



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## *Selbsthilfegruppe zum Thema*

# *Lipödem*

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen mit Lipödem – unabhängig von Stadium oder Alter. Gemeinsam schaffen wir einen vertrauensvollen Raum für Austausch, Information und gegenseitige Unterstützung. Die Atmosphäre ist locker, wertfrei und offen, damit sich jede wohlfühlen und auf ihrem persönlichen Weg gestärkt fühlen kann.

### **In der Gruppe hast du Raum für:**

- Austausch über Erfahrungen mit Behandlungen
- Praktische Tipps für den Alltag mit Lipödem
- Umgang mit Kompression, Bewegung und Schmerzen
- Fragen rund um Liposuktion und weitere Behandlungsmöglichkeiten
- Unterstützung bei der Suche nach medizinischer Begleitung
- Austausch zu Ernährung und Tipps zu hilfreichen Routinen
- **Vernetzung mit anderen Betroffenen – Du bist nicht allein!**

Möchtest du dich mit anderen Betroffenen vernetzen und voneinander lernen? Dann bist du herzlich willkommen.

Zeitpunkt der Treffen richten sich nach den Wünschen der Interessierten. Die Selbsthilfegruppe wird in der Anfangsphase durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet. Anmeldung und weitere Informationen:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

Telefon 052 213 80 60 | [www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)