



Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Zusammenfassung 5. GV	2
Jahresbericht 2011 der Präsidentin	2
Wiedereingliederung - was kann ich tun?	4
Shiatsu als Therapie	7
Wenn beim FFS das Telefon klingelt	10
Selbsthilfegruppen in meiner Zuständigkeit	11
Nachrichten aus der Ostschweiz und Kanton Zürich	12
Aktivwochenende «Schmerzen»	13
Wetterfühligkeit: Antenne für wechselhaftes Wetter	13
Besinnliches	14
In eigener Sache ...	15
Empfehlenswerte Literatur und Therapien/Beratung	16
Bücher, Agenda, Impressum und Kolophon	17

Liebe Leserinnen und Leser!

«Jede Situation, die uns im Leben widerfährt, ist eine Gelegenheit zum Lernen und Wachsen.» Dieser Satz mag vielleicht pragmatisch klingen, denn wie oft haben wir es als «guten Ratschlag» bereits gehört.

Wie viele Sachen, die uns im Leben auch im Umgang mit chronischen Schmerzen widerfahren, können wir nicht so einfach, oftmals auch gar nicht umgehen! Sie kommen unerwartet, treffen wie ein Blitz auf uns plötzlich und wir können uns darauf nicht vorbereiten. Dann gilt es so schnell wie möglich aus eigener Kraft, manchmal auch mit Hilfe zu handeln, um wieder zur eigenen Mitte zu finden. Dabei spielen unsere Bereitschaft und die Entscheidung, ob wir unsere Aufmerksamkeit in eine positive und lösungsorientierte Richtung lenken, oder wir uns dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Ohnmachten überlassen, eine wichtige Rolle.

Jede Lebenssituation kann in sich etwas Wertvolles für unsere Entwicklung beinhalten. Auch jeder Mensch, dem wir im Leben begegnen, sei er «gut» oder «anders» spielt eine wichtige Rolle für unser weiteres Wachstum. Wenn wir dies bewusst erkennen, die Lektionen des Lebens angehen und uns befreien, können wir unsere Schmerzen lindern und etwas leichter im Alltag davonkommen. So können wir auch unsere Ressourcen aktivieren und Sachen gestalten, die uns Kraft geben unsere Zeit im Jetzt trotz Schmerzen «voll und ganz» zu geniessen.

Was tut das FFS mit der Zeit? Weiter wachsen, Entscheidungen treffen, Aktivitäten für Betroffene organisieren und in der Öffentlichkeit und den Medien aufmerksam machen auf uns Fibromyalgie Betroffene, wie z. B. am 20. Mai 2012 bei der Sendung «Miteinander» auf SF1 mit einem Porträt von Agnes Richener oder mit vielen be-

kannten Gesichtern von Mitgliedern des FFS in der neuen Fibromyalgie Broschüre der Rheumaliga. Wir geben klar ein Zeichen, dass diese Krankheit wirklich existiert und wir keine Simulanten sind!

Mit Freude und grosser Erleichterung blicken wir auf eine erfolgreiche Generalversammlung in der Grün 80 zurück. Unsere Mitglieder konnten sich ein Bild der FFS-Aktivitäten im 2011 machen (siehe Bericht der Präsidentin auf Seite 2), wertvolle Entscheidungen treffen und den Vorstand mit Frau Britta Pollmann «als neue Kraft» für weitere zwei Jahre Amtszeit wählen. Nun heisst es für uns im FFS weiter an die Arbeit – wir geben unser Bestes!

Zum Abschluss ein wunderbares Zitat vom Will Smith aus dem Buch «*Streben nach Glück*»: «Lass Dir von niemand je einreden, dass Du was nicht kannst. Wenn Du einen Traum hast, musst du ihn beschützen. Wenn andere etwas nicht können, wollen sie dir immer einreden, dass du es auch nicht kannst. Wenn du etwas willst, dann mach es! Basta.»

Ich wünsche Ihnen leichte Tage voller Sonne und Wärme und hoffe, dass Sie auch mit dieser Forum *News* Ausgabe viel Spass beim Lesen haben werden!

Herzlichst Ihre Nathalie Haberthür und das ganze Team des FFS.

Zusammenfassung der 5. Generalversammlung

Im Park im Grünen, Münchenstein konnte unsere Präsidentin Nathalie Haberthür 28 Mitglieder zur Jubiläumsversammlung begrüßen.

Die statutarischen Geschäfte konnten speditiv abgewickelt werden. Der Jahresbericht 2011 unserer Präsidentin findet sich im Anschluss.

Dem Vorstand wurde Decharge erteilt. Bei den Gesamterneuerungswahlen wurden Präsidentin und Kassierin und die restlichen Vorstandsmitglieder mit Akklamation wieder gewählt. Für das scheidende Vorstandsmitglied Susanne Schenk (sie steht dem FFS beratend weiterhin zur Verfügung, will sich aber in der Palliativpflege engagieren) konnte in der Person von Britta Pollmann Ersatz gefunden werden (in dieser Ausgabe folgt auch eine Vorstellung von Britta). Die ebenfalls ausgetretene Franziska Capol wird vorerst nicht ersetzt.

Für ihre grossen Verdienste für das FFS und die Fibromyalgiebetroffenen wurde Susanne Schenk zum Ehrenmitglied ernannt und mit einem Geschenk verabschiedet.

Zu den beiden Anträgen nahm die GV wie folgt Stellung:

Heidi Looser möchte, dass die GV nicht immer in Basel stattfinden soll, da die Anreise aus der Ostschweiz recht zeitaufwendig ist. Sie schlägt vor, dass die GV des FFS alternierend in Basel und in der Region Zürich/Ostschweiz durchzuführen sei. Ausserdem bemängelt sie, dass alle FFS-Aktivitäten jeweils in der Region von Basel stattfinden (Symposium, Advents-Stubete, etc.). Zum letzten Einwand sei festgehalten, dass das FFS im 2011 sehr wohl bereit war, auch in der Region Ostschweiz eine Advents-Stubete durchzuführen bzw. zu unterstützen. Bedingung ist aber, dass Mitglieder aus der Region tatkräftig bei Vorbereitung und Durchführung mithelfen.

Bezüglich GV ist das FFS nicht grundsätzlich abgeneigt, die Jahresversammlung z. B. in Zürich abzuhalten, ist aber auch da darauf angewiesen, dass für die Organisation Hilfe vor Ort verfügbar ist. Ausserdem dürfen die Kosten für die Lokalität nicht höher sein, als hier in Basel.

Das FFS wird an der Sitzung vom 16. Juni das fixe (!) GV Datum 2013 festlegen und dann **nimmt der Vorstand gerne Vorschläge entgegen.**

Der Antrag von Andrea Rudin betrifft Guaifenesin. Sie ist der Überzeugung, eine Therapie mit Guaifenesin sei bei Fibromyalgie erfolgreich. Sie beantragt, dass das FFS sich dieser Therapie annehmen soll.

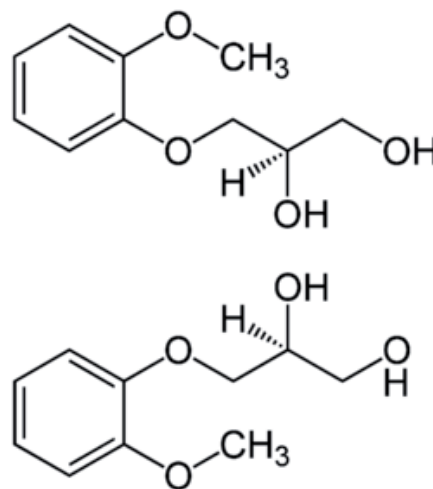
Britta informiert die Versammlung kurz, um was es sich bei dem chemischen Stoff Guaifenesin handelt.

Da diese ganze Behandlung ja nicht unumstritten ist, schlägt Britta vor, diese Angelegenheit im Rahmen einer Pro-Kontra Aufklärungsdebatte anzugehen.

Die Versammlung stimmt dem Vorschlag mit 1 Enthaltung und 2 Neinstimmen zu.

Das FFS wird im Rahmen von Website und Forum News zu gegebener Zeit weiter informieren.

Enrico Bondi



enantiomere Strukturformeln von Guaifenesin aus Wikipedia

Jahresbericht der Präsidentin

2011 traf sich der Vorstand zu 4 Vorstands-, 3 Redaktions- und zu einer Klausursitzung. Anstehende Themen wurden dabei aufgenommen, einbezogen und diskutiert.

Ein aktiver Zusammenhalt und ein engagiertes Wirken im Vorstand sind für die Problemlösungs-Findung enorm wichtig. Obwohl der Vorstand im Kern auch für diffizile Situationen gut gerüstet ist, gab es doch ab und zu kleinere Konflikte. Dank sachlichen und klärenden Diskussionen konnten wir stets gute Lösungen finden. So wurden alle Aufgaben aktiv angepackt und mit Erfolg abgeschlossen.

Für die Öffentlichkeitsarbeit haben wir bei der Rheumaliga Schweiz sowie bei kantonalen Rheumaligen eine solidarische Unterstützung erfahren. Die Rheumaliga BS/BL stellt uns Räumlichkeiten für Vorstandssitzungen und Selbsthilfegruppe gratis zu Verfügung. Im Frühjahr konnten wir bei der Patientenschulung als Patienten-Organisation aktiv teilnehmen. Ein herzlicher Dank geht an Dr. Thomas Vogt, Präsident der Rheumaliga beider Basel, sowie an Frau Nina Worthington und Ihr Team für das Vertrauen und die wertvolle Unterstützung.

