



An die Redaktionen  
von Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 11.01.06  
Prot. Nr.11

**Pressemitteilung:**

**“Mut zum Tun”  
Seminar zum Aufbau und zur Gründung von Selbsthilfegruppen**

Praktische Anleitungen zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen gibt ein Seminar, das die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände Südtirols am 03. Februar und am 11. März 2006 in Kardaun organisiert.

Das Seminar richtet sich an interessierte Personen, die eine Selbsthilfegruppe gründen und aufbauen möchten.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ihre Probleme (wie z.B. Krankheiten oder soziale/psychische Probleme) mit anderen Betroffenen teilen und lösen wollen und sich gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten unterstützen.

Das Seminar soll eine praktische Anleitung zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen geben und die Fähigkeiten und Kompetenzen der Teilnehmer in Bezug auf die Gründung und den Aufbau von Selbsthilfegruppen stärken und erweitern.

Im Seminar werden grundlegende Informationen zu Arbeitsweise, Anliegen und Zielen einer Selbsthilfegruppe vermittelt, organisatorische Fragen (wie z.B. die Suche nach Räumen) geklärt und auf die Gestaltung der Gruppenarbeit (z.B. Gruppenregeln) und die Rolle des Gruppenbegleiters eingegangen.

Das genaue Programm und zusätzliche Informationen finden Sie auf der Webseite:  
<http://ma-sh.social-bz.net/infos>

Anmeldung innerhalb 20.01.2006: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424,  
E-Mail: [ma-sh@social-bz.net](mailto:ma-sh@social-bz.net)

Für weitere Informationen stehen die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Dipl. Soz. Ass. Irene Gibitz und Dr. Julia Kaufmann gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen  
Monica Margoni



◆ **Dienststelle für Selbsthilfegruppen**  
Dr.-Streiter-Gasse 4 39100 Bozen  
Volontariatsverein laut Dekret 78/1.1. vom 2.7.99

◆ **Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto**  
Via Streiter, 4 39100 Bolzano  
Associazione di Volontariato decreto 78/1.1. del 2.7.99

Telefon(o): 0471 312424  
Fax: 0471 324682  
E-Mail: [ma-sh@social-bz.net](mailto:ma-sh@social-bz.net)  
Web: <http://ma-sh.social-bz.net>



An die Redaktionen  
von Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 03.03.06  
Prot.Nr.

## **Pressemitteilung**

### **Leben mit dem Tod eines Menschen – Trauerinitiativen in Südtirol**

Selbsthilfegruppen, laufende Initiativen, Seminare, religiöse Feiern, Literatur: es gibt in Südtirol viele Angebote, die sich mit dem Thema Trauer beschäftigen und für Menschen gedacht sind, die eine liebe Person verloren haben. In den letzten Jahren ist das Interesse am Thema Trauer kontinuierlich gestiegen und die Gründung von Selbsthilfegruppen und das Starten von anderen Initiativen im Bereich Trauer trägt dazu ebenso bei, wie die z.B. die Betreuung Schwerstkranker durch die Hospizbewegung.

Ein von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen herausgegebenes Faltblatt sammelt alle Trauerinitiativen für den Zeitraum Frühling-Sommer. Neben einer Auflistung aller im Trauerbereich aktiven Selbsthilfegruppen enthält das Faltblatt auch Informationen über aktuelle Trauerseminare, über religiöse Feiern und Wallfahrten, über Einzelberatungen für Trauernde und über Literatur zum Thema Trauer.

Die Idee, diese ganzen Trauerinitiativen auf einem Faltblatt darzustellen, ist eines der Ergebnisse der bereits seit 2003 stattfindenden Koordinationstreffen im Bereich Trauer, an denen sowohl Organisationen, als auch Selbsthilfegruppen teilnehmen. Ziel dieser Treffen ist, sich über die verschiedenen Angebote im Bereich Trauer auszutauschen und gemeinsame Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu erörtern, um Interessierte und Betroffene bestmöglich informieren und auch betreuen zu können.

Beim letzten Koordinationstreffen zur Trauer haben Vertreter der Caritas Hospizbewegung, der Selbsthilfegruppe ‚Uniti dalla speranza‘ vom Verein A.M.A. Bozen, der Selbsthilfegruppe für Trauernde Eltern Mals, der Katholischen Frauenbewegung, der KVW Interessengruppe für Verwitwete und Alleinstehende, des Vereins Frauen helfen Frauen, der Krankenhauseelsorge und der Dienststelle für Selbsthilfegruppen teilgenommen.

Das Faltblatt zur Trauer kann in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen angefordert oder im Internet unter <http://ma-sh.social-bz.net/de/infos> abgerufen werden.

