

## Haben Sie Übergewicht und wissen nicht weiter?

- Sie haben unzählige Diäten ausprobiert und leiden trotzdem immer noch an Übergewicht?
- Nach Diäten nehmen Sie das verlorene Gewicht und noch mehr wieder zu?
- Alltägliche Dinge fallen Ihnen wegen Ihres Übergewichtes sehr schwer?
- Sie sind unzufrieden und ziehen sich immer mehr aus dem Leben zurück?
- Sie wollen sich nicht weiter für Ihr Gewicht rechtfertigen müssen?
- All diese Erfahrungen frustrieren und entmutigen Sie?

Dann kommen Sie unverbindlich und kostenlos zu unseren Gruppentreffen, denn:  
Wir verstehen, wie es Ihnen geht!

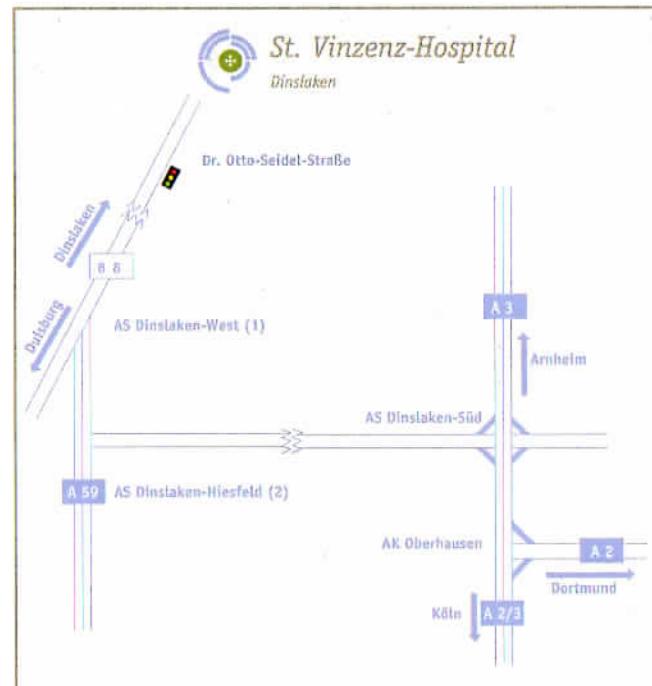
### Ziele der Selbsthilfegruppe

- offene Gruppengespräche
- Erfahrungsaustausch  
(auch über chirurgische Maßnahmen)
- Hilfe im Umgang mit Kostenträgern
- Vorträge von Ärzten und Therapeuten
- Informationen für Betroffene und deren Angehörige
- gemeinsame sportliche Aktivitäten

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

Jeder darf mitmachen –  
keiner muss!

2017 / 10



Adipositas-Sprechstunde:  
Tel. 02064 44-1022  
Tel. 02064 44-1351  
[adipositaszentrum@st-vinzenz-hospital.de](mailto:adipositaszentrum@st-vinzenz-hospital.de)  
[www.adipositas-shg-dinslaken.de](http://www.adipositas-shg-dinslaken.de)



St. Vinzenz-Hospital  
Dinslaken

Dr.-Otto-Seidel-Straße 31-33  
46535 Dinslaken  
Tel. 02064 44-0  
[www.st-vinzenz-hospital.de](http://www.st-vinzenz-hospital.de)

 GFO  
Ja zur Menschenwürde.

Eine Einrichtung der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GFG)



St. Vinzenz-Hospital  
Dinslaken

 GFO  
Ja zur Menschenwürde.

Hilfe  
zur Selbsthilfe  
bei Über-  
gewicht



## Adipositas- Selbsthilfegruppe

am St. Vinzenz-Hospital  
in Dinslaken



negetar - Foto: obs

**Krankhaftes Übergewicht muss kein Schicksal sein – man kann etwas dagegen tun,  
Hilfe ist möglich!**

**Krankhaftes Übergewicht, auch „Adipositas“ genannt, ist eine Erkrankung, die viele unterschiedliche Ursachen haben kann.**

Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht und Adipositas. Die daraus entstehenden Folgeerkrankungen (wie Diabetes, Bluthochdruck und orthopädische Probleme) führen oft zu zusätzlichen Belastungen der Betroffenen und schränken sie in ihrer Lebensqualität noch mehr ein.

Viele übergewichtige Menschen haben bereits eine lange Leidengeschichte mit verschiedensten Diäten hinter sich. Nach kurzfristiger Gewichtsreduktion kommt jedoch die Frustration, sobald das Gewicht wieder steigt.

Zu akzeptieren, dass man ein Problem im Umgang mit dem Gewicht und der Ernährung hat, ist sehr schwer und führt oft zu Verdrängung und Verleugnung.

Viele glauben, dass es sich um ein Problem handelt, mit dem man sich arrangieren muss und haben das Gefühl, alleine vor einer unmöglichen Aufgabe zu stehen.

Aber das ist nicht so: Adipositaschirurgie hilft effektiv und sicher gegen krankhaftes Übergewicht, ermöglicht die Besserung und oft auch Heilung bei Diabetes und Bluthochdruck und kann die Lebensqualität positiv beeinflussen.

## Diesen Befürchtungen und Ängsten können wir in der Selbsthilfegruppe entgegenwirken, denn

### **Wir informieren über:**

- die Krankheit Adipositas und ihre Folgen
- Konzepte zur Gewichtsreduktion
- Erfahrungen im persönlichen Umgang mit Adipositas und nach Adipositasoperationen
- Ansprechpartner für ärztliche Begleitung
- Die möglichen Behandlungen, sowohl konservativ als auch operativ

### **Wir bieten unseren Teilnehmern:**

- Verständnisvollen Umgang und Erfahrungsaustausch unter Betroffenen
- Gegenseitige Motivation und Hilfe beim Umgang mit Misserfolgen
- Regelmäßige Infoabende mit Fachärzten und Therapeuten
- Sport- und Bewegungsangebote wie z.B. Adipositas-Sportgruppen, Aquagymnastik, etc.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Wir treffen uns jeden letzten Dienstag des Monats im Medienzentrum des St. Vinzenz Hospitals.



Susanne Fischer

**Adipositas-Koordinatorin**

Tel. 02064 441351  
[adipositaszentrum@st-vinzenz-hospital.de](mailto:adipositaszentrum@st-vinzenz-hospital.de)

Alle Termine und weitere Informationen finden Sie auf unseren Homepages:

[www.facebook.com/AdipositasSelbsthilfegruppeDinslaken](http://www.facebook.com/AdipositasSelbsthilfegruppeDinslaken)

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



Julia Peitgen

**SHG-Leitung**

Tel. 02064 441351  
[julia@adipositas-shg-dinslaken.de](mailto:julia@adipositas-shg-dinslaken.de)

## SHG Gruppenabend:

### Jeden letzten Dienstag im Monat, 18.00 Uhr im

Medienzentrum (aktuelle Termine immer unter [www.facebook.com/AdipositasSelbsthilfegruppe Dinslaken](http://www.facebook.com/AdipositasSelbsthilfegruppeDinslaken)). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Ihre Adipositas-Selbsthilfegruppe am St. Vinzenz Hospital Dinslaken:

**Adipositas-Sprechstunden**  
Di/Do ab 14.00 Uhr und nach Vereinbarung im Adipositaszentrum.

Willkommen sind alle Betroffenen mit starkem Übergewicht, die eine chirurgische oder konservative Therapie anstreben.

*Ihre Ansprechpartner des SHG-Teams:*