

Für mich – für uns – für andere ///

Folge 4

Die Selbsthilfegruppe

„Lip- und Lymphödem//Vogtlandmädel“ stellt sich vor:



Orientierung und Unterstützung finden

Unter der Maxime „Für mich – für uns – für andere“ finden sich Menschen in Selbsthilfegruppen zusammen, um gemeinsam soziale und gesundheitliche Herausforderungen zu bewältigen. Auch im Vogtlandkreis ist diese Form der solidarischen Hilfe fest verankert. Derzeit engagieren sich viele Menschen in der Region in über 90 Selbsthilfegruppen. Die Themenpalette ist bunt und reicht von

- körperlichen Erkrankungen, wie Rheuma, Diabetes, Krebs oder Parkinson
- über seelische Probleme und psychische Erkrankungen wie Depression, Angststörungen, Trauer oder Folgeerkrankungen nach sexuellem Missbrauch
- Angeboten für pflegende Angehörige Demenz
- bis hin zu Suchterkrankungen, Behinderungen, familiären und sozialen Problemen.

In Deutschland engagieren sich über drei Millionen Menschen in rund 100.000 Selbsthilfegruppen. Die Vielfalt der Gruppen ist ebenso groß wie ihre Wirkungen. Dort sind Sie nicht allein mit Ihren Fragen und Sorgen. Betroffene oder Angehörige tauschen ihre Erfahrungen auf Augenhöhe aus, geben sich Halt und entwickeln gemeinsam neue Perspektiven.

Selbsthilfegruppen sind ein Ort der Stärke. Wer sich öffnet, wird nicht nur gehört, sondern auch verstanden. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, zögern Sie nicht, sich direkt an eine Selbsthilfegruppe oder an uns als Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) zu wenden. Unsere Aufgabe ist es, Sie bei der Suche nach passenden Gruppen und Angeboten zu unterstützen. Wir beraten, vernetzen und begleiten auch Selbsthilfegruppen bei der Gründung und Weiterentwicklung – vertraulich, kostenlos und mit einem offenen Ohr für deren Anliegen.

Die KISS im Vogtlandkreis nimmt dieses Anliegen zum Anlass, die Selbsthilfegruppen in unserer Region mit der Artikelreihe „Für mich – für uns – für andere“ sichtbar zu machen. Die vorgestellten Gruppen geben uns einen sensiblen Einblick in ihre so wichtige Arbeit.

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative der



Lassen Sie sich von der Artikelreihe inspirieren und lesen Sie auch die weiteren Folgen.

Kontakt:

Landratsamt Vogtlandkreis

Kontakt- und Informationsstelle

für Selbsthilfegruppen im Vogtlandkreis

Telefon: 03741 300 3504

E-Mail: eilenberger.kathrin@vogtlandkreis.de

Internet www.vogtlandkreis.de/selbsthilfe

Warum gibt es uns? – Einblicke und Erfahrungen

Viele Menschen leben mit Lip- und Lymphödem, ohne überhaupt zu wissen, dass es sich um eine chronische Erkrankung handelt. Die Symptome wie – Spannungsgefühl, Schmerzen, blaue Flecke oder eine stetige Gewichtszunahme – werden oft lange nicht richtig eingeordnet. So ging es auch Frau H. deren Geschichte zeigt, wie wertvoll Selbsthilfe sein kann.

2023 erhielt Frau H. endlich eine Erklärung für all das, was sie schon so lange belastete: Die Diagnose Lipödem an beiden Beinen. Plötzlich ergab vieles Sinn – die ständigen Schmerzen, die Berührungsempfindlichkeit, die körperlichen Veränderungen. Mit der Diagnose kamen auch erste Schritte der Behandlung: Lymphdrainage, Kompression, medizinische Begleitung. Doch der Weg war damit nicht zu Ende. 2025 folgte die Diagnose Lipödem an beiden Armen. Ein

weiterer Einschnitt, der erneut Fragen, Unsicherheit und Sorgen mit sich brachte.

Auf der Suche nach Antworten, Austausch und Verständnis stieß Frau H. im Internet auf eine Selbsthilfegruppe.

„In dieser Gemeinschaft habe ich gelernt, meine Erkrankung anzunehmen und aktiv damit umzugehen. Dort fand ich Unterstützung, Wissen, Mut und sogar neue Freundschaften. Und habe etwas entdeckt, das mich bis heute antreibt: den Wunsch, anderen Betroffenen diesen Weg ein Stück leichter zu machen.“

Der Schritt sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen veränderte einiges. Zum ersten Mal traf sie auf Menschen, die nicht fragten, sondern verstanden.

Heute engagiert sich Frau H. selbst in der Selbsthilfe- für

sich, aber vor allem für andere. Sie und Ihre Mitstreiter vernetzt sich mit Ärzten, Therapeuten und Selbsthilfestrukturen, um Betroffenen eine bedarfsgerechte Versorgung zu ermöglichen. Ihr Engagement zeigt, wie Selbsthilfe wirkt.

Wenn du selbst betroffen bist oder jemanden kennst, der Unterstützung sucht: Komm vorbei. Du musst nichts mitbringen außer dich selbst. Vielleicht wird unsere Gruppe für dich das, was sie für Frau H. geworden ist: ein Ort, an dem man verstanden wird, an dem man merkt, dass man nicht allein ist.

Die „Vogtland Mädel“ freuen sich auf dich. Trau dich – wir sind für dich da.

Was tun wir?

Unsere Selbsthilfegruppe „Vogtland Mädel“ trifft sich einmal im Monat zum offenen Austausch. Wir sprechen über Erfahrungen, informieren über Behandlungsmöglichkeiten, laden Referenten

ein, organisieren gemeinsam Ausflüge und besuchen themenrelevante Veranstaltungen. Dabei geht es nicht nur um die Krankheit – es geht um Gemeinschaft, Verständnis und Lebensfreude.

Wir lachen viel, unterstützen uns gegenseitig und geben praktische Tipps für den Alltag mit Lip- oder Lymphödem. Jeder von uns bringt sich ein, jeder gestaltet mit. Und jeder ist willkommen.

Wie erreicht man uns?

Kontakt über E-Mail:

shgvogtlandmaedels@web.de

Gruppentreffen

**jeden 2. Mittwoch im Monat in Auerbach
(Anfragen zu den Treffen siehe Kontakt)**

Hinweis: Die Artikelreihe finden Sie auch unter dem Link:
www.vogtlandkreis.de/selbsthilfe