







Gute Strategien für besseres Selbstmanagement

Lymphselbsthilfetag, Würzburg, 05.07.2025

Roland Küffner – Zentrum Patientenschulung und Gesundheitsförderung (ZePG e. V.) – kueffner@zepg.de

ZePG.de

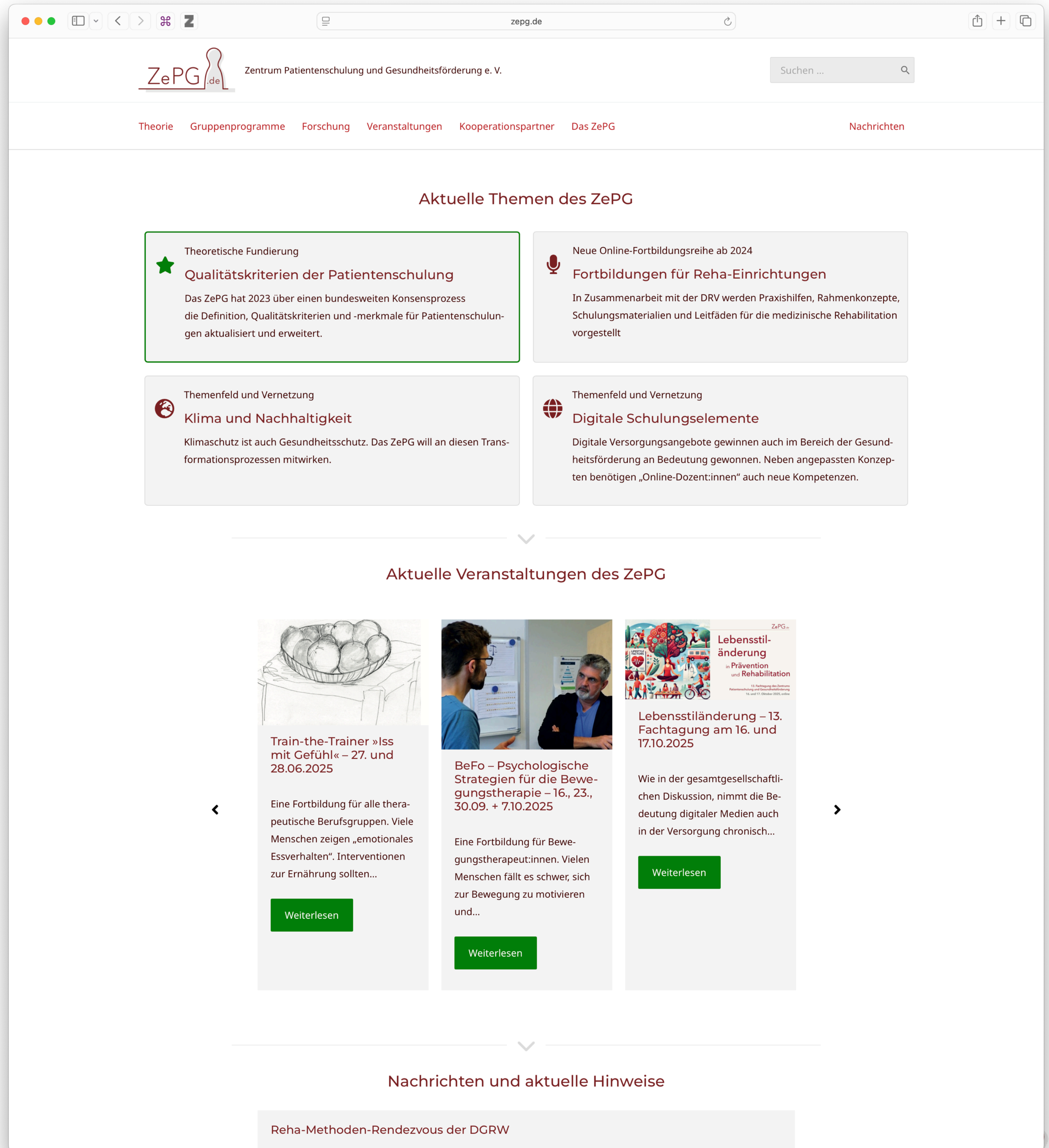


-  Sie möchten ein Gruppenprogramm weiterentwickeln oder evaluieren?
-  Sie möchten Ihre Kompetenzen zum Leiten von Gruppen und Schulungen verbessern?
-  Sie möchten Ansätze der Verhaltensänderung in Ihren Interventionen integrieren?
-  Sie möchten Ihr Schulungsprogramm in unser Verzeichnis aufnehmen lassen?
-  Sie möchten die interprofessionelle Zusammenarbeit in Ihrem Team verbessern?
-  Sie haben weitere Ideen oder Fragen an uns?

0178 76 47 999 oder
kontakt@zepg.de



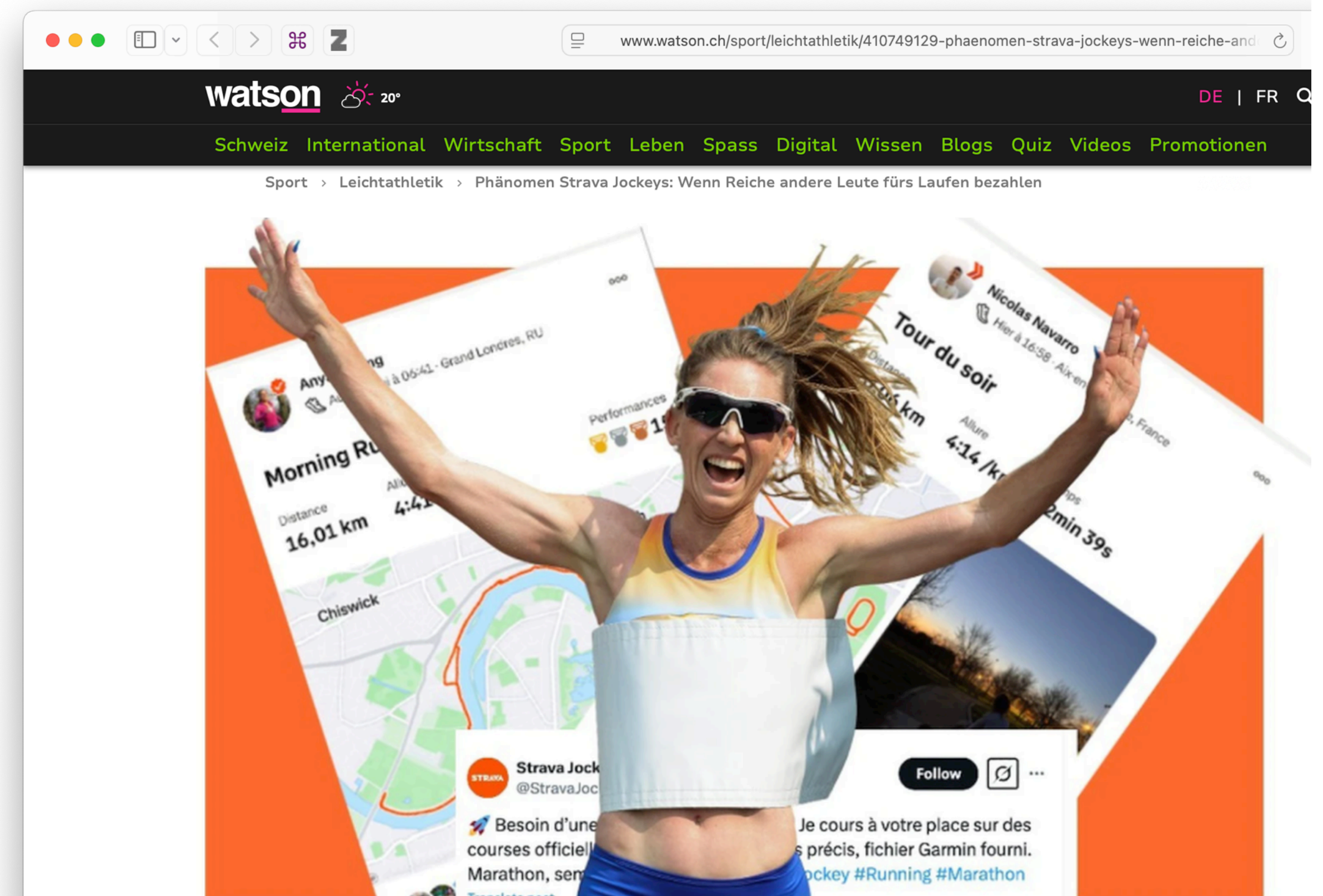
zpg.de



ZePG (.de)

Selbstmanagement – Eine Anmerkung zum Begriff

- Selbstmanagement kann nach Wirtschaftsjargon klingen
- zunehmender Zwang zur Selbstoptimierung in der Gesellschaft
- Hören Sie eher „Fördern“ oder doch „Fordern“?



Strava-Jockeys bieten ihre Dienste Kunden an, die keine Zeit oder Motivation zum Laufen haben – aber Geld.
Bild: watson/fr

Phänomen Strava-Jockeys: Wenn Reiche andere Leute fürs Laufen bezahlen

Eine Handvoll Nutzer, denen es an Motivation und Moral fehlt, die aber über finanzielle Mittel verfügen, haben einen Trick gefunden, um bei Strava, der Lieblings-App von Läufern und Radfahrern, gute Leistungen aufrechtzuerhalten.

Warum Selbstmanagement?

„Patienten verbringen durchschnittlich 2 Stunden pro Jahr bei bzw. mit Gesundheitsfachkräften; den Rest der Zeit* müssen sie sich um sich selbst kümmern.“

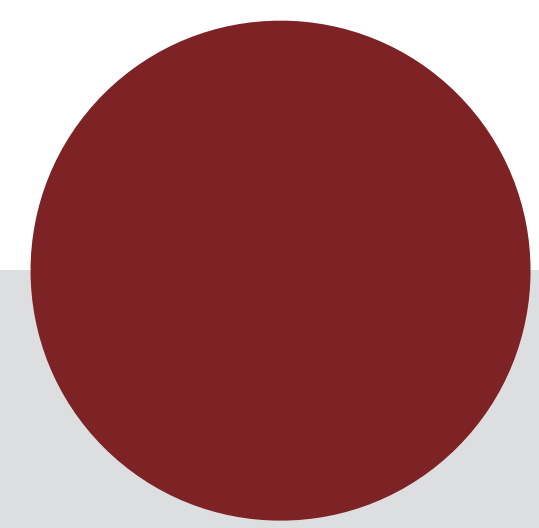
Patients spend on average 2 hours per year with their health-care provider; the rest of the time they need to care for themselves.

