

## Wann?

Jeden 1. Mittwoch im Monat  
18.30–20.30 Uhr

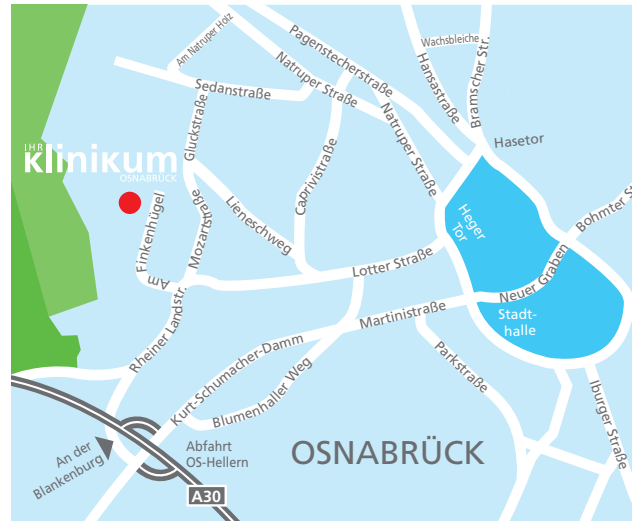
## Wo?

Klinikum Osnabrück  
Großer Seminarraum  
Am Finkenhügel 1 · 49076 Osnabrück

## Weitere Informationen

[www.klinikum-os.de](http://www.klinikum-os.de)  
Telefon 0541 405-4110

## ANFAHRT



## KONTAKT

### Ansprechpartner SHG-Leitung

Charlotte Wiewell: 0160 97709494  
Jörg Vahlenkamp: 0157 84091540



### Klinikum Osnabrück GmbH Interdisziplinäres Therapiezentrum Adipositas (ITA)

Am Finkenhügel 1  
49076 Osnabrück  
Telefon 0541 405 –4110  
[sabine.schmidtchen@klinikum-os.de](mailto:sabine.schmidtchen@klinikum-os.de)



IHR  
**klinikum**  
OSNABRÜCK



## ADIPOSITAS- SELBSTHILFEGRUPPE „GLEICHGEWICHT“ im Interdisziplinären Therapiezentrum Adipositas (ITA)

Was *Wiegt* denn  
bitte das T-Shirt?



## „LEBENSQUALITÄT GEMEINSAM STÄRKEN!“

*Das Ziel unserer Selbsthilfegruppe ist es, einen Erfahrungsaustausch rund um unsere ADIPOSITAS zu ermöglichen.*

*Dies geschieht in einem Gruppen-Setting, in dem jeder, der sich mit diesem Thema beschäftigt, herzlich willkommen ist. In unserer Gruppe wird jeder unvoreingenommen aufgenommen und wir probieren uns gegenseitig durch ein „Wir“-Gefühl Motivation zu geben.*

*Aus dem Übergewicht wieder raus zu kommen, kostet unglaublich viel Mut, Kraft und Überwindung. Hier findest Du Raum, Platz und Akzeptanz, über Probleme, Ängste und Sorgen, MITEINANDER zu reden. Ohne sich alleine zu fühlen – denn ALLE haben das gleiche Problem.*

*Adipositas! Lasst es uns gemeinsam bekämpfen! Nichts muss – alles darf!*

**Wir freuen uns auf Euch!**

## UNTERSTÜTZUNG BEI:

- Kontaktaufnahme zu den Fachärzten
- Ernährungsfachkräften
- Hilfe bei Anträgen
- Emotionale Unterstützung in schwierigen Situationen
- Stärkung des Selbstwertes
- Weitergabe der „Laienkompetenz“ von erfahrenen und neuen Mitgliedern
- Informationsaustausch und Erfahrungen der benötigten Supplementierungen
- Vermeidung sozialer Isolation durch regelmäßige Treffen der Gruppe
- Steigerung der Bekanntheit und der Akzeptanz einer Adipositas!

**ICH BIN MUTIG,  
weil ich die Angst akzeptiere.**

**ICH BIN STARK,  
weil ich meine Schwächen kenne.**

**ICH BIN SCHÖN,  
weil ich mich liebe, so wie ich bin.**

**ICH KANN LACHEN,  
weil ich die Traurigkeit gekannt habe.**

**ICH BIN GLÜCKLICH,  
weil ich mich dazu entschlossen habe.**

Verfasser unbekannt

## UNSER ANGEBOT:

- Informationsaustausch über die Krankheit Adipositas
- Gegenseitige Hilfestellung
- Erfahrungsaustausch über konservative oder chirurgische Möglichkeiten der Adipositas-Behandlung
- Gegenseitige Hilfestellung
- Informationen/Unterstützung durch Spezialisten, z. B. Ärzte, Ernährungsspezialisten, Therapeuten

*Seinen Körper nur zu lieben,  
wenn er perfekt in Form ist,  
ist genauso, wie seine Kinder nur  
zu lieben, wenn sie brav sind.*



## WILLKOMMEN SIND:

- Alle Betroffenen mit einem Body-Mass-Index über 30
- Bariatrisch Operierte und (noch) nicht Operierte

Die Treffen sind freiwillig, unverbindlich und kostenlos.

**Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.**

**Es ist keine Anmeldung erforderlich!**