

Als Gleichgesinnte mit vielen Erfahrungen sehen sich Bianca Franzreb-Wenz und Cynthia Kelly, die gemeinsam die einmal im Monat in Neustadt stattfindende Selbsthilfegruppe leiten und ins Leben gerufen haben.

Ziel der Gruppe ist u. a. zu vermitteln, dass der Einzelne mit seinen Problemen nicht alleine da steht. „Wir möchten schwergewichtige Menschen aus der Isolation herausführen, damit sie sich ein soziales Netz (wieder) aufbauen können. Leider scheuen mittlerweile viele übergewichtige Menschen, aus Angst vor einer Demütigung, die Öffentlichkeit. Wieder mit Spaß am öffentlichen Leben teilhaben, Sport in adäquatem Maße betreiben, Wellness in Form von Sauna und Massagen genießen, liebevoll mit sich selbst umgehen und ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln, sind für uns lohnenswerte Ziele.“

BIANCA FRANZREB-WENZ UND CYNTHIA KELLY

● Balsam für die Seele

An den Gruppenabenden werden, wenn gewünscht, auch Entspannungsübungen sowie meditative Reisen durchgeführt.

● Fachvorträge und Diskussion

Vorträge zu diversen Themen wie Ernährung, Bewegung, Operationstechniken etc. werden von der Gruppe angeboten.

● Hintergründe

Wer es wünscht, kann sich dabei helfen lassen, die Hintergründe eines falschen Essverhaltens gemeinsam mit den Teilnehmern der Selbsthilfegruppe aufzudecken.

● Sportliche Aktivitäten im Team

Es hat sich eine Gruppe für Aquajogging herauskristallisiert, die sich 1 x in der Woche, in einem geschützten Rahmen trifft. Weiterhin ist eine Nordic-Walking-Gruppe am Start.



Viele Aktivitäten fallen in der Gruppe leichter

Zu sich selbst stehen, trotz Übergewicht, fällt vielen – im wahrsten Sinne des Wortes – SCHWER. Destruktive Gedankenmuster verschlimmern noch zusätzlich die Lebensqualität der Betroffenen, die sich dessen oft nicht bewusst sind. In der Gruppe können negative Glaubenssätze und Paradigmen leichter durch konstruktive und lebensbejahende ersetzt werden.

Ziel der Selbsthilfegruppe

Am wichtigsten sind Erfahrungsaustausch und eine stärkere Motivation durch Gleichgesinnte zu erreichen.

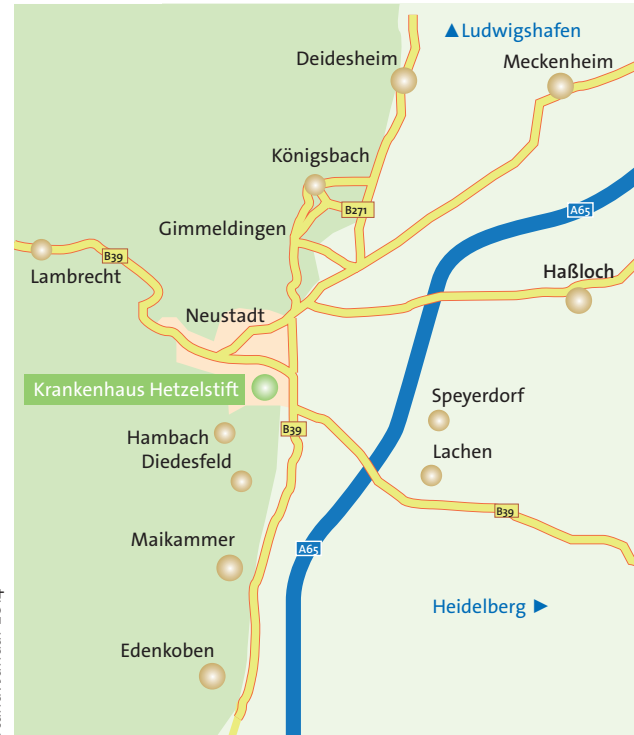
„Unser gemeinsames Ziel ist es, die Teilnehmer ernst zu nehmen und sie spüren zu lassen, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine dastehen und die bisweilen auftretende Depression in Bewegung und Lebensfreude umzuwandeln.“

Wer darf an der Gruppe teilnehmen

- Jeder, der mit seinem Übergewicht ein Problem hat und etwas für sich tun will.
- Jeder, der eine Operation für den letzten Ausweg hält und sich auch hierüber austauschen möchte.
- Jeder, der bereits eine bariatrische Operation hat durchführen lassen.

Treffzeiten und Treffpunkt

Die Selbsthilfegruppe Neustadt trifft sich einmal monatlich im Bildungszentrum am Krankenhaus Hetzelstift. Die Treffen finden immer am letzten Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr statt.

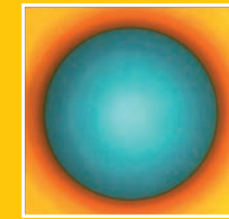


Wegbeschreibung

Am besten gehen Sie über den Besucherparkplatz zum Verwaltungsgebäude, weiße Glastür. Dann in den 2. Stock, Raum A 219.

Kontakt über Email

AdipositasSelbsthilfe@new.marienhaus-gmbh.de



Selbsthilfegruppe Adipositas



**Treffen,
Informationsveranstaltungen
und gemeinsame
Unternehmungen**