Professor Karin Lange, Head of the Medical Psychology Unit, Hannover Medical School, Hannover, Germany

* 8758 Stunden

Selbstmanagementaufgaben bei Lymphödem





Selbstmanagement aus wissenschaftlicher Perspektive

Salutogenese – Kohärenz als Merkmal des „Gesundseins“

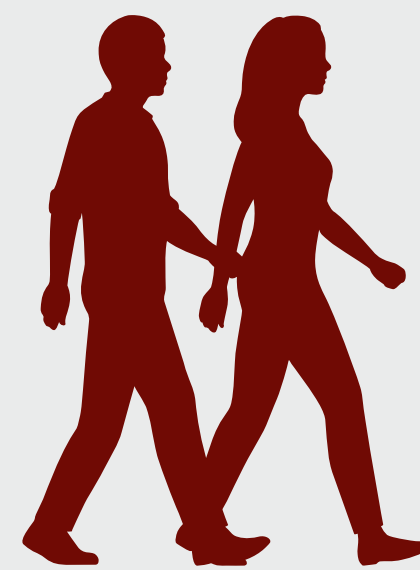
Welt/Leben



verstehbar

„Die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, sind strukturiert, vorhersehbar und erklärbar.“

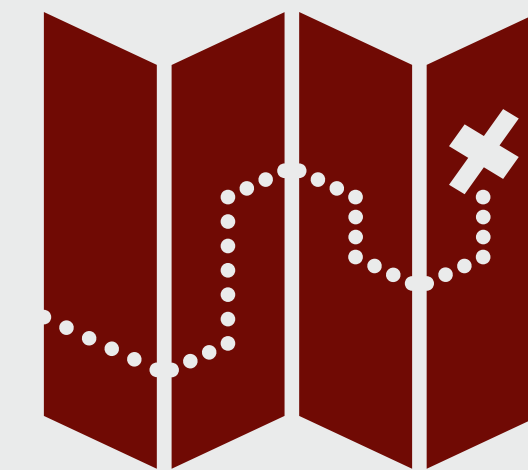
Person



handhabbar

„Mir stehen die Ressourcen zur Verfügung, um den Anforderungen zu begegnen (die sich aus diesen Stimuli stellen).“

Ziel/Sinnhaftigkeit



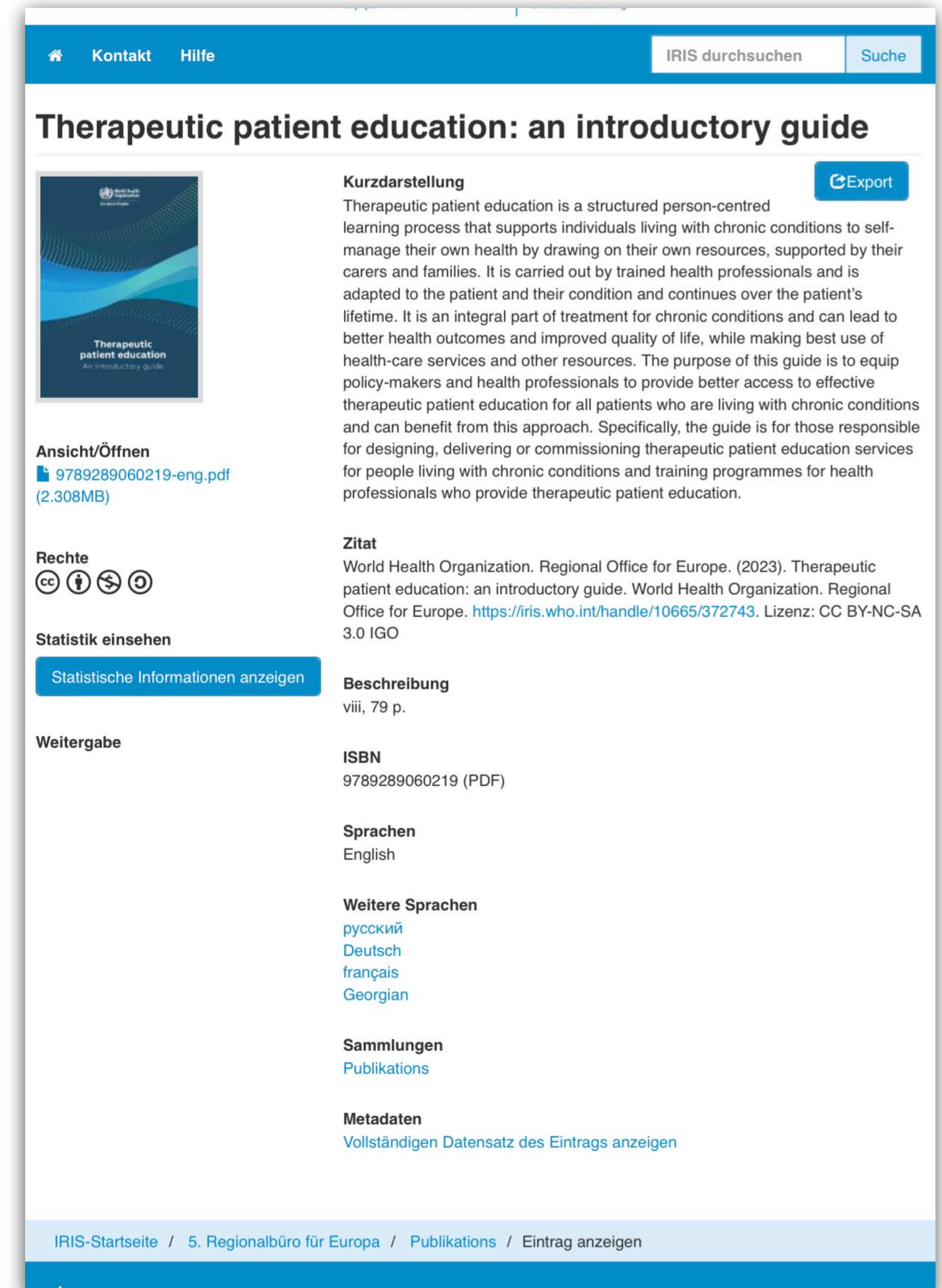
bedeutsam

„Die Anforderungen (der Welt / des Lebens) stellen Herausforderungen dar, die Anstrengung und Engagement lohnen.“

Therapeutic patient education: an introductory guide (WHO)

Interventionen zu Förderung des Selbstmanagements

- Verbesserung bzw. Stabilisierung des körperlichen Zustandes
- Lebensqualität



The screenshot shows the WHO IRIS database entry for the document 'Therapeutic patient education: an introductory guide'. The page is in German and includes the following information:

- Kontakt** and **Hilfe** links in the top navigation bar.
- IRIS durchsuchen** and **Suche** search buttons.
- Therapeutic patient education: an introductory guide** as the main title.
- Kurzdarstellung** (Short description) section: A structured person-centred learning process that supports individuals living with chronic conditions to self-manage their own health by drawing on their own resources, supported by their carers and families. It is carried out by trained health professionals and is adapted to the patient and their condition and continues over the patient's lifetime. It is an integral part of treatment for chronic conditions and can lead to better health outcomes and improved quality of life, while making best use of health-care services and other resources. The purpose of this guide is to equip policy-makers and health professionals to provide better access to effective therapeutic patient education for all patients who are living with chronic conditions and can benefit from this approach. Specifically, the guide is for those responsible for designing, delivering or commissioning therapeutic patient education services for people living with chronic conditions and training programmes for health professionals who provide therapeutic patient education.
- Zitat** (Quote) section: World Health Organization. Regional Office for Europe. (2023). Therapeutic patient education: an introductory guide. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/372743>. Lizenz: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Beschreibung** (Description) section: viii, 79 p.
- ISBN** section: 9789289060219 (PDF).
- Sprachen** (Languages) section: English.
- Weitere Sprachen** (Further languages) section: [русский](#), [Deutsch](#), [français](#), [Georgian](#).
- Sammlungen** (Collections) section: [Publikations](#).
- Metadaten** (Metadata) section: [Vollständigen Datensatz des Eintrags anzeigen](#).
- Ansicht/Öffnen** (View/Open) section: [9789289060219-eng.pdf](#) (2.308MB).
- Rechte** (Rights) section: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Statistik einsehen** (View statistics) section: [Statistische Informationen anzeigen](#).
- Weitergabe** (Further information) section: (Empty).
- IRIS-Startseite** / **5. Regionalbüro für Europa** / **Publikations** / **Eintrag anzeigen** in the footer.

Patienten- schulungen zielen auf Selbst- management

[https://www.lymphselbsthilfe.de/
home/veranstaltungen/
selbstmanagement-fuer-
betroffene/](https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/selbstmanagement-fuer-betroffene/)



LYMPH und alle ihre SELBSTHILFE

Aktuelles Wer wir sind Informationen **Veranstaltungen** Selbsthilfegruppen Politik Förderer Mitglied werden Kontakt

Selbstmanagement für Betroffene

/ Home / Veranstaltungen / Selbstmanagement für Betroffene

Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Was ist ein Lipödem/Lymphödem und wie entsteht es?

Wie lerne ich mit meiner Erkrankung umzugehen?



Komplexe Physikalische Entstauung

Individuelles Selbstmanagement

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.

Was Sie hier lernen:

- Wie entsteht ein Lipödem/Lymphödem?
- Wie funktioniert das Lymphsystem?
- Wie fließt ein Ödem ab?
- Einfache Lymphgriffe
- Kompressionsmöglichkeiten
- Wie unterstützt die richtige Ernährung?
- Selbstbandage
- 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?

Anstehende Veranstaltungen

GALLiLy Selbststärkungsprogramm

13.07.2025 Sie können alle Fragen stellen, die Ihnen bisher noch niemand beantwortet hat und die Gruppe erarbeitet im Team die Themen, die von unserem Fachlehrer für MLD/KPE beantwortet werden sollen. So erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum. Wir üben täglich Selbstbandage, um sich jederzeit selbst helfen zu können. Bringen Sie bitte dazu Ihr Bandagematerial mit. Sie können sich diese von Ihrem Arzt verschreiben lassen. Außerdem besteht die Möglichkeit die intermittierende pneumatische Kompression (IPK/AIK) auszuprobieren. Wir stellen Ihnen Lympha Press Geräte für Arme und Beine zur Verfügung und erklären Ihnen die Handhabung.

LiLy Erfahrungsaustausch

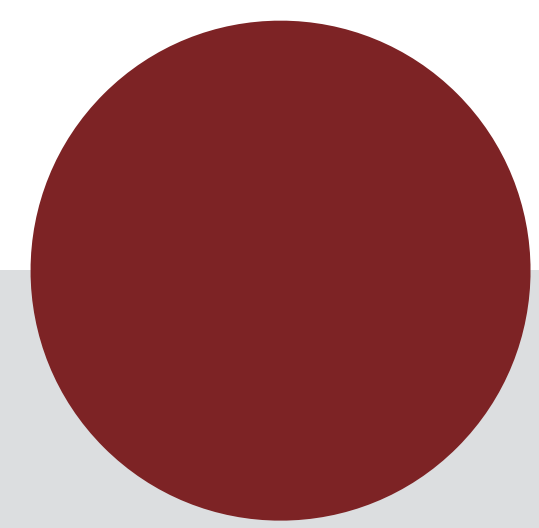
29.08.2025 Dieses Schnupperwochenende „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“ ist für Betroffene mit Lip- und Lymphödem, die sich für ein besseres Verständnis und Selbstmanagement der Erkrankung interessieren. Der Workshop eignet sich für Berufstätige, da er an einem Wochenende stattfindet. Erfahren Sie mehr über Ihre Erkrankung. Im Vordergrund stehen die Gesundheitskompetenz und das Selbstmanagement sowie der Erfahrungsaustausch untereinander.

