

## Der Landesverband FIBROMYALGIE Falkensee - Verein Berlin-Brandenburg e.V. lädt zum Selbsthilfetag ein

Unsere Selbsthilfegruppe „das zweite Leben – Nierenlebenspende e.V.“ bekam eine Einladung, zur Teilnahme und Gestaltung des Selbsthilfetages in Falkensee. Diese Veranstaltung ist für Betroffene und deren Angehörige, Vereine und Selbsthilfegruppen.

An diesem 24. August 2022, ein sehr sonniger Tag, fand nun mit 36 anderen Vereinen der Selbsthilfetag statt.

Auf dem Außengelände wurde für jeden Verein ein überdachter Marktstand aufgestellt. Es gab ein bisschen Musik und eine Gruppe Line Dance erfreute uns mit ihren Darbietungen. Für das leibliche Wohl wurde auch gesorgt mit einem Grillstand, Kuchen und Kaffee sowie Getränke wurden gegen eine Spende gereicht.

Die Hälfte der Einnahmen aus dem Verkauf, sollen für ein kleines Mädchen aus Falkensee sein. Paula heißt - 4 Jahre alt ist, die um ihr Leben kämpft. Sie hat Leukämie und wartet auf einen Spender. Die Familie ist total aus der Bahn geworfen und braucht dringend Unterstützung.

Sei es eine Hilfe im Haushalt, im Garten oder einfach mal für eine Pause der Eltern, die gerade nochmals Mama und Papa eines kleinen Jungen geworden sind.

Zum Ende der Veranstaltung ist geplant, den Scheck zu überreichen.

Die Märkische Allgemeine Zeitung und andere Publikationen des Havellandes, brachten im Vorfeld, schon Informationen des Selbsthilfetages in Falkensee ins Gespräch.

Falkensee

### **Selbsthilfetag auf Campusplatz in Falkensee: Fibromyalgie im Fokus**

Frau Karin Klemme, Vorsitzende des Landesverbandes FIBROMYALGIE Verein Berlin-Brandenburg e.V., kündigte diese Veranstaltung an.

Am 24.08.2022 gibt es in Falkensee Stadthalle und auf dem Campusplatz von 13.00 bis 18.00 Uhr einen Selbsthilfetag für alle - eine Veranstaltung für Betroffene und deren Angehörige, Vereine und Selbsthilfe-Gruppen.

Unter anderem konnten wir lesen,

es soll ein Tag werden, an dem wir alle Betroffene mit chronischer Erkrankung, Helfer aus der Selbsthilfe und all denen die auf dem Weg ehrenamtliche Tätigkeit zu erreichen.

Wo leise laut sein kann- unter diesem Motto wollen wir auf uns aufmerksam machen. Dazu laden wir alle Betroffene und Interessierte herzlich ein. Es gibt ganz viele Erkrankungen, die nicht gesehen oder bemerkt werden.

An diesem Tag wollen wir dazu Gelegenheit geben, sich zu informieren und Gleichgesinnte zu treffen, sich auszutauschen und ins Gespräch zu kommen. Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen ein. An verschiedenen Info-Ständen gibt es Informationen zu den verschiedensten Krankheitsbildern.

Therapiemöglichkeiten und Hilfsmittel von Unternehmen aus der Region sollen begleitend dabei sein.

Und damit nicht den ganzen Tag nur über die Erkrankung gesprochen wird, gibt es an manchen Ständen etwas für das Herz und die Seele denn das tut uns allen gut.

Der Veranstalter ist der Landesverband Fibromyalgie Verein Berlin Brandenburg e.V., der sich auf viele Besucher und Interessierte freut. Es soll für alle ein informativer und gelungener Tag werden.

Der Besucher soll nach der Veranstaltung mit viel Wissen nach Hause gehen.

Kurz ein paar Worte zu der Krankheit FIBROMYALGIE.

Universitätsklinikum Heidelberg, Medizinische Klinik und Poliklinik, Abteilung für Allgemeine Klinische Medizin und Psychosomatik, schreibt dazu in einer Patienteninformation über Fibromyalgie, das Fibromyalgie-Syndrom ist eine häufige, meist chronisch verlaufende Schmerzerkrankung, die den ganzen Bewegungsapparat betreffen kann. 1-3% der Bevölkerung sind davon betroffen, zu 90% Frauen. Gelegentlich wird es auch als generalisierter Weichteilrheumatismus bezeichnet.

Im Gegensatz zu manchen anderen rheumatischen Erkrankungen hat das Fibromyalgie-Syndrom einen günstigen Verlauf, weil Gelenke und Muskeln nicht geschädigt werden.

Die Ärzte Zeitung sagt, Fibromyalgie ist kein Weichteilrheuma! Vielmehr ist die Schmerzverarbeitung zentral gestört.

