



Gebote für den Umgang mit Fibromyalgiker

- **Betrachte meine Krankheit nicht als etwas Peinliches. Es ist eine Tatsache! Ich muss damit Leben und Du kannst Dich so verhalten, dass es mir leichter fällt.**
- **Benimm Dich mir gegenüber so normal wie möglich. Ich bin auch mit meiner Krankheit ein vollwertiger Mensch**
- **Bemitleide mich nicht! Es mag gut gemeint sein, aber es ist keine Hilfe.**
- **Glaube nicht, dass Du immer sofort etwas tun musst, wenn ich nicht weiterweiß. Ich will und muss lernen, schwierige Situationen durchzustehen.**
- **Nimm mir nicht Dinge aus der Hand, die ich noch selber tun kann. Ich brauch Erfolgserlebnisse, um mich aufzubauen.**
- **Denke daran, dass ich manche Dinge langsamer und umständlicher tun muss als Du. Ich kann nur in meinem Tempo voran kommen – Lass Du Dich nicht aus der Ruhe bringen.**
- **Zeige mir eindeutig, wenn Du für mich da bist! Ich werde oft Deine Hilfe und Dein Verständnis brauchen, aber ich will auch lernen mal zu warten.**
- **Rede mit mir nicht ständig über die Krankheit, wir haben doch genug anderen Gesprächsstoff.**
- **Versuche mich so zu akzeptieren, wie ich bin. Auch wenn Du mich nicht immer verstehen kannst.**
- **Habe die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die Du nicht ändern kannst. Habe den Mut, Dinge anzupacken, die Du ändern kannst und gewinne die Weisheit, dass eine vom anderen zu unterscheiden.**