

# - Fibromyalgie -



Selbsthilfegruppen	Kontakt 1	Kontakt 2	Treffzeiten
<b>Altona</b>	Tel. 040/ 22 25 81	Tel. 040/ 763 67 08	1. Mi. im Monat / 15 - 17 Uhr
<b>Eilbek</b>	Tel. 040/ 88 30 11 51		4. Mi. im Monat / 16 - 18 Uhr
<b>Eimsbüttel</b>	Tel. 040/ 54 44 46		1. Do. im Monat / 16 - 18 Uhr
<b>Harburg I</b>	Tel. 040/ 790 74 06 (werktags 9-15 Uhr)	<a href="http://www.selbsthilfe-fibromyalgie-hh.de">www.selbsthilfe-fibromyalgie-hh.de</a>	1. Mi. im Monat / 11- 13 Uhr
<b>Wandsbek I</b>	Tel. 040/ 647 78 23 (werktags ab ca. 18 Uhr)		2.+ 4. Mi. im Monat / 10-12 Uhr
<b>Wandsbek II</b>	Tel. 040/ 22 25 81		3. Di. im Monat / 16 - 18 Uhr
<b>Schenefeld I</b>	Tel. 04101/ 45 796		1. Di. im Monat / 16 - 18 Uhr
<b>Schenefeld II</b>	Tel. 04101/ 45 796		2. Di. im Monat / 16 -18 Uhr
<b>Schenefeld III</b>	Tel. 04101/ 639 11		3. Di. im Monat / 16 - 18 Uhr

## Fibromyalgie – Was ist das?

Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine chronische Erkrankung, die durch weit verbreitete Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in der gesamten Muskulatur und um die Gelenke sowie Begleitsymptomen wie u. a. Konzentrations- und Antriebschwäche, Schlafstörungen, Schwellungen von Händen, Füßen und Gesicht und vielen weiteren Symptomen charakterisiert ist. Fibromyalgie wird oft auch als „Weichteilrheuma“ bezeichnet, obwohl es sich *nicht* um eine rheumatische Erkrankung im eigentlichen Sinne handelt.

### In den Fibromyalgie-Selbsthilfegruppen finden Betroffene

- Unterstützung durch Gleichbetroffene
- Informationen über Therapien und Hilfen
- Austausch über die Bewältigung des Alltags mit einer chronischen Erkrankung
- und nicht zuletzt: Geselligkeit, Humor und interessante Begegnungen



KISS ist Drehscheibe für Selbsthilfeaktivitäten im Hamburger Raum. Wir möchten den Selbsthilfgedanken bei Betroffenen und Experten verbreiten und fördern. KISS unterstützt Gruppen auf Wunsch in ihrer Arbeit. KISS informiert, vermittelt und berät Menschen, die an Selbsthilfegruppen interessiert sind.

**Selbsthilfe-Telefon: 39 57 67**  
**Mo – Do/ 10 – 18 Uhr**

#### **KISS-Altona**

Gaußstr. 21, 22765 Hamburg Tel. 492 92 201  
E-Mail: [kissaltona@paritaet-hamburg.de](mailto:kissaltona@paritaet-hamburg.de)  
**Regionale Beratungszeiten:**  
Mo. und Di. 14 – 18 und Mi. 10 – 14 Uhr

#### **KISS-Harburg**

Neue Straße 27, 21073 Hamburg Tel. 300 87 322  
E-Mail: [kissharburg@paritaet-hamburg.de](mailto:kissharburg@paritaet-hamburg.de)  
**Regionale Beratungszeiten:**  
Di. und Do. 10 – 13 und Do. 15 – 17 Uhr

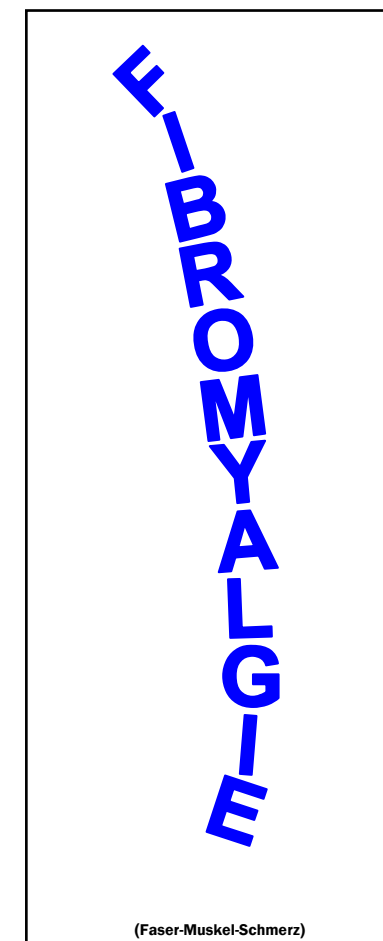
#### **KISS-Wandsbek**

Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg Tel. 399 26 350  
E-Mail: [kisswandsbek@paritaet-hamburg.de](mailto:kisswandsbek@paritaet-hamburg.de)  
**Regionale Beratungszeiten:**  
Mo. und Do. 10 – 14 und Mi. 14 – 18 Uhr

#### **Träger /Leitung der KISS:**

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg,  
Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg  
E-Mail: [kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)

**KISS im Internet:** [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)



## Selbsthilfegruppen

im  
**Raum Hamburg bieten  
Informationen und Hilfe an**