



Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Sie haben die Empfehlung für die Teilnahme an der **Adipositasgruppe** im Rahmen unserer Institutsambulanz erhalten. Die Gruppe will Sie in der Lebensstilveränderung vor und nach Adipositas-Chirurgie unterstützen.

Inhalte

Die Sitzungen widmen sich folgenden Themen:

Sitzung 1 Einführung und Kennenlernen

Sitzung 2 Leben nach der OP – ein neues Leben?

Sitzung 3 Essen nach der OP – Was bedeutet das?

Sitzung 4 Ess- und Tagesstruktur – Wie kann ich regelmäßige Mahlzeiten in meinen Alltag einnehmen?

Sitzung 5 Essens- und Einkaufsplanung – Wie organisiere ich mich gut?

Sitzung 6 Hunger, Appetit, Sättigung – Wie kann ich mit Genuss essen?

Sitzung 7 Motive des Essverhaltens – Manchmal ist nur wenig Hunger im Spiel

Sitzung 8 Bewegung und Körperwahrnehmung – Wie fühle ich mich wohl?

Sitzung 9 Ausrutscher & Rückfall – Was tun, wenn alte Gewohnheiten wieder aufbrechen?

Sitzung 10 Soziales Umfeld – Wie gehe ich mit Fragen und Rückmeldungen zu meinem neuen Lebensstil um?

Sitzung 11 Motivation – So bleibe ich dran

Sitzung 12 Wie geht es weiter? Welche Unterstützung erfahre ich durch die OP? Gibt es weitere Unterstützung?

Organisatorisches

Die Teilnahme an der Adipositasgruppe ist nur komplett für alle 12 Termine möglich. Die Gruppe findet in einem zweiwöchigen Rhythmus **in Präsenz in unserer Psychosomatischen Tagesklinik** statt. Aus organisatorischen Gründen kann es auch zu einer Termin- oder inhaltlichen Änderung kommen. Auch eine erneute Teilnahme an der Adipositasgruppe ist möglich.

Ihr Bezugstherapeut hat Sie auf die Warteliste gesetzt. Die Gruppentherapeut*innen melden sich zum neuen Rekrutierungsstart bei Ihnen und nennen Ihnen dann den für Sie gültigen Aufnahmetermin.

Sollten Sie bis zum Aufnahmetermin bereits einen ambulanten Psychotherapieplatz bekommen haben, melden Sie sich baldmöglichst in der Psychosomatischen Ambulanz. Dann besprechen wir, ob eine zusätzliche Teilnahme an der Adipositasgruppe sinnvoll ist.

Wegbeschreibung:

Uniklinik Tübingen, Bereich Kliniken Berg

Gruppenraum der psychosomatischen Tagesklinik: Gebäude 480, Ebene 6, Raum 107

Hoppe Seylerstr. 6, 72076 Tübingen

Für Fragen zur Adipositasgruppe sind die Gruppentherapeut*innen telefonisch oder per E-Mail über die Psychosomatische Ambulanz für Sie erreichbar (Tel. 07071-2986719 oder E-Mail: psychosomatik@med.uni-tuebingen.de).



Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der psychosomatischen Ambulanz