GALLiLy Schnupperwochenende Oktober 2025 in Bad Berleburg

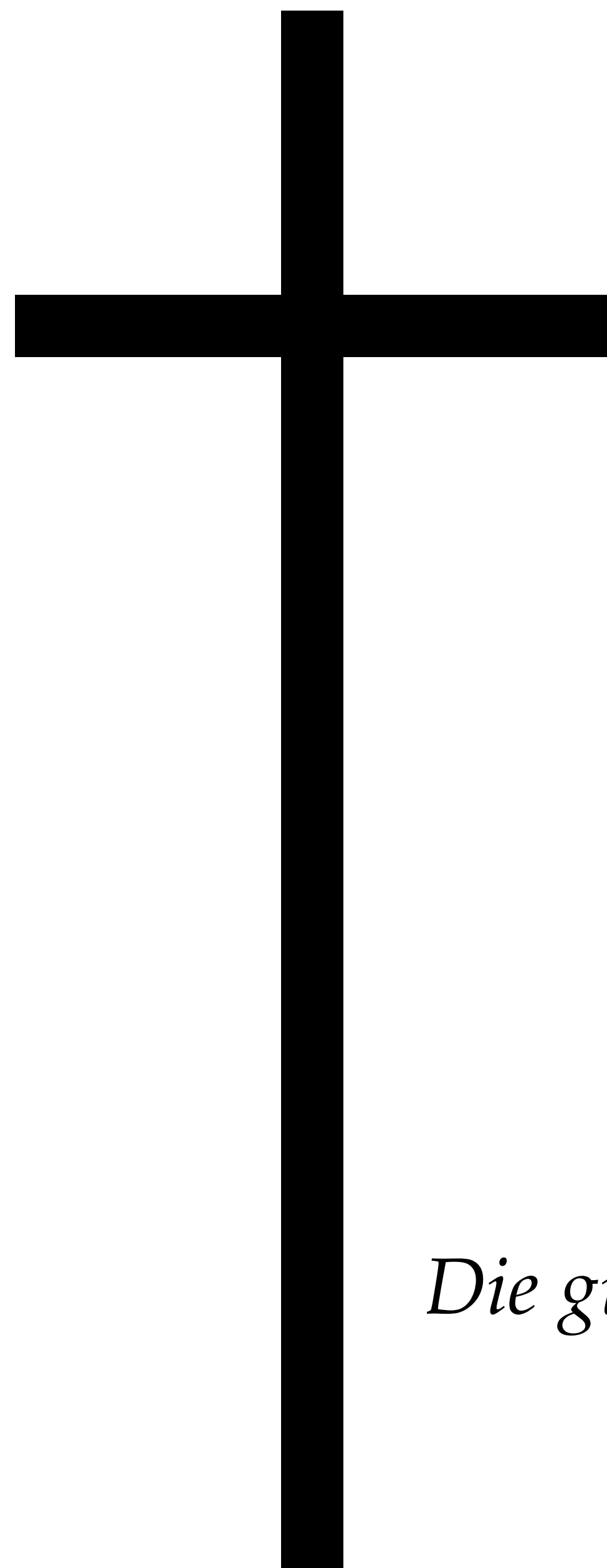
10.10.2025 Dieses Schnupperwochenende „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“ ist für Betroffene mit Lip- und Lymphödem, die sich für ein besseres Verständnis und Selbstmanagement der Erkrankung interessieren. Der Workshop eignet sich für Berufstätige, da er an einem Wochenende stattfindet. Erfahren Sie mehr über Ihre Erkrankung. Im Vordergrund stehen die Gesundheitskompetenz und das Selbstmanagement sowie der Erfahrungsaustausch untereinander.

Bandage-Workshop Herzogenaurach

01.11.2025 Dieses Schnupperwochenende



Stellschrauben und Hebelpunkte für Selbstmanagement



Sie ziehen zu lassen fiel uns nicht schwer.

Die guten Vorsätze

**31. Dezember 2024*

**2. Januar 2025*

*Die guten Vorsätze für 2024 sind heute morgen – viel zu früh –
von uns gegangen. Sie mussten nicht lange leiden.*

Selbstmanagement als Hürdenlauf

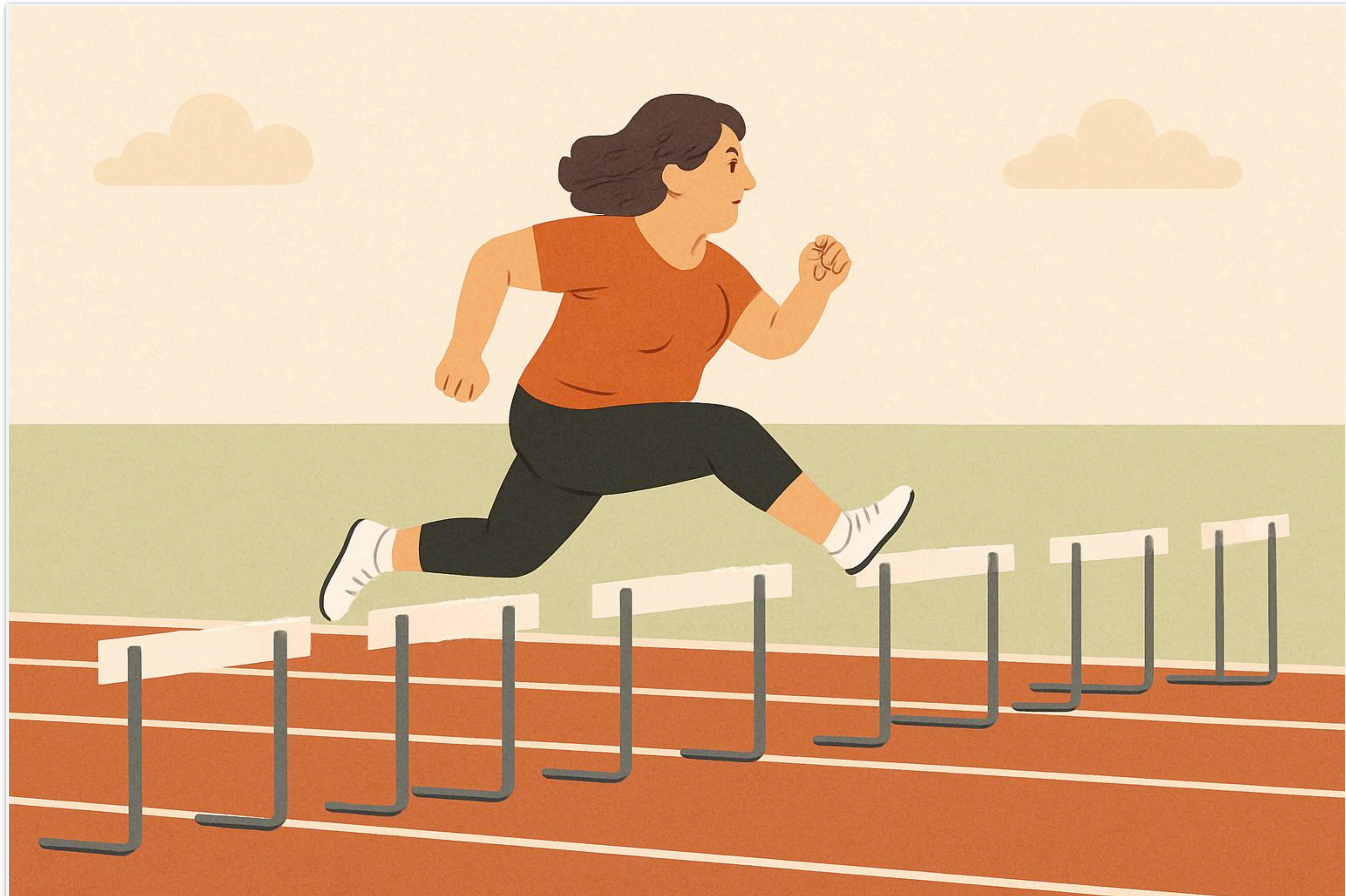


Bild erstellt mit DALL-E

Die Hürden des Selbstmanagements



Hürde 1

Wichtigkeit

*Was habe ich davon? Lohnt sich die Anstrengung?
Ist es **mir** wichtig?*



Hürde 2

Zuversicht

Traue ich es mir zu? Kann ich es schaffen?



Hürde 3

Bereitschaft

Ist meine Absicht stark genug? Bin ich bereit, zu beginnen?



Hürde 4

Plan

*Weiß ich, was genau ich erreichen will und was
dafür zu tun ist? (Habe ich ein Ziel und einen Plan?)*



Hürde 5

„Plan B“

*Habe ich einen "Plan B", falls etwas dazwischen kommt?
Was mache ich bei Rückschlägen?*



Hürde 6

Selbstkontrolle

*Wie kann ich dran bleiben? Was kann ich tun,
damit mein Vorhaben nicht wieder „einschläft“?*

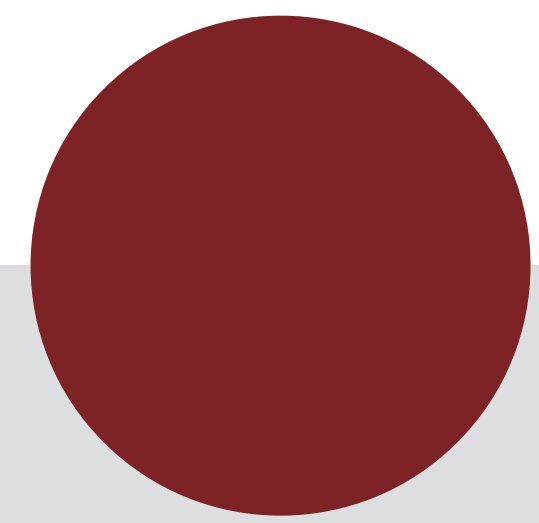
Verhaltensänderung ...

ist ein Prozess,

der in mehreren Stufen bzw. Phasen verläuft

und bei dem unterschiedliche

Unterstützungsstrategien in Abhängigkeit von der Phase unterschiedlich hilfreich sind.



Strategien für Selbstmanagement



Strategie

Suchen Sie sich das Wissen, das Sie zum Entscheiden und Handeln benötigen.

