

# **Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem**

**Was ist ein Lipödem/Lymphödem und wie entsteht es?**

**Wo kann ich mich informieren und Hilfe finden?**

**Wie lerne ich mit meiner Erkrankung umzugehen?**

**Wie hilft eine Selbsthilfegruppe?**

**Was kann ich selbst tun?**



**1-Tages-Workshops  
aufeinander aufbauend  
in der Region**

**Lymphselbsthilfe e.V.  
in Kooperation mit Prof. C. Daubert**

## **Ziele:**

---

Sie erwerben eine Basiskompetenz, um Ihre Erkrankung zu verstehen. Darauf aufbauend werden alle Komponenten der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie und Möglichkeiten des Selbstmanagements erläutert. Zusätzlich werden Alternativen zu unterstützender Ernährung, Psychotherapie und Liposuktion diskutiert, dadurch erweitern Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten.

Ziel ist es, das erworbene Wissen in den Alltag einzubauen, um Ihre Erkrankung effektiv selbst managen zu können und die chronische Erkrankung Lip- oder Lymphödem besser zu akzeptieren.

Sie werden in die Lage versetzt, medizinisch-fachliche Erkenntnisse in Ihre persönlichen Entscheidungsprozesse einzubetten und können ein aktives, hoffnungsvolles Leben wiedererlangen.

## **Tages-Workshops zu den Themen**

---

- Basis-Workshop
- Vertiefung Lymphdrainage
- Vertiefung Selbstbandage
- Ernährung – Psyche – Bewegung

## **Inhalte des Selbstmanagementprogramms:**

---

- Wie entsteht ein Lipödem / Lymphödem?
- Wie funktioniert das Lymphsystem?
- Wie fließt ein Ödem ab?
- Einfache Lymphgriffe
- Kompressionsmöglichkeiten
- Selbstbandage
- Wie unterstützt die richtige Ernährung?
- Wo liegen meine Stärken?
- Wie hilft die Selbsthilfegruppe?
- Wo finde ich zusätzliche Hilfe?
- Persönlicher Aktionsplan

## **Termine:**

---

Sämtliche Termine der Workshops und Themen der Module finden Sie auf unserer Webseite unter <https://www.lymphselbsthilfe.de/kongresse-veranstaltungen> oder auf Anfrage (siehe unten).

## ***Rahmenbedingungen:***

---

Seit Mai 2017 steht die Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement als fünfte Säule der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie in der Leitlinie zur Diagnose und Therapie des Lymphödems.

## ***Vorgehen:***

---

Wir fangen Sie auf, verstehen, erklären, begleiten und stärken.

Wir bieten Ihnen modular aufgebaute ein- bzw. mehrtägige Workshops an. Hier finden Sie die Zeit, sich ausschließlich um sich selbst zu kümmern. Gemeinsam bemühen wir uns, Lösungen zu finden, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Sie möchten gern mehr über die Möglichkeit, die Erkrankung selbst zu managen, wissen? Selbst Internetforen bieten Ihnen oft keine ausreichende Antwort auf Ihre ganz individuellen Fragen? Auch Ihr medizinisches Umfeld kann nicht auf jede Ihrer Fragen eine Antwort geben? Die benötigten Kenntnisse sind sehr komplex. Wir helfen Ihnen als selbst Betroffene mit unserem Wissen und unseren persönlichen Erfahrungen.

Wir arbeiten im Team: Ein Fachlehrer für MLD, eine Dipl.-Psychologin oder eine geschulte Betroffene. Unsere Experten besitzen eine bis zu zehnjährige Erfahrung mit unseren Selbstmanagementseminaren. Jeder Workshop wird von einem Team aus geschulter Betroffener und einem Fachmann geleitet.

## ***Unsere Erfahrung:***

---

Die ersten Effektivitätstendenzen von Selbstmanagementkursen wurden bereits im Jahr 2006 von Frau Prof. Constance Daubert erarbeitet.

Seit 2009 schult die Lymphselbsthilfe in eintägigen Workshops. Diese wurden von immer mehr Selbsthilfegruppen abgefragt. Im Juni 2017 pilotierte die Lymphselbsthilfe e. V. einen Intensiv-Workshop und ab 2018 sollen modular aufgebaute Tagesworkshops regional angeboten werden.

## **Feedback zum Workshop:**

---

- Ich verstand, was da in meinem Körper vor sich geht und warum ich bestimmte Dinge jetzt so und nicht anders angehen muss, um Erfolge zu erzielen!
- Hier erfuhr ich endlich, was es bedeutet ein Lymphödem zu haben, wie ich damit besser umgehen kann, was es an passenden Hilfsmitteln gibt, wie ich selber einfache Lymphdrainagegriffe anwenden kann und wer mir bei Problemen überhaupt weiterhelfen kann.
- Sehr angenehme Kennen-Lern-Runde
- Jeder Tag gestaltete sich für mich interessanter...
- Die gemeinsamen bewegten Pausen in diesen drei Tagen fand ich einfach nur wunderschön, weil es Übungen waren, bei denen man gemeinsam lachen konnte und die einfach Spaß machten.
- Die Gemeinschaft tat gut, da es allen so wie mir ging.
- Man konnte über alle Dinge reden, ohne das Gefühl zu haben, anderen „auf den Geist zu gehen“.
- Mir wurde klar, welche nächsten Schritte ich gehen musste, damit es mir besser ging!
- Seit langer Zeit hatte ich wieder Hoffnung, dass es mir wieder besser gehen würde!
- Ich habe vor allen Dingen verstanden, wie wichtig es ist, für seine Gesundheit selber gut zu sorgen und wie man überhaupt für sich selber Gutes tun kann!
- Ein voller Erfolg für mich!

Herzlich eingeladen sind neue und langjährig Betroffene mit einem Lip- oder Lymphödem, Mitglieder einer Selbsthilfegruppe und Junge Aktive und Multiplikatoren der Lymphselbsthilfe, die ihre Erfahrungen regional weitergeben möchten.

### **Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

Dann melden Sie sich bitte unter: [gallily@lymphselbsthilfe.de](mailto:gallily@lymphselbsthilfe.de)

Bei Fragen: Tel.: 09132 – 745886

**Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände  
siehe Anmeldung.**