

## Stammtisch...

Sich besser kennenlernen und mal ein wenig über dies und das sprechen, ohne das es immer um die Erkrankung Adipositas geht. In entspannter Runde in gemütlicher Location.

### Wann?

jeden 2. Montag im Monat ab 19 Uhr

### Wo?

Da die Orte regelmäßig wechseln, werden diese in der Facebook-Gruppe und bei den Gruppentreffen genannt.

## 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>

**Die Selbsthilfegruppe ist keine Plattform für kommerzielle Diätmittel oder Anbieter!**

## So erreichst Du uns

### SHG Nordstadt

Detlef und Nicole

Telefon: 0177 / 144 041 7  
Mail: [info@shg-adipositas-hannover.com](mailto:info@shg-adipositas-hannover.com)

### SHG Henriettenstift 2

Sabrina und Jenny

Telefon: 0157 / 501 735 55  
Mail: [info@shg-adipositas-hannover.com](mailto:info@shg-adipositas-hannover.com)

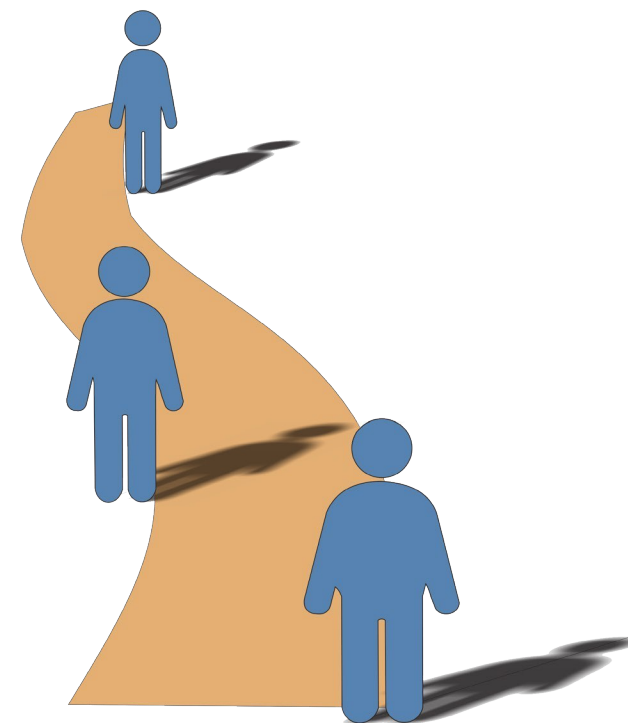
### Besuche uns online

Facebook: Selbsthilfegruppen Adipositas Hannover  
Webseite: [www.shg-adipositas-hannover.com](http://www.shg-adipositas-hannover.com)

## ADIPOSITAS Selbsthilfegruppen Hannover

Die Teilnahme kostet Dich lediglich 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

Alle, die mit der Organisation der SHG betraut sind, sind selbst Betroffene und haben alle „ihre“ eigene Geschichte, so wie Du.

Die Summe der Erfahrungen aller Teilnehmer macht die Selbsthilfegruppe so wertvoll.

### Was Du von uns erwarten kannst

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist immer freiwillig und vor allem kostenfrei.

Wir bieten Dir Raum und Zeit um Dich zu öffnen und um Dir Tipps zu holen. Aber auch um anderen Tipps und Hilfe zu geben.



**Eine Selbsthilfegruppe lebt von „Gemeinsam“**

### Was wir nicht leisten können!

Wir sind keine medizinischen Fachkräfte, die Diagnosen bzw. Therapien anbieten.

Als Gruppe bieten wir lediglich eine Ergänzung zu Therapien und können Dich unterstützen.

## Unsere Treffen

### SHG Nordstadt

trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr im  
Klinikum Nordstadt  
Gebäude A

Moderatoren sind Nicole und Detlef

### SHG Henriettenstift 2

trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr im  
Henriettenstift im großen Saal  
Eingang über Rautenstraße 9

Moderatorinnen sind Sabrina und Jenny

### SHG Adipositas Hannover Online

Bitte auf unserer Homepage nachsehen  
[www.shg-adipositas-hannover.com](http://www.shg-adipositas-hannover.com)

### Aktuelle Infos auch immer unter:

Facebook: Selbsthilfegruppen Adipositas Hannover  
Webseite: [www.shg-adipositas-hannover.com](http://www.shg-adipositas-hannover.com)