Informationen für Interessierte und Betroffene erteilt die Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Dr.-Streiter-Gasse 4, Bozen, Tel. 0471/312424, E-Mail: [ma-sh@social-bz.net](mailto:ma-sh@social-bz.net)



An die Redaktionen  
von Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 20.03.06  
Prot. Nr. 158

## Pressemitteilung

### **Aktive Bürgerschaft: Selbsthilfe und Solidarität – nationaler Selbsthilfekongress**

Die Bereiche, in denen Selbsthilfegruppen aktiv sind, verteilen sich auf die verschiedensten Themen - gerade in den letzten Jahren hat sich die italienische Selbsthilfegruppenlandschaft ausgehend von den traditionellen Selbsthilfebereichen zu den Themen Alkohol, chronische Erkrankungen, Essstörungen, Psychische Gesundheit Behinderung, usw. ausgeweitet auf weniger traditionelle Bereiche, wie z.B. nicht stoffgebundene Süchte, soziale Ausgrenzung und neue Armut. Somit wird Selbsthilfe immer mehr ein Mittel zur Stärkung der eigenen Identität, zur Aktivierung der persönlichen Ressourcen und zur Prävention von neuen sozialen und gesundheitlichen Problemen.

Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die Selbsthilfe in Italien sichtbarer und strukturierter wird, auch damit sie als Partner des soziosanitären Systems, der Fachleute und der Politik „anerkannt“ wird.

Dies ist sicherlich eines der Hauptergebnisse des nationalen Selbsthilfekongresses, der vom 24. bis 26. Februar in Ravenna stattgefunden hat. Am Kongress haben mehrere Vertreter aus Südtirol teilgenommen, unter ihnen auch die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen des Dachverbandes der Sozialverbände Südtirols, Julia Kaufmann und Irene Gibitz.

Der Kongress wurde vom "Coordinamento nazionale delle Realtà d'Auto-Aiuto", vom "Comitato cittadino antidroga Ravenna" und von "Per Gli Altri - Associazione di volontariato della Provincia di Ravenna" organisiert.

„Beim Kongress wurde festgestellt, dass sich die Selbsthilfe in Italien gefestigt hat und dass sie ein Bereich ist, der sich ständig in einem quantitativen und qualitativen Wachstum befindet. Laut einer Erhebung der „Fondazione Andrea Devoto“ aus Florenz gibt es derzeit über 2800 Selbsthilfegruppen in Italien. Sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren ist eine kostengünstige Methode, die Menschen hilft, ihre Probleme mit persönlichem Einsatz und Eigenverantwortung anzugehen, ohne die Lösung derselben an Fachleute zu delegieren“, unterstrich Prof. Massimo Checci vom Dienst für Alkoholkrankheiten des Sanitätsbetriebes in Florenz.



Peter Gielen (Forum Oslo) aus Belgien betonte, dass es „notwendig ist, ein selbsthilfefreundliches Klima zu schaffen, die Selbsthilfeaktivität aufzuwerten, sie gesetzlich anzuerkennen und sie durch geeignete Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen zu unterstützen“.

Im Norden Europas ist die Selbsthilfe – auch aufgrund der Unterstützungseinrichtungen – greifbarer und strukturierter. In Deutschland gibt es ca. 300 solcher Unterstützungseinrichtungen, die ähnlich wie die Dienststelle für Selbsthilfegruppen arbeiten. Durch diese Kontaktstellen wird die Bevölkerung für das Thema Selbsthilfe sensibilisiert und sie schaffen die Basis für die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten und geben den Selbsthilfegruppen mehr Sichtbarkeit.

In Italien zeigt sich ein etwas anderes Bild: Es gibt zwar seit einigen Jahren eine nationale Koordinierung der Selbsthilfe, die jedoch keine rechtliche Grundlage besitzt, so dass sie kein repräsentativer Gesprächspartner für nationale Institutionen ist. Auf lokaler Ebene ist die Selbsthilfe in einigen Regionen sehr aktiv und auch greifbar.

Der Kongress war eine weitere wichtige Etappe, um Betroffene, Selbsthilfegruppen, Fachleute, Politiker und die Verwaltung einander näher zu bringen.



An die Redaktionen von  
Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 23.03.06  
Prot. Nr. 163

### Pressemitteilung

#### **Anonyme Mutterschaft: eine Entscheidung, mit der man sich auseinandersetzen kann.**

#### **Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Frauen, die ihr Kind kurz nach der Geburt zur Adoption freigegeben haben.**

Anonym ein Kind zur Welt zu bringen, darauf zu verzichten und es zur Adoption frei zu geben, ist eine Möglichkeit, die von der italienischen Gesetzgebung vorgesehen ist. Das Kind erhält gleichzeitig das Recht, in einer Familie aufwachsen zu können.

