

## Es gibt...

- Kein Patentrezept gegen Übergewicht!
- Die meisten übergewichtigen Erwachsenen nehmen bei genügender großen Motivation durchaus erfolgreich ab
- Das eigentliche Problem ist, das nach einer erfolgreichen Gewichtsreduktion das Gewicht meist wieder ansteigt. Diese Erfahrung ist frustrierend
- Das schwerwiegendste Problem ist, sich einzugestehen und zu akzeptieren, dass man ein Problem mit dem Umgang mit Nahrung hat.
- Das Zweitschwerste ist dann, die Hand auszustrecken und nach Hilfe zu fragen.
- Viele von uns denken, dass es sich um unser eigenes Problem handelt, mit dem wir allein fertig werden müssen.
- Das müssen Sie Gott sei Dank nicht! Es gibt viele Gleichgesinnte, die sich freuen Sie, in ihrem Kreise zu begrüßen und kennen zu lernen.

## Kontakt

SHG Leitung  
Olaf Wimmer



Tel.: 0170/6524794

E-Mail: [olaf.wimmer@adipositas-witten.de](mailto:olaf.wimmer@adipositas-witten.de)

Öffnungszeiten:

Mo bis Do 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr

[www.adipositas-witten.de](http://www.adipositas-witten.de)

[www.facebook.com/adipositaswitten](https://www.facebook.com/adipositaswitten)



## Anfahrt zur Selbsthilfegruppe:

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Witten / Wetter / Herdecke -

Dortmunder Str. 13 - 58455 Witten



# Adipositas Selbsthilfegruppe Witten

in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten

## Nicht mehr allein gegen Übergewicht!

Kommen Sie unverbindlich zu unseren Treffen



Jeden 3. Montag  
im Monat für übergewichtige Menschen.

17:00 – 18:00 Uhr für Nichtoperierte  
18:00 – 19:00 Uhr für Operierte

Die Adipositas Selbsthilfegruppe wurde am 17. Mai 2010 gegründet.

Seither finden die Treffen an jedem **3. Montag eines Monats** statt.

Die Selbsthilfegruppe ist offen für Betroffene und Angehörige, eine Anmeldung zu den Treffen ist nicht erforderlich.

Es finden Aktionen statt wie z.B.:

- Fachübergreifende Vorträge zum Thema Adipositas,
- Lebensumstellung,
- Bewegungsmöglichkeiten für Übergewichtige, usw.

Die genauen Termine und Themen der Vorträge werden rechtzeitig auf unsere Homepage bekannt gegeben.

**[www.adipositas-witten.de](http://www.adipositas-witten.de)**

Bei weiteren Fragen, nutzen Sie unsere Kontaktmöglichkeiten.

## Warum sollten Sie sich mit uns in Verbindung setzen?

### Wir:

- Informieren über die Krankheit Adipositas und ihre Folgen
- Nennen Ansprechpartner für ärztliche Begleitung
- Sprechen über das multimodale Konzept zur Gewichtsreduktion
- Verstehen, wie es Ihnen zur Zeit geht
- Informieren über die Möglichkeiten der Behandlung und Ihre Chancen

## Betroffene organisieren für Betroffene:

- Gegenseitige Unterstützung im Alltag
- Sport- und Bewegungsangebote wie zum Beispiel gemeinsame Spaziergänge, Aquafitness, Bowling oder Nordic-Walking
- Gespräche von Betroffenen zu Betroffenen
- Erfahrungsaustausch und gegenseitige Motivation