

# SELBSTHILFE

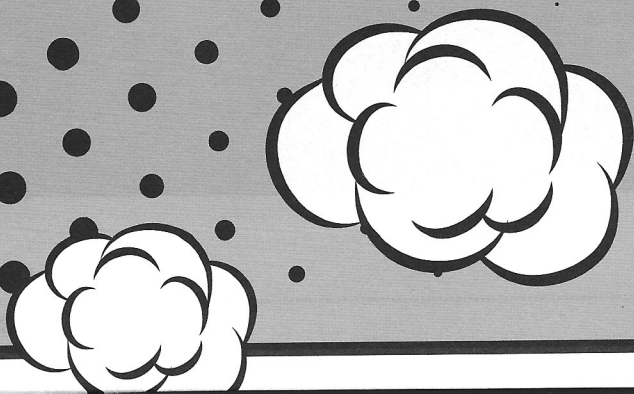
WER BRAUCHT DENN SCHON SO WAS?

**PUM-  
MELCHEN**

**DICKE  
SAU**

**!!!**

**FETTIGES  
SCHWEIN**



# IHR WOLLT EINE GESCHICHTE? IHR BEKOMMT EINE GESCHICHTE.



*Eine wahre Geschichte über einen Mann, seinen Weg, seinen Wunsch und sein Leiden. Und einem Ziel in seinem Leben. Ein Ziel, den Menschen zu zeigen, was es bedeutet „adipös“ zu sein.*

Adipös, das klingt im ersten Satz richtig gut, wie eine seltene Krankheit, schon fast niedlich. Ich bin adipös. Schau mal, der ist adipös!

Kein Wort des Angriffes, des Verletzens oder des Beleidigens. Besser als „Fettes Schwein“, „Dicke Sau“, „Pummelchen“ oder „zu klein für sein Gewicht“. Ein Wort der Gesellschaft, in der man nicht der Norm entspricht, nicht die Erwartungen erfüllt, die uns die Medien vorgaukeln. Doch gerade die Gesellschaft und die Medien machen einen dicken Menschen zu dem, was er ist. Fett, nicht adipös, nicht niedlich wie kleine pummelige Babys, nein fett.

Genau in diese Welt kam auch Olaf, als kleines Kind noch ein niedliches Pummelchen, doch im Laufe des Alterns ein fettes Schwein. Ein Mensch, der von der Gesellschaft beurteilt wurde, ohne ihn zu kennen, ausgegrenzt und abgelehnt. Egal, wo Olaf auftrat, spürte er die ablehnenden und verurteilenden Blicke. Ob im Beruflichen oder im Alltag.

**"GEHEN SIE MAL ALS  
DICKER LEBENSMITTEL  
EINKAUFEN, DA GEHT DER  
BLICK VON DER PERSON  
IN DEN EINKAUFSWAGEN,  
DAS URTEIL IST GEFALLEN.  
IN EINEN NORMALEN  
BEKLEIDUNGSLADEN, DAS  
URTEIL IST GEFALLEN.  
BEWERBUNGSGESPRÄCHE,  
DAS URTEIL STEHT FEST."**

Olaf gehört zu denen, die sich durch die Ablehnung gerne selbst befriedigen, und zwar durch Essen. Frust, Ablehnung, Ausgrenzung, Verletzung: das wurde durch Essen befriedigt.

Und mit der Zeit kam der Punkt, da war es ihm egal. Gleichgültig, fresssüchtig. Vergebliche Diäten, Jojoeffekt, Gesundheit und gesellschaftliche Anerkennung. Er hatte sich seine kleine Insel geschaf-

fen: Olaf im Schlaraffenland, um ihn herum ein Berg aus Sahnetorten, Würstchen und ein Fluss mit Limo gefüllt. Essen stand für Befriedigung seiner Seele. Die eigene Gesundheit rückte in den Hintergrund, offene Wunden, die nicht heilten, Blutzucker und Blutdruck stiegen, Treppensteigen und Einkäufe wurden zur Qual. Die Depressionen und der Rückzug aus dem öffentlichen Leben steigerten immer mehr die Sucht nach Befriedigung, nach Essen.

Am Ende wog Olaf 240 Kilogramm, die er nur noch bei einem Besuch auf der Müllumladestation erfuhr. Als dann der Arzt zu Olaf sagte: "Fressen Sie so weiter, dann sind Sie bald tot", kam der Punkt, an dem Olaf den Schalter umlegte und wieder anfang zu leben.