Eine weitere erfreuliche Situation und Motivation war die Anfrage der Rheumaliga Schweiz zur Unterstützung der Schwerpunkt-Kampagne 2012 zum Thema Fibromyalgie. Wir werden im September 2012 an zahlreichen Veranstaltungen in verschiedenen Kantonen mit Informationsständen vertreten sein. Sicherlich werden sie sich ebenfalls daran erfreuen, ein paar bekannte Gesichter und Porträts von Betroffenen in der neuen Rheumaliga Broschüre Fibromyalgie zu entdecken!

Unsere Mitglieder haben wir mit Rundmailings, der Zeitschrift Forum News und via Agenda auf der FFS-Homepage über die Aktivitäten in der Öffentlichkeit und auf Neuig-

keiten rund um Fibromyalgie regelmässig informiert. Auch sind verschiedene Interviews mit Agnes Richener in den Medien wie Impuls, Vita Sana und Cura Viva erschienen.

Unsere Mitglieder-Aktivitäten hatten bei den Teilnehmern gute Resonanz. Folgende Anlässe wurden durchgeführt: Ein Ausflug in die Kurklinik Eden in Oberried als Informationstag, ein Tag der offenen Türe in der Praxis Neubad bei Herrn Dr. Wagener in Binningen, ein Sommerplausch mit Wanderung, eine Advents-Stubete und die Aktivität Ganzkörperbewegung in Davos mit Franziska Capol.

Das FFS konnte an der Uni Zürich bei angehenden Psychologen und bei der Spitex Aarau mit Referaten auf die Patienten-Organisation und die Krankheit Fibromyalgie aufmerksam machen und interessante Gespräche führen. Wir haben verschiedene Studien im In- und Ausland (Universität Zürich CH und Universität Koblenz-Landau D) aufgezeigt und an Interessierte weitergeleitet. Beim Institut für Physiotherapie in Winterthur hat ein Interview für die Verbesserung und Optimierung von Therapiemassnahmen stattgefunden.

Weitere Aktivitäten waren verschiedene Standauftritte bei der Rheumaliga, beim Selbsthilfezentrum in Basel und in diversen Kantonen zum Tag der Fibromyalgie.

Nebst aufschlussreichen Auftritten in der Öffentlichkeit ergaben sich wertvolle Kontaktaufnahmen und konstruktive Gespräche mit Herrn Monod, Präsident der SFMV, ein Besuch mit Procap bei Gasparini (Glacemanufaktur in Basel), einem Arbeitgeber, der auch geschützte Arbeitsplätze anbietet, ein Interview bei der Schappo-Kommission in Basel, ein Besuch im Bethesdaspital bei einer Gruppe von Prof. Dr. Keel und mit Frau Cerqueira, Shiatsu Therapeutin in Zürich.

In verschiedenen Kantonen der deutschen Schweiz wurden neue Selbsthilfegruppen gegründet. Diese positive Entwicklung sowie die Konstanz in bestehenden Gruppen erfreuen uns sehr. Das FFS organisierte ein Leiterinnen-Treffen von Selbsthilfegruppen in Zürich. Kompetenzen im Umgang mit Fachpersonen und Betroffenen konnten dabei diskutiert werden. Delia Schreiber, Psychologin und Buchautorin hat mit Ihrem Referat das Treffen ergänzt. Der Erfahrungsaustausch wurde von den zahlreichen Teilnehmenden als bereichernd bewertet. Das Treffen war ein Erfolg für das FFS – der Dank geht an Agnes Richener, Susanne Schenk und Roland Zbinden, Verantwortliche für die SHG in der deutschen Schweiz.

Die Mitgliederbetreuung hat am Telefon, via E-Mail und persönlich spürbar zugenommen. Viele Betroffene fühlen sich dem Unverständnis der Fachpersonen und der Sozialversicherungen ausgeliefert. Unsicherheiten und Hilflosigkeit im Umgang mit der Fibromyalgie sind immer wieder spürbar. Dank unserer Erreichbarkeit, dem Zuhören und dem gezeigten Verständnis und Mitgefühl können viele Fragen im Umgang mit der Erkrankung besprochen und beantwortet sowie wertvolle Inputs vermittelt werden. Herzlichen Dank für die vielen positiven

Rückmeldungen, die zeigen, dass diese Dienstleistung sehr geschätzt wird und auch weiterhin gepflegt werden soll!

Der Stand per Ende Dezember 2011 beträgt 149 Aktiv- und 25 Passiv-Mitglieder. Wir freuen uns über einen Saldo-Zuwachs von Mitgliedern. Leider mussten wir auch in diesem Jahr ein paar Rücktritte verzeichnen.

Ein grosser Dank geht an unsere Mitglieder, welche das FFS durch ihre Treue und Solidarität unterstützen. Auch danken wir allen Personen, die unsere Arbeit durch Spenden mittragen. Ein herzlicher Dank geht auch an die Vorstandsmitglieder, die ihre Zeit und Energie immer wieder für die Aufgaben des FFS zur Verfügung stellen. Dank ihrer grossartigen Mithilfe kann das FFS weiterhin seine Aufgaben als Patienten-Organisation und wertvolle Hilfe zum Selbsthilfe-Angebot für Betroffene weiter anbieten und ausbauen.

Die Präsidentin
Nathalie Haberthür-Wyss



Wiedereingliederung – was kann ich tun?

Podiumsdiskussion zur IV-Revision 6a

Am 26. April 2012 fand in der Rheumaliga beider Basel eine Veranstaltung mit Vertretern der IV Basel, des Zentrums Selbsthilfe Basel und des **Fibromyalgie Forum Schweiz** statt.

somatoforme
Schmerzstörung

Coaching

Gesetzesauftrag

Fibromyalgie

Integration

über 12000
«Fälle»

Nina Worthington (NW), Beratung RL Basel; Agnes Richener (AR), Beratung FFS; Kristin Metzner (KM), Selbsthilfe Basel; Rolf Schürmann (RS), Leiter IV Stelle Basel; Gabriel Hausmann (GH), Berufsberatung IV Stelle Basel; Olaf Meiburg (OM), Integration IV Basel; Prof. Ueli Mäder (UM), Moderation, Uni Basel (von links nach rechts)

Begleitung

Aufmerksam verfolgten gegen 50 Teilnehmende die einführenden Kurzreferate und beteiligten sich auch rege an den jeweiligen Diskussionen.

NW stellte gleich zu Beginn dar, dass Rheumapatienten einen grossen Anteil der IV-Rentner ausmachen, und zeigte auf, dass in ihren Beratungen viele offene Fragen zu Betroffenen mit Fibromyalgie und somatoformen Schmerzstörungen ungeklärt sind. In einem Übersichtsreferat erläuterte RS die gesetzliche Situation, die aus der IV 6a entstand. Grundsätzlich sind zwei Fakten als gegeben zu betrachten: 1. die IV Stellen haben den gesetzlichen Auftrag, die vom Gesetzgeber definierte IV 6a Revision in die Tat umzusetzen. Die Ziele der Revision 6a wurden in zwei Bereiche aufgeteilt, die «EOR» - eingliederungsorientierte Revision mit dem Schwerpunkt: weg von «einmal Rente, immer Rente», hin zu «Rente als Brücke zur Eingliederung».

seelenlos

Der zweite Bereich wurde unter dem Begriff «Schlussbestimmungen» zusammengefasst – es handelt sich dabei um IV-Renten mit unklarer Diagnose, wie somatoforme Schmerzstörungen, Fibromyalgie, Schleudertraumata und ähnliche Sachverhalte – da ist das Ziel eine Aufhebung der Renten.

Eigenmotivation

Erwerbsfähigkeit

Mithilfe des
Betroffenen

Bei der EOR besteht ein Anspruch auf Massnahmen zur Wiedereingliederung in eine Erwerbstätigkeit, in der Erwartung, dass die Massnahmen geeignet sind, die Erwerbsfähigkeit zu verbessern. Bei Wiedereingliederung besteht Anspruch auf folgende Leistungen: Integrationsmassnahmen, neu ohne zeitliche Beschränkung auf ein Jahr, berufliche Massnahmen, Hilfsmittel und Beratung und Begleitung der Versicherten und der Arbeitgeber. Nach Aufhebung der Rente besteht ein Anspruch auf Beratung, Begleitung und Coaching während höchstens drei Jahren, ausserdem Übergangsleistung bei Arbeitsunfähigkeit. Aber es gilt eine Mitwirkungspflicht. Die EOR werden in zwei Gruppen eingeteilt, die Diagnosen, die keine vertiefte Prüfung benötigen (Diagnosen mit nur geringen

Verbesserungschancen wie MS, ALS, bösartige Erkrankungen etc.). Eine zweite Gruppe umfasst Diagnosen, die eine Überprüfung benötigen, wie psychische Störungen (Depressionen, Schizophrenien, schwere Persönlichkeitsstörungen, sekundäre Suchterkrankungen, etc.).