Die Entscheidung, sein Kind zur Adoption freizugeben, trägt man ein Leben lang mit sich – oft verbunden mit gemischten Gefühlen wie Einsamkeit, Schuldgefühle, Traurigkeit und Unruhe. Eine dieser anonymen Mütter hat sich über ihre Situation Gedanken gemacht und möchte mit anderen Frauen, die, wie sie selbst auch, anonym ein Kind zur Welt gebracht haben, gemeinsam eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema aufzubauen.

Bei der Geburt ihres Kindes war Frau A. noch eine Jugendliche. Von Seiten der Ursprungsfamilie und dem leiblichen Vater des Kindes konnte sie sich nicht genügend Unterstützung erwarten. Sie wollte dem Kind ein gutes Leben schenken und so entschied sie sich mit Hilfe einer Sozialassistentin für die Freigabe zur Adoption. Seitdem sind fast 20 Jahre vergangen. In all diesen Jahren hat Frau A. diese Entscheidung mit sich getragen. Anfangs hatte sie den Schmerz, die Wut, die Angst, die Scham und Schuldgefühle verdrängt. Im Laufe der Zeit wurde ihr bewusst, dass sie die Entscheidung, das eigene Kind zur Adoption freizugeben, nicht verarbeitet hatte. Sie besprach diese Gefühle in vielen therapeutischen Sitzungen. Nun möchte Frau A. zu anderen Frauen, die ihr Kind kurz nach der Geburt zur Adoption freigegeben haben, eine Brücke bauen bzw. Kontakt herstellen.

Laut Schätzung sind es ungefähr 350 Frauen in Südtirol, die ihr Kind kurz nach der Geburt zur Adoption freigegeben haben.

An diese Frauen richtet sich die Einladung zum gemeinsamen Aufbau einer Selbsthilfegruppe. In dieser besteht durch den Austausch von Erfahrungen und Erlebtem die Möglichkeit, die eigene Lebensgeschichte zu verarbeiten und zu akzeptieren, indem Ängste und Einsamkeit überwunden und Trost und neue Kraft gefunden werden. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, Trauerarbeit zu leisten und sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen, damit es nicht zu einer noch größeren Belastung wird. Jede Teilnehmerin kann sich öffnen und mitteilen und dadurch eine Stütze für die anderen Teilnehmerinnen sein.

Frauen, die ihr Kind kurz nach der Geburt zur Adoption freigegeben haben und am Aufbau einer Selbsthilfegruppe zum Thema interessiert sind, können sich in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen unter der Tel. 0471 312424 melden. Die Treffen finden in deutscher Sprache statt.



An die Redaktionen  
von Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 09.06.06  
Prot.Nr.310

## **Pressemitteilung**

### **„Selbsthilfe und professionelle Hilfe - Möglichkeiten der Zusammenarbeit im Bereich psychische Gesundheit“ im Mittelpunkt des Selbsthilfesommerabendes, am 30. Mai im Therapiezentrum Bad Bachgart.**

Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachkräften im Bereich psychische Gesundheit wird immer mehr für sinnvoll und notwendig erachtet und soll ausgebaut werden, zum Beispiel durch Ernennung von Ansprechpersonen in den verschiedenen Fachdiensten, durch einen kontinuierlichen Austausch und eine strukturierte Netzwerkarbeit.

Aufbauend auf das zweite Treffen und auf die Tagung zum Thema "Selbsthilfe und Professionalität" letztes Jahres, ging es im dritten Treffen am 30. Mai in Bad Bachgart darum, die Möglichkeit der Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten im Bereich psychische Gesundheit zu erörtern.

Organisiert wurde der „Selbsthilfesommerabend“ von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen des Dachverbandes der Sozialverbände Südtirols in Zusammenarbeit mit der „Europäischen Allianz gegen Depression in Südtirol“, dem Therapiezentrum Bad Bachgart und dem Amt für Gesundheitssprengel der Abteilung Gesundheitswesen.

Die Zusammenarbeit geht nicht immer reibungslos vonstatten und verschiedene Standpunkte stehen sich noch gegenüber.

Betroffene haben darauf aufmerksam gemacht, dass besonders in der postakuten Phase von psychischen Erkrankungen, die Zusammenarbeit zwischen Patienten, Angehörigen und Fachkräften oft nicht oder nicht genügend erfolgt. Dazu kommt, dass in der Nachbetreuung der Übergang von Patienten in eine Selbsthilfegruppe aus den verschiedensten Gründen oft nicht stattfindet.

