

Und es geht doch!



vorher

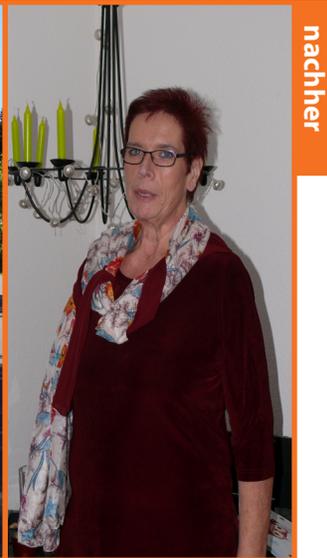
Oben:
Willi hat über 100 kg
abgenommen.



nachher



vorher



nachher

Unten: Annette hat ihr Gewicht halbiert.

Treffpunkt:

Homepage:
<http://www.adipositas-shg-duelmen.de>

Diskussionsforum:
<http://selbsthilfe-forum.org>



Sibylle Härtel und Robert Woschée
Tel.: 02594 / 791 312

E-Mail: kontakt@adipositas-shg-duelmen.de

Offene Adipositas Selbsthilfe-Gruppe

DüImen

- Du hast schon einen Haufen Diäten gemacht und bist immer noch übergewichtig?
- Nach den Diäten hast Du grundsätzlich alles oder noch etwas mehr zugenommen?
- Die oft angeratene Bewegung ist Dir nicht möglich oder Du traust Dich nicht?
- An vielen gesellschaftlichen Anlässen nimmst Du aus Scham nicht mehr teil?
- Die Summe all dieser Erfahrungen hat Dich frustriert und entmutigt?
- Du ziehst Dich immer weiter zurück?

Wenn Du bei dieser kleinen Aufstellung bereits 3 x genickt hast, solltest Du unbedingt etwas ändern.

Vielleicht beginnt ja heute Dein neues Leben?

Offene Adipositas Selbsthilfe-Gruppe Dölmén

Was ist Adipositas?

Adipositas ist gekennzeichnet durch eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper und wird heute als chronische Gesundheitsstörung verstanden.

Unter Übergewicht und Adipositas leiden immer mehr Menschen in der Bevölkerung. Die daraus entstehenden Folgeerkrankungen (Diabetes, Herz-/Kreislaufsystem und orthopädische Schäden) schränken die Betroffenen noch mehr in ihrer Lebensqualität ein.



Gegen Übergewicht gibt es kein Patentrezept. Viele von uns haben bereits eine lange Leidensgeschichte mit verschiedenen Diäten hinter sich. Nach kurzfristiger Gewichtsreduktion meldet sich häufig der innere Schweinehund wieder zurück.

Diese Erfahrung ist sehr frustrierend. Mir einzugestehen und zu akzeptieren, dass ich ein Problem mit dem Essen habe, ist schwer.

Die Gruppe

Scham verhindert so manche Aktivität. Unter Betroffenen muss man nicht erklären, warum wir seit 10 Jahren nicht mehr im Schwimmbad waren oder warum wir in der Gastronomie nicht auf jedem Stuhl sitzen können.

Wir sind nicht allein.

Unsere Treffen sind von Betroffenen für Betroffene, mit gelegentlichen Besuchen von Experten, die uns unterstützen und unsere Fragen beantworten. Welcher Bedarf besteht, entscheiden wir in der Gruppe.

Unsere Themen können sein:

- Erfahrungsaustausch
- Ernährungsumstellung
- gesunde Ernährung
- konventionelle Abnehmmethoden
- gegenseitige Motivation
- operative Methoden
- Nachbetreuung Post-OP
- machbare Bewegung

und vieles mehr.

Der Erfahrungsaustausch und die Information in der Gruppe sind Gold wert. Den Weg bestimmst Du selbst, die Gruppe unterstützt Dich dabei.

Selbsthilfe heißt:

Wir helfen uns selbst, wir können auch Deine Hilfe gebrauchen.

Willkommen...

- sind alle Betroffene, egal woher und egal mit welcher Abnehmmethode.
- sind alle Betroffene, die zunächst nur reinschnuppern möchten.
- sind alle Betroffene, die sich mit Gleichgesinnten austauschen und wohlfühlen möchten.
- sind alle, die bereits eine Gewichtsreduzierung geschafft haben.
- sind natürlich auch Angehörige von Betroffenen, die so wichtig bei der Unterstützung sind.

Alles soll zwanglos und locker ablaufen.

Keiner muss etwas sagen, aber jeder darf so viel zu seiner Person und zu seinen Beweggründen sagen, wie er möchte.

Welche Themen schwerpunktartig behandelt werden sollen, entscheidet die Gruppe.

Das Wichtigste:

ALLES, was gesagt wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen!

Keine Verkaufsveranstaltung!

Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenlos, komm' einfach vorbei.

Die Selbsthilfe-Gruppe ist keine Plattform für kommerzielle Diätmittel oder Anbieter.