- Die für Betroffene mit Fibromyalgie wichtigere Gruppe umfasst die in den Schlussbestimmungen betroffenen Fälle. Dabei werden innert drei Jahren nach Inkrafttreten der Revision (2012 bis 2014) laufende Renten überprüft mit
- unklarer Diagnose: pathogenetisch-etiologisch unklare syndromale Beschwerdebilder ohne nachweisbare organische Grundlage. Beispiele: Schleudertraumafälle, Fibromyalgiefälle.
 - Jedoch keine Überprüfung bei Versicherten, die am 1. Januar 2012 älter als 55 Jahre sind.
 - Und ebenfalls keine Überprüfung bei Versicherten, die die Rente im Zeitpunkt der Revision bereits länger als 15 Jahre beziehen.

Nach Herabsetzung oder Aufhebung dieser Renten besteht Anspruch auf Wiedereingliederungsmassnahmen. Während der Zeit der Wiedereingliederung wird die Rente während längstens zwei Jahren weiter gewährt. Es besteht jedoch kein Anspruch auf eine Übergangsleistung.

Arbeitsplätze

ACHTUNG: Wenn keine Wiedereingliederung gewünscht wird, wird die Rente sofort gestrichen. Und bei erneuter Arbeitsunfähigkeit nach einer Wiedereingliederung besteht kein Anspruch auf eine Rente.

menschlich

2 Jahre

Übrigens gelten diese Beschwerdebilder (Fibromyalgie, somatoforme Schmerzstörungen, Schleudertraumata) seit 2008 als normativ objektiv überwindbare Zustände!

- Wie geht nun die IV mit der Wiedereingliederung um? Dazu einige Erläuterungen von GH.
- Ziel: Wiedereingliederung innert zwei Jahren
 - Die IV steht für Beratung zur Verfügung und leitet die Wiedereingliederung.
 - Sie hilft mit bei Anfangsproblemen (u.a. IV-Rentner so qualifizieren, dass er seinen Beruf wieder ausüben kann).
 - IV macht auch ein Coaching, vor allem, weil die ganze Situation für den Betroffenen neu ist (Berufe ändern sich in der Regel innert 10 Jahren).
 - Wiedereingliederung soll ein Anspruch sein, aber keine Überforderung.
 - Für eine berufliche Integration hat man einen Anspruch auf ein entsprechendes Programm (z. B. Ausbildung) – die Kosten übernimmt die IV.
 - Aber die IV kann nicht für eine Arbeitsstelle garantieren, denn es spielt letztlich der Markt.
 - Mitwirkung der Betroffenen, Eigenmotivation zwingend.

mitmachen

Nach einer kurzen Vorstellung des **Fibromyalgie** Forums **Schweiz** und dessen Kernaufgaben, Beratung und Aufbau und Führung von Selbsthilfegruppen, zeigte AR anhand ihrer eigenen Erfahrungen mit der Fibromyalgie den beschwerlichen Weg (über Jahre) bis zur Diagnose. Sie wurde vom Arbeitgeber früh pensioniert, obwohl sie eigentlich gerne weiter gearbeitet hätte – ja es wäre letztlich nur ein wenig Verständnis für die Einschränkungen nötig gewesen. Aus ihrer eigenen Erfahrung setzt sie momentan ein markantes Fragezeichen zu den Bemühungen der Wiedereingliederung in Arbeitsprozesse. Andererseits hat sie selber die Erkenntnis gewonnen, dass man sich nicht einfach fallen lassen soll, sondern stets bemüht sein muss, trotz Schmerzen und Beeinträchtigungen sich offen für Neues zu zeigen. Diese Lebenserfahrung setzt sie auch stets in den Mittelpunkt bei ihren gut 400 telefonischen Beratungsgesprächen (pro Jahr).

IV länger als
15 Jahreunter 55
Jahre alt

KM vom Zentrum Selbsthilfe Basel stellt in ihrem Referat das Projekt «Coaching in Gruppen zur Arbeitsintegration» vor. Es handelt sich dabei um eine erweiterte Form von Selbsthilfegruppen (sog. SHG plus), die von Fachpersonen (Sozialarbeiter, Psychologen mit Zusatzausbildung) begleitet werden. Das Ganze

ist ein Begleitmodul bei einer Integrationsmassnahme der IV-Stellen (BS, BL, AG, SO) und wird von der IV unterstützt. Man kann diese Gruppe besuchen, wenn Interesse am «Coaching in Gruppen zur Arbeitsintegration» vorhanden ist. Es handelt sich um einen abgeschlossenen Zyklus mit 12 Treffen, wöchentlich 2 Std. und die Gruppengrösse umfasst maximal 8 – 10 Teilnehmer/innen.

Anspruch statt Überforderung

Nach einem Erstgespräch mit der IV-Berufsberatung oder einer Bezugsperson der Institution nimmt man Kontakt mit dem Zentrum Selbsthilfe auf. Es folgt ein Erstgespräch mit der Gruppenleitung zwecks Konkretisierung der Anliegen und Ziele für die Gruppe.

Welche Themen kann man in der Gruppe besprechen?

- Druck am Arbeitsplatz, Arbeitsplatzverlust, Rentenrevision
- Verunsicherung, Angst, Scham, Wut, Minderwertigkeit
- Eigene Ressourcen und Kompetenzen
- Selbst- und Fremdbild
- Sozialkompetenz und Teamfähigkeit am Arbeitsplatz
- Tagesstruktur, Freizeit
- Gesundheitliche, familiäre und finanzielle Belastungen

keine Flexibilität der Gesellschaft

Zusammenfassung und Diskussion

Der Eindruck, die IV sei seelenlos ist falsch, aber die IV muss den Gesetzesauftrag erfüllen. Es stellt sich auch die Frage, ob es denn die über 10000 Arbeitsplätze gibt. Die IV arbeitet mit vielen Arbeitgebern zusammen und sie bietet ein Coaching für Arbeitgeber an, die Wiedereinsteiger beschäftigen. Die ganze Revision stellt aber eine grosse Herausforderung dar, das Optimale aus der Situation heraus zu holen.

Flexibilität des Einzelnen vorausgesetzt

Es wird Flexibilität der (betroffenen) Menschen erwartet, aber niemand verlangt Flexibilität der Gesellschaft – wir sind gespannt auf erste Resultate!
 Enrico Bondi

Gedanken einer Betroffenen nach der Veranstaltung...



... der Weg wird unsicher



... was erwartet mich am Horizont?



... welche Richtung? Wer hilft mir zu entscheiden?



... manchmal ist der Durchgang eng



... drohende Wolken am Lebenshimmel

Shiatsu als Therapie

Shiatsu ist eine anerkannte Methode der Komplementär-Therapie, ist eine eigenständige Therapiemethode, die in Japan entwickelt wurde. Es wurzelt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (wie z. B. das Meridiansystem, die fünf Wandlungsphasen und das Yin-Yang Prinzip) und bezieht Kenntnisse der westlichen Medizin mit ein. All dieses Wissen wird in Shiatsu integriert, von der Begrüssung des Patienten bis zur Behandlung selbst.

Shiatsu sollte nicht als Massage angesehen werden, da die Ausrichtung der BehandlerIn sowie die Art und Qualität der Berührung anders ist als bei einer Massage. Die achtsame, einfühlsame und offene Berührung erfolgt durch entspanntes Einsetzen von Körpergewicht (aus der Mitte heraus, anstatt Muskelkraft). Man könnte es mit dem Krabbeln eines Babys vergleichen. Obwohl Shiatsu sanft und am bekleideten Körper gegeben wird, wirkt es in die Tiefe.



Die östliche Medizin besagt, dass wir gesund bleiben, solange die Energie (japanisch Ki) frei in unserem Körper, in den Meridianen fliesst. Wird der Ki-Fluss blockiert, führt das kurz- oder langfristig zu Krankheiten (entsprechend akute oder chronische Erscheinungen). Shiatsu-Behandlungen (SB) zielen auf die Wiederherstellung des harmonischen Energieflusses der Meridiane.

Übersetzt heisst Shiatsu «Finger-Druck», es werden aber auch die Hände, Ellbogen und Knie zusammen mit Dehnungen und Rotationen angewendet, um den Energiefluss im Körper anzuregen und zu stimulieren.

Im Shiatsu gibt es keine pauschale Behandlung oder Sequenz. Die SB werden an die momentanen Bedürfnisse der PatientInnen abgestimmt. In einem Vorgespräch wird die aktuelle Situation des Patienten kurz besprochen. Fühlt sich der/die PatientIn innerlich unruhig und nervös, werden beruhigende Techniken angewendet. Hat der/die PatientIn starke Schmerzen, werden u.a. sanfter Druck und sanfte Techniken ausgeübt.

Im Fokus steht nicht das Symptom, sondern der ganze Mensch. Hat man eine körperliche Beschwerde, nimmt er/sie zunehmend nur diesen Körperteil wahr, als wäre er vom Körper getrennt. SB helfen, dass sich der Körper verbindet, damit er wieder als Ganzes zu spüren ist und erlebt wird. Das wird noch dadurch unterstützt, weil Shiatsu eine Ganzkörperbehandlung ist. Der Mensch fühlt sich von Shiatsu-TherapeutInnen als Ganzes wahrgenommen und das bestätigen die PatientInnen.

Shiatsu wird auf einer weichen japanischen Matte gegeben, auf die sich der/die PatientIn mit frischer und bequemer Kleidung hinlegt. Der Vorteil beim bekleideten Körper ist, dass die Berührung besser und tiefer einwirkt.