Aber in Südtirol gibt es bereits mehrere Formen der Zusammenarbeit: Akteure sind einerseits die Fachleute als Ansprechpartner oder als Referenten bei Treffen der Gruppen, und andererseits auch die Selbsthilfegruppen, die den Kontakt zu den Fachleuten knüpfen, um durch Sensibilisierung den Eintritt von Patienten in Selbsthilfegruppen zu erleichtern.

Eine Befragung von Selbsthilfegruppen hat ergeben, dass die Hälfte der Gruppen bereits mit Hausärzten zusammen arbeitet.

„Ein regelmäßiges und fruchtbares Zusammenspiel aller Kräfte ist notwendig – erläuterte Dr. Alfred König vom Amt für Gesundheitssprengel – um Ziele zu erreichen, die im Grunde von allen angestrebt werden: psychische Erkrankungen zu enttabuisieren und durch Aufklärung und Prävention die Chronifizierung von psychischen Erkrankungen zu vermeiden“.



In diesem Sinne könnten Ansprechpersonen in den Fachdiensten und in den Selbsthilfegruppen zu diesem Zweck beitragen.

Derzeit gibt es in Südtirol 193 Selbsthilfegruppen, davon 19 Prozent im Bereich der psychischen Gesundheit, sowohl Gruppen für Angehörige als auch für Betroffene. Eine Zahl, die in der letzten Zeit steigend zugenommen hat, berichteten die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, die Sozialassistentin Irene Gibitz und die Psychologin Dr. Julia Kaufmann. Die Dienststelle berät und informiert Interessierte, die eine Selbsthilfegruppe suchen bzw. eine gründen möchten und unterstützt und begleitet bereits bestehende Gruppen in ihrer Arbeit.

Am Sommerabend haben Vertreter von Selbsthilfegruppen im Bereich psychische Gesundheit, vom Amt für Gesundheitssprengel, Psychologischen Dienst, Zentrum für psychische Gesundheit, Bezirksgemeinschaft Eisacktal, Zentrum für Psychosomatik und Psychotherapie, Verein Ama Bozen, Verein Lichtung, Verband Angehöriger und Freunde psychisch Kranker, Dienst für Basismedizin und Therapiezentrum Bad Bachgart teilgenommen.

Selbsthilfegruppen, die daran interessiert sind, an den Treffen teilzunehmen, Personen, die Hilfe in einer Selbsthilfegruppe suchen und Fachleute, die sich für das Thema Selbsthilfe interessieren, können sich an die Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Dr. Streitergasse 4, 39100 Bozen, Tel. 0471 312424, E-Mail: [ma-sh@social.bz.net](mailto:ma-sh@social.bz.net), Web: <http://ma-sh.social-bz.net>, wenden.



An die Redaktionen der Medien

Bozen, 07.07.06

## **Pressemitteilung**

### **Erwachsene Adoptierte - die Selbsthilfegruppe ist für weitere Teilnehmer offen**

Die Lebensgeschichten von Personen, die sich mit dem Thema "Adoption" auseinandergesetzt haben, sind die verschiedensten, und verschieden sind auch die Erfahrungen und Gefühle der Herkunft- und Adoptivfamilie gegenüber.

Eine adoptierte Frau erzählt, dass sie mit ihren Adoptiveltern über dieses Thema nie sprechen konnte, viele Fragen, Wünsche und Sehnsüchte blieben unbeantwortet. Sie erzählt, sie habe versucht, die Unklarheiten ihrer Kindheit und ihrer Herkunft zu verdrängen, aber nach der Geburt ihres Sohnes wurde neben den Ängsten und Zweifeln der Wunsch vorrangig, mit der Vergangenheit Frieden zu schließen, sie besser zu verstehen.

Vor allem aber wurde der Wunsch stärker, sich mit anderen betroffenen Adoptivkindern über die eigenen Lebenserfahrungen auszutauschen.

Seit Herbst 2005 treffen sich einige erwachsene Adoptierte in einer Selbsthilfegruppe. Die Gruppe bietet den Teilnehmern die Möglichkeit zum Austausch von Erfahrungen und Erlebtem als adoptierte Erwachsene.

Der Kontakt mit Betroffenen hilft ihnen die eigene Lebensgeschichte aufzuarbeiten und als wichtiger Teil ihres jetzigen Lebens zu integrieren.

In der Gruppe stützen sich die Teilnehmer in der Auseinandersetzung mit ihrer Vergangenheit, sowie ihren beiden Identitäten.

Kind einer biologischen und einer Adoptivfamilie zu sein, ist eine Situation, die nur schwer verschwiegen und verdrängt werden kann. Die Suche nach einer kontinuierlichen Auseinandersetzung mit beiden Elternpaaren kann hilfreich für die Identitätsfindung jedes Adoptierten sein.

