

# **Jahresbericht 2019**

## **Lipödem Selbsthilfegruppe Braunschweig**

### **1. Weiterführung einer geschlossenen Gruppe auf facebook.de**

Die im Februar 2018 gegründete Gruppe wuchs bis Ende 2019 auf 114 Mitglieder an.

Von Anfang an wurde ein reger und konstruktiver Austausch gepflegt. Alltägliche Fragen, wie die Vorteile bestimmter Kompressionsversorgung, Erfahrungen mit Sanitätshäusern und Fachärzten und auch spezialisierten Reha-Kliniken wurden untereinander sehr kompetent beantwortet. Auch die operative Therapie mit Liposuktionen war ein beliebtes Thema.

Die Gruppe wird außerdem genutzt um:

- Treffen der Selbsthilfegruppe anzukündigen
- Besuche anderer Veranstaltungen zu planen und zu organisieren
- externe Veranstaltungen zu empfehlen, besonders in der Region und der Umgebung
- gemeinsame Aktivitäten zu planen und zu organisieren

### **2. Weiterführung einer WhatsApp-Gruppe für aktive Teilnehmerinnen**

Für alle Frauen, die aktiv die Treffen der Selbsthilfegruppe besuchen, gibt es außerdem eine interne und geschlossene WhatsApp-Gruppe. Das heißt, dass hier nur Frauen aufgenommen werden, die mindestens einmal bei einem Treffen anwesend waren. Die Atmosphäre in dieser Gruppe ist noch einmal vertrauensvoller und intimer als in der Facebook-Gruppe.

### **3. Erstellung von Flyern unserer Selbsthilfegruppe**

Nachdem wir Anfang des Jahres 2019 zusammen überlegt hatten, welche Informationen über das Lipödem und über unsere Selbsthilfegruppe auf die Flyer gedruckt werden sollte, übernahm eine engagierte Gruppenteilnehmerin die weitere Arbeit und Bestellung der Flyer. Seit Ende April liegen diese bei Sanitätshäusern und Fachärzten aus. Zahlreiche Rückmeldungen bestätigen, dass die nötigen Informationen sehr übersichtlich und ausführlich dargestellt werden.

### **4. Selbsthilfetag in Braunschweig am 25.05.2019 auf dem Kohlmarkt**

Unsere Selbsthilfegruppe war auf dem Selbsthilfetag in Braunschweig mit einem Stand vertreten. Wir haben eigens hierfür einige Banner und kleine Informationsplakate angefertigt, sowie noch andere Medien (Zeitschriften, Informationsbroschüren usw.) zur Information zusammengestellt. Teilweise nur zum Anschauen, aber auch zum Mitnehmen.

Besonders die Informationsplakate, die gut sichtbar für die vorbeikommenden Fußgänger aufgestellt waren, wurden intensiv betrachtet. Viele Passanten blieben stehen, informierten sich und stellten Fragen. Einige davon nutzten auch unser Beratungsangebot am Stand oder später per Telefon.

Nach dem Selbsthilfetag hatte unsere Gruppe einen merklich stärkeren Zulauf.

### **5. Besuch von krankheitsspezifischen Veranstaltungen**

Auf folgenden Veranstaltungen waren Mitglieder unserer Gruppe zu Gast:

- Lipödemtag der Lipödem Hilfe Deutschland e.V. in Hannover (11.05.2019)
- Lipödem Update des DRK-Krankenhauses in Kassel (28.08.2019)
- Lipödemtag der Lipödem Hilfe Deutschland e.V. in Schönebeck (05.10.2019)

## **6. Gemeinsame Freizeitgestaltung**

In den Treffen überlegten wir, welche Freizeitaktivitäten wir zusammen machen könnten.

Von den vielen Vorschlägen setzten wir mehrere gemeinsame Schwimmbadbesuche in den Sommermonaten um. Dabei ging es auch darum, interessierte Frauen das Thema Aquajogging näherzubringen und dies ausprobieren zu können.

Für das Jahr 2020 planen wir noch weitere Aktivitäten, wie zum Beispiel einen Kino- oder Filmabend und verschiedene sportliche Aktivitäten.

## **7. SHG-Treffen mit Thema**

Da die Versorgung mit Kompressionsbestrumpungen ein häufiges und wichtiges Thema für uns ist, hatten wir am 13.10.2019 ein SHG-Treffen mit ebendiesem Thema. Dazu besuchte uns die Bereichsleiterin Marta Knull von BAUERFEIND Kompression. Wir wählten dafür statt der offenen Atmosphäre unseres regulären Restaurants einen abgetrennten Raum in einem anderen Restaurant („Mahlzeit“) in Braunschweig. Dadurch konnten wir in einem privateren Rahmen unsere Erfahrungen austauschen und uns von Marta Knull informieren und beraten lassen. Der Termin war ein großer Erfolg, weshalb wir mindestens eine Wiederholung planen.

## **8. Festlegung regelmäßiger Termine und Orte für die monatlichen Gruppentreffen**

Im letzten Quartal beschlossen wir gemeinsam einen festen Termin im Monat anzustreben. Vorher wurde immer über den nächsten Termin abgestimmt, was sich allerdings auf Dauer als umständlich erwies.

Unsere Wahl für einen festen und sich wiederholenden Termin fiel auf den zweiten Sonntag im Monat. Dieser sollte nur in Ausnahmefällen verschoben werden, zum Beispiel bei Feiertagen.

Außerdem beschlossen wir, mit unseren monatlichen Treffen erst einmal im „BraWoPark“ Braunschweig zu bleiben und abwechselnd einen Tisch in den beiden Restaurants „Peter Pane“ und „L´Osteria“ zu reservieren.

Auf unserer Homepage ([www.Lipoedem-SHG-Braunschweig.de](http://www.Lipoedem-SHG-Braunschweig.de)) werden die aktuellen Termine, Treffpunkte und eventuelle Änderungen bekanntgegeben.

## **9. Interne Neuerungen**

- Zusammenstellung einer Liste mit Fachärzten (Phlebologen und Angiologen) in Braunschweig und Umgebung. Diese Liste ist in der Facebook-Gruppe hinterlegt und kann auch per Mail angefordert werden.
- Schaffung einer telefonischen Kontakt- und Beratungsmöglichkeit zur Gruppenleiterin über eine extra Handy-Nummer (0163-9701736)
- Aufbau einer kleinen Bibliothek an Fachbüchern und Ratgebern. Dafür wurden zunächst sieben Bücher angeschafft und ein einfaches Kennzeichnungs- und Verleihsystem eingeführt.