

# Das sind alles nur Heulsusen, oder etwa nicht?

Die ME/CFS-Selbsthilfe in Ludwigsburg, Regionalgruppe des Fatigatio e.V.

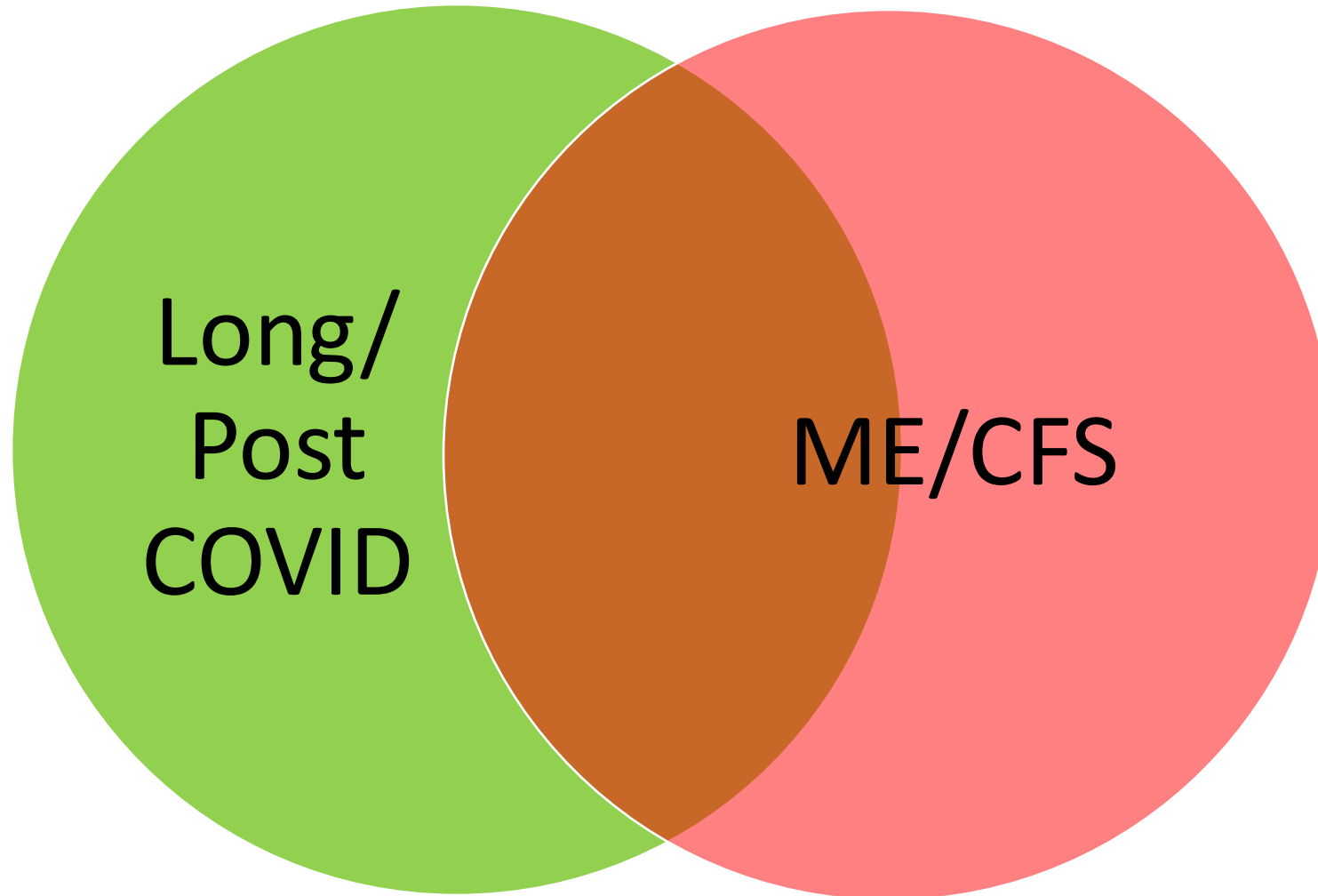
Anke Gioia

# ME/CFS – Entwicklungen und Ausblicke



- Einordnung
- Tätigkeiten des Fatigatio e.V.
  - und der RG Ludwigsburg
- Erfahrungen mit dem Netzwerk und Ausblick