Diesen Raum möchte die Selbsthilfegruppe ihren Teilnehmern bieten.

Die Selbsthilfegruppe für erwachsene Adoptierte ist für weitere Teilnehmer offen.

Interessierte können sich in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände unter der Telefonnummer 0471 312424 melden.



An die Redaktionen von  
Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 23.08.06  
Prot.Nr.424

## **Pressemitteilung**

### **“Mut zum Tun”: Seminar zum Aufbau und zur Gründung von Selbsthilfegruppen**

Immer wieder gibt es Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten. Um sie in diesem Schritt zu ermutigen und sie in ihrem Vorhaben zu unterstützen, bietet die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände Südtirols ein Seminar zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen an.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ihre Probleme (wie z.B. Krankheiten oder soziale/psychische Probleme) mit anderen Betroffenen teilen und lösen wollen und sich gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten unterstützen.

Das Seminar findet am 20. September und am 06. Oktober 2006 in Kardaun im Sozialsprengel Eggental - Schlern, Steineggerstrasse 3 statt. Es richtet sich an alle Personen, die daran interessiert sind, eine Selbsthilfegruppe zu gründen und aufzubauen.

Das Seminar soll die Fähigkeiten und Kompetenzen der Teilnehmer in Bezug auf die Gründung und den Aufbau von Selbsthilfegruppen stärken und erweitern. Im Seminar werden grundlegende Informationen zu Arbeitsweise, Anliegen und Zielen einer Selbsthilfegruppe vermittelt, organisatorische Fragen (wie z.B. die Suche nach Räumen) geklärt und auf die Gestaltung der Gruppenarbeit (z.B. Gruppenregeln) und die Rolle des Gruppenbegleiters eingegangen.

Das genaue Programm und zusätzliche Informationen finden Sie auf der Webseite: [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it) oder erhalten Sie in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen in Bozen, Tel. 0471 312424, E-mail [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it) (Anmeldung innerhalb 15.09.2006).

Für weitere Informationen stehen die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Dipl. Soz. Ass. Irene Gibitz und Dr. Julia Kaufmann gerne zur Verfügung.



An die Redaktionen von  
Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 04.09.06  
Prot.Nr.435

## **Pressemitteilung**

### **Neustart der angeleiteten Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit ALS (amyotrophe Lateralsklerose)**

Die amyotrophe Lateralsklerose (ALS) ist eine schwerwiegende, aber wenig bekannte Erkrankung des zentralen und peripheren Nervensystems, das unsere Muskeln kontrolliert und die Bewegungen steuert.

Bei einer ALS Erkrankung kommt es zu Lähmungen, die zunehmend den ganzen Körper erfassen und früher oder später nicht nur den Bewegungsapparat, sondern auch das Sprechen, Schlucken und Atmen beeinträchtigen. Bisher gibt es noch keine ursächliche Behandlung, welche die Krankheit zum Stillstand bringen oder heilen kann.

Die Krankheit beginnt meistens zwischen dem 40. und 70. Lebensjahr und hat einen individuellen Verlauf, der die Lebensqualität sowie die Lebenszeit stark beeinträchtigt. Männer erkranken etwas häufiger als Frauen (1,5-2:1).

Laut Auskunft der Primare der Neurologischen Abteilungen der Sanitätsbetriebe scheinen in der Provinz Bozen ca. 30 Erkrankte auf.

Vor einigen Jahren gab es bereits eine Gruppe für Angehörige von ALS Patienten; jetzt wird eine neue Gruppe starten. Das erste Treffen der angeleiteten Selbsthilfegruppe ist zum Schnuppern gedacht und findet am Mittwoch, 20. September 2006 um 19.30 im Sozial- und Gesundheitssprengel Eggental-Schlern in Kardaun statt.

Eine Erkrankung an ALS trifft stets das gesamte soziale Netz, besonders die Familie der erkrankten Person. Nicht nur die betroffene Person muss sich mit diesem unerwarteten Schicksalsschlag auseinandersetzen, sondern auch die nächsten Angehörigen, welche mit der zunehmenden Unselbstständigkeit und Pflegebedürftigkeit des Erkrankten konfrontiert sind.

Der Umgang mit der Diagnose und der Krankheit ALS ist erfahrungsgemäß schwierig, weil durch das rasche Fortschreiten der Krankheit ein langsames „Hineinwachsen“ in die Aufgabenstellung unmöglich ist. Der enorme Zeitaufwand für die Betreuung erfordert zudem einschneidende Veränderungen der zeitlichen, finanziellen und beruflichen Gewohnheiten.