Mit Hilfe seines Arztes schaffte Olaf einen Weg zu gehen, der zwar genauso steinig war, wie die Zeit davor, aber er ging ihn mit viel Kraft und Selbstbewusstsein. Mit vielen Hürden bei Ämtern und Krankenkassen schaffte er es



nach drei Jahren, 90 Kilo abzunehmen und durch eine OP das Magenband und die Hautangleichung zu bekommen.

In diesen drei Jahren hat Olaf sehr hart kämpfen müssen, gegen Ablehnungsbescheide bei der Krankenkasse Einspruch erhoben und um sein Recht gekämpft, als Mensch an einem, für uns normalen Leben teilhaben zu dürfen. Seit dieser Zeit kann er sich wieder in der Öffentlichkeit zeigen, ohne angestarrt zu werden, in Bekleidungsgeschäfte gehen, um dort was Passendes für sich zu finden, und die schönste Erfahrung machen, gebraucht, verstanden und geliebt zu werden.

Diese Erfahrung und das Wissen der vergangenen Jahre hat letztendlich dazu geführt, dass Olaf die SHG Adipositas in Witten gegründet hat.

Mit dem Zusammenspiel von Erfahrungen und Wissen vieler seiner Mitglieder ist ein Soziales Netzwerk entstanden, das nun durch regelmäßige Treffen der

ihren Sorgen und Problemen keineswegs allein sind. Sie konnten sich offen und ohne die gegenüber Nichtbetroffenen oft gehegte Rücksicht aussprechen und sich damit seelisch entlasten. Durch die regelmäßigen Treffen wurde die Einsamkeit und Isolation vieler Betroffener abgebaut. Die Gruppe konnte den in einer Krise so nötigen emotionalen Rückhalt und Geborgenheit vermitteln. Oft entwickelten sich auch über die Gruppentreffen hinaus weitere gemeinsame Aktivitäten und private Kontakte. Der bewusste Umgang mit sich selbst und mit anderen führte dazu, selbstbewusster zu werden und zunehmend wertvolle Selbstsicherheit für den Alltag zu gewinnen.

Durch das gesammelte Wissen und den Erfahrungsschatz der Gruppenmitglieder konnten berufliche Helfer und ihre Angebote (Ärzte, Kliniken, Psychologen, Therapiemöglichkeiten) gezielter, sachkundiger und auch kritischer genutzt werden. Durch die Gründung und das gesammelte Wissen wurden wichtige Bausteine geschaffen, die auf Erfah-

Schritt gemacht zu haben, um anderen den Weg zu öffnen. Auch wenn in einer Selbsthilfegruppe (gerade in der Anfangsphase) vieles nicht reibungslos läuft und manche Erwartungen nicht so schnell (wie man es sich wünscht oder erhofft) erfüllt werden, sollte man „die Flinte nicht gleich ins Korn werfen“. Man braucht Zähigkeit, Geduld, Offenheit und Einfühlungsvermögen, um sich und anderen in einer Selbsthilfegruppe zu helfen. Wer diese Eigenschaften nicht einbringen will (möchte) oder kann, für den ist eine Selbsthilfegruppe vermutlich nicht der richtige Weg. Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung durch Fachleute. Sie sind eine notwendige und sinnvolle Ergänzung. Selbsthilfegruppen sollen auch nicht dabei helfen, Leistungen im Gesundheits- und Sozialbereich einzusparen, die bisher von öffentlichen Trägern wahrgenommen oder finanziert wurden. Selbsthilfegruppen dürfen nicht von professionellen Helfern als Ersatz für ihre Arbeit missverstanden und eingesetzt werden.

# NUR EINES, DAS SOLLTE JEDER SELBER MACHEN: DEN ERSTEN SCHRITT.

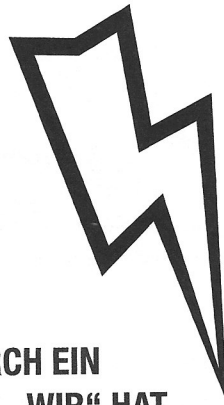
Gruppe im Marienhospital auch ein Teil der Stadt Witten geworden ist.