Shiatsu erfolgt in der Stille, das ermöglicht dem Patienten im Moment, in der Gegenwart zu sein und in seinem Körper zu verweilen. Oft sind die Patienten aus ihrer Mitte heraus, denn Sie finden in der Alltagshektik kaum Zeit für sich, um zu spüren was sie wirklich brauchen, was ihnen gut tut oder gut tun könnte. In diesem Sinn fördert Shiatsu die Selbstwahrnehmung und dadurch wird die Selbstverantwortung für das eigene Wohlbefinden gefördert.

Shiatsu wird präventiv eingesetzt, sowie als Ergänzung zur Schulmedizin. Einige von den vielen Anwendungsgebieten von Shiatsu sind, Stresssymptome, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung und Verdauungsstörungen.

Besser als sich Shiatsu erklären zu lassen, ist Shiatsu selbst zu erleben! Ich möchte Sie hiermit einladen:

«Finden Sie heraus, was Shiatsu für Sie bedeutet.»

Diplomarbeit (DA) über Shiatsu als Begleitmethode beim Fibromyalgie-Syndrom (FMS)

Als Thema für meine Diplomarbeit zur «Zen Shiatsu» Ausbildung habe ich «Shiatsu als Begleitmethode beim Fibromyalgie-Syndrom» ausgewählt. Grund dafür war eine FMS-Patientin. Ein Bild, das ich nicht vergessen werde, ist wie langsam und wie mit viel Mühe sie die Treppe zu mir hochstieg, obwohl sie äusserlich jung, schön und gesund aussah. Von ihr war ich im positiven Sinn total beeindruckt: Sie besass einen so starken Willen und liess sich von den anderen nicht unter Druck setzen. Unabhängig von dem was passiert, sie hoffte immer

auf eine positive Zukunft. Sie ist für mich ein Vorbild an Kraft, Freude und Zuversicht.

Die SB bei dieser FMS-Patientin zeigten, dass zweiwöchentliche Behandlungen wenig nachhaltige Wirkungen hatten. Aus diesem Grund habe ich mich für die Diplomarbeit für wöchentliche Behandlungen entschieden.

Ziel meiner Diplomarbeit war herauszufinden, ob die Lebensqualität der FMS-PatientInnen durch Shiatsu verbessert werden kann. FMS schädigt u.a. das vegetative Nervensystem, auf der anderen Seite jedoch wird es mit Shiatsu positiv beeinflusst. Meine Schlussfolgerung daraus ist, dass Shiatsu als Therapie für FMS in diesem Bereich eine wichtige Rolle spielen könnte. Wenn das vegetative Nervensystem durch Shiatsu unterstützt wird, könnte es eine Verbesserung der ausgelösten Symptome bringen. Das war die Hauptidee hinter meinen Behandlungen, mit dem Fokus, dass sich die PatientInnen wieder entspannen können, da ihre Körper ständig von Schmerzen und einer Vielzahl von Symptomen gereizt werden.

Der Umfang meiner Studie umfasste fünf Personen (vier Frauen und einen Mann). Während drei Monaten wurden sie zwischen 4 bis 10 Mal behandelt. Zum Teil wurden die Behandlungen abgesagt, da sich die gesundheitliche Situation von zwei Patientinnen aus anderen Gründen verschlechtert hatte (Erkältung bis zu neuen FMS-Schüben). Nur der Mann hatte noch keine offizielle Diagnose FMS erhalten. Die vier PatientInnen leiden zwischen 5 und 30 Jahren an FMS, ihr Alter liegt zwischen 44 und 59 Jahren.

Die häufigsten Beschwerden, unter denen diese PatientInnen leiden waren: «FMS Schmerzen», Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, nicht erholsamer Schlaf, Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen und Restless-Leg-Syndrom.

Mein Ansatz in der Shiatsu-Behandlung bei FMS

Die FMS-PatientInnen haben gewisse überwiegende Symptome. Mein Fokus war nicht, jedes Symptom mit Shiatsu zu behandeln, da Shiatsu nicht Symptom orientiert ist. Aber ich habe einzelne Symptome in den Fokus der Shiatsu-Behandlungen mit einbezogen, die im Moment ein Thema für die PatientInnen waren, wie z. B. Verstopfung und Kopfschmerzen.

Erfahrungen aus den Behandlungen und Kontakt mit den PatientInnen

Als ich mich mehr und mehr mit FMS-Literatur beschäftigte und mich mit den PatientInnen austauschte, wurde mir bewusst, wie komplex diese Erkrankung ist.

Während der ersten Shiatsu-Behandlungen plagten mich plötzlich Schmerzen, die ich kaum aushalten konnte. Ich war in Resonanz mit der Patientin, mit ihren Beschwerden. Ich baute Pausen ein, versuchte mich in meinem eigenen Körper wieder zu spüren. Nach so einer Behandlung sagte eine Patientin, sie hätte ein wunderschönes Erlebnis gehabt: «Für einige Minuten träumte ich, dass ich an einem Ort war, an dem ich keine Schmerzen hatte. Das war so schön.» Nach einigen Behandlungen spürte ich keine Schmerzen mehr und die positiven Wirkungen waren von der FMS-Patientin spürbar.

So wie ich in der Literatur gelesen habe, sind FMS-PatientInnen von der Persönlichkeit her Perfektionisten, sehr diszipliniert (zum Teil eine strenge Erziehung), mit hohen Ansprüchen an sich selbst. Sie gaben zu, dass sie lernen mussten, ihre Erwartungen zu reduzieren, sich weniger um andere zu kümmern und mehr um sich selbst. Sie brauchen Harmonie und zeigen eine Tendenz zur Konfliktleugnung.

Wie lange der/die PatientIn an FMS gelitten hat, bestimmt zusammen mit seiner Krankengeschichte, ob der Patient schneller oder langsamer auf die Behandlung reagiert. Die Patientin, die am wenigsten lange FMS hatte, reagierte am besten. Ihre Beschwerden sind um 30-40% zurückgegangen.

Die persönliche Einstellung der PatientInnen sich selbst und anderen gegenüber bestimmte, ob er/sie besser mit FMS umgehen konnte. Eine Patientin sagte: «Ich will nicht von meiner Familie abhängig sein. Ich versuche von allem ein wenig zu tun und ich setze mir Grenzen. Wegen FMS kann ich nicht zusätzlich Probleme von der Arbeit mit nach Hause schleppen, ich muss alles vor Ort erledigen».

Ein sehr wichtiger Faktor war, ob der Patient zu Hause von der Familie unterstützt wurde. Eine PatientIn ist alleinerziehende Mutter und deshalb liegt eine grosse Last auf ihren Schultern.



Auch eine minimale Bewegung ist besser als Schonung. Der Patient dachte, es wäre besser sich zu schonen, aber dadurch hat sich seine gesundheitliche Situation in kürzester Zeit verschlimmert.

Die meisten PatientInnen haben die Verantwortung für ihre Gesundheit ernst genommen. Ich hatte nie das Gefühl, das sie zur Shiatsu-Behandlung mit der Idee von «Wellness» kamen. Sondern sie engagieren sich, versuchen selbst herauszufinden, was ihnen gut tut und was ihnen hilft, ihre Lebensqualität zu verbessern. Als ich fragte, ob sich ein Symptom seit der letzten Shiatsu-Behandlung verändert habe, hatten es die PatientInnen schon vergessen, weil es verschwunden war und andere Symptome im Vordergrund standen.

Shiatsu hat bei den PatientInnen keine negativen Auswirkungen gezeigt, sodass die Therapie abgebrochen werden musste, was aber bei anderen Therapien der Fall gewesen war.

Es gab einige Gemeinsamkeiten bei den Patientinnen, die wenige Veränderungen spürten. Ihr Leben ist am meisten wegen FMS eingeschränkt. «Nur» das Hinlegen oder Aufstehen zeigte sich schmerzhaft. Sie mussten sich manchmal wegen Schmerzen umpositionieren. Ihr Körperbau und das energetische Körper-Muster sind ähnlich. Eine Patientin hat eine Reihe von gesundheitlichen Problemen (z. B. mit fünf Jahren rheumatisches Fieber, verschiedene Unfälle und OPs), die andere wurde von einer Zecke gebissen. Auch die medikamentösen Therapien, die sie durchgemacht haben, z. B. Opiate seit zehn Jahren, drei Jahre lang Cortison-Spritzen und Aspégic, könnten den Körper etwas betäubt haben. Die Dauer der SB hätte auch verlängert werden sollen, was aber im Rahmen meiner DA nicht möglich war.

Die positiven Wirkungen von Shiatsu zeigten sich unterschiedlich bei jedem Patienten. Was auch zu erwarten war, da FMS-PatientInnen an unterschiedlichen Beschwerden leiden und Shiatsu jeden Patienten auf einer unterschiedlichen Ebene berührt. Z. B. die Kopfschmerzen und die Migräne haben bei einer Patientin aufgehört (bei anderen wurden sie gelindert), das Restless-Legs-Syndrom ist komplett verschwunden, der Schlaf ist besser geworden oder sie haben sich beruhigt gefühlt. Was bei allen gleich zu spüren war, war ein ganzes Körperwohlgefühl, sowohl physisch als auch psychisch. Das bestätigt die Definition von Shiatsu, dass es eine ganzheitliche Therapiemethode ist, denn es wirkt sich auf den ganzen Menschen (Körper, Geist und Seele) aus, anstatt nur einzelne Körperteile mit einzubeziehen. So hat sich bestätigt, dass sich Shiatsu positiv auf das vegetative Nervensystem auswirkt. Das finde ich sehr bemerkenswert, weil jede/r PatientIn woanders steht, andere Bedürfnisse hat und Shiatsu kann das angehen.



Aufnahme: E.G.Cerqueira



Elisabete Garcia Cerqueira
Dipl. Zen Shiatsu Therapeutin
SGS, ASCA und EGK anerkannt
Mobile: 076 303 06 57



Wenn beim FFS das Telefon klingelt

Einen kleinen Streifzug durch die Beratung.

Als die Geschäftsstelle **Fibromyalgie Forum Schweiz** (FFS) von Reinach nach Therwil zog, legten wir den Telefonanschluss zu mir nach Hause, damit wir die Ratsuchenden zu den üblichen (oft auch darüber hinaus) Geschäftszeiten beraten können.

Für mich ist es sehr praktisch, auch bequem und für die Ratsuchenden entstehen dadurch keine langen Wartezeiten, denn ich rufe umgehend zurück, wenn ich das Telefon nicht gerade bedienen kann.

Es gibt kaum ein Tag, an dem das FFS-Telefon nicht klingelt. Montag und Freitag registriere ich die meisten Anrufe. Es sind oft junge Frauen, oft allein erziehende Mamis, die nach Verständnis und Hilfe suchen. Zugenommen haben die Anrufe von betroffenen Männern.

Wenn ein von der Fibromyalgie betroffener Mann vor Verzweiflung, weil ihn niemand ernst nimmt, beim Gespräch plötzlich beginnt zu weinen, das geht mir oft recht nahe. Die Menschen können am Telefon alles loslassen, sie wissen am andern Ende hört ihnen jemand zu und alles ist vertraulich.

Manchmal kann ich helfen, mit einer Adresse oft aber einfach nur zuhören ihnen zu verstehen geben, dass ich sie ernst nehme. Eine Frau sagte mir neulich: «Sagen sie mir, spinne ich vielleicht doch, bilde ich mir alles nur ein, die Müdigkeit die Schmerzen kann das alles Einbildung sein?» Ich fragte die Frau: «glauben sie wirklich sie bilden sich das alles ein?» Einen Moment lang war es still in der Leitung und dann sagte sie: «Nein eigentlich nicht», und so ähnlich verlaufen ganz viele Gespräche.

Ich sehe es als meine Aufgabe den Ratsuchenden Mut zu machen und sie zur Eigenverantwortung zu motivieren. Wenn es gewünscht wird, zeige ich auch mögliche Wege, auf die man gehen kann, um etwas zu verändern. Doch eines der wichtigsten Dinge ist das Zuhören, denn dabei spüre ich meistens an der Stimmlage, wie ich mich zu verhalten habe.

Oft gibt es auch echt schwierige Situationen, wenn jemand über einen längeren Zeitraum nur negative Erfahrungen macht. Dann halte ich schon mal als Blitzableiter hin, ich bin aber schon in der Lage dies nicht persönlich zu nehmen.

Eines der zentralen Probleme ist immer noch, dass die Betroffenen keine Diagnose bekommen. Viele Ärzte haben Mühe das Wort Fibromyalgie über die Lippen zu bringen, wieso auch immer. Bei Gesprächen mit Ärzten hörte ich auch viel Unsicherheit heraus, denn sie wollen den Betroffenen mit dem doch recht komplizierten Wort «Fibromyalgie» keine Angst machen. Und dann gibt es die nicht kleine Gruppe von Ärzten, die sich schon mit dem Wort Fibromyalgie schwer tun und dies den Patienten spüren lassen.

Doch ich will den unsicheren Betroffenen Mut machen. Sucht das Gespräch mit eurem Hausarzt setzt euch für euch ein, und wenn euch die Kraft dazu fehlt, nehmt eine Begleitperson mit.

Wir das Fibromyalgie Forum, sind sehr bestrebt, dass sich in weiterer Zukunft das Arzt Patient Verhältnis zum besseren entwickelt.

So ein Unterfangen funktioniert aber nur am effizientesten, wenn die Betroffenen auch mitmachen, Eigenverantwortung übernehmen, Ängste abbauen, den richtigen Ton finden und Vertrauen schaffen. Denn Ärzte sind ja auch «nur» Menschen.

Mein Dank geht an alle die, welche mir ihr Vertrauen schenken, ich lerne viel von euch. Eure Agnes Richener

«Von allen Krankheiten ist die Liebe noch die gesündeste.»
(Euripides, griechischer Dramatiker)



Die nachfolgende Lebensgeschichte entnahmen wir dem Buch von Annelie Keil «*Auf brüchigem Boden Land gewinnen*», Seite 163-164.
(komplettes Buchzitat Seite 17)

Er hatte viel Erfolg in seinem Leben. Auf seine Leistungen darf er stolz sein. Berufsoffizier, Medizinstudium, Arzt, Oberarzt, Chefarzt, Professor. Eine Kapazität auf seinem Gebiet. Ein erstklassiger Diagnostiker. Seine Patienten pilgerten aus der ganzen Republik zu ihm. Und dann stand sein Abschied in den Ruhestand bevor. Man plante ein grosses Fest, und die akademischen Freunde reisten aus ganz Europa an. Sie redeten und dankten dem ehrenwerten Professor. Der hörte zu und lächelte geduldig, bis sich das letzte Lobeswort über ihn ergossen hatte. Dann stand er auf und hielt seine letzte Vorlesung.

Er verbeugte sich vor seinen Gästen und sagte: «Ja, ich habe viel geleistet auf dem Gebiet der modernen Medizin. Ich habe Abertausende von Computertomografien gesehen. Ich sah den Querschnitt der Leber, des Magens, der Niere, der Lunge. Ich sah Rücken, Schultern, Beine und Füsse bis auf den kleinsten Knochen.

Ich sah die kranken Organe und rechnete mir manchmal aus, wie viele Monate das bösartige Gewächs in ihnen noch wüten würde, bis es zu Ende geht. Ich sah mit meinen Röntgenaugen alles – und trotzdem fühle ich mich wie ein Blinder, dem das Wesentliche verborgen blieb. Wer war das? Der Lungenkrebs? Wie war es, als man ihm sagte, dass seine Tage gezählt sind? Starb er schwer? Haben seine Kinder geweint? Oder der Magen? Wer war das? Wie viel Kummer musste dieser Mensch, zu dem er gehörte, schlucken, bis er sagte: Ich kann nicht mehr?

Was weiss ich, der Chefarzt über die Patienten, die in meinem Krankenhaus mit dem Tod gerungen und oft genug den Kampf verloren haben? Ich kenne von diesen Menschen nur ihre Röntgenbilder; noch nicht einmal ihr Gesicht. – Ja, meine Damen und Herren, ich habe viel gewonnen, Ruhm, Ehre, Ansehen und Erfolg; aber mein Mitleid habe ich verloren.»

Einen persönlichen Gedanken fügte er in seiner Abschiedsrede noch hinzu, er sagte: «andere Menschen, die in Ruhestand gehen, lernen eine weitere Fremdsprache, sie beginnen zu malen, zu reisen oder studieren Archäologie. Ich werde mich auf die Suche machen, um hinter jedem Bild, dem ich begegne, den ganzen Menschen zu sehen. Ich will das Mitleid wieder lernen.»

Wir danken Annelie Keil für ihre Erlaubnis den wunderbaren Auszug aus ihrem Buch in unserem Forum **News** zu verwenden.

Selbsthilfegruppen in meiner Zuständigkeit.

SHG Edelweiss Zug, Leitung Daniela Wiesner, ist eine kleine Gruppe läuft aber soweit gut und hat noch Plätze frei.

SHG Sunnäschin Einsiedeln, Leitung Monika Schibli, ich werde mich nach dieser Gruppe wieder mal erkundigen. Die letzte Nachricht die ich erhalten habe ist schon länger her. Es sind nur ca. zwei drei Frauen die sich ab und zu treffen, auch da wäre es schön, wenn die Gruppe Zuwachs bekäme.

SHG Kornfeld Olten, Leitung Margot Seiler, Bernadette und ich besuchten am 30. Mai die Gruppe, es ist die jüngste Gruppe und da gab es noch ein paar Verständigungsschwierigkeiten untereinander die sich aber im gemeinsamen Gespräch gelöst haben. Ich wünsche der Gruppe alles Gute und ich bin mir sicher, dass, wenn sich alle einbringen, auch das Vertrauen zueinander wachsen wird.

SHG Sunneblueme Aesch BL, Leitung Pia Ebnetter und Marianne Fleury, diese Gruppe läuft gut und hat auch noch ein bis zwei Plätze frei.

SHG Lichtspiel Basel, Leitung Roland Bitterli, es freut mich, dass in dieser Gruppe einige betroffene Frauen neu dazugekommen sind.

SHG Windspiel Therwil BL, Leitung Nathalie Haberthür, diese Gruppe läuft zurzeit als Pilotprojekt. Die Menschen treffen sich um sich mehr Raum zugeben durch Meditation, Bewegungsübungen und um sich selbst besser zu spüren.

