



**SELBSTHILFEZÜRICH**

# FIBROMYALGIE

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung des Bewegungsapparates, welche neben zahlreichen anderen Symptomen insbesondere mit starken Schmerzen und einer tiefgreifenden Müdigkeit einher geht. Dadurch können für Betroffene bereits alltägliche Tätigkeiten eine grosse Herausforderung darstellen.

Sich mit Gleichbetroffenen in einem geschützten Rahmen über die eigenen Erfahrungen, Gefühle und Herausforderungen auszutauschen, kann eine grosse Unterstützung sein. Diese Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich zu vernetzen, einander zu unterstützen und Bewältigungsstrategien für den Umgang mit der Erkrankung zu besprechen.

Wenn Sie sich der Selbsthilfegruppe anschliessen möchten oder Fragen haben, melden Sie sich bei Selbsthilfe Zürich:

Tel. 043 288 88 88 oder E-Mail: [selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)

In Zusammenarbeit mit:



[www.selbsthilfezuerich.ch](http://www.selbsthilfezuerich.ch)

043 288 88 88

[selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)