

ADIPOSITAS

Selbsthilfegruppe
Wittlich



Unterstützt durch:

SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle e.V. Trier

 Sparkassenstiftung für den
Landkreis Bernkastel-Wittlich



*SHG Adipositas
Wittlich*

Adipositas.BKS.WIL@gmail.com

Kontakt

Gruppenleitung

Kerstin Kemmer



+49 176 41 50 98 09

stellv. Gruppenleitung

Sarah Lutz



+49 170 3 22 93 08

Hier geht es direkt
zur Facebook-Seite



Treffpunkt

Wir treffen uns einmal im Monat, die Termine
erhältst du per Mail, am Telefon oder bei Facebook.

Mittwochs, 17:30 - 19:30 Uhr

im Jugend- und Bürgerhaus Wengerohr (JuB)

Adresse für Navigationssysteme

Bornweg 2a, 54516 Wittlich

S
T
O
F
B
F
L
W
E
E
C
H
L
S
A
D
I
P
O
S
I
T
A
S
F
I
N
H
C
E
P
H
R
C
A
A
F
Ö
H
L
Ö
I
T
H
P
B
A
D
D
E
D
L
H
E
N
E
R
E
R
R
E
F
R
-
O
T
K
M
U
K
M
E
O
B
E
E
T
C
R
G
S
E
S
K
A
N
K
U
N
G
U
P
P
E
N
G

S
E
L
B
S
A
D
I
P
O
S
I
T
A
S
F
I
N
H
C
E
P
H
R
C
A
A
F
Ö
H
L
Ö
I
T
H
P
B
A
D
D
E
D
L
H
E
N
E
R
E
R
R
E
F
R
-
O
T
K
M
U
K
M
E
O
B
E
E
T
C
R
G
S
E
S
K
A
N
K
U
P
P
E
N
G

P
S
Y
C
H
I
S
C
H
I
S
H
E
-
B
E
L
A
S
T
U
N
G

S
C
H
L

A
D
I
P
O
S
I
T
A
S
F
I
N
H
C
E
P
H
R
C
A
A
F
Ö
H
L
Ö
I
T
H
P
B
A
D
D
E
D
L
H
E
N
E
R
E
R
R
E
F
R
-
O
T
K
M
U
K
M
E
O
B
E
E
T
C
R
G
S
E
S
K
A
N
K
U
N
G
U
P
P
E
N
G

Wer darf zu den Treffen kommen?

Dich beschäftigt das Thema Adipositas?

Du bist selbst betroffen?

Du möchtest einen Betroffenen unterstützen?

Wenn du mindestens eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten kannst, findest du in unserer Selbsthilfegruppe Verständnis, Austausch und Unterstützung.

Dabei ist es egal, ob du dich schon länger mit dem Thema auseinandersetzt, oder du gerade erst damit beginnst.

Bei uns bist du herzlich willkommen. Gemeinsam sprechen wir offen über Erfahrungen, Herausforderungen und neue Wege zu mehr Wohlbefinden.

Was passiert bei den Treffen?

Bei unseren Treffen steht der offene Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Du kannst in entspannter Atmosphäre über deine Erlebnisse, Herausforderungen und Erfolge sprechen – alles bleibt vertraulich und wertschätzend. Es ist völlig in Ordnung, wenn du erst einmal nur zuhören möchtest. Viele finden es hilfreich, zu merken, dass sie mit ihren Gedanken und Gefühlen nicht allein sind.

Wir unterstützen uns gegenseitig, geben praktische Tipps für den Alltag und teilen Informationen rund um das Thema Adipositas. Dabei geht es nicht nur um Ernährung oder Bewegung, sondern auch um den Umgang mit Vorurteilen, Motivation und Selbstwertgefühl. Jeder kann eigene Themen einbringen, Fragen stellen oder einfach von anderen lernen.

Wichtig ist: Du bestimmst, was du teilen möchtest und wie aktiv du dich einbringen willst. So entsteht ein wertvolles Miteinander, das Mut macht, neue Perspektiven eröffnet und dich auf deinem Weg begleitet.

Welche Themen und Inhalte gibt es?

- Erfahrungsaustausch über den Alltag mit Adipositas
- Umgang mit Vorurteilen und Stigmatisierung im Alltag
- Psychische Belastungen und deren Bewältigung
- Tipps zur Alltagsgestaltung und Mobilität
- Bewegung und Sportmöglichkeiten für Menschen mit Adipositas
- Umgang mit Rückschlägen und Motivation zum Durchhalten
- Besprechung individueller Ziele und Erfolge

- Informationen zu Krankheiten, die als Ursache oder im Zusammenhang mit Adipositas auftreten, z. B. Lipödem, Lymphödem, Diabetes, Schlafapnoe, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose
- Motivation und gegenseitige Unterstützung auf dem Weg zur Gewichtsreduktion
- Möglichkeiten und Ablauf operativer Eingriffe (z. B. Magenbypass oder Schlauchmagen)
- Ernährung vor und nach einer bariatrischen Operation
- Unterstützung bei der Antragsstellung für Therapien oder Operationen