



**WILLKOMMENSBRÖSCHÜRE
FÜR NEUE TEILNEHMENDE UND INTERESSIERTE**

Schön, dass Du da bist!

Unser Leitgedanke

Du musst Deinen Weg nicht allein gehen.

Adipositas-Selbsthilfegruppe Wetterau

www.adipositas-shg-wetterau.de

WILLKOMMEN

Schön, dass Du da bist!

Der erste Besuch einer Selbsthilfegruppe kostet manchmal Überwindung. Vielleicht bist Du neugierig, unsicher oder möchtest zunächst einfach nur zuhören. All das ist vollkommen in Ordnung.

In unserer Gruppe triffst Du Menschen, die viele Erfahrungen, Belastungen und Fragen rund um Adipositas kennen. Bei uns musst Du Dich nicht erklären oder rechtfertigen. Du entscheidest selbst, was Du erzählen möchtest.

Bei uns darfst Du ankommen

Du darfst sprechen, zuhören, Fragen stellen oder zunächst nur die Atmosphäre kennenlernen.

Ich freue mich darauf, Dich in unserer Gemeinschaft willkommen zu heißen.

Andreas Klingenhöfer

Initiator und Leiter der Adipositas-Selbsthilfegruppe Wetterau

ORIENTIERUNG

Unsere Gruppe auf einen Blick

1 Treffen
Jeden zweiten Freitag im Monat. Termin und Teilnahme werden vorab in der WhatsApp-Gruppe abgefragt

2 Zeit
18:00 bis 19:30 Uhr, anschließend auf Wunsch gemütliches Beisammensein

3 Ort
ZukunftsRaum, Kaiserstraße 81, 61169 Friedberg

4 Teilnahme
Kostenfrei und freiwillig

5 Zielgruppe
Menschen mit Adipositas, Angehörige und Interessierte

Wichtig

Unsere Gruppe ist für alle Menschen mit Adipositas offen. Eine bariatrische Operation ist keine Voraussetzung.

GEMEINSCHAFT

Wer wir sind

Die Adipositas-Selbsthilfegruppe Wetterau wurde im Januar 2023 von Andreas Klingenhöfer gegründet. Sie bietet Menschen aus dem Wetteraukreis einen geschützten Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Uns verbinden unterschiedliche Lebenswege. Manche stehen am Anfang einer Behandlung, andere leben bereits lange mit Adipositas oder haben eine bariatrische Operation hinter sich. Angehörige und Interessierte sind ebenfalls willkommen.

Was uns verbindet

- Verständnis ohne Vorurteile
- Austausch auf Augenhöhe
- Motivation ohne Druck
- Respekt vor unterschiedlichen Entscheidungen
- Gemeinschaft in schwierigen und guten Zeiten

Unsere Haltung

Adipositas ist eine komplexe chronische Erkrankung. Sie ist keine Frage mangelnder Willenskraft.

WAS IST ADIPOSITAS?



**ADIPOSITAS IST EINE CHRONISCHE ERKRANKUNG,
BEI DER SICH ZU VIEL KÖRPERFETT ANSAMMELT.**

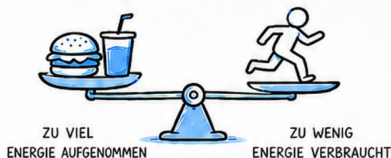
MEHR ALS NUR ÜBERGEWICHT

Adipositas ist eine komplexe Erkrankung mit vielen Ursachen – biologisch, psychisch und sozial.



WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Bei Adipositas ist das natürliche Gleichgewicht zwischen Energieaufnahme und -verbrauch gestört. Es kommt zu einer übermäßigen Speicherung von Körperfett.



WICHTIG ZU WISSEN

- ✓ Adipositas ist keine Frage von Willenskraft oder persönlichem Versagen.
- ✓ Es ist eine Erkrankung – keine Entscheidung.
- ✓ Respekt, Verständnis und Unterstützung sind entscheidend!



**WISSEN IST DER ERSTE SCHRITT –
VERÄNDERUNG IST MÖGLICH!**

WIE WIRD ADIPOSITAS FESTGESTELLT?

