



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben die Empfehlung für die Teilnahme an der **Adipositas-Gruppe** im Rahmen unserer Institutsambulanz erhalten. Die Gruppe will Sie in der Lebensstilveränderung vor und nach Adipositas-Chirurgie unterstützen und wird alle 2 Wochen mittwochs bzw. donnerstags von 14.30-15.15 Uhr in der Psychosomatischen Tagesklinik (Hoppe Seylerstr. 6, Ebene 6, Raum 107) oder, falls im Rahmen der COVID-Pandemie notwendig, online stattfinden.

Folgende Themen werden behandelt:

	Inhalt
1	Einführung und Kennenlernen
2	Leben nach der OP – ein neues Leben?
3	Essen nach der OP – Was bedeutet das?
4	Ess- und Tagesstruktur – Wie kann ich regelmäßige Mahlzeiten in meinen Alltag einnehmen?
5	Essens- und Einkaufsplanung – Wie organisiere ich mich gut?
6	Hunger, Appetit, Sättigung – Wie kann ich mit Genuss essen?
7	Motive des Essverhaltens – Manchmal ist nur wenig Hunger im Spiel
8	Bewegung und Körperwahrnehmung – Wie fühle ich mich wohl?
9	Ausrutscher & Rückfall – Was tun, wenn alte Gewohnheiten wieder aufbrechen?
10	Soziales Umfeld – Wie gehe ich mit Fragen und Rückmeldungen zu meinem neuen Lebensstil um?
11	Motivation – So bleibe ich dran
12	Wie geht es weiter? Welche Unterstützung erfahre ich durch die OP? Gibt es weitere Unterstützung?

Aus organisatorischen Gründen kann es zu einer Veränderung der Reihenfolge der Termine kommen.

Nach Abschluss der 12 Gruppentermine werden – wenn nötig – weitere Therapieschritte geplant. Sollten Sie im Verlauf der Gruppe einen ambulanten Psychotherapieplatz erhalten, teilen Sie uns dies bitte umgehend mit, damit wir einen zeitnahen Übergang mit Ihnen gestalten können.

Bei Fragen können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden.