



Erfahrungsbericht – Hallo, mein Name ist ...

Hallo,
mein Name ist – er tut eigentlich nichts zur Sache!

Ich gehe seit ein paar Jahren fast regelmäßig zu den Treffen einer Fibromyalgie Selbsthilfegruppe. Am Anfang hatte ich das Gefühl am falschen Platz zu sein, so viele neue Gesichter, so viele Informationen, so dass ich nicht wusste, ob so eine Gruppe/solche Treffen etwas für mich sind. Auf dem Weg nach Hause war meine Skepsis größer denn je. Soll ich nochmal hingehen? Hilft es mir bei der Bewältigung meiner Probleme?

Wie anstrengend ist es, nach acht Stunden arbeiten und nach einer 3/4 Stunde Autofahrt zwei Stunden zu sitzen und wieder eine 3/4 Stunde zurück fahren und zu wissen, am anderen Morgen wieder früh aufstehen zu müssen.

Wie geht es mir am Tag nach dem Treffen? Habe ich dann noch mehr Schmerzen? Alles Fragen, auf die mir niemand eine Antwort gibt. Vier Wochen überlegen, abwägen und mich mit meinen Problemen alleine zu fühlen...

Doch ich habe mir ein Herz gefasst und bin wieder hingefahren. Die freundliche Begrüßung nahm mir meine Anfangsscheu. Das eine oder andere Gesicht erkannte ich wieder und ich fühlte mich nicht mehr ganz so fremd. Nach zwei Stunden Austausch über die Krankheit, Symptome, Begleiterscheinungen, Möglichkeiten und vieles mehr schöpfte ich Mut, meinen Alltag zu Hause etwas besser hin zu bekommen. Ab dann ging ich ziemlich regelmäßig zu den Treffen und „tankte“ auf für den Alltag zwischen den Treffen.

Danke an die Gruppenleiter der Selbsthilfegruppe – macht weiter so.

Mittlerweile habe ich schon viele Betroffene kennengelernt und konnte, wie auch andere Gruppenmitglieder, das ein oder andere Mal meine Erfahrungen aus der Schmerzklinik in Hattingen, aus der Reha in Bad Rappenau und meinem Umgang mit der Krankheit weitergeben. Jetzt ist es in den Selbsthilfegruppen - Stunden nicht mehr nur ein Nehmen sondern auch ein Geben. Das tut mir sehr gut.

Ich habe dieses geschrieben, da es sicherlich vielen so geht, wie es mir ergangen ist.

Nur Mut, schließt Euch den bestehenden Gruppen an oder gründet selbst eine neue Gruppe, wenn in Eurer Nähe keine sein sollte.

Meine positiven Erfahrungen haben oder helfen mir immer noch bei meiner Schmerzbewältigung. Da die Schmerzen ja ständig da sind und immer was Neues dazukommt, ist für mich der Informationsaustausch besonders wichtig. Nur wer gute Informationen hat, kann mit dem Schmerzalltag besser umgehen. Neben dem gegenseitigen Austausch ist auch das Lachen ein wichtiger Faktor, denn es geht nicht immer bitterernst dort zu.

Ich habe es jedenfalls nie bereut, mich dieser Selbsthilfegruppe anzuschließen.