

Selbsthilfegruppe

Restless Legs Syndrom (RLS)

Was ist das RLS?

Das „Syndrom der unruhigen Beine“ ist gekennzeichnet durch unangenehme bis schmerzhaft, schwer zu beschreibende Missempfindungen sowie ausgeprägten Bewegungsdrang der Beine. Dieser tritt auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt, insbesondere am Abend und in der Nacht.

Häufige Folgen sind Müdigkeit, Erschöpfung und Verstimmung. Soziale Aktivitäten wie Kino-, Theater- und Konzertbesuche werden beeinträchtigt.

Warum eine Selbsthilfegruppe?

Die Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum zum Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen. Es geht um Erfahrungs- und Wissensaustausch, gegenseitige Unterstützung, das Gefühl, mit den durch die Krankheit bedingten Problemen nicht alleine zu sein sowie ein Lernen von den Erfahrungen der anderen.

Wann: Dienstag, 25.08.2026, 16 – 18 Uhr
Dienstag, 17.11.2026, 16 – 18 Uhr

Wo: Alte Dorfschule Brockhagen
Brockhagener Str. 224, 33803 Steinhagen-Brockhagen

Weitere Informationen erhalten Sie über:

Herrn H. Ordelheide
E-Mail: rls-selbsthilfe-kreisguetersloh@gmx.de