SHG Regenbogen Muttenz BL, Leitung Agnes Richener, auch in dieser Gruppe hatte es Abgänge und neue jüngere Frauen sind dazugekommen. Die Gruppe ist somit vollständig und braucht eine Neuorientierung, die wir nach den Sommerferien angehen werden.

Die Selbsthilfegruppen decken immer noch einen wichtigen Teil unseres Fibromyalgie Forums ab. Es ist uns wichtig, dass die betroffenen Menschen in unseren SHG gut aufgehoben sind. Es soll ein Ort des «Verstandenwerdens» und eines sinnvollen Austauschs sein. Trotz alledem können wir nicht alle Bedürfnisse abdecken, denn wir sind keine Ärzte. Doch darf ich sagen, dass das Engagement der Leiter/Innen durchaus einen therapeutischen Effekt hat.



Aufnahme: AR

Dieser Blumenstraus ist ein ganz grosses Dankeschön an alle SHG Leiterinnen und Leiter, ihr leistet das ganze Jahr hindurch tolle Arbeit.

Ich wünsche mir von Herzen, dass die Gruppenteilnehmer/innen wissen was sie an euch haben und dies auch zu schätzen wissen. Am besten zeigt man das, indem man regelmässig die Gruppenabende besucht und wenn es mal nicht machbar ist meldet man sich ab. Es sollte schon so sein, dass die Gruppe eine angemessene Priorität im Leben der Teilnehmer hat, da die Treffen einmal im Monat stattfinden, müsste ein regelmässiges Erscheinen möglich sein.

«Nicht da ist man daheim, wo man seinen Wohnsitz hat, sondern wo man verstanden wird.»

(Christian Morgenstern)

Ich wünsche allen Gruppenteilnehmer/innen viel Freude, Spass und manchmal darf es auch Tiefgang sein. Ein füreinander Dasein wenn es nötig ist und Verständnis für die, die es gerade nicht so leicht haben.

Eure Agnes

Nachrichten aus der Ostschweiz und Kanton Zürich

Wir können zum Frieden beitragen, wenn wir uns einsetzen, damit alle haben was sie brauchen ~ verstehen, dass manches nicht gelingt, ~ dankbar sein können für das, was war ~ freudig sein über das, was ist ~ begreifen, dass Fehler und Mängel unvermeidbar sind, ~ erwartungsvoll blicken auf das, was vielleicht alles noch sein kann. Helfen wenn jemand leidet ~ bekämpfen was leben hindert ~ vergeben obwohl es uns schwer fällt ~ befreien was einengt und gefangen ist. Wir können zum Frieden beitragen neues Leben ermöglichen.

Max Feigenwinter

Liebe Frauen der SHG Fibro-Treff Sunnestrahl Toggenburg

Wusstet ihr, dass wir seit der Gründung vom 4. Februar 2003 unserer SHG Sunnestrahl Toggenburg ca. 110 Zusammenkünfte hatten? Unter anderem 8 Vorträge von Referenten, 7-mal gingen wir auf kleine Reisen, in schöner Erinnerung die Insel Mainau, 4-mal haben wir feine Guezli und Selbst Gebasteltes am Weihnachtsmarkt in Wattwil verkauft. Seit 2005 kämpfen wir um den Königstitel im Minigolf mit anschliessendem Nachtessen mit unseren Partnern und immer wieder in schönen Gedanken der Besuch in Innsbruck vom Weihnachtsmarkt.



Aufnahme: K. Giodanengo

News schreiben, Gruppenstunden übernehmen wenn ich nicht konnte, für alle lieben Telefongespräche und Briefe und zu erwähnen, die kleinen Geschenke, die ich immer wieder durch die Jahre erhalten habe.

Lieben und herzlichen Dank auch für die liebevoll gestaltete letzte Gruppenstunde im Mai 2012, für die Blumen, Geschenke, Briefe und herzlichen Umarmungen.

Mit Wehmut verlasse ich «meine lieb gewonnenen Wiiber» und freue mich gleichzeitig auf eine neue Herausforderung.



Aufnahme: K. Giodanengo

Lisa Leisi wird ab jetzt Kontaktperson für die SHG Sunnestrahl Toggenburg sein. Ich wünsche dir und Allen viel Freude und eine fröhliche Zeit. Seit alle herzlich und liebevoll umarmt.

Auch im **Fibro-Treff Sternschnuppe Winterthur** hatte ich am mit Kaffee und Guezli gedeckten kleinen Tisch meine letzte Gruppenstunde im Mai. Zwei Gruppen durfte ich im Selbsthilfezentrum am Holderplatz in Winterthur am 26. September 2009 ins «Leben» rufen. Heute besteht noch die «Sternschnuppe» Gruppe mit 7 Frauen. Ich bedanke mich herzlich bei euch für diese schöne, glückliche und mit vielen tollen Gesprächen erfüllte Zeit.

Frau Ursula Bettoni ist ab sofort Kontaktperson für Winterthur.

Mit dem Spruch (aus dem schönen Gedichtsband von euch) verabschiedete ich mich.

Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast!

Marc Aurel

Es gibt Engel – mitten unter uns. Sie kümmern sich um Menschen, die wenig Glück hatten. Sie reichen ihnen die Hand. Sie gehen mit Einsamen spazieren. Sie gehen in Gefängnisse, besuchen Kranke, bleiben bei Sterbenden. Es gibt noch Engel – mitten unter uns.

Sie haben keine Flügel, aber ihr Herz ist ein sicherer Hafen für alle, die durch die Stürme des Lebens in Not geraten sind.

Phil Bosmans

Liebe Frauen der **SHG Oase Bülach**, dieses schöne Gedicht ist für euch. Als ich am 27. Mai 2008 im Alterszentrum Grampen in Bülach mit Mägi Hobi und Ruth Sevin diese SHG gründete, erahnte ich nicht, was da alles auf mich zu kommen kann! In diesen 4 Jahren seit ihr 15 Frauen mit viel Liebe, Respekt und Fröhlichkeit zusammen gewachsen und viele schöne Freundschaften sind erstanden.

Gegenseitiges Unterstützen, wenn es die Gesundheit nicht mit allen so toll meinte, nachfragen, wenn jemand länger nicht kommen konnte oder einfach mal mit Briefen und Telefongesprächen Mut machen, ja das macht eure Gemeinschaft speziell. Über all die Jahre musste ich nie zum Bahnhof laufen sondern wurde immer gefahren. Oft hatte ich auch beim Heimfahren SMS-Gespräche, damit ich so in Gesellschaft war.

Ich danke euch allen für das liebevoll gestaltete Fotoalbum mit all den persönlichen Abschiedsworten. Es hat mich sehr berührt. Mit ganz viel Wärme im Herzen verlasse ich nun auch eure Gruppe Oase und wünsche allen viele frohe Gruppenstunden im Grampen.

Kontaktperson zur SHG Fibro-Treff Oase Bülach ist Frau Katja Didier Marchi.

Neugründung der SHG Zürich

Am 28. November 2011 fand das erste Treffen der SHG Zürich in den Räumlichkeiten des Selbsthilfezentrums «Offene Tür» Zürich statt. Tatsächlich konnten Roland Zbinden und ich (Susanne Schenk) mit zwei Gruppen an diesem Montag starten. Überrascht und mit Freude stellten wir fest, dass die Nachfrage zum Austauschen und Informationen einholen doch ein sehr grosses Bedürfnis ist. Sind doch beide Gruppen mit je 9 betroffenen Frauen sehr gut besetzt. Immer noch kommen Anfragen für eine Teilnahme in Zürich. An diesem Montag war die

Thematik vorstellen und kennenlernen. Danach konnten noch Fragen gestellt werden, die gerade sehr brannten.

Zwischenzeitlich besteht die SHG Zürich bereits ein halbes Jahr und viele gute Gesprächsstunden fanden statt. Besonders über das Thema «Schmerzakzeptanz» wurde sehr gut gearbeitet und rege mit diskutiert.

Beide Gruppen treffen sich jeweils am 4. Montag im Monat von 15.00-17.00 und 18.30-20.30 Uhr. In beiden Gruppen hat es noch Platz für neugierige und fröhliche Frauen und Männer mit Fibromyalgie und chronischen Schmerzen.

Vo Härze ä fröhlichs Tschau zäme us äm Toggeburg

huri Susanne Schenk

Aktiv-Wochenende «Schmerzen»

2. bis 4. März 2012, Heiden/AR

Anfang März dieses Jahres reisten Gäste aus der ganzen Schweiz an, um während eines Wochenendes über Fragen, wie z. B. Bewegen – aber wie, Diagnose, Prophylaxe, Behandlungsmöglichkeiten mehr zu erfahren.

Das Vierstern-Hotel Heiden als Kongress- und Begegnungsort bot dazu den idealen Rahmen. Eingebettet ins Biedermeierdorf Heiden, mit seinen vielfältigen Sehenswürdigkeiten ein geradezu idealer Ort, um sich geistig zu sammeln und zündende Ideen sowie frische, klare Gedanken mit nach Hause nehmen zu können.

Das Programm, gespickt mit Informationen rund ums Thema «Schmerzen» war reichhaltig befrachtet. Interessante Referate von kompetenten Experten, verbunden mit Entspannungsmöglichkeiten, Wassertraining, Qi Gong und Vorstellung von Entlastungsstellungen und nützliche Alltagshilfen/Gelenkschutz rundeten das Programm ab.

