

## Willkommen...

- ... sind alle Betroffenen, egal woher und egal mit welcher Abnehmmethode.
- ... sind alle Betroffenen, die zunächst nur reinschnuppern möchten.
- ... sind alle, die bereits eine Gewichtsreduzierung geschafft haben.
- ... sind natürlich auch die Angehörigen, die ein wichtiger Faktor bei der Abnahme sind.

Die Treffen sind zwanglos und locker. Keiner muss etwas sagen, aber darf soviel von sich erzählen, wie er mag.

## Das Wichtigste?

ALLES, was in der Gruppe gesprochen wird, BLEIBT in der Gruppe. Vertrauen und Verschwiegenheit sind die Eckpfeiler einer Selbsthilfegruppe.

## Sportgruppe...

Hannover 96 und die Henriettenstiftung kooperieren seit vielen Jahren und gemeinsam werden Sportkurse für Übergewichtige angeboten.

## Wann und Wo?

Informationen hierzu auf der Webseite von Hannover 96 unter der Rubrik „Fit&Kids“  
<https://www.hannover96.de/verein/abteilungen/fit-und-kids.html>

## So erreichst Du uns

Termine werden jeweils bei Facebook oder der SHG Homepage bekannt gegeben.

### SHG Nordstadt

KRH Klinikum Nordstadt  
Haltenhoffstr. 41  
30167 Hannover

<https://nordstadt.krh.de/kliniken-zentren/allgemein-viszeral-gefaess-und-adipositaschirurgie>

### SHG Henriettenstift 2

Diakovere Henriettenstift  
Marienstr. 72 – 90  
30167 Hannover

[www.diakovere.de/adipositaschirurgie-metabolische-chirurgie](http://www.diakovere.de/adipositaschirurgie-metabolische-chirurgie)

### Besuche uns online

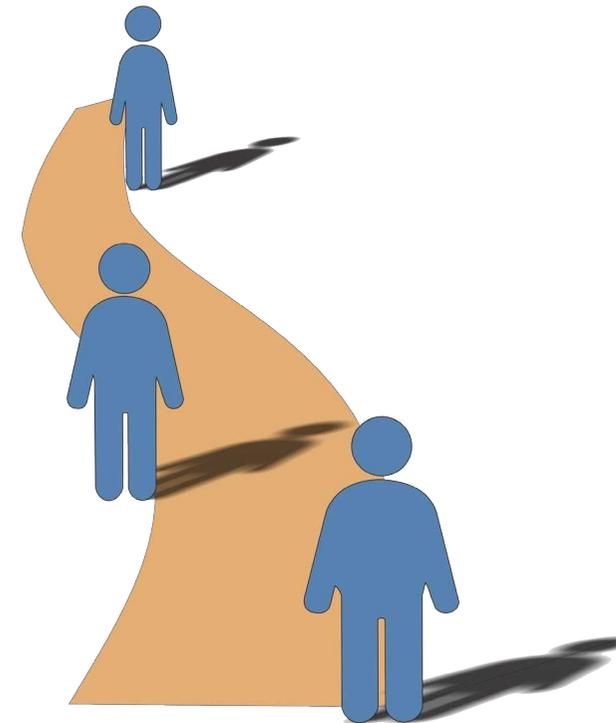
Auf Skype, den Link findest Du auf der Webseite unter Aktuelles

Facebook: Selbsthilfegruppen Adipositas Hannover  
Homepage: [www.shg-adipositas-hannover.com](http://www.shg-adipositas-hannover.com)  
Mail: [info@shg-adipositas-hannover.com](mailto:info@shg-adipositas-hannover.com)

## ADIPOSITAS Selbsthilfegruppen Hannover

Die Teilnahme kostet Dich etwas Zeit und vielleicht etwas Überwindung.

## ADIPOSITAS Selbsthilfegruppen Hannover



Wir unterstützen Dich auf dem Weg zu einer chirurgischen Therapie der Adipositas und in der Zeit danach.

## Warum Selbsthilfegruppe?

Eine **Selbsthilfegruppe (SHG)** ist ein geschützter Raum, wo sich Betroffene und vielleicht auch Angehörige treffen, um sich über ihre **Erkrankung** auszutauschen.

Auch wenn alle an der Adipositas erkrankt sind, waren und sind die Wege doch unterschiedlich.

**In der SHG kannst Du offen über Deine Probleme und Ängste sprechen.**

**Selbsthilfe unterstützt, motiviert, gibt Halt.**

Du profitierst von den Erfahrungen anderer Betroffener und kannst so Deinen Alltag besser bewältigen.

## Sollte ich was tun?

- Du hast schon eine Menge Diäten gemacht und bist immer noch übergewichtig?
- Nach den Diäten hast Du grundsätzlich alles oder sogar noch mehr zugenommen?
- Die oft angeratene Bewegung ist dir nicht möglich oder Du traust Dich nicht?
- An vielen gesellschaftlichen Ereignissen 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 diesen Fragen bereits dreimal genickt hast, solltest Du etwas ändern!**

**MEINST DU NICHT?**

## Unsere Gruppen

**Wir wissen, wie es Dir geht.**

Scham verhindert so manche Aktivität. Unter Betroffenen muss man nicht erklären, warum man seit Jahren nicht im Schwimmbad war oder warum man nicht auf jedem Stuhl sitzen kann.

Wir sind nicht alleine.

Unsere Treffen sind von Betroffenen für Betroffene.

**Unsere Themen können sein:**

- Erfahrungsaustausch
  - Ernährungsumstellung
  - Gesunde Ernährung
  - Gegenseitige Motivation
  - Machbare Bewegungen
  - Operative Methoden
- und vieles mehr.



**Eine Selbsthilfegruppe lebt von „Gemeinsam“**

**Wir werden Dir NICHT sagen, was Du zu tun oder zu lassen hast.**

**Wir bieten Dir Hilfe zur Selbsthilfe**

## Es gibt Möglichkeiten und Wege