Am häufigsten über den
Body-Mass-Index (BMI):



BMI 25 – 29,9	ÜBERGEWICHT
BMI 30 – 34,9	ADIPOSITAS GRAD I
BMI 35 – 39,9	ADIPOSITAS GRAD II
BMI ≥ 40	ADIPOSITAS GRAD III

Wichtig: Nicht nur der BMI zählt – auch
Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität!

MÖGLICHE FOLGEN



Erhöhtes Risiko für z. B.
Diabetes, Bluthochdruck,
Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Belastung von Gelenken
und Bewegungsapparat



Psychische Belastungen wie
z. B. geringes Selbstwertgefühl,
Depressionen

ABER: Adipositas ist behandelbar!

Hilfe ist möglich – du bist nicht allein!

ZUSAMMENFASSUNG



Adipositas ist eine chronische,
vielschichtige Erkrankung.
Sie betrifft viele Menschen –
und sie verdient Verständnis,
Behandlung und Unterstützung.

Für wen ist die Gruppe da?

Du bist bei uns willkommen, unabhängig davon, welchen Weg Du bisher gegangen bist oder welche Behandlung Du für Dich in Betracht ziehst.

- wenn Du mit Adipositas lebst
- wenn Du Orientierung und Austausch suchst
- wenn Du konservative Behandlungsmöglichkeiten nutzt
- wenn Du über Medikamente oder eine Operation nachdenkst
- wenn Du vor oder nach einer bariatrischen Operation stehst
- wenn Du eine angehörige Person eines Menschen mit Adipositas bist
- wenn Du Dich sachlich über Adipositas und Selbsthilfe informieren möchtest

Kein bestimmter Weg ist Voraussetzung

In der Gruppe werden unterschiedliche Entscheidungen respektiert. Erfahrungen dürfen geteilt werden, ohne andere zu einer bestimmten Behandlung zu drängen.

SELBSTHILFE VERSTEHEN

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen oder gesundheitlichen Herausforderungen. Im Mittelpunkt stehen persönliche Erfahrungen, gegenseitiges Zuhören und Unterstützung im Alltag.

Typisch für Selbsthilfe

- Die Gruppe organisiert sich selbst.
- Alle begegnen sich auf Augenhöhe.
- Persönliche Erfahrungen stehen im Mittelpunkt.
- Teilnahme und Beteiligung sind freiwillig.
- Gemeinschaft kann Mut und Orientierung geben.

Selbsthilfe hat Grenzen

Unsere Gruppe ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder ernährungsmedizinische Behandlung. Medizinische Entscheidungen besprichst Du bitte mit den zuständigen Fachpersonen.

DIE BEDEUTUNG UND WICHTIGKEIT VON SELBSTHILFEGRUPPEN

GEMEINSAM STÄRKER – ZUSAMMEN GEHT ES LEICHTER!

Verstanden werden.
Erfahrungen teilen.
Gemeinsam wachsen.



WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gemeinsames Anliegen haben.

Sie treffen sich regelmäßig, um sich auszutauschen, gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Lösungen zu finden.



WARUM SIND SIE SO WICHTIG?

- ✓ Du bist nicht allein – andere verstehen, was du erlebst.
- ✓ Austausch von Erfahrungen, Tipps und neuen Perspektiven.
- ✓ Emotionale Unterstützung in guten und schwierigen Zeiten.
- ✓ Motivation und Mut durch die Gemeinschaft.
- ✓ Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls.
- ✓ Informationen, die im Alltag wirklich weiterhelfen.



WAS BRINGEN SELBSTHILFEGRUPPEN?

VERSTÄNDNIS



Hier triffst du Menschen, die dich wirklich verstehen – ohne viele Worte.

AUSTAUSCH



Erfahrungen, Wissen und praktische Tipps aus erster Hand.

UNTERSTÜTZUNG



In schwierigen Phasen gibt dir die Gruppe Halt, Trost und neue Kraft.

MOTIVATION



Gemeinsam Ziele setzen, dranbleiben und Erfolge feiern.

INFORMATION



Wissen über Erkrankungen, Behandlung, Therapie und neue Entwicklungen.

