

## Voraussetzungen zur Teilnahme

Du bist selbst von Adipositas betroffen oder Angehöriger eines Betroffenen.

Wir bitten zur besseren Planung vor der ersten Teilnahme um Kontaktaufnahme zu unserem Orga-Team. Da unser Gruppen-Orga-Team ausschließlich aus ehrenamtlichen Helfern besteht, hab bitte Verständnis, dass wir manchmal nicht direkt antworten können.

- » Nachricht per WhatsApp mit Name und aktueller Telefonnummer  
**Telefon:** 0157-31063657
- » **E-Mail:** shg-adipositas-bottrop@web.de

**Uhrzeit:** jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

**Ort:** Sporthalle des neurologischen Reha-Zentrums an den Knappschaft Kliniken Bottrop

**Parken:** Am Gruppenabend könnt Ihr das Parkhaus oder den Parkplatz (zwischen Reha und Verwaltung) nutzen.

Eine Terminübersicht findet Ihr zudem auf unserer Homepage, Facebook oder auf unserer Instagram-Seite.

### Kontakt

#### **Adipositas Selbsthilfegruppe Bottrop**

an den Knappschaft Kliniken Bottrop

Osterfelder Str. 157

46242 Bottrop

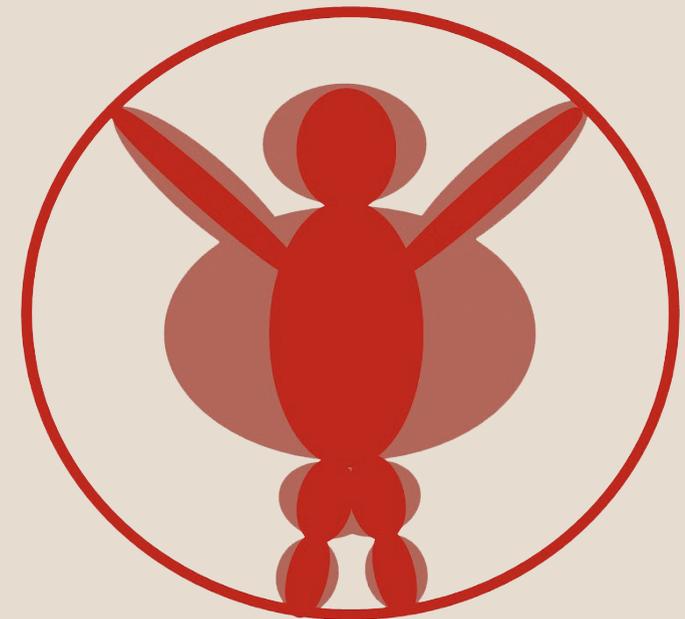
Telefon 0157 31063657

E-Mail: shg-adipositas@web.de

Erstellt von der Unternehmenskommunikation KK Bottrop GmbH

\* Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Wir bitten hier um Verständnis. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich mit gleicher Bedeutung und Wertschätzung auf männliche, weibliche und diverse Geschlechteridentitäten.

# Adipositas Selbsthilfegruppe



## Es gibt kein Patentrezept gegen Mehrgewicht!

Die Ursache, warum jemand an der chronischen Erkrankung Adipositas erkrankt, kann man nicht pauschalisieren. Denn häufig sind es diverse Ursachen, welche eine Rolle in der Entstehung der Erkrankung spielen.

Viele Adipositas-Erkrankte haben bereits eine sehr lange Leidensgeschichte hinter sich und treffen in allen Bereichen des täglichen Lebens hinsichtlich ihres Mehrgewichtes häufig auf Unverständnis. Oftmals geht dies mit Diskriminierung und Stigmatisierung einher. Diese Erfahrungen sind für Betroffene oftmals sehr verletzend und frustrierend. Zudem prägen solche Erfahrungen nicht selten die weitere Krankheitsgeschichte.

Die meisten Betroffenen nehmen bei genügend Motivation durchaus erfolgreich ab, jedoch ist die eigentliche Schwierigkeit, dass nach erfolgter Gewichtsreduktion das Gewicht meist immer weiter ansteigt und aus der stetig mehr werdenden Adipositas resultierend, eine Vielzahl an Folgeerkrankungen entstehen können.

Sich einzugestehen und zu akzeptieren, dass man ein Problem im Umgang mit seiner Ernährung und seinem Verhalten hat, was einen obendrein immer kränker macht, gehört zu den schwierigsten Dingen überhaupt. Außerdem denken viele Betroffenen, dass es sich um ein Problem handelt, mit dem man alleine fertig werden muss, und haben das Gefühl, vor einer schier unmöglichen Aufgabe zu stehen.

Aber diese Befürchtungen sind unnötig – denn wir verstehen wie Du Dich fühlst!

## Du bist mehrgewichtig und möchtest mit uns gemeinsam im Rahmen der Hilfe zur Selbsthilfe etwas gegen Deine chronische Erkrankung Adipositas tun?

Dann möchten wir dich unverbindlich und kostenlos zur Teilnahme an unseren Gruppentreffen einladen.

## Ziele unserer Gruppe

- » Wir informieren über die Krankheit Adipositas und ihre Folgen.
- » Wir fördern den Erfahrungsaustausch unter den Betroffenen.
- » Wir sprechen über aktuelle Behandlungsmöglichkeiten.
- » Wir sprechen über die Wichtigkeit multimodaler Konzepte zur Gewichtsreduktion.
- » Wir nennen u.a. geeignete Ansprechpartner zur ärztlichen und fachtherapeutischen Begleitung.
- » Wir motivieren uns gegenseitig, wichtige Behandlungsbausteine, wie für uns geeignete Bewegungsangebote, ernährungstherapeutische sowie ggf. psychotherapeutische wahrzunehmen anzugehen und auch dran zu bleiben.
- » Wir fördern die gegenseitige Unterstützung im Alltag und zur Freizeitgestaltung.
- » Wir wollen, dass Du nicht alleine bist.

Wir fördern durch all das die Hilfe zur Selbsthilfe und verstehen, wie es Dir geht!

Willkommen sind bei uns alle Betroffenen mit starkem Mehrgewicht, welche eine chirurgische oder konservative Therapie anstreben.

Unsere Selbsthilfegruppe wird durch Betroffene für Betroffene organisiert und durch kompetente Berater der Knappschaft Kliniken sowie weitere Fachexperten unterstützt.

### Durchstarter Gruppe

Diese Gruppentreffen finden an jedem 3. Dienstag im Monat statt und sind für Betroffene und Interessierte, welche etwas gegen ihr Mehrgewicht chirurgisch oder konservativ unternehmen möchten.

### Operierten-Gruppe

Diese Gruppentreffen finden an jedem 2. Mittwoch im Monat statt und sind für Betroffene, welche eine Magenoperation zur Gewichtsreduktion hinter sich gebracht haben.



» Die Leitung der Adipositas Selbsthilfegruppe