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung

Informieren

Was ist ein Lymphödem?

Die richtige Therapie beim Lymphödem

Was kann meine Therapie unterstützen?

Selbstmanagement

Wo erhalte ich Unterstützung?

Lymphselbsthilfe e. V. ... und alles fließt



**Selbstmanagement
des Lymphödems**

Behandlungswissen und -fertigkeiten vermitteln

Bewegung

Karen Nonnast

Bewegen Sie sich ausgiebig

Körperliche Bewegung ist eine Universalmedizin: Sie kostet nichts, ist frei von Zusatzstoffen und wirkt, adäquat ausgeführt, vielen gesundheitlichen Problemen entgegen. Hier können Sie selbst aktiv werden und Ihren beeinträchtigten Lymphfluss unterstützen.



Bewegung mit Kompressionsversorgung

Für Betroffene mit Lymphödem ist Bewegung und Sport unverzichtbar, denn Bewegung regt den Lymphfluss an. Dadurch, dass die Muskulatur in der Bewegung an- und entspannt, ändern sich die Druckverhältnisse auf die Lymphgefäße und der Lymphfluss wird deutlich erhöht - allerdings nur mit der verordneten Kompressionsversorgung.

Kompression ist also unerlässlich, denn wenn die angesammelte Lymphflüssigkeit nicht abtransportiert wird, resultieren daraus erhebliche Probleme: Häufig ist die Regenerationszeit nach Belastungen durch Stoffwechselabbauprodukte, die im Gewebe verbleiben, stark verlängert. Mangelnde Regeneration gefährdet jedoch den Trainingserfolg und kann schlimmstenfalls zu Verletzungen an Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken führen.

16

Individuelle Belastungsgrenzen berücksichtigen

Die Möglichkeiten des individuellen Körpersystems sollten immer im Vordergrund stehen. Wo liegt Ihre individuelle Grenze der Belastbarkeit? Dies gilt besonders für Menschen, die Breitensport oder Rehasport betreiben. Beobachten Sie Ihren Körper genau und lernen Sie, auf ihn zu hören.

Von einer guten Selbstkenntnis und -einschätzung für die Belastbarkeit hängt der Trainingserfolg maßgeblich ab. Überforderung führt zu verlängerter Erholungszeit. Erschöpfung, gegebenenfalls Verletzungen und Schmerzen animieren sicher nicht dazu, die so notwendige Bewegung und Sport konsequent zu betreiben.



Großräumige, geführte Bewegungen

Übungen, die den Abfluss der Lymphe fördern, betreffen in erster Linie die großen Gelenke, wie Schulter- und Hüftgelenk. Gerade hier finden sich die Lymphknotenstationen des Körpers. Machen Sie großräumige Bewegungen und führen Sie diese langsam und zielgerichtet aus. Von allen schnellen, ruckartigen Bewegungsübungen ist hingegen Abstand zu nehmen. Dehnen Sie immer individuell und schmerzfrei. Beachten Sie, dass eventuelle Schädigungen des Gewebes durch Narben oder Strahlenschäden zu Einschränkungen und Verletzungsgefahr führen können.

17

Informieren

Wie hängt das
Verhalten mit der
Gesundheit
zusammen?

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/marktcheck/gesundheit/dick-und-gesund-warum-gewicht-nicht-alles-ist-104.html>

www.swr.de/video/sendungen-a-z/marktcheck/gesundheit/dick-und-gesund-warum-gewicht-nicht-alles-ist-104.html

Ist Übergewicht immer gefährlich?

Dick und gesund: Warum Gewicht nicht alles ist

Stand: 10.1.2024

Von Heike Scherbel

Neue Studien zeigen: Körpergewicht oder BMI allein sind keine Indikatoren dafür, ob man gesund oder ungesund lebt. Es gibt wichtige andere Faktoren.


„Das Körpergewicht ist nur ein grober Hinweis. Wir möchten wissen, ob man vom Stoffwechsel her gesund ist – also Blutzuckerwerte, Blutdruck und Cholesterinwerte.“

Professor Norbert Stefan, Endokrinologe und Diabetesforscher am Universitätsklinikum Tübingen

Moderat abnehmen mit Sport und gesunder Ernährung

Patienten, die aufgrund ihres Übergewichts schlechte Stoffwechselwerte haben, sollen in der Regel auch bei Professor Stefan abnehmen – allerdings nur etwa fünf Prozent ihres **Körpergewichts**. Wiegt eine Person beispielsweise 100 Kilo, müsste sie ihr Gewicht auf 95 Kilogramm reduzieren.

Dafür stehen mehr **Bewegung** und eine gesündere **Ernährung** auf dem Plan: Wenig Zucker und schlechte Fette, dafür viel Vollkornprodukte, Obst und Gemüse. Fleisch sollte nur etwa ein bis zwei Mal in der Woche gegessen werden, rät Dr. Luise Fritsche, Ernährungswissenschaftlerin und Diabetesforscherin. Als zentral erachtet die Expertin, auf hochverarbeitete Lebensmittel zu verzichten und möglichst viel selbst zuzubereiten.



Eine Möglichkeit, um Gewicht abzubauen, ist mehr Bewegung.

Keine radikalen Diäten

Durch diese **Maßnahme** können sich die **Stoffwechselwerte** signifikant verbessern,

SWR AKTUELL



Strategie

Wägen Sie Vor- und Nachteile ab.

„Wie wichtig ist es mir?“

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

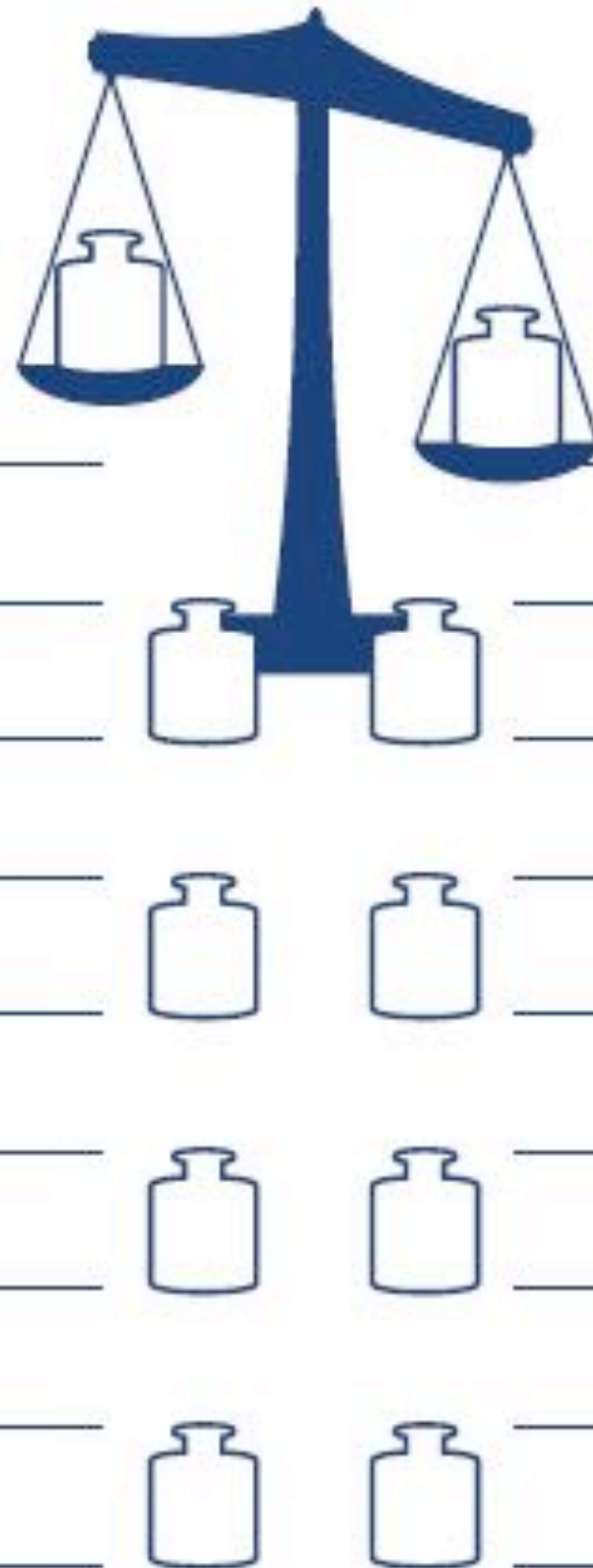
Handlung

Aufrechterhaltung

Wägen Sie Vor- und Nachteile ab

Nachteile

Vorteile



Vor- und Nachteile sehen für jeden anders aus: Was spricht für **Bewegung im Alltag**, was dagegen?
Welche Vor- oder Nachteile fallen stärker ins Gewicht? Versehen Sie Ihre Gründe mit Gewichten:
1 kg = „nicht wichtig“ bis 10 kg = „sehr wichtig“.

Den Nutzen eigener Anstrengungen abschätzen lassen

Bilanzierung:
Persönlicher Gewinn
vs. Aufwand

Meine Gründe für und gegen eine Gewichtsabnahme

- Welche persönlichen Gründe sprechen für das Abnehmen?

Blutzuckerwerte verbessern, Folgeerkrankungen vermeiden

Mich körperlich fitter fühlen: mehr Ausdauer beim Wandern

Besseres Aussehen

Wieder aktiver werden: wieder tanzen gehen

- Und welche dagegen?