Die angeleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer ALS-Erkrankung versteht sich als offenes Forum für alle Fragen, die mit der Betreuung und Begleitung eines Erkrankten zusammenhängen. Praktische Erfahrungen mit Hilfsmitteln, Unterstützungsdiensten und konkreten pflegerischen Situationen können in der Gruppe ausgetauscht werden und erleichtern die Bewältigung alltäglicher Situationen.

Ebenso hilfreich ist die Auseinandersetzung mit emotionalen Belastungen, welche die Krankheit mit sich bringt. Sich einfach mal mit anderen Betroffenen ausreden zu können, verstanden zu werden und andere Sichtweisen zu hören kann einiges bewirken, aus der Isolation helfen, Zuversicht schaffen und neue Kräfte wecken.



Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit ALS ist auf Initiative einer betroffenen Angehörigen entstanden. Von September 2004 - Oktober 2005 traf sich die Selbsthilfegruppe in regelmäßigen Abständen.

Nachdem fast alle der angehörigen Erkrankten inzwischen verstorben sind, erübrigten sich weitere Gruppentreffen. Da die Gruppentreffen für alle eine wertvolle Unterstützung in der schwierigen Betreuungszeit waren, ist ein Neustart für neu Betroffene im Herbst 2006 sinnvoll.

Das erste Treffen findet, wie bereits erwähnt, am Mittwoch, 20. September 2006 statt. Der Besuch der Gruppe ist kostenlos; jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin drückt sich in seiner bzw. ihrer Sprache aus.

Alle Angehörigen gleich ob Eltern, Geschwister, Kinder, Partner oder Freunde von ALS Patienten sind herzlich eingeladen, am Treffen teilzunehmen.

Bei der ersten Zusammenkunft lernt man sich gegenseitig kennen und klärt unter der Leitung einer erfahrenen Gruppenleiterin die Erwartungen an die Zusammenkünfte und die Rahmenbedingungen, unter denen sie stattfinden, ab. Erst danach kann sich jede oder jeder zu einer kontinuierlichen Teilnahme entschließen.

Weitere Informationen können Sie bei der Gruppenleiterin unter der Nummer 0473 231805 bzw. 338 337 0974 einholen.



An die Redaktionen von  
Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 06.09.06  
Prot.Nr. 436

### Pressemitteilung

## **Restless Legs Syndrom – Die Unruhigen Beine: neu gegründete Selbsthilfegruppe**

Beim Restless Legs Syndrom, kurz RLS genannt, leiden die Betroffenen unter äußerst unangenehmen und quälenden Missempfindungen in den Beinen, seltener auch in den Armen. Sie können einseitig, beidseitig oder abwechselnd auf der einen und anderen Seite bestehen. Diese Beschwerden treten seltsamerweise nur in Ruhe auf und klingen unter Bewegung sehr schnell ab.

Trotz dieser typischen Symptome wird die Krankheit auch heute noch oft verkannt oder nicht ernst genommen. Das extrem unangenehme Gefühl, wie Reißen, Ziehen, Kribbeln und krampfartige Schmerzen, aber auch alles zusammen, lässt die Betroffenen nicht schlafen, denn es stellt sich ein nicht zu bremsender und ungewollter Bewegungsdrang ein und an einen erholsamen Tiefschlaf ist nicht zu denken – keine Chance.

Man steht auf, die Beschwerden vergehen bald, doch kaum liegt man wieder kurze Zeit im Bett, beginnt alles von vorne. Erleichterung bringt Massieren, Bürsten, Reiben, Eincremen, Kneippanwendungen etc. – doch leider nur kurzfristig. Die Folge sind Tagesmüdigkeit, Leistungsabfall, Unkonzentriertheit, mangelnde Belastbarkeit, Nervosität, Gereiztheit aber auch depressive Verstimmungen.

Die Symptome können in jedem Alter auftreten – durch eine Schwangerschaft beginnen oder auch ererbt werden – aber auch die Folge einer anderen Erkrankung sein, wie: Eisenmangel, Niereninsuffizienz, Diabetes, Polyneuropathie, rheumatische Erkrankungen, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (auch schon bei Kindern) und einige mehr.

Die Lebensqualität ist deutlich eingeschränkt – ruhiges Sitzen im Konzert oder Theater unmöglich und Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee, Nikotin, Schokolade und kohlen säurehaltige Getränke, besonders solche mit Zuckerersatzstoffen („light“) können das Leiden verstärken, ebenso die Einnahme verschiedenster Medikamente. Die Belastungen verstärken sich bei Stress, Aufregung und Kränkungen.

