



# **Einladung zum Gründertreffen der Adipositas- Selbsthilfegruppe**

**Am Donnerstag 08.01.2026  
18.30-20.00 Uhr**

**Im Seminarraum Ernährungspsychologie  
Motzenhofener Weg 1, 86570 Inchenhofen**

Komm zum Gründertreffen und informiere dich über Abläufe & geplante Inhalte der SHG!

## **Gemeinsam gegen Stigmatisierung – füreinander da sein**

Viele Menschen mit Adipositas erleben im Alltag Ausgrenzung, verletzendes 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 der Ernährungspsychologie,  
Motzenhofener Weg 1, 86570 Inchenhofen*

Außerhalb des Gründertreffens ist eine vorherige **Kontaktaufnahme** nötig bei:

*Judith Heckmaier  
[ibi-shq-adipositas@outlook.de](mailto:ibi-shq-adipositas@outlook.de)*

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