

Protokoll:

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe – 22.09.2026

Punkt 1: **Reflexion und Fragestellung zur Gruppendynamik**

- Da die Gruppenstunden in den Monaten Juni-August ausgefallen sind, wurde der Chatverlaufs in der WhatsApp-Gruppe diskutiert.

Punkt 2: **Organisatorisches:**

- Ab welcher Gruppengröße sollen die Treffen stattfinden:
Ergebnis: mindestens 4 Personen
- Soll der Termin (jeder 4. Dienstag im Monat) noch einmal umgelegt werden?
Der Vorschlag jeder 3. Dienstag im Monat wurde einheitlich bestätigt.
➔ Cornelia bespricht diesen Termin mit der Stadt Arnsberg, ob die Räumlichkeiten zur Verfügung stehen
- Es wurde angeregt, den Termin auch in der Tageszeitung zu veröffentlichen
➔ Carolin kümmert sich darum

Punkt 3: **TOP-Thema des Abends:**

Vortrag zum Thema „Wie verhalte ich mich richtig gegenüber meinem Arbeitgeber“

- Wie erkläre ich mich richtig, was gebe ich preis
- die Symptome nur in Bezug auf die Arbeit nennen
- Betonen, was stabil ist – nicht was schwierig ist ➔ Positives betonen
- Formulierungen, die Vertrauen schaffen, nutzen
- Konkrete „kleine“ Anpassungen vorschlagen, keine großen Forderungen benennen
- Das Thema wurde im Anschluss mit allen Teilnehmern besprochen
- ➔ Der Vortrag wurde von Dierk vorbereitet und vorgetragen. Im Anschluss wurden Unterlagen hierzu den Teilnehmern ausgehändigt. *Anmerkung: Kopien des Vortrags sind im Schrank abgelegt. Ein neuer Ordner „Vorträge“ wird zur besseren Übersicht noch angelegt*

Punkt 4: **Jahresabschluss**

- Fragestellung, ob zum Jahresabschluss etwas gemeinsam unternommen werden soll?
- Die Fördergelder wurden in Höhe von 600,00 EUR bewilligt.
- Es wird bis zum nächsten Treffen geklärt, was mit dem Geld gemacht werden darf bzw. wofür das Geld eingesetzt werden kann. ➔ Carolin kümmert sich darum
- Es werden bis zum nächsten Treffen Vorschläge gesammelt