In dieser Selbsthilfegruppe können wichtige Fähigkeiten eingeübt und erlernt werden. Die Fähigkeit zuzuhören, Kontakte zu schließen, Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse angemessen und angstfrei auszudrücken, die eigene Meinung offen zu äußern, Kritik so zu formulieren, so dass sie für andere auch annehmbar ist, Kritik selbst anzunehmen, Konflikte bewusst durchzustehen, anstatt sie zu verdrängen. Dadurch konnten Krankheiten, Behinderungen, seelische Konflikte oder Lebenskrisen häufig weit besser als zuvor bewältigt und weitergehende Perspektiven für das eigene Leben entwickelt werden. Im Austausch mit Gleichgesinnten konnten die Mitglieder nun erfahren, dass sie mit

rung, Selbstsicherheit, Solidarität und Gemeinsamkeit im Handeln, Wissen und Austausch beruhen. Nur eines, das sollte jeder selber machen: den ersten Schritt.

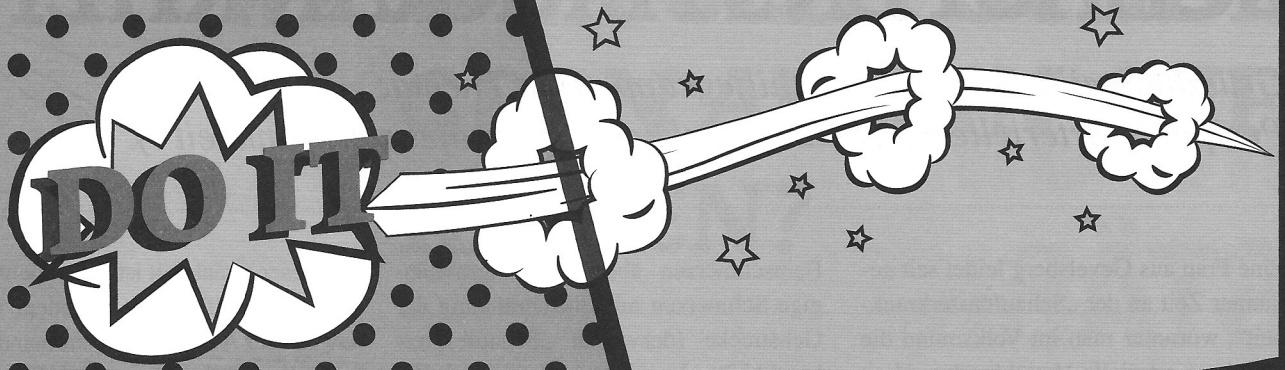
Der Schritt in eine Selbsthilfegruppe bedeutet, neue Wege in der Bewältigung des eigenen Lebens auszuprobieren. Selbsthilfegruppen machen Mut, über die Notwendigkeit und Möglichkeit der eigenen Veränderung nachzudenken, anstatt in der Regel vergeblich darauf zu warten, dass sich die Umgebung ändert. In Selbsthilfegruppen entdecken Menschen einen wichtigen erfolgversprechenden Ansatzpunkt, um ihre Lebenssituation zu verändern, nämlich bei sich selbst und den eigenen eingefahrenen Verhaltensweisen zu beginnen.

Olaf kann stolz darauf sein, diesen



**ABER NUR DURCH EIN GEMEINSAMES „WIR“ HAT DIE SHG ADIPOSITAS WITTEN DIESEN ERFOLG UND DAFÜR SEI ALLEN MITGLIEDERN HERZLICHST GEDANKT.**





## WELCHE GRUPPE IST FÜR MICH DIE RICHTIGE?

*Die Treffen der Selbsthilfegruppe Adipositas Witten für adipöse Menschen finden monatlich statt. Da die Gruppe immer größer wurde und sich unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse der operierten und (noch) nicht operierten Teilnehmer herausstellten, teilte sich die Gruppe auf.*

**IN „GRUPPE 1“** (jeden 2. Montag im Monat) treffen sich Betroffene, die keine Operation möchten oder konservativ ihr Gewicht reduzieren wollen und/oder keine Indikation zur Operation vorliegt, und Adipöse, die eine Operation anstreben. Entsprechend wählen die Teilnehmer ihre Themen und Schwerpunkte für ihre Gruppentreffen aus.

**IN „GRUPPE 2“** (jeden 3. Montag im Monat) treffen sich bereits operierte Mitglieder. Die Schwerpunkte dieser Gruppe liegen in der Bewältigung der kurz- und langfristigen postoperativen Situation.

Sind Sie neugierig geworden? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite [www.adipositas-witten.de](http://www.adipositas-witten.de) oder schreiben mir: [olaf.wimmer@adipositas-witten.de](mailto:olaf.wimmer@adipositas-witten.de)

Werden auch Sie Teil einer Gruppe von aufgeklärten Gleichbetroffenen und seien Sie im Austausch mit diesen.  
Olaf Wimmer