LEBENSQUALITÄT



Mehr Lebensfreude, Selbstvertrauen und ein besserer Alltag.

FÜR WEN SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?

Nicht nur für Adipositas!

Selbsthilfegruppen gibt es für viele Themen, Lebenssituationen und Erkrankungen, z. B.:

- Chronische Erkrankungen (z. B. Diabetes, Rheuma, Asthma, Multiple Sklerose)
- Krebs und Angehörige
- Psychische Gesundheit
- Suchterkrankungen
- Seltene Erkrankungen
- Pflege und Demenz
- Chronische Schmerzen
- Eltern, Angehörige, Lebenskrisen u. v. m.



Für alle, die sich Unterstützung und Austausch wünschen!

WAS ERWARTET DICH?

- ♥ Offene und wertschätzende Gespräche
- ♥ Vertrauliche Atmosphäre
- ♥ Regelmäßige Treffen in lockerer Runde
- ♥ Gemeinsame Aktivitäten und Aktionen
- ♥ Fachvorträge und Erfahrungsaustausch
- ♥ Freundschaften, die tragen



TYPISCHE THEMEN

- Ernährung im Alltag
- Bewegung und Motivation
- Umgang mit Rückschlägen
- Selbstbild und Körperakzeptanz
- Therapie, Medikamente, Behandlung
- Operation: Entscheidung & Leben danach
- Partnerschaft, Familie, Beruf
- Psychische Gesundheit
- und vieles mehr ...



DEINE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- ✓ Du fühlst dich verstanden und angenommen.
- ✓ Du bekommst praktische Tipps für deinen Alltag.
- ✓ Du stärkst deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.
- ✓ Du gewinnst neue Perspektiven und Zuversicht.
- ✓ Du bist Teil einer Gemeinschaft, die trägt.



„Allein ist man stark – aber gemeinsam ist man unschlagbar.“



WIE FINDEST DU EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

- Frage deinen Arzt oder deine Klinik
- Kontaktiere Selbsthilfekontaktstellen
- Suche online nach Selbsthilfegruppen
- Komme einfach zu einem Treffen vorbei – wir freuen uns auf dich!



ZUSAMMEN SIND WIR STARK!

Selbsthilfegruppen sind ein wertvoller Begleiter auf deinem Weg. Sie geben dir Halt, Mut und neue Energie – für ein gesünderes, glücklicheres Leben.



ZUSAMMENGEFASST: Selbsthilfegruppen verbinden Menschen, schaffen Verständnis und stärken die Gemeinschaft. Niemand muss seinen Weg allein gehen.



10 MYTHEN ÜBER

SELBSTHILFEGRUPPEN

VORURTEILE - HINTERFRAGEN - MUTIG SEIN

Lass uns
Vorurteile abbauen
und gemeinsam
stärker sein!



- 1** Nur für Menschen mit schweren Problemen.



Selbsthilfegruppen sind für alle da, die Unterstützung, Austausch oder Informationen suchen – egal wie groß das Anliegen ist.

- 2** Dort wird nur gejamert.



Es geht um Austausch, Verständnis, Ermutigung und gemeinsame Wege nach vorn.

- 3** Man muss sofort alles von sich erzählen.



Jeder entscheidet selbst, wie viel er teilen möchte. Zuhören ist genauso wertvoll!

- 4** Selbsthilfegruppen ersetzen Ärzte oder Therapeuten.



Sie ergänzen professionelle Hilfe, ersetzen sie aber nicht.

- 5** In Selbsthilfegruppen sitzen nur ältere Menschen.



Es gibt Gruppen für alle Altersgruppen – von Jugendlichen bis Senioren.

- 6** Wer eine Selbsthilfegruppe besucht, ist schwach.



Hilfe anzunehmen und sich zu öffnen, braucht Mut, Stärke und Selbstfürsorge!

- 7** Alle haben die gleichen Ansichten und Erfahrungen.



Jede Person bringt ihre eigene Geschichte, Perspektive und Erfahrung mit ein.

- 8** Gruppen sind unprofessionell und chaotisch.



Viele Gruppen arbeiten strukturiert und werden durch Selbsthilfekontaktstellen unterstützt.