Ich esse sehr gerne – Verzicht zu üben fällt mir erfahrungsgemäß

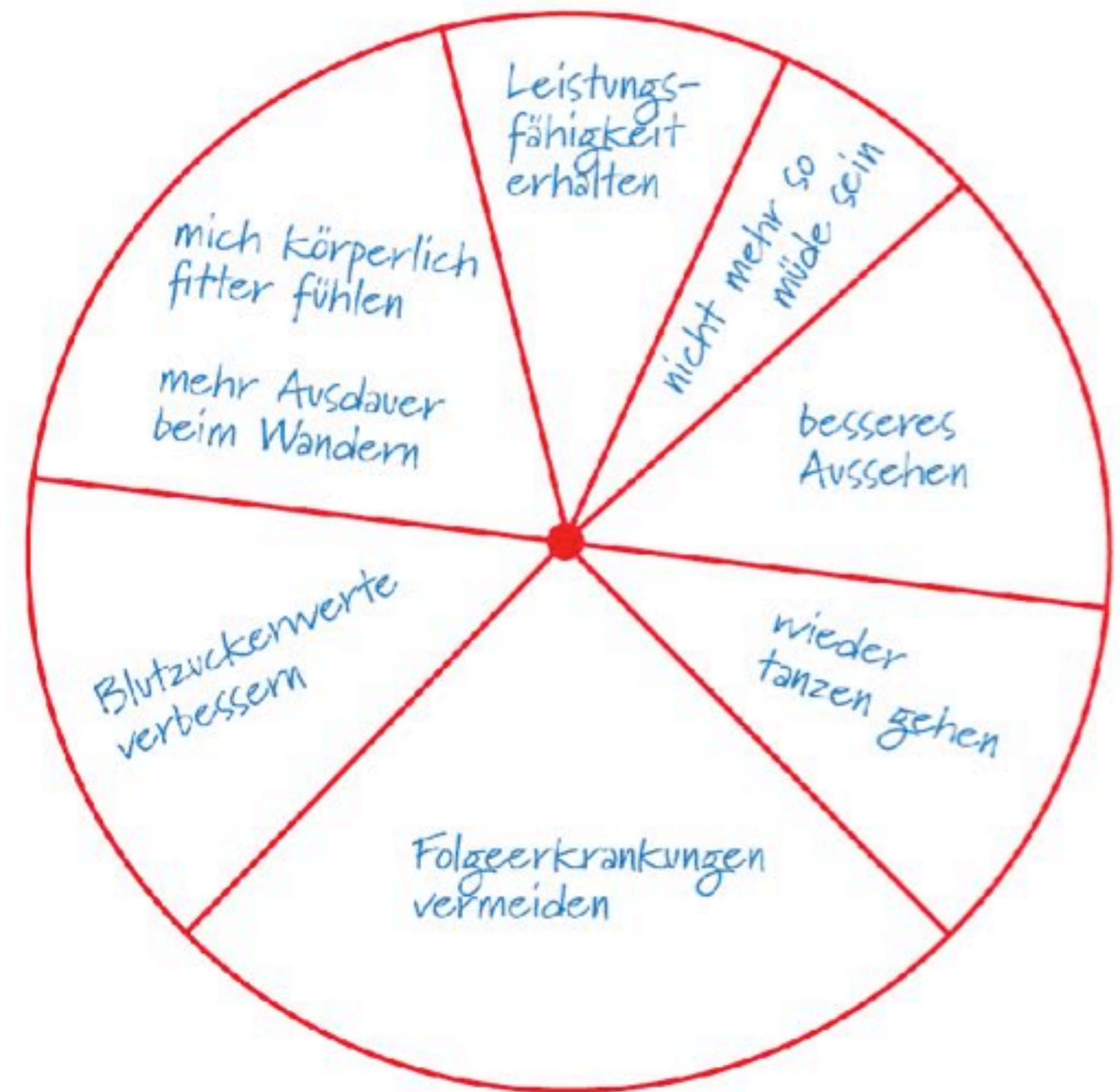
schwer. Kleider würden mir nicht mehr passen, ich müsste mir

Neue kaufen. Ich wäre wahrscheinlich öfter gereizt und unleidlich.

Den Nutzen eigener Anstrengungen abschätzen lassen

Bilanzierung: Persönlicher
Gewinn
vs. Aufwand

Meine Gründe für eine Gewichtsabnahme



Konsequenzen thematisieren

Bisheriges Krankheitserleben
thematisieren –
Krankheitserleben und
Problembewusstsein schaffen

Typ-2-Diabetes: „milder Alterszucker“
oder ernsthafte Erkrankung?



„Ich fühle mich überhaupt nicht krank.“



„Typ-2-Diabetes ist keine schlimme Erkrankung – im Alter lässt eben alles ein wenig nach.“



„Ich habe mein ganzes Leben lang gearbeitet. Jetzt möchte ich's mir gut gehen lassen.“



„Sich jeden Tag um den Diabetes kümmern? Das lässt mein Alltag gar nicht zu.“



„Wenn ich jetzt nicht aufpasse, wird der Diabetes einmal schlimme Folgen haben.“



Strategie

Setzen Sie sich gute Ziele

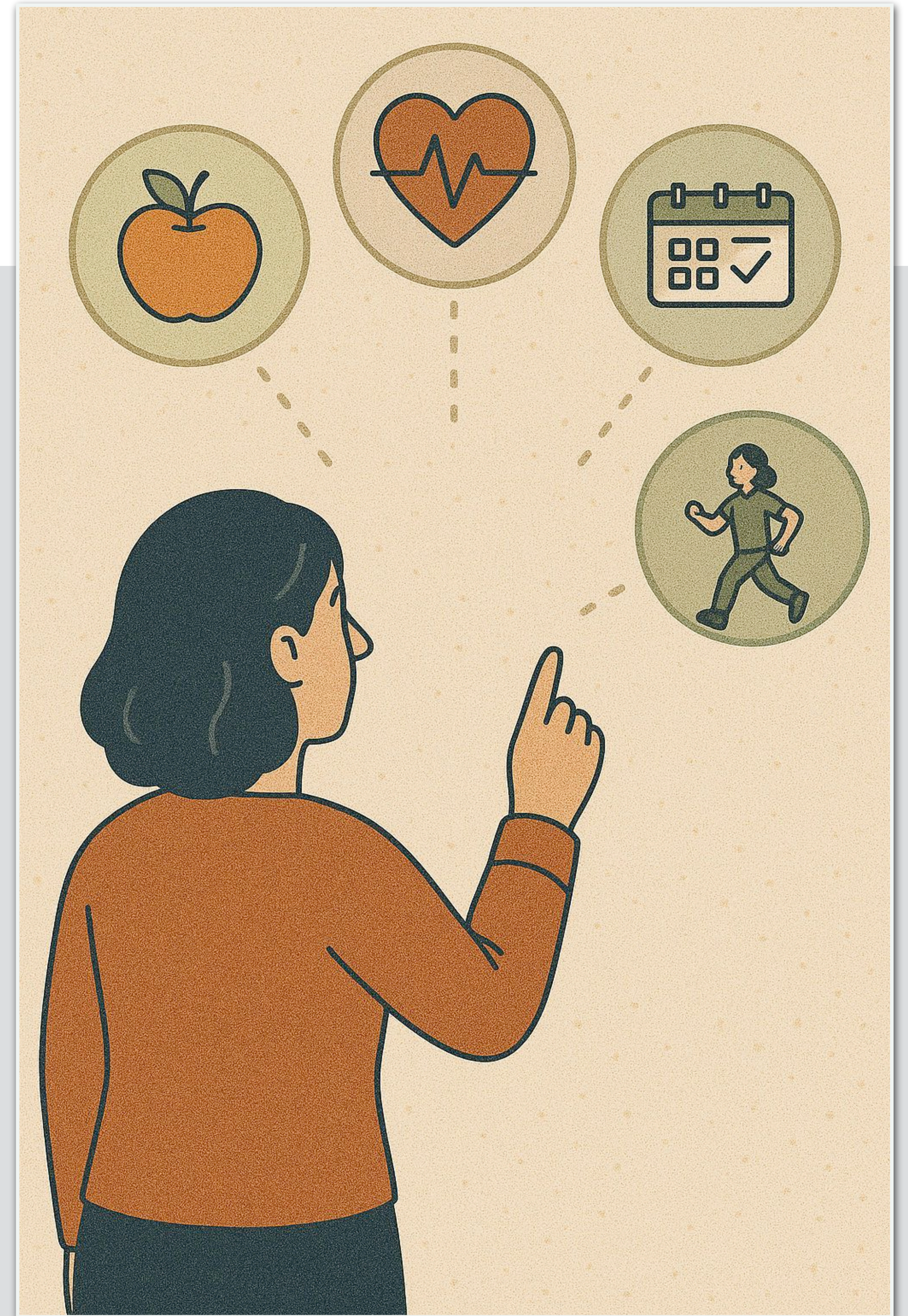


Bild erstellt mit DALL-E

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung

Ziele setzen

Vertrag
mit mir
selbst

Mustervertrag

Vertrag zwischen dem Therapeuten.....
und Ich verpflichte mich mit diesem
Vertrag, die in dem Arbeitsblatt »Änderungs-
schritte« aufgeführten Punkte einzuhalten und
gewissenhaft durchzuführen. Diese Abmachung
erstreckt sich über 10 Tage (vom..... bis).
Die Einhaltung der Änderungsschritte wird durch
eine begleitende Selbstbeobachtung und Selbst-
bewertung kontrolliert. Die Einhaltung und Erfül-
lung meines Planes bewerte ich mit Punkten:

- 3 Punkte für die komplette Einhaltung,
- 1 Punkt für die teilweise Erfüllung,
- 0 Punkte für Nichterfüllung.

Die Punkte werden dann in Belohnungen einge-
tauscht:

- 10 Punkte = Kinobesuch,
- 25 Punkte = Essen gehen,
- 40 Punkte = ein Opernbesuch.

Ziele setzen und planen

SMART-Regeln zur Zielsetzung

S	spezifisch
M	messbar
A	attraktiv
R	realistisch
T	terminiert

Handlungsziele

statt

Wunschziele

Annäherungs-

statt

Vermeidungsziele



Strategie

Machen Sie einen Plan.



Bild erstellt mit DALL-E

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

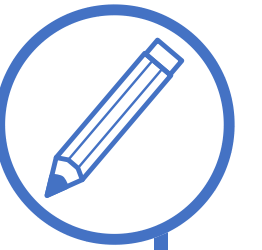
Aufrechterhaltung

Die TN konkrete Umsetzungspläne für Ihre Ziele erstellen lassen.

Mein Ernährungsplan

Mit diesem Bogen können Sie einen Plan für Ihr Ernährungsziel erstellen.

Für mein Ernährungsziel:



... fasse ich folgenden Plan:

(was ich tue):

(wann ich es tue):

(wo ich es tue):

(mit wem ich es tue):

(wichtig ist mir noch):

Noch ein paar Tipps für Ihren Plan:

- Planen Sie mit Bleistift, damit Sie Ihren Plan später einfach verbessern und verfeinern können.
- Planen Sie konkret, aber nicht übergenau. Details können Sie später ergänzen.
- Es ist dann ein guter Plan, wenn Sie sich gut vorstellen können, wie Sie ihn im Alltag umsetzen.

Handlungsplanung

Vier Leitfragen zur erfolgreichen Planung der Übungen im Alltag

Wie passend ist die geplante Übung für mich?

Liegt mir die Übung? Fällt es mir leicht, mich dazu zu motivieren, die Übung durchzuführen? Kann ich die Übung ohne körperliche Beschwerden durchführen? Habe ich verstanden, auf was es ankommt?

Wie praktikabel ist meine geplante Umsetzung?

Wo passt die Übung in meinen Tagesablauf? Kann ich die nötige Zeit freischaffen? An welchen Orten kann ich die Übung durchführen (habe ich meine Ruhe an diesen Orten)? Benötige ich besondere Vorbereitungen oder Materialien (wenn ja, wie einfach komme ich an diese heran)? Mit welchen weiteren Hindernissen muss ich rechnen? Habe ich mögliche Hindernisse ausreichend bedacht?

Wie präzise ist mein Umsetzungsplan formuliert?