Oftmals haben die Betroffenen einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, bis sie dann endlich zu einem verständnisvollen Arzt kommen, der diese Krankheit „erkennt“. Es ist nämlich sehr schwierig, einem Arzt die Symptome des RLS zu beschreiben: „es sind Schmerzen in den Beinen und doch ist es anders als Schmerzen“ – ein ADHS – Kind beschrieb seine Empfindungen treffend: „wie Zahnweh in den Füßen“, oder Betroffene sagen ganz einfach: „ich kann nicht/schlecht schlafen“ – dann ist die Therapie meist: Beruhigungsmittel, Schlaftabletten oder gar Psychopharmaka, die jedoch das Leiden noch verstärken können, denn gerade Ruhe provoziert den nicht zu bremsenden Bewegungsdrang.

**Die neu gegründete Selbsthilfegruppe Restless Legs Syndrom – Die Unruhigen Beine** will nun mithelfen, diese Erkrankung und seine Therapiemöglichkeiten bekannt zu



machen und aufklärend zu wirken. Die Gruppe will dabei helfen, dass der Betroffene einem Arzt seine kaum zu beschreibenden Missempfindungen klar schildern kann, somit ist es auch für ihn einfacher eine Diagnose zu stellen und eine Therapie einzuleiten.

Menschen, die an RLS leiden und Kontakt zu anderen Betroffenen suchen, um sich mit diesen über RLS auszutauschen, sind herzlich eingeladen zum **ersten Treffen** am **Samstag, 7. Oktober 2006 um 14.30 Uhr** im Sozial- und Gesundheitssprengel Eggental-Schlern in Kardaun.

Infos und Anmeldung in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, E-Mail: [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it)



An die Redaktionen von  
Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 02.10.06  
Prot.Nr.472

## Pressemitteilung

**Zappelphilippe (ADHS), Träumerliesen (ADS) oder einfach nur verwöhnte Fratzen?**

**Der etwas „andere“ Alltag mit Träumern (ADS), Zappelphilippen (ADHS) und Migränekindern.**

**Zum Thema ein Vortrag und eine neue Selbsthilfegruppe.**

Wer kennt sie nicht, diese Kinder, die unaufmerksam, leicht ablenkbar und immer auf dem Sprung sind oder verträumt Löcher in die Luft schauen, die oftmals so impulsiv in ihrem Handeln sind, ein schlechtes Kurzzeitgedächtnis haben und oftmals sehr vergesslich sind, die zerstreut und chaotisch wirken, die nur sehr schwer Regeln einhalten können, oft eine Berg- und Talfahrt ihrer Emotionen erleben, deren Selbstwertgefühl im Keller liegt, obwohl sie nach außen hin unzerbrechlich erscheinen, die sehr oft Probleme im Sozialverhalten zeigen und dadurch sehr schnell ins Abseits gedrängt werden?

Die Idee zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von Kindern mit ADS (AufmerksamkeitsDefizitSyndrom), ADHS (AufmerksamkeitsDefizit-/HyperaktivitätsStörung) und Migräne ist aus der Belastung der eigenen Situation, und der damit verbundenen Schwierigkeiten entstanden.

"Unsere eigenen Erfahrungen haben uns gezeigt, wie wichtig und wertvoll der Gedanken- und Erfahrungsaustausch unter betroffenen Eltern sein kann" sagt Frau Isolde von Selbsthilfegruppe. "Immer wieder werden wir vor neue Herausforderungen gestellt, die die jeweiligen Probleme unserer Kinder mit sich bringen. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, unsere Kinder in den jeweiligen Situationen aufzufangen und zu begleiten; zu vermitteln zwischen ihren Bedürfnissen und den Möglichkeiten der jeweiligen Institutionen, sprich Schule oder Kindergarten und Situationen zu schaffen, mit denen sich, wenn möglich, alle Beteiligten zurechtfinden".

"Dies erfordert viel Kraft. Daher haben wir es uns zum Ziel gemacht, uns betroffenen Eltern zumindest einmal im Monat die Möglichkeit zu geben, Probleme zu besprechen, uns Anregungen für bestimmte Situationen zu holen, oder aber auch über kleine Erfolge zu berichten. Die Treffen sollen dazu dienen, uns gegenseitig Mut zu machen und den Rücken zu stärken für den Alltag mit unseren Kindern, die schuldlos etwas „anders“ sind".

Auf Initiative der Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADS, ADHS und Migräne findet am **5. Oktober** im **Lanserhaus-Raiffeisenforum in St. Michael-Eppan** mit **Beginn um 20.00 Uhr** ein **Vortrag** statt zum Thema: **Zappelphilippe (ADHS), Träumerliesen (ADS) oder einfach nur verwöhnte Fratzen?** Es sprechen der Kinder- und Jugendpsychiater Mag. DDr. Helmut Niederhofer und die Diplom-Psychologin Dr. Kathrin Unterhofer.