- 9** Man muss immer regelmäßig teilnehmen.



Regelmäßige Teilnahme stärkt die Gemeinschaft. In unserer Gruppe wird die Teilnahme vorab abgefragt. Wenn du verhindert bist, kannst du dich jederzeit abmelden.

- 10** Im Internet gibt es alles – Selbsthilfegruppen sind veraltet.



Online-Infos helfen, aber persönlichen Austausch auf Augenhöhe kann nichts ersetzen.

WARUM ES SICH LOHNT

- ✔ Verständnis von Menschen, die Ähnliches erleben
- ✔ Austausch auf Augenhöhe
- ✔ Praktische Tipps & neue Perspektiven
- ✔ Motivation & Hoffnung
- ✔ Gemeinschaft & Zugehörigkeit



WAS GUTE SELBSTHILFEGRUPPEN AUSMACHT

- ★ Vertraulichkeit & Respekt
- ★ Freiwilligkeit & Wertschätzung
- ★ Gleichberechtigung
- ★ Offener Austausch ohne Druck
- ★ Stärkung von Selbstständigkeit und Eigenverantwortung

Hier bin ich richtig. Hier versteht man mich.



Vorurteile kennen –
Verstehen wählen –
Gemeinsam wachsen!



Du bist nicht allein!

Selbsthilfe verbindet – Erfahrung teilt man, nicht das Problem.

klingenspiet@andreas.klingenspiet.de

Was Dich bei uns erwartet

Unsere Treffen bieten Raum für Themen, die Menschen mit Adipositas im Alltag beschäftigen. Welche Schwerpunkte gesetzt werden, richtet sich auch nach den Interessen und Anliegen der Gruppe.

- offene Gesprächsrunden und persönliche Anliegen
- Erfahrungen mit Ernährung, Bewegung und Lebensstil
- emotionale Belastungen und der Umgang mit Rückschlägen
- Stigmatisierung, Selbstakzeptanz und soziale Teilhabe
- Behandlungsmöglichkeiten und Erfahrungen vor oder nach Operationen
- Fachvorträge, Workshops und gemeinsame Aktivitäten

Erfahrungen statt Empfehlungen

Wir berichten davon, was wir selbst erlebt haben. Daraus können Anregungen entstehen. Pauschale Ratschläge oder Behandlungsversprechen gehören nicht in unsere Gruppe.

STIGMATISIERUNG

VERLETZT. ISOLIERT. SCHÄDET.



Stigmatisierung bedeutet, dass Menschen wegen ihres Gewichts abgewertet, ausgegrenzt und verurteilt werden. Sie erleben Vorurteile, Ablehnung und Diskriminierung – oft schon im Alltag.



WAS IST STIGMATISIERUNG?



Negative Vorurteile und Klischees über Menschen mit Adipositas



Abwertung, Ausgrenzung und Diskriminierung



Macht krank und raubt Selbstwert, Chancen und Lebensqualität

WO PASSIERT DAS?



Im Alltag: in der Familie, im Freundeskreis, in der Schule



Im Beruf: bei Bewerbungen, im Arbeitsleben, bei Beförderungen



Im Gesundheitswesen: in Arztpraxen, Krankenhäusern, Therapien



In den Medien und sozialen Netzwerken

WIE FÜHLT SICH DAS AN?



WAS SIND DIE FOLGEN?



Schlechteres Selbstwertgefühl und seelisches Leiden



Stress, Angst, Depressionen



Rückzug, Einsamkeit, soziale Isolation



Essverhalten kann sich verschlechtern



Weniger Chancen auf Bildung, Beruf und Teilhabe



Schlechtere Gesundheit durch Stress und verzögerte Hilfe

WAS HilFT?



Respekt, Wertschätzung und Empathie statt Vorurteile und Urteile



Offene Gespräche und Aufklärung statt Schweigen und Klischees



Zuhören, verstehen, unterstützen



für eine gewaltfreie Sprache und respektvolle Kommunikation



Vielfalt akzeptieren – jeder Mensch ist mehr als sein Gewicht!