Habe ich eine konkrete Vorstellung darüber: wie oft ich die Übung durchführen will? An welchem Ort ich sie durchführen will? Zu welcher Zeit ich sie durchführen will? Mit wessen Hilfe ich sie evtl. durchführen will? Habe ich einen „Plan B“? Was passiert, wenn ich es zeitlich nicht schaffe (gibt es einen Ausweichtermin)? Habe ich mir für die erwarteten Hindernisse eine Lösungsmöglichkeit ausgedacht?

Wie wirksam ist das Verhalten für mich?

Hilft mir die Übung? Lindert sie meine Schmerzen? Bessert sie meine Laune? Macht sie mich ruhiger und ausgeglichener? Gibt sie mir das Gefühl, die Situation besser in der eigenen Hand zu haben?

(Die Wirksamkeit lässt sich häufig erst dann abschätzen, wenn man die Übung eine Weile gemäß der Planung durchgeführt hat. Man sollte es also „erst einmal eine Weile“ versuchen, bevor man die Wirksamkeit bewertet. Auf der anderen Seite ist es auch kein „persönliches Versagen“, wenn einem eine Übung trotz vorangegangener Bemühungen nicht hilft: Jeder Mensch hat seine Eigenarten. Aus diesem Grund können unterschiedliche Übungen bei jedem Menschen unterschiedlich gut helfen.)



Strategie

Bereiten Sie
sich auf
Barrieren und
Rückschläge
vor („Plan B“)



© Roland Küffner

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

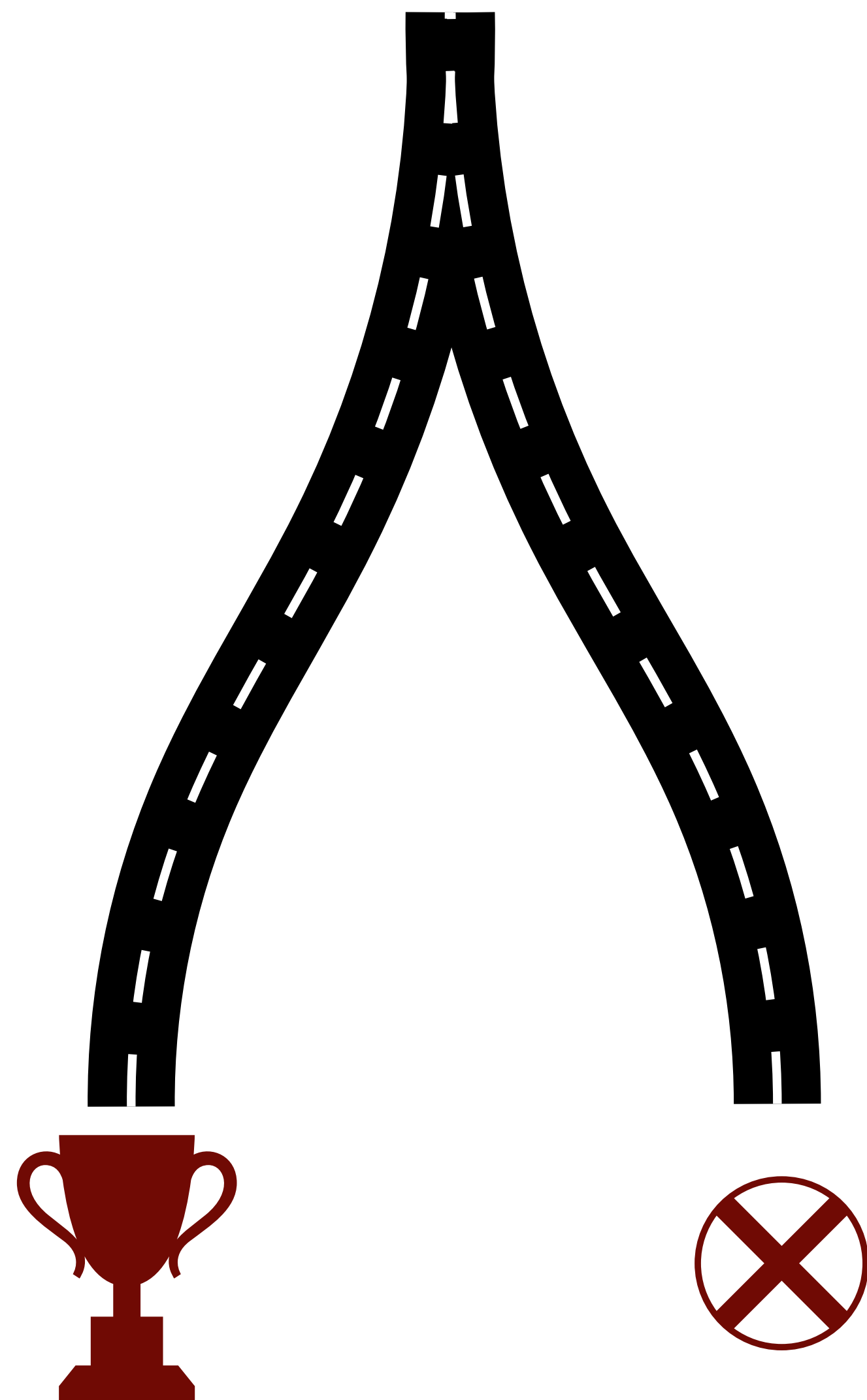
Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung

Rückschläge sind Teil von Veränderung

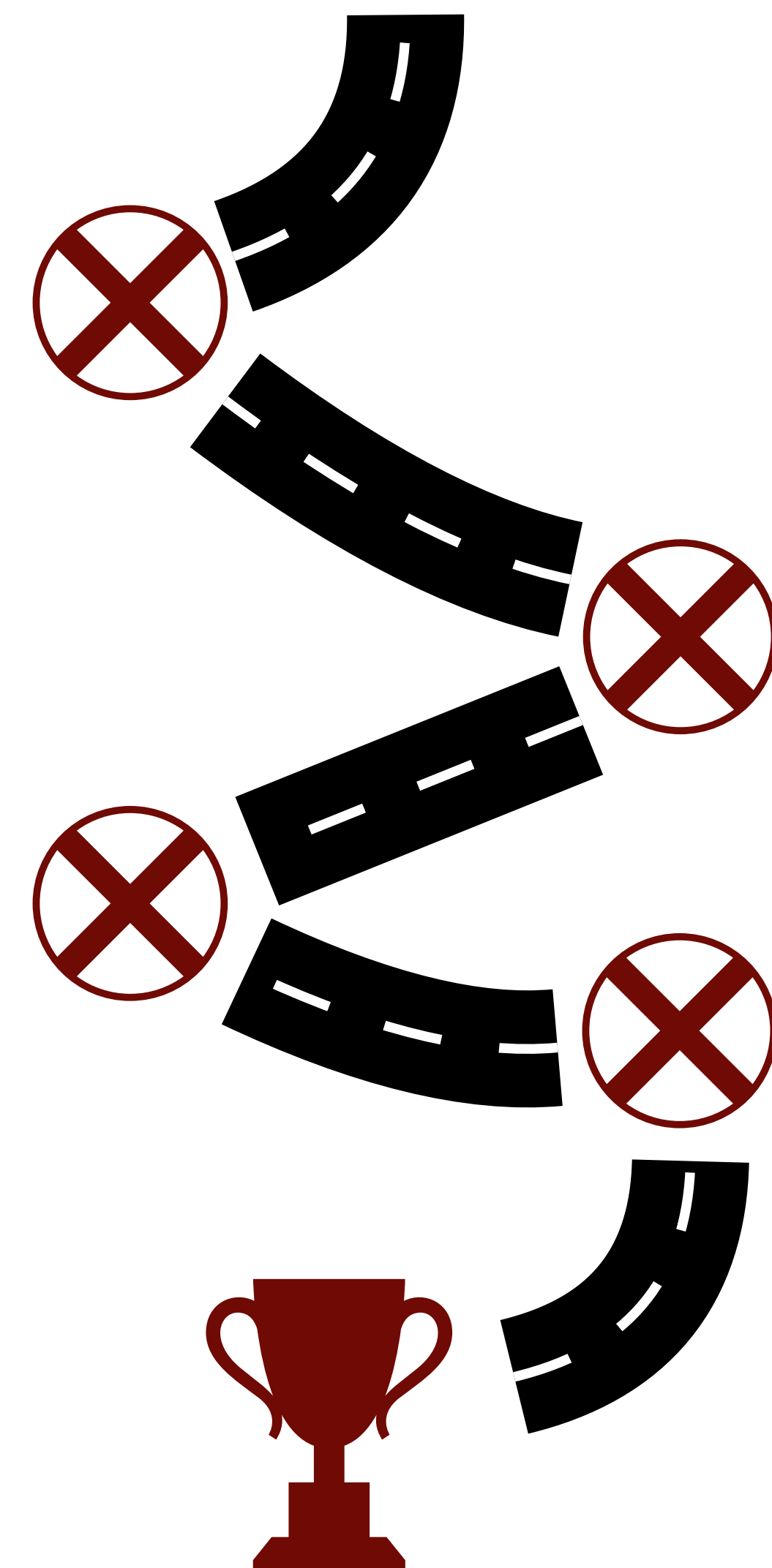
idealisierte Vorstellung



Erfolg

Scheitern

realistischere Sicht



Erfolg



Hindernisse erkennen und überwinden



Was könnte Sie daran hindern,
Ihren Bewegungsplan zu verwirklichen?

Was möchten Sie tun,
um dieses Hindernis zu überwinden?

Hindernis 1

Lösung (Plan B*)

Hindernis 2

Lösung (Plan B*)

*Merkhilfe: „B“ wie „Bewältigung“

Mögliche Hindernisse aus dem sozialen Umfeld der TN nennen und beschreiben, wie sie damit umgehen können.

Soziale Kompetenz in schwierigen Situationen

Für die Arbeit in Kleingruppen können Sie diese Beispiele ausdrucken bzw. kopieren und ausschneiden.

Herr S. ist auf eine Grillfeier eingeladen. An Getränken scheint es nur Bier und Softdrinks (Cola, Limonade) zu geben. Eigentlich wollte Herr S. auf kalorienreiche Getränke verzichten. Wie kann Herr S. dieses Anliegen gegenüber dem Gastgeber bzw. den anderen Gästen vertreten?

Bei einer Familienfeier anlässlich der Kommunion ihrer Nichte, wird Frau M. ein besonders üppiges Stück der Torte („der Patentante gebührt das größte Stück“) angeboten. Frau M. ist vom Mittagessen noch mehr als satt und hatte sich eigentlich vorgenommen, kein Stück zu essen. Wie kann sie in der Situation reagieren?

Die Autobahn ist dicht. Der Fernfahrer Uli P. hat mal wieder keine Wahl, als die nächste Raststätte zum Essen anzusteuern. Es muss schnell gehen, weil er ohnehin schon wieder hinter dem Zeitplan hängt. Wie kann er es in solchen Situationen trotzdem schaffen, bewusster und gesünder zu essen – so wie er es sich eigentlich vorgenommen hat?

