

Adipositas-Selbsthilfegruppe „ICH BIN ICH“

Gemeinsam gegen Stigmatisierung – füreinander da sein

Viele Menschen mit Adipositas erleben im Alltag Ausgrenzung, verletzende Kommentare oder subtile Formen der Abwertung – sei es im beruflichen Umfeld, in der Familie oder im sozialen Leben. Unsere Selbsthilfegruppe möchte genau hier ansetzen.

Wir bieten:

- **Einen geschützten Raum**, in dem du ohne Angst vor Vorurteilen über deine Erfahrungen sprechen kannst.
- **Austausch mit Gleichgesinnten**, die ähnliche Situationen kennen und verstehen.
- **Wertschätzung und Verständnis** – jede Person ist willkommen, so wie sie ist.
- **Unterstützung im Umgang mit Stigmatisierung** und im Aufbau von Selbstwert und Selbstvertrauen.
- **Gemeinsame Strategien**, um in belastenden Alltagssituationen stärker auftreten zu können.

Unsere Gruppe soll ein Ort sein, der stärkt, entlastet und Mut macht. Hier darfst du dich zeigen, ernst genommen fühlen und Vertrauen zurückgewinnen.

Komm vorbei – du bist nicht allein!



Termine/ Treffpunkt:

*jeden 2. & 4. Donnerstag im Monat (18.30-20.00 Uhr)
Seminarraum, Motzenhofener Weg 1, 86570
Inchenhofen*

Eine vorherige **Kontaktaufnahme** ist nötig bei:

Judith Heckmaier
ibi-shg-adipositas@outlook.de

Bei Interesse oder Fragen melde dich gerne jederzeit einfach per Mail!

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

(Stand: 01/2026)