

Die Gründer: Simone & Christian



*Veränderung beginnt mit einem Schritt
und wächst mit Unterstützung...*



- ▶ Simone ist gelernte Erzieherin, wurde 08/2024 operiert und hat seither 65 kg verloren. Sie ist heute kerngesund und leitet die Gruppe mit ganz viel Engagement und Liebe
- ▶ Christian ist Wartungstechniker, wurde 09/2024 operiert und hat seither 70 kg verloren. Er sorgt im Hintergrund für Struktur und Verlässlichkeit.
- ▶ Gemeinsam stehen beide für Authentizität, Offenheit und echtes Miteinander.



.....
Selbsthilfegruppe

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
Deutschland
.....



Wer wir sind

Wir sind eine überregionale Selbsthilfegruppe für alle Menschen mit Adipositas.

Unsere Gruppe lebt von Austausch auf Augenhöhe, von gegenseitiger Unterstützung, Erfahrung und Verständnis füreinander – vollkommen unabhängig davon, an welchem Punkt man sich befindet.

Adipositas ist noch immer gesellschaftlich geächtet, dabei ist krankhaftes Übergewicht längst die Volkskrankheit Nummer Eins mit allen Folgeerkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wir sind hier um Sichtbarkeit zu schaffen, Informationen für alle zur Verfügung zu stellen und mit Mythen aufzuräumen, die uns eher schaden als nützen.

Adipositas geht weit über das Gewicht hinaus.

Wir ergänzen medizinische und therapeutische Angebote.

► Für wen ist die Gruppe wichtig?

Unsere Gruppe richtet sich an Menschen, die:

- ◇ in Vorbereitung zur bariatrischen OP sind
- ◇ frisch oder schon länger operiert sind
- ◇ Medikamentöse Therapie (GLP1 Produkte) in Betracht ziehen
- ◇ Austausch, Orientierung und Begleitung wünschen auf dem Weg aus der Adipositas, egal wie dieser aussieht

► Warum Selbsthilfe?

Weil,

- ◇ zusammen alles leichter ist
- ◇ Erfahrungswissen hilft
- ◇ Emotionale Entlastung, schnell und unkompliziert sein darf
- ◇ aus langfristiger Begleitung auch echte Freundschaften entstehen
- ◇ Das Gefühl nicht allein zu sein Gold wert ist
- ◇ niemand alles können muss und alles wissen kann

► Wie funktioniert das?

Hauptsächlich via WhatsApp als das  unserer Gruppe.

- ◇ In einer moderierten Community als geschützter Rahmen & mit Wertschätzen der Kommunikation teilen wir Erfahrungen, Gedanken, Sorgen und Erfolge – auf Augenhöhe, ohne Bewertung
- ◇ Themen sind u.a.: Alltag mit Adipositas, Ernährung, Bewegung, Körperwahrnehmung, Psyche, Motivation und innere Prozesse, sowie Herausforderungen, Rückschläge und Erfolge
- ◇ Ergänzend finden in unregelmäßigen Abständen persönliche Treffen deutschlandweit statt.
- ◇ Diese dienen dem Kennenlernen, dem vertieften Austausch und dem gemeinsamen Wachsen.
- ◇ Anregungen und Ideen aus der Gruppe sind ausdrücklich willkommen



Simone Bartsch: 0176 - 420 109 33
Christian Bartsch: 0152 - 338 488 02
E-Mail: RadA.SHG@online.de