Familie M. ist bei den Freunden eingeladen. Der Gastgeber ist stolz auf seine Kochkünste und dafür bekannt, dass er seine Gäste sehr gut und üppig verwöhnt. Frau M. war vor einigen Wochen in der Rehabilitation und hat dort viel über den Zusammenhang von Ernährung und ihren Blutzuckerwerten gelernt. Wie kann es Frau M. gelingen, die bevorstehende Situation zu „entschärfen“?

Seit jeher ging Herr T. dienstags und donnerstags mit den Kollegen zum „Griechen um die Ecke“. Nach seinem Reha-Aufenthalt hat er sich vorgenommen, die sehr fettigen und übergroßen Mittagsportionen durch etwas Gesünderes zu ersetzen. Wie kann es Herr T. schaffen, nicht in den alten Trott zurückzufallen und seine Vorsätze auch im Kreis der Kollegen nicht aus den Augen zu verlieren?

Frau S. hat sich vorgenommen, in Zukunft beim Einkaufen etwas genauer auf die Nährwertangaben zu achten, um zu fette und zuckerhaltige Lebensmittel zu vermeiden. Leider sind diese Angaben sehr klein gedruckt und Frau S. neigt dazu, ihre Brille zu verlegen. Wie kann sie es im Alltag dennoch schaffen, ihr Vorhaben in die Tat umzusetzen?



Strategie

Stärken Sie Ihre Zuversicht und Ihr Selbstvertrauen



Bild erstellt mit DALL-E

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung

Die vier Faktoren der Selbstwirksamkeit

Bewältigungserfahrungen

Gemachte Erfahrungen, insbesondere positive Erfahrungen können zu einem höheren Gefühl der Selbstwirksamkeit beitragen. Negative Erfahrungen können das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und damit die Selbstwirksamkeit verringern. („Schuster, bleib bei deinen Leisten“)

Soziale Modelle

Das Nachahmen von anderen Personen (die erfolgreich sind bzw. die von uns als Vorbilder anerkannt sind) kann die eigene Leistung und Selbstwirksamkeit beeinflussen.

Ermutigung

... durch andere: Wenn andere uns bestätigen und uns „ihr Vertrauen in unsere Fähigkeiten aussprechen“, können wir zu höheren Leistungen ermutigt werden. Auch Selbstermutigung funktioniert.

Physiologische Zustände

Physiologische Signale können durch Interpretation Selbstwirksamkeit beeinflussen (in beide Richtungen).

nach Albert Bandura

Vergleich mit anderen (Verhaltensmodelle)

Gewicht abnehmen: Lohnt sich das für mich?

„Ich hab schon so oft probiert, Gewicht abzunehmen, es hat aber nie funktioniert. Warum soll es diesmal klappen?“

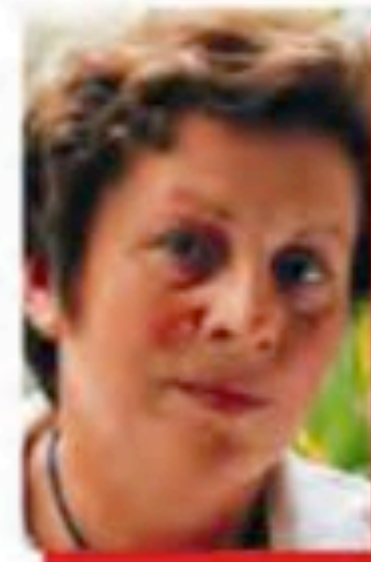


„Wenn abnehmen hilft, Folgeerkrankungen zu vermeiden, dann will ich's versuchen.“



„Mit ein paar Kilo weniger fühl ich mich beweglicher und habe mehr Schwung im Leben.“

„Ich bin mit meinem Gewicht und Aussehen zufrieden. Warum soll ich etwas ändern?“



„Abnehmen macht schlechte Laune.“

Zuversicht stärken

- Fähigkeiten verbal stärken
- Mentales Üben
- zurückliegende Erfolge betonen
- Selbstgespräche fördern
- sich mit anderen vergleichen
(Verhalten und Ergebnisse)



Strategie

Üben, üben, üben

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung



Strategie

Selbst- beobachtung



Bild erstellt mit DALL-E

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung



Wie fühlt sich Bewegung für Sie an?

Mit diesem einfachen Raster können Sie aufzeichnen, wie Sie sich nach Bewegung fühlen: Markieren Sie das Smilie (Emoji), das Ihrem körperlichen Zustand und Ihrer Stimmung nach dem Sport am besten entspricht.

1

Datum



Anmerkungen

2

Datum



Anmerkungen

3

Datum



Anmerkungen

4

Datum





































Anmerkungen

Die TN ermutigen und befähigen, sich selbst bei der geplanten Veränderung zu kontrollieren.

Selbstbeobachtung

Hier finden Sie ein Beispiel für einen Beobachtungsbogen. Sie könnten diesen z. B. immer am Ende einer Woche ausfüllen. Bei Bedarf können Sie dann Ihren ursprünglichen Plan anpassen.

Tag	Stichpunkte zur Umsetzung Ihres Plans	Zufriedenheit mit der Umsetzung
Mo		    
Di		    
Mi		    
Do		    
Fr		    
Sa		    
So		    

Meine Bewertung der Woche:

Wie gut konnte ich meinen Plan verwirklichen?

Möchte ich etwas an meinem Plan ändern?



Selbstbeobachtung



Veränderung geht nicht von allein. Schön wäre es, wenn man eine/n Trainer/in hätte, der/die beobachtet und eingreift, wenn es nicht richtig läuft.

Sie können sich selbst trainieren und zuhause selbst beobachten, inwieweit Sie Ihren Plan tatsächlich verwirklichen.

Wie möchten Sie beobachten:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beobachtungsbogen | <input type="checkbox"/> Handywecker |
| <input type="checkbox"/> Wochenplan | <input type="checkbox"/> Fitnessapp |
| <input type="checkbox"/> ich habe eine andere Idee: _____ | |

Wann möchten Sie beobachten:

- ☐ direkt nach dem Sport
- ☐ 1x täglich (z. B. immer abends, beim Zähneputzen)
- ☐ 1x am Ende der Woche
- ☐ ich habe eine andere Idee: _____

Was möchten Sie beobachten:

- ☐ einfaches ja/nein („Sport gemacht“ vs. „nicht gemacht“)
- ☐ Leistungsmaße („Wie viele Minuten/Runden/Durchschnittszeit/Puls/Kalorien ...“)
- ☐ Zufriedenheit („Wie hat sich der Sport angefühlt?“, „Wie anstrengend war es?“)
- ☐ ich habe eine andere Idee: _____

	Aktivität	gemacht?	Zufriedenheit
Mo	zu Fuß zur Arbeit	✓	8 stars (2 crossed out)
Di	-	☐	10 stars
Mi	walken	✓	9 stars (1 crossed out)
Do	zu Fuß zur Arbeit	☐	8 stars (2 crossed out)
Fr	-	☐	10 stars
Sa	-	☐	9 stars (1 crossed out)
So	wandern (Familienausflug)	✓	7 stars (3 crossed out)

Tipp: Setzen Sie sich einen Termin, an dem Sie darüber entscheiden möchten, ob Sie aufgrund der Beobachtungen etwas an Ihrem Plan verändern möchten.



Strategie

Kontrollieren Sie
Ihre Umsetzung
selbst
(Werden Sie Ihr
eigener Coach).



Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung

Die TN ermutigen und befähigen, das Erreichen ihrer (Ergebnis-)Ziele (z. B. Gewichtsreduktion) eigenständig zu überprüfen.

Meine Kontrolle der Ergebnisse

Letztendlich soll Ihr Plan zu Ihrem Gesundheitsziel führen. Sie sollten also kontrollieren, ob Ihr Plan zur gesunden Ernährung zum gewünschten Ergebnis führt. Dieses Blatt kann Ihnen helfen zu erkennen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Stellt sich das Ergebnis (nach einem realistischen Zeitraum) nicht ein, müssen Sie evtl. Ihren Plan verändern.

Was? – Das möchte ich mit gesunder Ernährung für meine Gesundheit erreichen:

Woran? – Daran merke ich, dass ich das Ziel erreicht habe:

Wie? – So möchte ich mein Ergebnis kontrollieren (Methode, Zeitraum, Frequenz):

Beispiele:

- **Was:** „Ich möchte abnehmen“ – **woran:** „Die Waage zeigt 5 kg weniger als mein aktuelles Gewicht an.“ – **wie:** „Ich wiege mich in den nächsten 12 Wochen jeden Samstagvormittag nach dem Frühstück.“
- **Was:** „Ich möchte beim Einkaufen weniger Süßigkeiten einkaufen“ – **woran/wie:** „Ich markiere die Süßigkeiten auf dem Kassenzettel mit einem roten Textmarker und hänge sie zu Hause ans schwarze Brett. In 2 Wochen sollte höchstens noch ein „roter Posten“ auf jedem Kassenzettel stehen.“

Ziele überprüfen

Zwischenbilanzierung

kleine Erfolge erfahrbar
Machen

Realisierbarkeit von Zielen
überprüfen

Wo stehen Sie jetzt?
Ihre Zwischenbilanz



Was hat sich bei Ihnen seit
Beginn des Kurses verändert?

- Ihre Blutzuckerwerte
- Ihr Blutdruck
- Ihr Gewicht
- Ihr Essverhalten
- Ihre Einstellung zum Diabetes



Strategie

Hinterfragen Sie Ihr
Selbstverständnis
(Selbstbild/Identität
verändern).