Die monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe werden **ab November 2006** immer **am 1. Donnerstag im Monat** im **Sozialsprenkel in Neumarkt** von 20 bis 22 Uhr stattfinden.

Weitere Infos erhalten Sie unter: Tel: 338/6769078 oder 338/6078546



An die Redaktionen von  
Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 28.11.06  
Prot.- Nr. 634

### **Pressemitteilung**

**Restless Legs Syndrom - die unruhige Beine: eine neurologische Erkrankung.  
Zum Thema sind ein Vortrag mit Dr. Peter Paul Pramstaller und das zweite  
Treffen der Selbsthilfegruppe vorgesehen.**

In Südtirol könnten 5 - 15 Prozent der Bevölkerung betroffen sein, in Österreich schätzt man die Zahl der Betroffenen auf 900 Tausend. Davon geht Gundi Held aus, die in Nordtirol eine Selbsthilfegruppe für "Restless Legs" Betroffene und jetzt eine auch in Südtirol gegründet hat.

Beim Restless Legs Syndrom, kurz RLS genannt, leiden die Betroffenen unter äußerst unangenehmen und quälenden Missempfindungen in den Beinen, seltener auch in den Armen. Die Beschwerden treten seltsamerweise nur in Ruhe auf und klingen unter Bewegung sehr schnell ab. Das extrem unangenehme Gefühl, wie Reißen, Ziehen, Kribbeln und krampfartige Schmerzen lässt die Betroffenen nicht schlafen, denn es stellt sich ein nicht zu bremsender und ungewollter Bewegungsdrang ein und an einen erholsamen Tiefschlaf ist nicht zu denken – keine Chance.

Man steht auf, die Beschwerden vergehen bald, doch kaum liegt man wieder kurze Zeit im Bett, beginnt alles von vorne. Erleichterung bringt Massieren, Bürsten, Reiben, Eincremen, Kneippanwendungen etc. – doch leider nur kurzfristig. Einige Medikamente können helfen, sowie Spaziergänge und Yoga. Ärger, Schock und Stress können die Symptome wiederum verstärken, ebenso bestimmte Lebensmittel, wie Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee, Nikotin, Schokolade und kohlenensäurehaltige Getränke, besonders solche mit Zuckerersatzstoffen („light“).

Die Symptome können in jedem Alter auftreten – durch eine Schwangerschaft beginnen oder auch ererbt werden – aber auch die Folge einer anderen Erkrankung sein, wie: Eisenmangel, Niereninsuffizienz, Diabetes, Polyneuropathie, rheumatische Erkrankungen, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADHS - auch schon bei Kindern) und einige mehr.

Trotz dieser typischen Symptome wird diese neurologische Erkrankung auch heute noch oft verkannt oder nicht ernst genommen. Viele wissen nicht, wie sich das Restless-legs-Syndrom (RLS) äußert. Und auch die Hausärzte erkennen es nur schwer.

Es ist nämlich sehr schwierig, einem Arzt die Symptome des RLS zu beschreiben: „Es sind Schmerzen in den Beinen und doch ist es anders als Schmerzen“ – ein ADHS – Kind beschrieb seine Empfindungen treffend: „wie Zahnweh in den Füßen“, oder Betroffene sagen ganz einfach: „ich kann nicht/schlecht schlafen“ – dann ist die Therapie meist: Beruhigungsmittel, Schlaftabletten oder gar Psychopharmaka, die jedoch das Leiden noch verstärken können, denn gerade Ruhe provoziert den nicht zu bremsenden Bewegungsdrang.



Alle Bürger sind zu einem **Vortrag über das Restless-Legs-Syndrom** mit dem Neurologen Dr. Peter Paul Pramstaller, am **4. Dezember**, um 18.30 Uhr, im Bozner Krankenhaus, im Sitzungssaal des Mehrzweckgebäudes eingeladen.

Menschen, die an RLS leiden und Kontakt zu anderen Betroffenen suchen, um sich mit diesen über RLS auszutauschen sind zudem herzlich zum zweiten **Treffen der neu gegründeten Selbsthilfegruppe "Restless Legs Syndrom - die unruhige Beine"** eingeladen, das am **13. Jänner** im Sozialsprengel Eggental-Schlern in Kardaun (14.30 Uhr bis 16.30 Uhr) stattfindet.

Infos und Anmeldung bei der Ansprechperson der Selbsthilfegruppe Gundi Held, Tel. 0043 5234 32092, E-Mail: [rls.tirol-g.held@aon.at](mailto:rls.tirol-g.held@aon.at) oder in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, E-Mail: [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it)