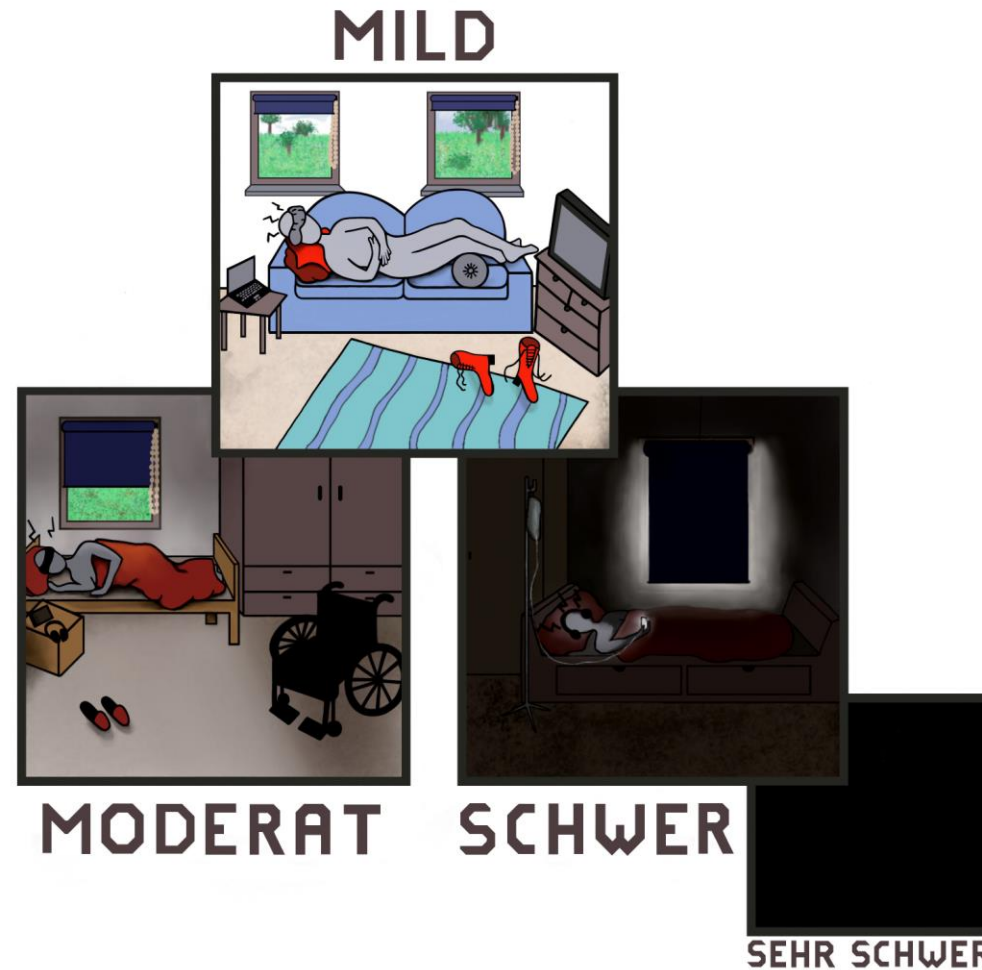




Hauptsymptom  
**PEM**  
(nicht Fatigue)

**PEM** ist nicht  
verhandelbar.

*Pacing* ist die  
wichtigste  
Strategie.