Stufen:

Absichtslosigkeit

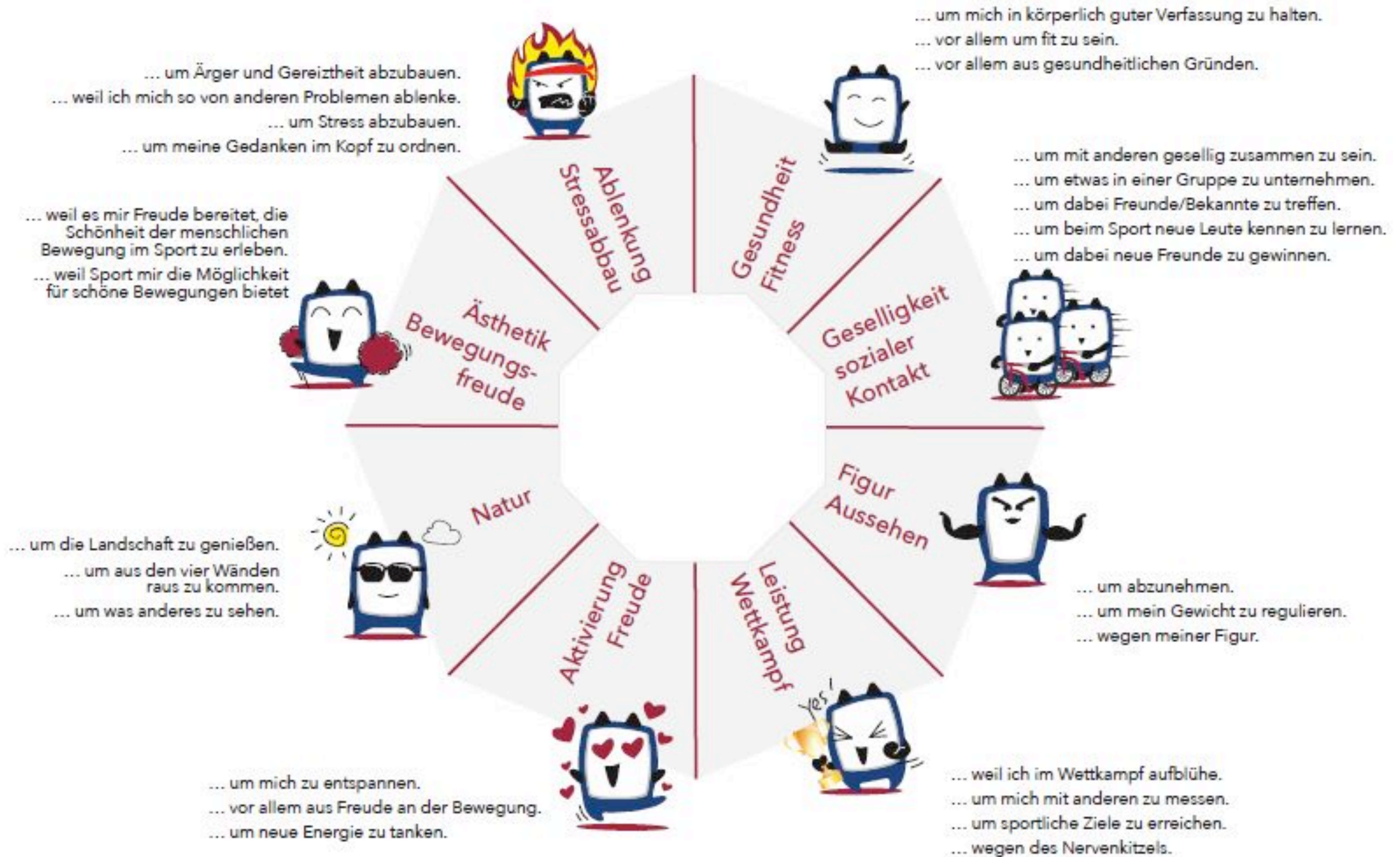
Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung

Welcher Bewegungstyp sind Sie?





Strategie

Selbst- belohnung



Bild erstellt mit Stable Diffusion

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung



Selbstbelohnung



Die Aussicht auf eine Belohnung kann beim Durchhalten helfen. Auf diesem Erinnerungsblatt können Sie notieren, womit Sie sich belohnen möchten. Die Beispiele sind nur als Anregung gedacht. Entscheiden müssen Sie natürlich selbst, wie Sie sich belohnen möchten – wichtig ist, dass es etwas ist, auf das Sie sich freuen können.

Für das Einhalten meines Bewegungsplans werde ich mich so belohnen:

Ein paar Anregungen für angenehme Erlebnisse:

Kontakt/Geselligkeit: z. B. Tanzen gehen, jemanden besuchen, Unternehmungen/Ausflüge mit Familie, Freunden, Bekannten, Gesellschaftsspiele, gut Essen gehen, in einem Verein aktiv sein (Chor, Schachclub etc.)

Hobbys: z. B. Basteln, Sammeln von Karten, Münzen ..., Pflanzen züchten, Malen/Zeichnen, Töpfern, Handarbeiten, ein Musikinstrument spielen, Singen, etwas Besonderes kochen, Puzzles/Rätsel lösen, technische Spiele (Bausätze, Computerspiele ...), Heimwerken, Fotografieren/Filmen

Kultur erleben: z. B. ins Konzert gehen, Theaterbesuch, ins Kino gehen, einen Vortrag oder eine Lesung anhören, ein gutes Buch lesen, einen VHS-Kurs belegen, eine Fremdsprache lernen, Besuch von Ausstellungen/Museen

Naturerlebnisse und Aktivitäten: z. B. ein Wellnessstag, Sauna, ein Waldspaziergang, eine Wanderung, Baden gehen, in der Sonne sitzen, Angeln, Shoppen



Strategie

Suchen Sie sich
„Verbündete“
(Soziale
Unterstützung).



Bild erstellt mit DALL-E

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung

Die TN mögliche Unterstützung aus dem sozialen Umfeld finden lassen.

Meine Unterstützer

Wenn Sie sich bereits ein Ernährungsziel gesetzt und einen Plan dafür gemacht haben, kann es hilfreich sein, andere Menschen mit einzubeziehen. Gemeinsam ist man stärker und – gerade bei der Ernährung – macht es auch mehr Spaß. Mit diesem Blatt können Sie Ihre Unterstützung planen.

Wobei benötige ich Unterstützung?

Wer kann mich unterstützen?

Wie könnte die Unterstützung genau aussehen?

Wie könnte ich mich revanchieren?



Verbindlichkeit



Viele Menschen stärken ihren Plan und ihren Willen, wenn sie ihr Vorhaben schwarz auf weiß niederschreiben oder anderen Personen mitteilen. Das kann anspornend wirken und andere Menschen dazu einladen, Anteil und Einfluss auf das eigene Vorhaben zu nehmen. Wie möchten Sie Ihren Plan verbindlicher machen?

- ☐ Ich schließe eine **Wette** ab. Eine abgeschlossene Wette (mit einem kleinen Einsatz) kann motivierend wirken. (Welche Wette – und mit wem – könnten Sie sich für Ihren Bewegungsplan vorstellen?)
- ☐ Ich **verabrede** mich mit jemand bzw. suche mir einen „**Paten**“. D. h., ich informiere eine andere Person über mein Vorhaben und vereinbare mit ihr, nach einer festgelegten Zeit über die Erfolge, Probleme und Fragen zu sprechen.
- ☐ Ich setze einen **Vertrag mit mir selbst** auf, in dem ich mich schriftlich zur Einhaltung meiner Pläne verpflichte. Für den Erfolgsfall lege ich eine „Prämie“ fest.
- ☐ Ich schreibe einen **Brief an mich selbst**. Darin erinnere ich mich daran, was ich mir vorgenommen habe. Ich bitte dann eine andere Person, verschlossenen Brief nach einer festgelegten Zeit an mich zu senden.
- ☐ Ich habe eine andere Idee: _____



Nutzen Sie bestehende Versorgungsangebote.



lymphselbsthilfe.de

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung



Strategie

Nutzen Sie Hilfs- und
Umsetzungsmittel
und üben Sie deren
Gebrauch ein.

Stufen:

Absichtslosigkeit

Absichtsbildung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung

Hilfsmittel

Kompressionsklassen

Abhängig von der Andruckstärke werden vier Kompressionsklassen (KKL) unterschieden:

- KKL 1 kommt meist bei Kinderversorgungen und Lähmungen zur Anwendung.
- KKL 2 ist die am häufigsten angewandte Kompressionsklasse. Oft ist sie die erste Wahl bei der Ödemtherapie.
- KKL 3 wird bei fortgeschrittenen Lip- und Lymphödemen eingesetzt.
- KKL 4 findet Anwendung bei extrem verhärteten Ödemen. Allgemein wird sie selten eingesetzt. Besser anzuziehen sind oft zwei Kompressionsstrümpfe übereinander zum Beispiel in den KKL 3 und 2.

Konstruktionen der Kompressionsversorgung

Art und Umfang der Kompressionsversorgung sind individuell abhängig von Ort und Beschaffenheit des Ödems und können für jeden Körperteil, gegebenenfalls auch geteilt, angefertigt werden.

Anziehhilfen



Abb. 5: Anziehhilfe

Anziehhilfen dienen nicht nur dem erleichterten Anziehen, sondern sollen auch das Kompressionsmaterial und die Haut schonen.

Diese Eigenschaft trifft hauptsächlich auf Anziehhilfen aus weichem Segeltuchmaterial zu. Durch ihre Beschaffenheit sind sie besonders in der Ulkustherapie hilfreich, da diese über Verbände gezogen werden können, welche beim Anziehen der Kompressionsversorgung nicht verrutschen. Beim Herausziehen der Anziehhilfe kommt es ebenfalls zu keinem Verrutschen des Verbandes.

Anziehhilfen sind verschreibungsfähig und werden, wenn benötigt, von den Krankenkassen erstattet.

Zusammenfassung

Da bei Ödempatienten oft große proportionale Unterschiede vorliegen, müssen die Kompressionsversorgungen flachgestrickt und maschengenau hergestellt werden. Auf dieser Basis wird der erforderliche Arbeitsdruck passgenau ausgeübt. Gleichzeitig wird durch die hohe Seitenstabilität der Flachstrickware die passgenaue Form für den Lymphabfluss hergestellt (Wandeffekt). Dieser wird durch die Mikrozirkulation zusätzlich gefördert.

Rundgestrickte Versorgungen kommen aufgrund ihrer konstanten Maschenzahl, der höheren Elastizität und der fehlenden Mikrozirkulation deshalb nur in Ausnahmefällen zur Anwendung. Für Ödempatienten sollte auch bei geringen Umfängen immer ein Kompressionsstrumpf in Flachstricktechnik nach individuellen Maßangaben gefertigt werden.

Idealerweise sollte die Kompression ohne große Unterbrechung oder doppelten Druck auf der Haut stattfinden. Der optimale Druckverlauf, beispielsweise bei einem Lymphödem im Bein, ist daher eigentlich immer nur in einer Kompressionsstrumpfhose gewährleistet.

Bei allen Abschlüssen/Strumpfenden ist darauf zu achten, dass es nicht zu Abschnürungen kommt. Haftbänder dürfen nicht zirkulär in die Haut einschnüren, umkippende Haftbänder sind immer zu eng. Der Durchfluss in den Gefäßen muss auch in der Kompressionsversorgung möglich sein.

Genehmigung durch die Krankenkassen

Lymphatische Kompressionsversorgungen müssen bundesweit fast immer durch die zuständige Krankenkasse genehmigt werden. Durch unterschiedliche Vertragsgestaltungen kann es vorkommen, dass gleiche Kompressionsversorgungen einen unterschiedlichen Abgabepreis haben.

Die Zuzahlung für Patienten beträgt pro Versorgungseinheit 10,00 Euro. Das gilt auch für eine mehrteilige Versorgung, die zusammen getragen wird und auf einem Rezept steht.

Vielen Dank und gutes Gelingen für
Ihr Selbstmanagement

Roland Küffner – kueffner@zepg.de