



Herzlich eingeladen sind neue und langjährig Betroffene mit einem Lipödem und/oder Lymphödem.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?



Informationen zu den aktuellen Workshops finden Sie unter [www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/selbstmanagement-fuer-betroffene/](http://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/selbstmanagement-fuer-betroffene/)  
Möchten Sie einen Tages-Workshop für Ihre Selbsthilfegruppe bei Ihnen vor Ort buchen? Dann melden Sie sich bitte unter: [anmeldung@lymphselbsthilfe.de](mailto:anmeldung@lymphselbsthilfe.de) o. telefonisch 09191 – 979464

**Gefördert durch die Gemeinschaftsförderung  
der Krankenkassen.**

Stand: Januar 2025

**GALiLi**  
Gesund und Aktiv Leben mit Lipödem und Lymphödem

4-Tage-Intensiv-Workshop, Schnupperwochenende oder  
Aufbauseminar

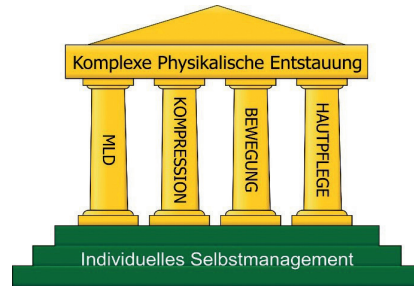
- Was sind die Unterschiede zwischen Lip- und Lymphödem und wie funktioniert das Lymphgefäßsystem?
- Wie lerne ich mit meiner Erkrankung umzugehen?
- Was kann ich selbst tun?





## Grundlage:

Seit Mai 2017 sind Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement Basis der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE): Leitlinie Diagnostik und Therapie des Lymphödems, AWMF Registernummer 058-001.



## Ziele:

Sie erwerben ein Grundwissen, um Ihre Krankheit zu verstehen. Darauf aufbauend werden alle Komponenten der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie und Möglichkeiten des Selbstmanagements erläutert. Zusätzlich werden Alternativen zu unterstützender Ernährung und Bewegung diskutiert. So erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum.

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

Wir versetzen Sie in die Lage, Ihre eigenen Entscheidungen sachlich begründet zu treffen und ein aktives, optimistisches Leben wiederzuerlangen.

## Das lernen Sie:

- Wie entsteht ein Lip-/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 Bewegung?
- Wo finde ich zusätzliche Hilfe?
- Persönlicher Aktionsplan



## Was Sie erwarten dürfen:

In unseren Workshops 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 gerne mehr über die Möglichkeit wissen, die Erkrankung in den Griff zu kriegen? Das Internet bietet Ihnen oft keine ausreichende Antwort auf Ihre ganz individuellen Fragen? Auch Ihr Arzt kann nicht auf jede Ihrer Fragen eine Antwort geben? Die benötigten Kenntnisse sind sehr speziell. Wir helfen Ihnen als selbst Betroffene mit unserem Wissen und unseren persönlichen Erfahrungen.

Eine Dipl.-Psychologin arbeitet im Team mit einem Fachlehrer für KPE. Unsere Experten besitzen eine über zehnjährige Erfahrung mit unseren Selbstmanagementseminaren.

## Unsere Erfahrung:

Seit 2009 leiten S. Helmbrecht und ein Fachlehrer für KPE gemeinsam Betroffene in Tagesworkshops an, die von immer mehr Selbsthilfegruppen abgefragt werden. Inzwischen veranstaltet die Lymphselbsthilfe e.V. erfolgreich viertägige Intensiv-Workshops und bietet Schnupperwochenenden und Aufbaueminare an.

Die GALLiLy-Workshops wurden 2018/2019 wissenschaftlich evaluiert und konnten eine hohe empirische Evidenz nachweisen.

### Aussagen von Teilnehmern nach dem Workshop:

„Der Austausch mit anderen Betroffenen ist toll und wichtig.“

„Die Gemeinschaft tat gut, da es allen so ging wie mir.“

„Ich verstand, was in meinem Körper vor sich geht und wie ich Erfolge erziele!“

„Hier erfuhr ich endlich, wie ich mit meiner Erkrankung besser umgehen kann und was mir hilft.“

„Seit langer Zeit habe ich wieder Hoffnung, dass es mir wieder besser gehen wird.“

„Die Referenten sind ein gutes Team, haben alles locker und verständlich erklärt.“