

Adipositas-SHG

Teamleitung sind



Selbstbetroffene und

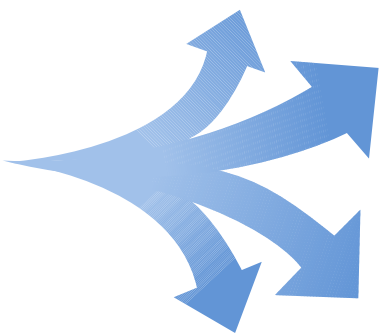


Gruppen-Älteste und



haben keine medizinischen

Grundkenntnisse!



WIR geben ALLE nur

UNSERE ganz PERSÖNLICHEN

ERFAHRUNGEN weiter, aber

KEINE medizinische Ratschläge!



Dabei bitte beachten:



- ✓ 1. **Schweigepflicht** außerhalb der Gruppe einhalten!
- ✓ 2. Jeden **aussprechen** lassen!
- ✗ 3. Themen **nicht zerreden**!
- ✗ 4. Probleme aus dem privaten Umfeld **nicht zu ausführlich** schildern!
- ✗ 5. **Nicht durcheinander** reden!
- ✓ 6. Bitte **Handys ausschalten** bzw. wichtige Telefonate **nur außerhalb des Raumes** tätigen!

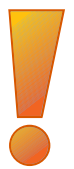
SHG-Ablauf:



1. **Kurze** Vorstellungsrunde!

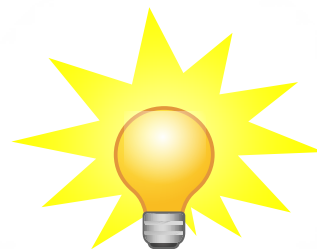


2. Frage und Antwort!



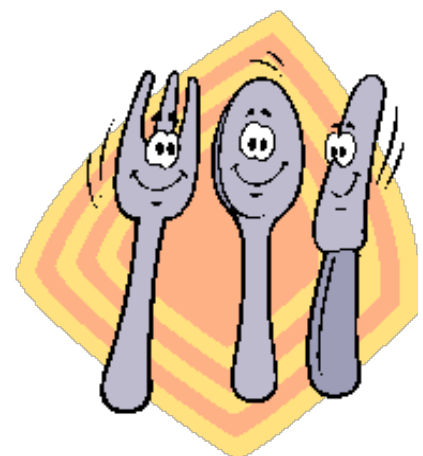
3. „Blitzlicht“ – **kurze**

Feedback-Runde!



4. **Gemeinsames**

Essengehen



und gemütlicher Ausklang

des Abends (freiwillig)!