



ADIPOSITAS SELBSTHILFEGRUPPE
LEVERKUSEN

Gemeinsam
gegen Übergewicht



Adipositas ist eine Erkrankung
mit negativer Auswirkung auf
Gesundheit und Lebensqualität

Adipositas – was ist das

Adipositas ist weit mehr als nur ein optisches Merkmal. Es ist eine komplexe, chronische Krankheit, die oft fälschlicherweise als mangelnde Selbstbeherrschung missverstanden wird. Wir sind nicht einfach „zu dick“, wir sind erkrankt.

Adipositas ist eine Krankheit, die eine professionelle Behandlung verdient – genau wie jede andere. Du bist nicht allein: Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland ist übergewichtig (BMI $>25 \text{ kg/m}^2$), über 20% leiden an Adipositas (BMI $>30 \text{ kg/m}^2$).

Gemeinsam gegen das Stigma, gemeinsam für die Gesundheit.

Wer sind wir und was machen wir

In Leverkusen haben Betroffene die „Adipositas Selbsthilfegruppe (SHG)“ ins Leben gerufen. Hier steht der Dialog auf Augenhöhe und die gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt.

In der Adipositas Selbsthilfegruppe Leverkusen verbinden wir persönliches Erleben mit fachlicher Expertise:

- Erfahrungsaustausch
- Fachwissen durch Referent:innen zu Therapiemöglichkeiten (konservativ, chirurgisch)
- Gemeinschaft

Im Weiteren geht es um die sogenannte Selbstkompetenz, also um die Möglichkeit, das persönliche Ziel realistisch einzuschätzen, kompetent beizutragen und eigenverantwortlich zu erreichen.

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Ein erster Schritt kann der Besuch bei uns in der Gruppe sein – wir freuen uns auf dich!

Ziele unserer Selbsthilfegruppe

- Wissenserwerb über die Erkrankung und die konservativen und chirurgischen Therapiemöglichkeiten durch Betroffene und eingeladene Expert:innen
- Vermitteln von Kontaktdaten für Beratungs-, Hilfs- und Therapieangebote
- Emotionale Unterstützung und Verständnis im geschützten Raum der SHG zum Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Stärkung der Eigenverantwortung durch selbstbestimmte und informierte Entscheidungen zur Förderung eines gesunden Lebensstils
- Ermutigung und Rückhalt, um Schritt für Schritt in ein aktives, gesellschaftliches Leben zurückzukehren



Erfahrungsaustausch in der Gruppe



Unsere Unterstützer



Stadt Leverkusen www.leverkusen.de

Der Paritätische
Leverkusen leverkusen.paritaet-nrw.org

Selbsthilfeförderung NRW www.selbsthilfe.nrw

sowie folgende Krankenkassen in NRW:



Wann und wo wir uns treffen

Austausch und Information

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig:

- an jedem 3. Montag im Monat um 19:00 Uhr
im Kasino, Klinikum Leverkusen, Geb. 7,
EG (Hochhaus), Paracelsustr. 15, 51375 Leverkusen
- an jedem 4. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr
als Online-Treffen, Bekanntgabe der Zugangsdaten
über FB und WhatsApp-Status
- an jedem 1. Freitag im Monat um 19:00 Uhr
Geselliger Stammtisch, Bekanntgabe der Adresse
über FB, WhatsApp-Status und Homepage

Die Teilnahme an den Treffen steht jedermann offen und ist selbstverständlich kostenlos. Beim Stammtisch bitten wir aus organisatorischen Gründen um vorherige Anmeldung. Die Teilnahme an den Treffen im Klinikum bzw. Online ist ohne Anmeldung möglich.

Vertraulichkeit und Verschwiegenheit ist bei unseren Treffen selbstverständlich! Alles, was besprochen wird, bleibt in der Gruppe!



So erreichen Sie uns

Adipositas Selbsthilfegruppe Leverkusen

Telefon 01575 7228954

E-Mail adipositas-shg-leverkusen@gmx.de

FB Adipositas-SHG-Leverkusen

Web www.adipositas-shg-leverkusen.de



Das Orga-Team von links nach rechts: Jörg, Uta, Katja, Heike, Dirk

Adipositas SHG Leverkusen
Gemeinsam - Leichter - Leben