Am Samstag-Nachmittag konnte, wer dazu Lust verspürte, Ausflüge unternehmen (Witzweg). An dieser Stelle konnte man sich auch seine privaten Wünsche erfüllen, wie z. B. den Besuch des Henry-Dunant-Museums (sehenswert).

Am Sonntag-Morgen bot sich wiederum Gelegenheit, sich zu bewegen (Trampolin, sowie Kreis- und Linientanz). Anschliessend, nach einer Pause, etwas, um die Sinne zu trainieren, ein Vortrag über Genuss-Tee und Gewürze.

Nach der Mittagspause (Souperia) ein aufmerksam verfolgtes Referat von Frau Dr. med. R. Altermatt, Rheumatologin zum Thema: «*Rheuma? Krankheitsbilder, Behandlung und Vorbeugung*».

Um 16 Uhr ging das Programm mit einem kleinen Abschluss zu Ende. Vollgestopft mit Informationen, gut genährt von der ausgezeichneten Küche des Hauses verliessen die Teilnehmer den Tagungsort, um nach Hause zurückzukehren, wo sie der Alltag wieder erwartete.

Der Veranstalterin, der Rheumaliga Schweiz gilt es, an dieser Stelle herzlich zu danken für die professionelle Organisation und die Begleitung dieses Anlasses.

Thomas Eigenmann

Wetterfähigkeit: Feine Antenne für wechselhaftes Wetter

Manche Menschen bekommen bestimmte Wetterlagen zu spüren: Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit, Schlafprobleme oder Konzentrationsschwäche sind typische Beschwerden. Wetterfähigkeit ist inzwischen als Krankheit wissenschaftlich anerkannt und sollte von Betroffenen ernst genommen werden.

Ein plötzlicher Wetterumschwung, vor allem von einer Kalt- zu einer Warmfront, kann durch den Temperaturanstieg und den Wechsel des Luftdrucks Auswirkungen auf den Blutdruck haben. Die spürbare Folge können Müdigkeit und Abgeschlagenheit, dröhnende Kopfschmerzen, im schlimmsten Fall Migräne sein. Um herauszufinden, welche Wetterlage für die Beschwerden verantwortlich sein könnte, lohnt es sich, ein Tagebuch zu führen, in dem Wetter und Erkrankung möglichst genau parallel dokumentiert werden.



Aufnahme: AR

Training für den Körper

Wechselhaftem Wetter kann man natürlich nicht ausweichen, soll man auch nicht: Statt sich in der Wohnung zu verkriechen, empfehlen Ärzte, sich möglichst bei jedem Wetter – auch bei Kälte, Wind und Regen – im Freien zu bewegen. Das stützt das Immunsystem und hilft dem Organismus dabei, sich Wetterumschwüngen schneller anzupassen. Menschen, die sich viel in geschlossenen Räumen aufhalten, setzen ihren Körper dagegen kaum Temperaturschwankungen aus, sodass sie entsprechend empfindlicher darauf reagieren. Auch Saunabesuche gelten als gutes Training für den Temperaturhaushalt des Körpers.

Geregelter Schlaf

Empfohlen wird eine gesunde Lebensweise mit einem geregelten Schlafrhythmus, möglichst wenig Stress, einer ausgewogenen Ernährung, die leicht verdaulich ist, sowie weitgehendem Verzicht auf Nikotin und Alkohol. Auch Entspannungsübungen, Akupunktur, Massagen oder Kneippbäder können dabei helfen, wetterfähige Beschwerden abzumildern. Ältere und chronisch kranke Menschen, die sehr wetterfähig sind, sollten sich bei ungünstigen Wetterlagen schonen und geplante Aktivitäten auf einen anderen Tag verschieben.

Beitrag aus SV-Lex von Ines Kaplan

Besinnliches

Ich empfand sie wie ein Geschenk des Himmels, als ich sie durch einen Todesfall von einer Nachbarin zur Adoption übernahm.

Meine kleine Donna, sie war bereits acht Jahre alt und kein bisschen erzogen, denn sie schnappte nach Menschen und bellte alle an. Mit viel Liebe und Geduld entwickelte sich mein Mädchen zu einer klugen und lebensfrohen Hundedame heran. Vieles schaute sie sich von Ricos damaliger Hündin Julie ab, die eine solide Erziehung genoss und auch sehr rasch die Beschützerrolle für klein Donna übernahm.

Ein kleiner Hund mit enorm grosser Wirkung, denn durch Donna lernte ich mit den Jahren ganz vieles. Meine Freude entwickelte sich laufend an ganz kleinen Dingen, obwohl ich oft nicht so fit war, musste ich immer wieder schmunzeln ob den Schlauheiten dieses kleinen Wesens.

Bei jedem Spaziergang ergaben sich kleine und grosse Freuden mit ihr, sie war ja so frech und risikofreudig. War ihr doch kein Wasser zu tief oder der Weg dort hin zu schwierig. Man durfte sie nicht aus den Augen lassen, sonst bräuchte es wieder eine Rettungsaktion, sie aus dem Wasser zu fischen, weil das Ufer zu hoch war.



Aufnahme: AR

So erlebte ich viele schöne und innige Stunden mit Donneli, nichts an ihr konnte mich ärgern, alles an ihr liebe ich. Beim fressen versaut sie alles um sich herum, macht nichts ich putze ihr hinterher. Wenn ich sie rufe stellt sie oft auf stur, ihr eigener Wille imponiert mir. Wenn mal ein Bränneli (das aber erst jetzt im Alter) in der Wohnung abgeht, halb so wild, wird sofort weggeputzt. Donna hat ihren Schlafplatz bei mir im Bett auf ihrer Decke, oft schnarcht sie, ich höre ihr zu und finde es niedlich. Wenn sie neben mir schläft und ich ihren Atem wahrnehme hat das eine beruhigende Wirkung auf mich.

Nun ist Donna im Januar 2012 sechzehn Jahre alt geworden und nichts geht mehr so wie früher. Meinen Alltag habe ich ganz nach ihrem Tempo und Können eingerichtet. Donnas Zustand ist je nach dem, tagesabhängig, manchmal spaziert sie gerne ein ganzes Stück

Weg und interessiert sich auch nach den Gerüchen, die sie dann beschnuppert. Oder sie mag nur gerade ihr Geschäft verrichten und will dann von mir getragen werden. Immer noch ist sie gerne mit dabei, wenn ich aus dem Haus gehe, in der Trage fühlt sie sich sehr wohl, dort hat sie gute Sicht und sie hat Körperkontakt zu mir, was ihr sehr gut tut und mir auch.

Jeden Tag, den ich mit Donna noch habe ist, ein geschenkter Tag und ich hoffe sie noch ein Weilchen begleiten zu dürfen. Sie ist alt geworden und hat so ihre Art mir zu zeigen, wie es ihr geht. Der Moment wo ich sie loslassen muss macht mich sehr traurig. Sie hat mir gezeigt, dass alles was sie noch will mit viel Achtsamkeit zu tun hat, ruhiger, langsamer, sanfter auch die Berührungen sollen langsam geschehen, sonst erschrickt sie.

Dieser kleine Hund hat mich «auf den Hund» gebracht, es sind wunderbare Wesen und ich bedanke mich für die schöne Zeit mit ihr. Ich werde es ihr für die Zeit, die sie noch hat, so angenehm wie möglich machen.

Alle die selber einen Hund haben können mich sicher verstehen, vielleicht auch ein paar andere.

Kassenpflichtig:

Meine Empfehlung wäre, anstelle vieler Medikamente, den Menschen einen Hund zu verordnen.

Wirksamkeit:

Schmerz mildernd und psychisch aufbauend, ergo langfristig kostengünstiger.

Eure Agnes



In eigener Sache ...

Mit diesem schönen Pfingstrosenstraus wurde Agnes Richener anlässlich der GV der Rheumaliga Basel in den Vorstand aufgenommen. Sie wird dort die Fibromyalgie vertreten. Ein weiterer Schritt auf dem mühsamen Weg, damit diese Krankheit endlich «ein Gesicht» erhält.



Aufnahme AR

Das FFS freut sich und gratuliert Agnes zur Wahl.

Unser neues Vorstandsmitglied Britta Pollmann stellt sich gleich selbst vor:



Ich freue mich, dass ich bei der letzten Generalversammlung des **Fibromyalgie Forums Schweiz** in den Vorstand gewählt wurde. Meine Hauptaufgabe wird es sein, mich zukünftig im Gebiet des Sponsorings für das FFS einzubringen.

An dieser Stelle möchte mich für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken und mich über die Forums **News** auch denen vorstellen, die an der GV nicht anwesend sein konnten:

Ich wurde 1976 in Bonn (Deutschland) geboren und bin dort mit meiner drei Jahre jüngeren Schwester aufgewachsen. Nach meiner Schulausbildung habe ich 1995 mein Doppelstudium in Biologie und Archäologie in Bonn begonnen. 1998 setzte ich es in Tübingen (Deutschland) fort und bin 2001 gegen Ende meines Studiums nach Basel an die Uni gewechselt.

Gefallen hat mir immer der Gedanke, dass mich der Rhein weiterhin mit meiner Heimatstadt verbindet – auch wenn Basel inzwischen zu meiner zweiten Heimat geworden ist.

