel- und Gelenkschmerzen
- starke Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafprobleme
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme („Fibro-Fog“)
- erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- manchmal Begleitbeschwerden wie Reizdarm oder Kopfschmerzen

### Kann Fibromyalgie meinen Alltag einschränken?

Ja, die Erkrankung kann Arbeit, Freizeit und soziales Leben beeinflussen. Viele Betroffene lernen jedoch, mit Unterstützung und Anpassungen ein weitgehend normales Leben zu führen.

### Warum gibt es eine Selbsthilfegruppe?

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann entlasten und Mut machen. In der Gruppe können Erfahrungen geteilt, Tipps gegeben und Informationen über neue Therapiemöglichkeiten ausgetauscht werden.

### Wir treffen uns

Wir treffen uns in Räumlichkeiten in 45889 Gelsenkirchen. Die genaue Adresse erfahren Sie direkt bei uns.

Unsere Termine:

- Jeden 1. Mittwoch im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr
- Jeden 3. Mittwoch im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr

Bitte melden Sie sich bei uns, um den aktuellen Treffpunkt zu erfahren.