

Handout für den Gruppenabend

Fibromyalgie & Depression – Was uns beschäftigt

1. Warum treten Fibromyalgie und Depression oft gemeinsam auf?

Fibromyalgie ist eine chronische **Schmerzverarbeitungsstörung**. Das bedeutet: Der Körper meldet Schmerzen, obwohl keine klassische Verletzung vorliegt. Das belastet nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.

Häufige Gründe für depressive Symptome:

- **Dauerstress für das Nervensystem:** Ständige Schmerzen erschöpfen Körper und Psyche.
- **Alltags-Einschränkungen:** Pausen, reduzierte Belastbarkeit, weniger Termine – das verändert das Leben spürbar.
- **Schlafprobleme & Fatigue:** Schlechter Schlaf verstärkt depressive Symptome und umgekehrt.

2. Wie beeinflusst Depression den Schmerz?

Depression und Schmerz sind eng miteinander verbunden. Wenn die Stimmung sinkt, reagiert das Nervensystem empfindlicher. Schmerzen werden intensiver wahrgenommen.

Viele Betroffene berichten: „Wenn ich seelisch unten bin, tut alles doppelt weh.“

3. Was im Alltag hilft

Pausen bewusst setzen

- Pausen einplanen, bevor man erschöpft ist
- Den Tag nicht überladen
- Auch mal „NEIN“ sagen

Diese Strategien schützen vor Überlastung und stabilisieren die Stimmung.

Kleine Schritte statt große Sprünge

- Aufgaben in kleine, machbare Schritte teilen
- Druck reduzieren
- Erfolgserlebnisse ermöglichen

Entspannungs- und Atemübungen

- Beruhigen das Nervensystem
- Lösen Anspannung
- Unterstützen sowohl bei Schmerz als auch bei depressiver Stimmung

Austausch in der Gruppe

- Entlastet emotional
- Schafft Verständnis
- Gibt Sicherheit und Halt

4. Wann professionelle Hilfe wichtig ist

Dieses Handout ersetzt **keine ärztliche Beratung oder Behandlung**. Professionelle Unterstützung ist sinnvoll, wenn:

- depressive Symptome über Wochen anhalten
- der Antrieb stark sinkt
- der Alltag kaum noch zu bewältigen ist

Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke.

5. Ein ermutigender Gedanke

Fibromyalgie und Depression sind zwei große Herausforderungen. Aber wir sind ihnen nicht ausgeliefert. Mit Wissen, kleinen Schritten, Pausen, Entspannung und gegenseitiger Unterstützung können wir unseren Alltag stabiler und leichter gestalten.