Während meines Biologiestudiums habe ich mich auf das Gebiet der «Life Science» spezialisiert und meine Diplomarbeit in der Antibiotikaforschung angefertigt.

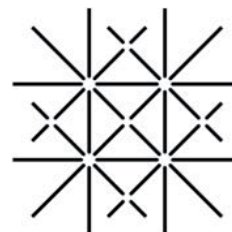
Mein Schwerpunkt in der Archäologie ist die Ur- und Frühgeschichte und dort v.a. die naturwissenschaftliche Archäologie, die sich z. B. mit Umweltrekonstruktion und Ernährung unserer Vorfahren befasst.

Nach Abschluss meiner beiden Studiengänge habe ich einige Jahre als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Uni Basel gearbeitet, bevor ich 2008 meine Doktorarbeit im Gebiet der naturwissenschaftlichen Archäologie begonnen habe, die ich dieses Jahr im Mai erfolgreich abschliessen konnte.

Nach Bonn und Basel werde ich ab Juli 2012 noch einige Kilometer weiter am Rhein aufwärts in Eschenz wohnen und meine neue Arbeitsstelle im Amt für Archäologie des Kantons Thurgau in Frauenfeld antreten.

Seit 2009 leide ich selbst an chronischen Muskelschmerzen und habe – wie viele andere auch – eine Odyssee von Klinik zu Klinik, von Arzt zu Arzt hinter mir und verschiedene Therapien mit unterschiedlichem Erfolg ausprobiert.

Auch wenn die Schmerzen mich bis heute stetig begleiten, so ist es mir ganz wichtig, meine positive Einstellung zum Leben nicht aufzugeben und mich für Betroffene mit chronischen Schmerzen einzusetzen. Deshalb freue ich mich sehr, dass ich mich nun im FFS engagieren darf.



UNI
BASEL

Mit der Inauguraldissertation zum Thema

«Geschichte einer Feuchtbodensiedlung um 600 v. Chr. am See Luokesa (Litauen): Rekonstruktion von Schichtgenese, Umwelt und Ernährung anhand archäobotanischer Analysen und taphonomischer Untersuchungen biologischer Makroreste»

wurde Britta am 29. Mai 2012 die Doktorwürde verliehen.

Das FFS gratuliert unserem neuen Vorstandsmitglied ganz herzlich und freut sich auf eine erspriessliche Zusammenarbeit.



Empfehlenwerte Literatur und Internetadressen**Das Fibromyalgie Syndrom**

Klinik – Diagnostik – Therapie
Prof. Dr. med. Gunther Neeck, Bremen, UNI-MED Verlag (2007)

Das Fibromyalgie-Syndrom

und andere schmerzhaftes Muskelerkrankungen
Tom Laser und Dieter Pongratz, München, Zuckschwerdtverlag

Fibromyalgie - Das erfolgreiche Ernährungsprogramm

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

Fibromyalgie – Schmerzen überall

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

Das Fibromyalgie-Programm

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

Fibromyalgie

Die 100 wichtigsten Fragen
Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

Fibromyalgie

Ursachen und Therapie einer chronischen Schmerzerkrankung
Dr. Armin Köhler, Klett-Cotta Verlag Stuttgart, 2010

Schmerzkrankheit Fibromyalgie

Das offizielle Buch der Deutschen Fibromyalgie-Vereinigung
Eva Felde und Ulrike Novotny, Trias Verlag

Fibromyalgie

Schmerzen lindern – besser leben
Dr. med. Siegbert Tempelhof, Gräfe und Unzer

Fibromyalgie endlich richtig erkennen und behandeln

Dr. med. Wolfgang Brückle, Trias Verlag, 2009

Fibromyalgie erfolgreich behandeln

Martina Räke, Richard Pflaum Verlag, 2003

Sanftes Bewegen bei Fibromyalgie

Holger Jungandreas. Asug Verlag, 2005

Plötzlich Patient

Delia Schreiber, Beobachter Verlag

Kursbuch Fibromyalgie

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag 2012

Internetquellen**Fibromyalgie Forum Schweiz**

www.fibromyalgieforum.ch

Dr. Thomas Weiss, Praxisklinik

<http://www.weiss.de/krankheiten/fibro/>

Therapien**Dorn-Breuss Massage**

Trix Pfiffner, Tel. 079 332 66 90

Fussreflexzonen Massage und energetische Ganzkörperbehandlung

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

Polarity und Hatha Yoga

Esther Racheter, Tel. 079 283 95 41

Hot Stone Feet und Rücken Massage

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

Kinesiologie und Ernährungsberatung

Regina Helfenstein, Tel. 061 701 58 51

Physiotherapie und Myofasziale Behandlung

Stefan Walther, Tel. 061 721 81 01

Atempsychotherapie und Atempädagogin

Brigitte Eichkorn, Tel. 061 301 63 90

TCM, Tuina-Massage, Akupunktur

Anna Rosa Schreck, Tel. 079 474 01 69

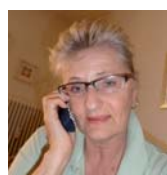
Elektro-, Wärme-, Kälte- und Atemtherapie Physiotherapie

Andrea Boccardo, Tel. 061 271 71 24

Beratung

«Erster Schritt – reden Sie mit uns»

Tel. 061 711 01 40



Für AG, BE, BL, BS, FR, LU, SO, ZG
Agnes Richener-Reichen



Für AI, AR, GL, NW, OW, SG, SH, SZ, TG, UR, ZH
Susanne Schenk-Baur

Empfehlenswerte Bücher**Annelie Keil**

«Auf brüchigem Boden Land gewinnen»

Biografische Antworten auf Krankheit und Krisen
Kösel Verlag 2011, München; ISBN 978-3-466-30910-8

Dem eigenen Leben und sich selbst auf die Spur kommen.

Unser Leben ist ein fortwährender Prozess der Wandlung, unvorhersagbar und voller Überraschungen. Zwischen Chaos und Ordnung, Anpassung und Widerstand, Freiheit und Abhängigkeit sind wir ohne Navigator in der Fremde unterwegs und herausgefordert, eine einzigartige biografische Welt zu gestalten, die unseren Namen trägt. Liebe und Lust, Glück und Pech, Angst und Mut, Hoffnung, Abschied, Verzweiflung, Gelingen und Scheitern stehen wie Gesundheit und Krankheit auf einer Tagesordnung, die wir nicht ändern, aber begreifen und lernen können. Wer leben will, muss älter werden, Erfahrungen sammeln und Land gewinnen.

Das Buch erzählt von geglückten und gescheiterten Versuchen, inmitten der konkreten Lebenswelten die eigene Person und ihre Biografie zu erfinden. Und wie es gelingen kann, sich trotz Bruchstellen und Krisen immer wieder neu mit dem Leben zu verabreden, sich selbst auf die Spur zu kommen und der eigenen Kraft, Lebenskompetenz und Fantasie zu vertrauen.

Dr. med. Thomas Weiss

«Kursbuch Fibromyalgie»

Das Standardwerk zu Fibromyalgie, chronischen Schmerz-erkrankungen und funktionellen Störungen.

Dieses Buch gibt einen umfassenden Einblick in das komplexe Krankheitsbild mit seinen vielfältigen Facetten. Neben dem Schmerz als Hauptsymptomatik geht es ebenso eingehend um Ursachen und Therapiemöglichkeiten von Schlafstörungen, Wassereinlagerungen, Magen-Darm-Störungen, Reizempfindlichkeit, Schwindel, vermehrte Ängstlichkeit, Stimmungsschwankungen und weitere funktionelle Störungen.

Agenda

Zum Thema «Fibromyalgie: Wenn alles schmerzt» führt die Rheumaliga in verschiedenen Städte öffentliche Gesundheitstage durch und zwar am

03. September 2012 im Inselspital Bern

04. September 2012 im Universitätsspital Basel und im Pfalz Keller St. Gallen

05. September 2012 in Fribourg

06. September 2012 Hochschule der Künste, Zürich

07. September 2012 im Palazzo di Congressi, Lugano

8. Dezember 2012

Advents-Stubete in Aesch

Unsere Adresse

Fibromyalgie Forum Schweiz

Mittlerer Kreis 10, 4106 Therwil

www.fibromyalgieforum.ch

info@fibromyalgieforum.ch

Telefon +41 (0)61 711 01 40

Schreiben Sie uns!

Wir suchen laufend Beiträge (bitte mit Name und Adresse) senden an (auch via E-Mail):

Fibromyalgie Forum Schweiz

Mittlerer Kreis 10,4106 Therwil

info@fibromyalgieforum.ch

Die Inhalte dieser Forum *News* wurden mit grösster Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Beiträge Dritter werden nur mit vollständiger Quellenangabe übernommen und werden als solche gekennzeichnet. Für die Inhalte dieser Beiträge ist stets der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Das Redaktionsteam behält sich vor, Beiträge zu kürzen bzw. abzulehnen. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht.

Impressum und Kolophon

Forum *News* erscheint 3-4 Mal jährlich.

Herausgeber: **Fibromyalgie Forum Schweiz**; Redaktionsteam: Nathalie Haberthür (NH), Agnes Richener (AR), Thomas Eigenmann (TE)

Die Textfassung erfolgte mit Adobe InDesign CS6; Schriften Frutiger 55, 56, 65 und 66. Gestaltung und Druck: Enrico Bondi (EB)

Fotos, wo nicht anders vermerkt von EB