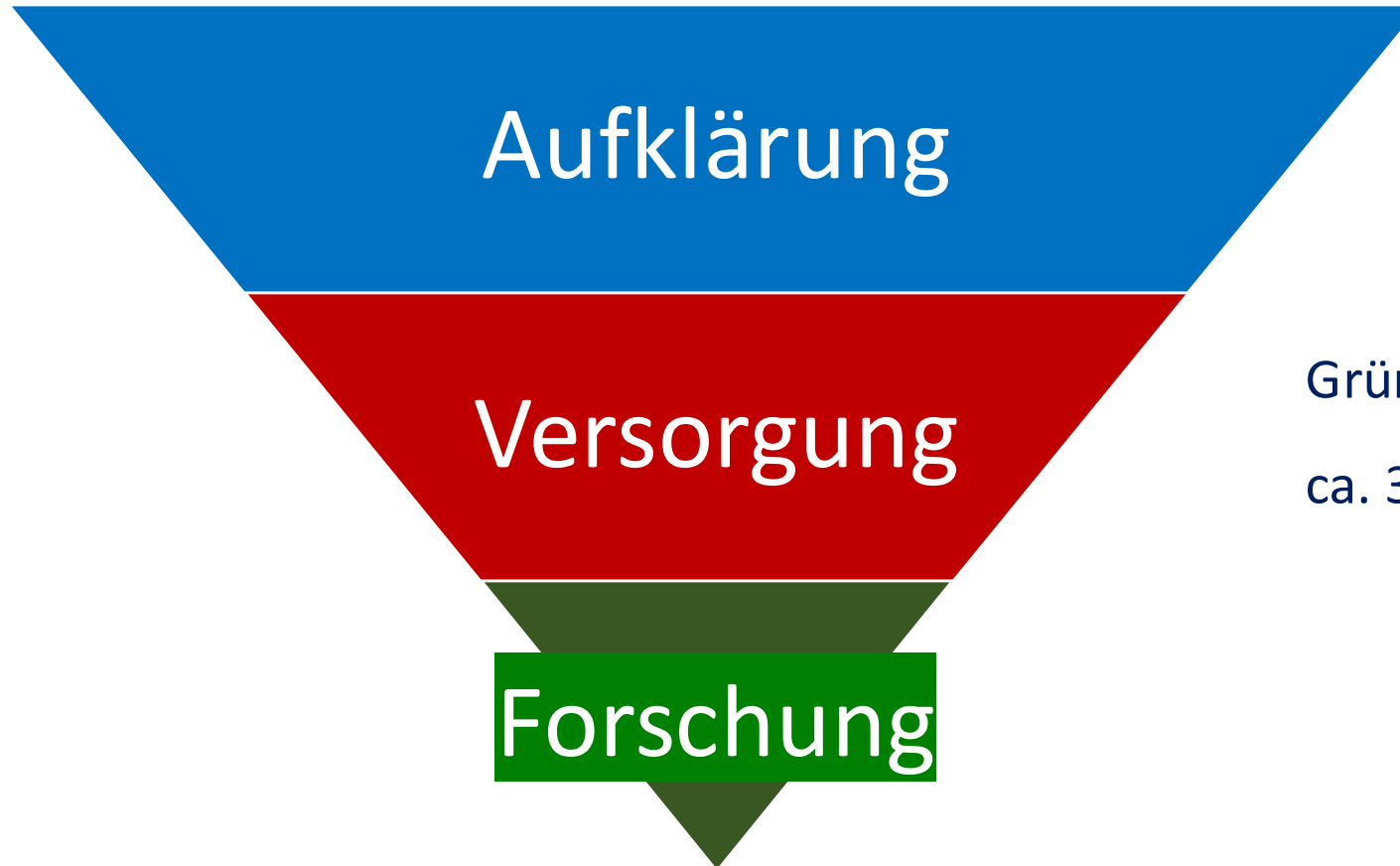




- Einordnung
- Tätigkeiten des Fatigatio e.V.  
▪ und der RG Ludwigsburg
- Erfahrungen mit dem Netzwerk und Ausblick



# Was ist/tut der Fatigatio e.V.?



Gründung 1993

ca. 3000 Mitglieder





- Einordnung
- Tätigkeiten des Fatigatio e.V.  
▪ und der RG Ludwigsburg
- Erfahrungen mit dem Netzwerk und Ausblick