WAS WIR ALLE TUN KÖNNEN

- ✓ Hinterfrage Vorurteile – auch deine eigenen.
- ✓ Sprich respektvoll über Menschen, nicht über ihr Gewicht.
- ✓ Sei ein Verbündeter – nicht ein Richter.
- ✓ Schaffe Räume, in denen sich alle wohlfühlen.



Stigmatisierung hat nichts mit Fürsorge zu tun. Sie macht Menschen klein – statt sie stark zu machen.



JEDER MENSCH VERDIENT RESPEKT, WÜRDE UND TEILHABE – UNABHÄNGIG VON SEINEM GEWICHT!



Worte haben Gewicht.



Vorurteile verletzen.



Verständnis verbindet.



Respekt verändert.

Gemeinsam für eine stigmafremde Gesellschaft!

So kann ein Treffen ablaufen

1

Ankommen

Du kommst in Ruhe an und lernst den Raum sowie erste Teilnehmende kennen.

2

Begrüßung

Wir beginnen gemeinsam und informieren über den geplanten Ablauf.

3

Austausch

Es gibt Raum für ein Thema, Fragen oder persönliche Anliegen.

4

Informationen

Aktuelle Termine und organisatorische Hinweise werden besprochen.

5

Abschluss

Eine kurze Abschlussrunde beendet das offizielle Treffen.

6

Beisammensein

Wer möchte, kann anschließend noch bleiben und sich weiter austauschen.

SICHERER RAUM

Unser Miteinander

- **Vertraulichkeit:** Alles Persönliche, was in der Gruppe erzählt wird, bleibt in der Gruppe.
- **Respekt:** Unterschiedliche Erfahrungen, Lebensweisen und Entscheidungen werden geachtet.
- **Freiwilligkeit:** Jede Person darf sprechen. Niemand muss etwas Persönliches erzählen.
- **Zuhören:** Wir lassen einander ausreden und achten darauf, dass alle zu Wort kommen können.
- **Ich-Botschaften:** Wir sprechen aus der eigenen Erfahrung und vermeiden pauschale Ratschläge.
- **Wertschätzung:** Abwertende, diskriminierende oder aggressive Äußerungen werden nicht akzeptiert.

Gemeinsam Verantwortung tragen

Ein geschützter Raum entsteht nur, wenn alle Teilnehmenden achtsam mit persönlichen Geschichten und Gefühlen umgehen.

VERLÄSSLICHKEIT

Teilnahme und Abmeldung

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat. Eine regelmäßige Teilnahme stärkt den Zusammenhalt und hilft dabei, Vertrauen aufzubauen.

- **Regelmäßige Treffen:** Vor jedem Gruppentreffen erfolgt zur besseren Planung eine Abfrage in der WhatsApp-Gruppe.
- **Besondere Veranstaltungen:** Für Fachvorträge oder externe Workshops kann eine verbindliche Anmeldung erforderlich sein.
- **Abmeldung:** Wenn Du verhindert bist, kannst Du Dich per WhatsApp, SMS, E-Mail oder telefonisch abmelden.
- **Freie Plätze:** Nach vier aufeinanderfolgenden unentschuldigten Fehlzeiten kann ein Platz an eine wartende Person weitergegeben werden.
- **Wiedereinstieg:** Ein späterer Wiedereinstieg ist möglich, wenn ein Platz frei ist und ein kurzes Gespräch stattgefunden hat.

Sprich uns an

Wenn Dir eine regelmäßige Teilnahme vorübergehend nicht möglich ist, finden wir gemeinsam eine passende Lösung.

Kommunikation in der Gruppe

Organisatorische Informationen erhältst Du über die vereinbarten Kontaktwege. Dazu können WhatsApp, SMS, E-Mail oder eine persönliche Information beim Treffen gehören.

WhatsApp-Community

- Die Teilnahme ist freiwillig.
- Deine Telefonnummer, Dein Profilname und gegebenenfalls Dein Profilbild können für andere Mitglieder sichtbar sein.
- Die Community dient organisatorischen Informationen und dem Austausch.
- Die Aufnahme erfolgt nur mit Deiner Einwilligung.
- Du kannst die Community jederzeit verlassen.

