

SIE LEIDEN AN SYMPTOMEN DER FIBROMYALGIE ODER DES „CHRONISCHEN FATIGUE-SYNDROMS“ (CFS) ?

Sie haben ständig
Schmerzen

Muskelschwäche

Morgensteifigkeit

stark verminderte

Leistungsfähigkeit

häufig Kopfschmerzen

Infektanfälligkeit

Wetterfühligkeit

Konzentrations -

Wortfindungs -

und Gedächtnisprobleme?

... dies sind nur
einige der vielfältigen
Symptome dieses
Krankheitsbildes.



WIR TREFFEN UNS

Jeden 1. Dienstag im Monat
18:00 bis 19:30 Uhr
in den Räumen der KISS.

ANSPRECHPARTNERIN

Bärbel Simon

☎ 0 53 61 / 7 00 51 44



KISS

Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe des Paritätischen
Wolfsburg
Saarstraße 10a
38440 Wolfsburg

☎ 0 53 61 / 29 50 50

info@selbsthilfe-wolfsburg.de

Kostenlose Parkplätze vor dem
Haus. Die Einrichtung ist behinder-
tengerecht und mit öffentlichen
Verkehrsmitteln zu erreichen.



Selbsthilfegruppe
für Betroffene

Fibromyalgie und CFS





WAS IST DAS „CHRONISCHE FATIGUE SYNDROM“ (CFS)?

Als CFS bezeichnen Mediziner ein sehr vielgestaltiges Krankheitsbild. Hauptsymptome sind lähmende geistige und körperliche Erschöpfung und Müdigkeit. Diese Krankheitszeichen lassen sich nicht durch bekannte körperliche Ursachen oder spezifische psychische Störungen erklären und halten mindestens sechs Monate lang an.

WAS IST „FIBROMYALGIE“ ?

Der Begriff Fibromyalgie bedeutet soviel wie Faser-Muskel-Schmerz. Typisch sind Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, außerdem Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrations- und Schlafprobleme. Hinzu kommen oft psychische Beschwerden wie Ängste oder depressive Symptome. Allerdings kann sich eine Fibromyalgie von Patient zu Patient ganz unterschiedlich äußern.

Daneben weisen die Betroffenen auch noch andere Beschwerden auf, die der Fibromyalgie sehr ähnlich sind. Schonung oder Ruhe können ein chronisches Erschöpfungssyndrom nicht beseitigen.

SIE SUCHEN UNTERSTÜTZUNG BEI MENSCHEN, DENEN ES ÄHNLICH GEHT WIE IHNEN?

In der Selbsthilfegruppe tauschen wir Erfahrungen aus im Umgang mit der Erkrankung und unterschiedlichen Therapieansätzen.

Wir ersetzen weder Ärzte noch Therapeuten.

Wir fühlen einfach mit und verstehen die Probleme der anderen Teilnehmer, die alle in einer ähnlichen Situation sind.

„Mein Körper hat mehr Baustellen als jede Großstadt!“