**Informationen**

**Austausch**

**Kontakte nach  
außen**

**Entspannung  
Meditation**

*Wertvolle Tipps und Anregungen  
Man ist nicht alleine.*

*Online-Treffen*

*Wahrgenommen werden*

*Tolle nette Menschen*

*Möglichkeit, mich zu engagieren*

*Vertrauen*

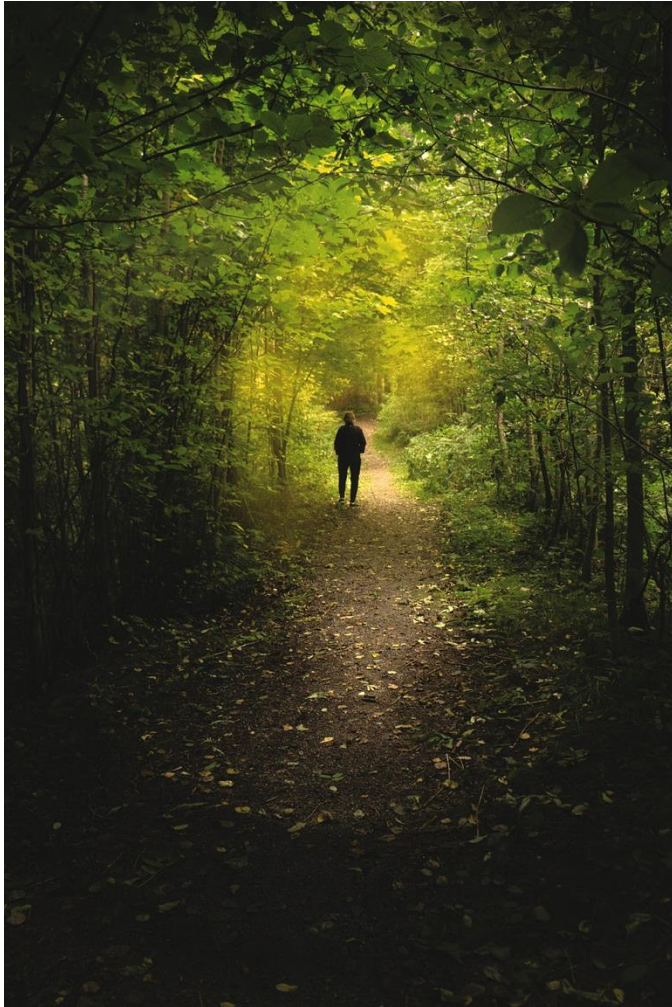
*Gute Vernetzung*

*...*

- Einordnung
- Tätigkeiten des Fatigatio e.V.
- und der RG Ludwigsburg
- Erfahrungen mit dem Netzwerk und Ausblick



# Was brauchen wir?



- Behandelnde/Verantwortliche, die über PAIS und ME/CFS informiert sind und allen Betroffenen helfen
- ... die Betroffenen zuhören und bei der Diagnose ME/CFS im Blick haben
- ... die sich vernetzen
- ... die Schwerbetroffene zu Hause aufsuchen
- ... bei sozialrechtlichen Fragen helfen
- ... symptomorientiert behandeln
  
- **Wir unterstützen Sie nach Kräften!**

- [www.fatigatio.de](http://www.fatigatio.de)
- [Rg.ludwigsburg@fatigatio.de](mailto:Rg.ludwigsburg@fatigatio.de)

(Anke Gioia und Nanette Scriba)

- [Rg.stuttgart@fatigatio.de](mailto:Rg.stuttgart@fatigatio.de)

(Dr. Daniela Köder und Sofia Hilbers)

*Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!*

## Weitere nützliche Links:

- [www.mecfs.de](http://www.mecfs.de)

(Deutsche Gesellschaft für ME/CFS)

- <https://mecfs.at>

(Österreichische Gesellschaft für ME/CFS)

- <https://doi.org/10.1007/s00508-024-02372-y>

(D-A-CH-Konsens-Papier zur Behandlung von ME/CFS)

- <https://shop.fatigatio.de>

(Info-Broschüren des Fatigatio e.V.)