Inzwischen ist Fibromyalgie als Erkrankung anerkannt. Das war nicht immer so. Viele Betroffene wurden lange Zeit mit psychischen Diagnosen von Arzt zu Arzt geschickt.

Weiter konnten wir im August 2020 lesen, in einer Kurzübersicht zu der Krankheit Fibromyalgie,

Symptome: tiefe Muskelschmerzen, Missemphindungen, schmerzhaft Druckpunkte, Erschöpfung, reizdarmähnliche Beschwerden, Depressionen, Ängste

Schmerzmittel: Opioide, Kortison oder nicht-steroidale Entzündungshemmer wie Paracetamol, Ibuprofen, Acetylsalicylsäure wirken kaum oder gar nicht

Behandlung: Bewegung, Wärmerherapie, Psychotherapie, Antidepressiva, Entspannungsverfahren

Ernährung: vorwiegend pflanzlich basiert, insbesondere viel Gemüse, wenig Fleisch, wenig Alkohol

Ursachen: Auslöser noch weitgehend unbekannt, evtl. gestörte Schmerzverarbeitung, genetische Ursachen, veränderte Nervenfasern, seelische Traumata

Diagnose: Ausschluss anderer Ursachen, Überprüfung spezieller Schmerzdruckpunkte, Schmerzfragebögen

Prognose: nicht heilbar, aber beherrschbar, hinterlässt keine bleibenden körperlichen Schäden

Aber auch, was kann ich tun in diesem Fall.

Zu den geeigneten Sportarten bei Fibromyalgie zählen unter anderem, Wandern, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Ergometer Training, Aquajogging oder Walken.

Auch die Ernährung spielt eine Rolle, Obst und Gemüse enthalten viele Antioxydanzien.

Sie fangen aggressive Sauerstoffmoleküle im Körper ab, sogenannte freie Radikale.

Bei Fibromyalgie könnten davon besonders viele im Körper kursieren.

Kommen wir nun zum Tag selbst.

Der Landesverband FIBROMYALGIE Falkensee - Verein Berlin-Brandenburg e.V., hat sich ein Ziel gestellt. Unter dem Motto des Vereins, damit Betroffene Ihren ganz persönlichen Weg aus dem Schmerz finden und mehr Lebensqualität erfahren.

Wir wollen was bewegen!

Wir wollen uns einmischen!

Wir wollen gehört werden!

Wir wollen versanden werden!

Wir wollen mitreden und mitentscheiden!

Wir wollen selbstbestimmt leben!

Der Tag, auch für unsere Selbsthilfegruppe, begann mit dem Aufbau der Informationsstandes, der vom dortigen Verein zur Verfügung gestellt wurde.

Reichlich ausgestattet mit Info-Material, warteten wir auf unsere Besucher. Nur zögerlich gestaltete sich der Beginn der Veranstaltung. Mit Ausdauer und kleinen Rundgängen über den Platz, fanden dann doch viele Besucher den Weg zu unserem Stand. So konnten wir Fragen beantworten und über unsere Aufgabe, die Nierenlebendspende berichten.

Wir mussten feststellen, dass diese Art der Organspende an diesem Tag und in dieser Gegend nicht so bekannt war, wie zum Beispiel an einem Aktionstag in Schwerin. Dennoch war dieser Tag für uns eine Bereicherung, da uns ja die Nierenlebendspende am Herzen lag und wir daraufhin eingeladen wurden.



Vor dem Ansturm



Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe

Viele Besucher, nicht nur Patienten oder Angehörige der anderen Selbsthilfegruppen, waren über unsere ehrenamtliche Tätigkeit erstaunt und sind mit einem Organspendeausweis und einer kleinen Aufmerksamkeit in Form von Informationsmaterial, mit einem guten Gefühl und dem neuen Wissen zufrieden weitergegangen.

Zum Ende dieses Tages, konnte ein Spendenscheck in Höhe von 200,00 Euro an die Familie der kleinen Paula stellvertretend übergeben werden.

Eine schöne Geste aller teilnehmenden Selbsthilfegruppen und der Besucher dieser Veranstaltung.



Während der Übergabe des Spendenschecks

Vielleicht ein bisschen doppelte Freude, zumal Paula einen kleinen Bruder bekommen hat. Wir wünschen der Familie alles Gute, viel Kraft und mit Blick in die Zukunft nur noch schöne Seiten des Lebens.

Das Fazit für unsere Selbsthilfegruppe ist an diesem Tag, wir konnten sehen das es nicht einfach ist eine Selbsthilfegruppe zu sein, sondern es ist in der jetzigen Zeit nicht einfach zu überleben oder gar zu bestehen.

Für uns „das zweite Leben – Nierenlebenspende e.V.“, sehe ich keine Veranlassung dieses in Frage zu stellen.

Wir haben Bestand, Zusammenhalt und sind eine große und starke Selbsthilfegruppe.

Horst Gördel