



Entwicklung / Aktuelle Teilnehmer*Innen-Zahl

Durch das Auslegen der Flyer bei zahlreichen Multiplikatoren in der Region (Ärzte, Physiotherapeuten, Sanitätshäuser, Apotheken) **ist die Gruppe inzwischen auf einem Kreis von 60 Frauen** gewachsen, die sich in unterschiedlicher Zusammensetzung regelmäßig zu Online – und Präsenztreffen zusammen gefunden haben. **Die moderierte und geschlossene Facebook Gruppe hat inzwischen 242 Mitglieder.**

Aktivitäten

Neben dem gemeinsamen Treffen und dem Erfahrungsaustausch fanden auch **zahlreiche Einzelberatungen** zu folgenden Themen statt:

- Wege zur Diagnose
- Anpassen der optimalen Kompressionsversorgung
- Anträge bei der Krankenkasse für Übernahme von Hilfsmitteln (appertives Kompressionsgerät oder Kompressionswäsche) und zur Übernahme der Kosten der Liposuktionen
- Beratung über die bestmögliche Ernährung
- Unterstützung in Krisensituationen und bei Orientierungssuche

Um den Kontakt zu halten und die Treffen weiter zu professionalisieren, wurden über das ganze Jahr Termine im Vorfeld festgelegt und kommuniziert.

An diesen Terminen haben Treffen stattgefunden:

REGELMÄSSIGE TREFFEN			
HEPPENHEIM		DARMSTADT	
von 19-21 Uhr		von 19-21 Uhr	
28.02.2020	24.07.2020	06.03.2020	07.08.2020
27.03.2020	25.09.2020	03.04.2020	02.10.2020
29.05.2020	27.11.2020	05.06.2020	04.12.2020

aus Terminflyer 2020

ONLINE-TREFFEN SHG LIPÖDEM SÜDHESSEN	
Wir bleiben in Kontakt und sorgen für uns - momentan auch ohne Präsenztreffen	
2021	
03.09.2021	Caroline Sprott / Selbstmanagement
01.10.2021	Offenes Treffen / Infos rund um die Liposuktion
05.11.2021	Tapen zur Selbsthilfe
03.12.2021	Weihnachtsfeier / offenes Treffen / Erfahrungsaustausch

aus Terminflyer 2020

Besonderen Anklang fand das Treffen mit Christiane Boiek vom Sanitätshaus Orthomed – hier ging es um die Möglichkeiten der optimalen Kompressionsstrümpfe (Hersteller, Formen, Zusätze, Nachtkompression) und auch die selbsterfahrungsgeprägten Themen wie **Tapping zur Selbsthilfe, Beantragung von Reha-Maßnahme und Grad der Behinderung** wurden sehr gut nachgefragt.

Außerdem gab es **offene Treffen zum Erfahrungsaustausch aktueller Themen**. Fast in jedem Treffen waren neue Mitglieder dabei und so entstand ein sehr reger Austausch zwischen den erfahrenen und den neu diagnostizierten Patientinnen.

Außerdem fand ein Workshop mit Caroline Sport zu folgenden Themen statt:

Ein positives Mindset ist eines der wichtigsten Werkzeuge im Selbstmanagement. Doch der Weg in die Selbstakzeptanz fällt Lipödem Betroffenen oft schwer. Lipödem Mode-Bloggerin Caroline Sprott zeigt euch, wie ihr den Einstieg schaffen könnt.

Der modische Umgang mit Kompression kann diesen Vorgang leichter gestalten und so zeigt sie euch in ihrem Vortrag kleine Tricks, wie ihr tolle Looks ganz einfach kreiert.



Fortgeführt wurde das Aqua-Gym und es fanden im Zeitraum 2020/2021 **insgesamt 3 geschlossene Kurse mit jeweils 8 Terminen** freitags abends in einer geschlossenen Gruppe statt. Das half vielen Frauen ihre Ängste zu überwinden und sich überhaupt im Badeanzug zu zeigen.