Datenschutz

Die ausführlichen Datenschutzinformationen und die Einwilligung erhältst Du als separate Unterlagen. Du entscheidest, über welche Kanäle Du informiert werden möchtest.

UNSER TREFFPUNKT

ZukunftsRaum Friedberg

Kaiserstraße 81

61169 Friedberg

Der ZukunftsRaum ist ein moderner Treffpunkt in Friedberg. Die Räume werden auch von anderen Projekten und Veranstaltungen genutzt. Deshalb gehen wir sorgfältig mit der Einrichtung und den technischen Geräten um.

Bitte beachte

- Räume, Möbel und Geräte werden pfleglich behandelt.
- Persönliche Gegenstände nimmst Du nach dem Treffen wieder mit.
- Speisen und Getränke sind erlaubt, wenn alles sauber hinterlassen wird.
- Wasser aus dem Wasserspender ist kostenfrei.
- Offenes Feuer und Rauchen sind nicht gestattet.
- Tiere dürfen nicht mitgebracht werden. Assistenzhunde sind ausgenommen.

Terminänderungen

Da der ZukunftsRaum auch für andere Veranstaltungen genutzt wird, kann sich ein Treffpunkt in Ausnahmefällen ändern. Darüber informieren wir rechtzeitig.

MEHR ALS EIN GRUPPENTREFFEN

Gemeinsame Aktivitäten

Zur Arbeit unserer Selbsthilfegruppe gehören auch Angebote außerhalb der monatlichen Gesprächsrunden. Die Teilnahme daran ist freiwillig.

- **Fachvorträge:** Informationen durch eingeladene Fachpersonen.
- **Workshops und Schulungen:** Neue Impulse für Alltag, Kommunikation und Gruppenarbeit.
- **Informationsstände:** Aufklärung über Adipositas, Selbsthilfe und den Abbau von Vorurteilen.
- **Aktionstage:** Mitmachangebote und öffentliche Veranstaltungen.
- **Freizeitangebote:** Gemeinsame Unternehmungen, die Gemeinschaft und soziale Teilhabe stärken.
- **Mitgestaltung:** Wer möchte, kann eigene Ideen und Fähigkeiten einbringen.

Alles kann, nichts muss

Du entscheidest selbst, wann und wie Du Dich über die Gruppentreffen hinaus beteiligen möchtest.

GUT ZU WISSEN

Häufige Fragen

Muss ich beim ersten Treffen etwas erzählen?

Nein. Du darfst zunächst zuhören und in Ruhe ankommen.

Muss ich operiert sein?

Nein. Die Gruppe ist für alle Menschen mit Adipositas offen.

Kann ich eine Begleitperson mitbringen?

Angehörige und Interessierte sind willkommen. Bitte informiere uns vorher kurz.

Kostet die Teilnahme etwas?

Die Teilnahme an den regulären Gruppentreffen ist kostenfrei.

Erhalte ich medizinische Empfehlungen?

Nein. Wir teilen Erfahrungen. Medizinische Entscheidungen gehören in die fachliche Behandlung.

Was passiert mit persönlichen Informationen?

Für die Speicherung von Kontaktdaten ist Deine Einwilligung erforderlich. Gesprächsinhalte bleiben vertraulich.

KONTAKT

Wir sind für Dich erreichbar

Wenn Du Fragen hast, Dich abmelden möchtest oder etwas auf dem Herzen liegt, kannst Du Dich gerne an die Gruppenleitung wenden.

Andreas Klingenhöfer

Initiator und Leiter der Adipositas-Selbsthilfegruppe Wetterau

Telefon

0151 54659665

E-Mail

adipositas.shg.wetterau@gmail.com

Internetseite

www.adipositas-shg-wetterau.de



Aktuelle Termine

Den Jahreskalender und Hinweise zu besonderen Veranstaltungen erhältst Du als separate Einlage. So bleiben die Informationen aktuell.



Hier bist Du richtig. Hier kannst Du reden.

Verständnis. Erfahrungsaustausch. Gemeinschaft.

Du bist nicht allein.

Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen.

Adipositas-Selbsthilfegruppe Wetterau

www.adipositas-shg-wetterau.de