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?
Bei interesse bitte bei einem Admin melden

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

SHG Henriettenstift 2
Martina und Maik

Telefon: 0157 / 501 735 55
Mail: info@shg-adipositas-hannover.com

Besuche uns auf der

SHG ONLINE

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

Facebook: Selbsthilfegruppen Adipositas Hannover
Webseite: www.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
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. Montag im Monat
um 19:00 Uhr im
Klinikum Nordstadt
Gebäude A

Moderatoren sind Detlef und Nicole

SHG Henriettenstift 2

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

Moderatoren sind Martina und Maik

SHG Online

Mit Handy oder PC auf Skype
ab 20:00 Uhr

Den Skype Link findest Du unter Aktuelles auf unserer Webseite

Moderatoren sind Martina und Maik

Aktuelle Infos auch immer unter:

Facebook: Selbsthilfegruppen Adipositas Hannover

Webseite: www.shg-adipositas-hannover.com

MITGLIED DER

Adipositas Hilfe Deutschland e.V.