

## Lipödem und Lymphödem Mannheim



- **Selbstbetroffenheit**  
Alle Mitglieder der Gruppe sind von der gleichen oder ähnlichen Situation betroffen, verfolgen ein ähnliches Ziel.
- **Ehrenamtlichkeit**  
Selbsthilfe gründet auf ehrenamtlichem Engagement. Die Gruppe verfolgt keine wirtschaftlichen Interessen einzelner Mitglieder oder Dritter.
- **Freiwilligkeit**  
Die Teilnahme an der Gruppe ist freiwillig. Jede Person kann ausscheiden, wann sie es für richtig hält.
- **Selbstverantwortung**  
Jedes Mitglied vertritt sich selbst und wird so von den anderen besser verstanden. Das Mitglied ist selbst dafür zuständig, wie stark es sich ins Gespräch einbringt und dass es mitteilt, wenn es irritiert ist.
- **Mitverantwortung**  
Alle tragen ihren Teil zur gegenseitigen Unterstützung bei.
- **Verschwiegenheit**  
Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht an Außenstehende weitergegeben.
- **Es redet immer nur eine Person**  
So bekommt jedes Mitglied die notwendige Aufmerksamkeit. Bei großen Gruppen kann eine Redezeitbegrenzung hilfreich sein.
- **Das Handy wird während den Gruppentreffen auf lautlos gestellt und bleibt in der Tasche.**
- **Jede/jeder hat das Recht auf eine eigene Meinung**  
Ansichten und Gefühle werden nicht bewertet. Alle Mitglieder sind in ihrer Unterschiedlichkeit gleichwertig und können damit die Gruppe bereichern.
- **Tipps nur, wenn sie gefragt sind**  
So kann jedes Mitglied sicher sein, dass seine Meinung auch erwünscht ist, und niemand muss befürchten, abgewertet oder nicht ernst genommen zu werden.
- **Die Gruppe entscheidet**  
Wichtige Entscheidungen, die die ganze Gruppe betreffen, werden gemeinsam in einem transparenten Prozess erarbeitet und getragen.