Daraus entstanden sind auch **private Initiativen wo Betroffene gemeinsam in öffentliche Schwimmbäder gehen** und sich so trauen, die wichtige Bewegung im Wasser auch weiter fortzusetzen.

Themenworkshops

Es fand ein **Workshop mit Heike Winkler (Physiotherapeutin und Coach)** statt, wo die **Selbstanwendung von entspannenden Übungen und das selbst Lymphengewebe** gezeigt und gemeinsam durchgeführt wurde.



Event-Organisation

Das Jahr 2021 wurde auch genutzt das große Event zum Drachenbootrennen im Juli 2022 zu planen und zu organisieren. Hierzu bildete sich eine kleine Arbeitsgruppe, die die Ideen der Mitglieder der Selbsthilfegruppe aufnahm und daraus ein sehr interessantes Programm kreiert hat:

PROGRAMM DRACHENBOOT-RENNEN 2022 am 23. und 24. Juli 2022

SAMSTAG 23.07.22 - DRACHENBOOT-RENNEN

10:30 - 15:00 Drachenboot-Rennen
danach Picknick

17:00 - 21:00 Fotoshooting
Selbstbewusst und modisch mit Kompression -
lass Deine Buntheit strahlen



Claudia Effertz
SHG Lipödem Südhessen
SHG Lipödem Münster



Dagmar Scholling
SHG LilyBells Nordhessen

SONNTAG 24.07.22 - WORKSHOP UND COME TOGETHER

10:00 - 10:45 Eröffnung und Entstauungsgymnastik

10:45 - 11:30 Workshop 1
Dagmar Scholling SHG LilyBells Nordhessen
Fit mit Lipödem, machbare Übungen, die Spaß
und Motivation bringen

11:30 - 11:45 Come Together

11:45 - 12:30 Workshop 2
Claudia Effertz SHG Lipödem Südhessen
Selbstmanagement und immer wieder Kraft tanken

12:30 - 12:45 Come Together

12:45 - 13:30 Workshop 3
Frieda Schulz SHG Lipödem Münster Hornheide
Tapen zur Selbsthilfe und Entlastung

13:30- 14:00 gemeinsamer Abschluss



Frieda Schulz
Stellv. Leitung SHG Lipödem
Münster

ADRESSE

Naturpark
Kühkopf-Knoblochsau
64589 Stockstadt am Rhein
www.schatzinsel-kuehkopf.hessen.de

Öffentlichkeitsarbeit

Zur weiteren Bekanntmachung der Selbsthilfegruppe und der Erkrankung wurden **2 Vorträge im Rahmen der Hessischen Selbsthilfewochen** über die SHG-Kontaktstelle in Heppenheim Online übernommen, die regen Zuspruch fanden.

Während und nach den beiden Vorträgen ergaben sich interessante Gespräche und ein engagierter Erfahrungsaustausch.

Aufgrund der positiven Resonanz wird Frau Effertz im Jahr **2023 auf der Bundesgartenschau in Mannheim als eine von 6 Referent*Innen den Vortrag zum Thema „Umgang mit einer chronischen Erkrankung“** in großem Rahmen und in Präsenz halten.



Über uns

Mit der **Selbsthilfegruppe Lipödem Süd Hessen** bieten wir vom Lip- und / oder Lymph-Ödem betroffenen Frauen aus der Region ein Forum zum Austausch und für gemeinsame Aktivitäten. Wir wollen erkrankte Frauen miteinander in Kontakt bringen und so gemeinsam Wege finden, besser mit der Erkrankung und ihren Folgen klar zu kommen.

Gerade im Austausch mit der Gruppe fällt es oft leichter, ganz selbstbestimmt und eigenständig mit den vielfältigen Problemen, die diese Erkrankung mit sich bringt, umzugehen und vielleicht auch Lösungen zu finden.

Unsere Facebookgruppe SHG-Lip/Lymph Süd Hessen bietet eine digitale Plattform zum Austausch und immer aktuelle Infos zu den Treffen der Selbsthilfegruppe oder zu der Krankheit.

