

## Einladung zur **Selbsthilfegruppe (SHG) „Leben mit Magenverkleinerung“**

Eine Magenverkleinerung verändert nicht nur den Körper, sondern auch das ganze Leben Essen, Nicht-Essen, Supplemente, Gefühle, Beziehungen - vieles fühlt sich neu an. Da ist der Kopf, er wurde nicht operiert, er hält an alten Verhaltensweisen und Verhaltensstrategien fest.

Diese Barrieren, wie „emotionaler Hunger, Stress, Essdruck, Probleme, Gesundheit, Leistungsdrang, Funktionieren müssen“ erschweren das neue Leben. Wir möchten diesen Weg nicht mehr allein gehen müssen.

In unserer SHG treffen wir uns, um:

- ehrlich über Erfahrungen, Sorgen und Erfolge zu sprechen
- einander Mut zu machen, wenn es schwer wird
- Tipps für den Alltag zu tauschen
- Barrieren zu erkennen, zu benennen und mögliche Lösungen Gemeinsam zu suchen
- kleine und große Fortschritte gemeinsam zu erleben
- Raum für offene Gespräche

Hier ist Platz für Fragen, Austausch, deine Zweifel, Stolpersteine, Freude und Gemeinschaft. Egal ob im MMK, frisch operiert, oder schon länger auf dem Weg – hier bist du willkommen!

**an jedem 1. Dienstag im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr  
im Bergedorf-Bille-Treffpunkt Binnenfeldredder 40c**

Kontakt:

KISS Hamburg  
Selbsthilfe-Telefon  
**040/395767**  
oder per Mail  
**shg.limmv@web.de**



### Informationen

und weitere Angebote zu den Treffpunkten  
der Bergedorf-Bille-Stiftung finden Sie unter  
[www.bergedorf-bille-stiftung.de](http://www.bergedorf-bille-stiftung.de)