

## Eine Selbsthilfegruppe stellt sich vor...

### Selbsthilfegruppe Adipositas Österreich – Gruppe Graz Frau Roswitha Stuffer Jänner 2017

#### Was ist das Thema Ihrer Selbsthilfegruppe? Gibt es eine Definition?

Adipositas ist eine chronische und ernstzunehmende Erkrankung, die unterschiedliche Ursachen haben kann; wie u. a. genetische Faktoren, hormonelle Störungen bzw. Störungen des Hunger- und Sättigungsgefühls.

Ab einem BMI (*Body-Mass-Index*) von mehr als 30 spricht man von Adipositas; aber auch ein deutlich erhöhter Körperfettanteil und der Bauchumfang sind entscheidende Faktoren.

Adipositas ist als Krankheit anerkannt und muss dementsprechend medizinisch behandelt werden; außerdem ist Adipositas - als chronisches Leiden - ein entscheidender Risikofaktor für Krankheiten wie *Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck bzw. psychosoziale Probleme*. Zudem treten häufig orthopädische Probleme auf: u. a. Beschwerden in bereits belasteten Gelenken wie dem Knie oder in der Wirbelsäule.

Spürbar wird Adipositas für die Betroffenen vor allem durch eine verminderte körperliche Belastbarkeit: Das Körperfett drückt unterhalb des Zwerchfells und in der Brustwand auf die Lunge, wodurch Atembeschwerden wie Kurzatmigkeit schon bei geringer Anstrengung entstehen. Diese Atembeschwerden können nachts zu Schlafstörungen und vorübergehendem Atemstillstand (*Schlafapnoe*) führen. Weiters leiden Betroffene oftmals unter einem verminderten Selbstwertgefühl aufgrund von Vorurteilen und Diskriminierung. (vgl. <http://www.adipositas-shg.at/index.php?t=17> am 30.01.2017)

#### Seit wann besteht Ihre Selbsthilfegruppe?

#### Was ist Ihr Ziel?

Menschen bei ihren Problemen mit der Fettleibigkeit zu helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern.

#### Was ist Ihre persönliche Motivation sich für dieses Thema zu engagieren?

Ich bin selbst Betroffene und möchte meine Erfahrungen weitergeben.

---

#### Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25  
8020 Graz  
050 7900 5910

#### Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr  
Di und Do, 9 – 12 Uhr

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

durchgeführt von



chancen · leben

im Auftrag von



→ Gesundheit, Pflege,  
Wissenschaft und Personal



→ Soziales, Arbeit und Integration



### Für wen ist das Angebot?

Das Angebot ist für Personen, die sich darüber informieren möchten, was sie nach einer bariatrischen Operation erwartet, worauf sie achten müssen und was sie nicht machen sollten.

### Wie viele Mitglieder/Betroffene nehmen derzeit an Ihrem Angebot teil?

### Was wird angeboten und in welcher Form?

Menschen, die an Fettleibigkeit (Adipositas) erkrankt sind, eine Hilfestellung im täglichen Leben vor und speziell nach einer bariatrischen Operation zu geben.

- ✓ Persönliche Treffen in der Gruppe
- ✓ Persönliche Treffen – Einzel
- Virtuelle Treffen (Foren, ...)
- Telefonische Auskünfte
- Email-Kontakte mit Betroffenen
- Eigene Website
- Soziale Medien (Facebook, etc.)

### Was bieten Sie nicht an?

Ich bin nicht medizinisch ausgebildet, daher werden keine speziellen medizinischen Fragen beantwortet.

### Wann/wie oft wird es angeboten?

Jeden 3. Dienstag / Monat um 17:00 Uhr

### Welches Einzugsgebiet haben Sie und wie viele Personen können Sie erreichen?

Damen und Herren, die im Krankenhaus Elisabethinen in Graz operiert werden bzw. wurden.

### Wo wird die Selbsthilfegruppe angeboten?

Im Krankenhaus Elisabethinen in Graz, Elisabethinerstraße 14, 8020 Graz – im Warteraum der Schmerzzambulanz

### Wie kann man daran teilnehmen?

Sie können ohne Anmeldung zum Gruppentreffen kommen, die Teilnahme ist kostenlos.

### Was sind die Ziele Ihrer Tätigkeit/Gruppe, Ihres Wirkens? (Bitte ankreuzen)

- ✓ Erfahrungsaustausch und praktische Tipps
- Sensibilisierungsarbeit in der Öffentlichkeit
- Gemeinsam Auszeiten gestalten
- ✓ Informationsaustausch zu neuesten Entwicklungen
- Gemeinsame Interessen nach außen vertreten
- Mitgestaltung der Gesundheits- und Sozialpolitik

---

#### Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25  
8020 Graz  
050 7900 5910

#### Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr  
Di und Do, 9 – 12 Uhr

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

durchgeführt von



chancen · leben

im Auftrag von



→ Gesundheit, Pflege,  
Wissenschaft und Personal



→ Soziales, Arbeit und Integration



**Gibt es neben diesen Hauptzielen noch andere Ziele Ihrer Selbsthilfegruppe?**

Bekanntschaffen und Freundschaften knüpfen

**Arbeiten Sie mit anderen Einrichtungen zusammen?**

**Wenn ja, mit welchen?**

Zusammenarbeit mit Ärzten und einer Diätassistentin

**Absolvierte Weiterbildungen der Selbsthilfe Steiermark**

Erfolgreiche Kommunikation (12 Stunden), am 14. Und 15. Oktober 2016

Arbeiten in SHG, Konzept und Methodik (12 Stunden), am 30.09. und 01.10.2016

**Wie sind Sie organisatorisch aufgestellt? Gibt es einen Verein?**

- ✓ Verein: Es gibt eine bundesweit tätigen Verein.
- Lose Gruppe

**Vielen Dank für das Interview!**

**Kontaktdaten**

Roswitha Stuffer  
Gruppenleitung Graz  
0664 42 82 236



**Selbsthilfe Steiermark**

Lauzilgasse 25  
8020 Graz  
050 7900 5910

**Bürozeiten:**

Mi, 15 – 18 Uhr  
Di und Do, 9 – 12 Uhr

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

durchgeführt von



im Auftrag von

