Protokoll:

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe – 20.10.2026

Punkt 1: **Einsetzen der Fördermittel**

- Es wurden die ausgearbeiteten Vorschläge vorgetragen:

    1. Vortrag „Stressbewältigung durch Achtsamkeit
        a. Vortrag verbunden mit einigen Übungen
        b. Dauer: 1 Stunde
        c. Kosten: 50,00 EUR
        d. Wo: Bürgerbahnhof Arnsberg
    2. Basteln und Gestalten
        a. Dauer: 2 Stunden
        b. Kosten: 160,00 EUR (beinhaltet auch das dazugehörige Material)
        c. Wo: Bürgerbahnhof Arnsberg
    3. Vortrag des Schmerzarztes Dr. Michels
        a. Vortrag über Schmerzen + Ausblick was sich 2027 in diesem Bereich ändert
        b. Dauer: 1-2 Stunden
        c. Kosten: Fahrkosten ca. 20,00 EUR
        d. Wo: Bürgerbahnhof Arnsberg
    4. Klangreise in der Salzoase
        a. Dauer: 1-2 Stunden
        b. Kosten: 33,00 EUR p.P.
        c. Wo: Vilya in Arnsberg (Rumbecker Str.)
    5. Klangreise
        a. Dauer: 1-2 Stunden
        b. Kosten: 20,00 EUR p.P.
        c. Wo: Bürgerbahnhof Arnsberg

- Termine: **24.11.2026**
- Zu den Vorträgen soll ein Hinweis in der Tageszeitung/Sauerlandkurier eingestellt werden, um so ggf. neue Mitglieder zu gewinnen bzw. um auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen
- ERGEBNIS: Vorschlag 1 und 5 werden vorrangig bezüglich der Termine abgeklärt.
  ➔ Hierum kümmern sich kurzfristig Sandra und Carolin.

Punkt 2: **TOP-Thema des Abends:**
Vortrag zum Thema „Fibromyalgie und Depression“

- Gibt es einen Zusammenhang, warum treten beide Erkrankungen meist gemeinsam auf?
- Was kann ich selbst tun?
- Wann suche ich mir Hilfe?
  ➔ Der Vortrag wurde von Dierk vorbereitet und vorgetragen. Die Unterlagen hierzu werden auf der Website unter Downloads hinterlegt

Punkt 3: **Jahresabschluss**

- Es wurde besprochen am letzten Gruppenabend (**15.12.2026**) gemeinsam Essen zu gehen.
- Vorschlag: LaVita Arnsberg, 18:30 Uhr ➔Barbara reserviert dort einen Tisch