



Keine Wundertüten: Selbsthilfegruppe „Lebensleicht“ im EvK gegründet



Mit solch großem Andrang hatte zur Auftaktveranstaltung und Gründung der Selbsthilfegruppe „Lebensleicht“ im Evangelischen Krankenhaus Hattingen (EvK) niemand gerechnet. Es mussten sogar noch Stühle nachgestellt werden. Die Gruppe möchte schwer übergewichtigen Menschen Hilfe zur Selbsthilfe geben: Gemeinsam abnehmen, mehr Lebensqualität schaffen und wieder mehr am Leben teilnehmen.

Gruppengründerin und Leiterin Andrea Steinbach, die selbst fast 70 Kilo abgenommen hat, will mit Rat und Tat zur Seite stehen. Sie hat die Probleme am eigenen Leib gespürt und - wie sie betont – spürt sie noch. „Wir werden gemeinsam die Probleme erkennen und angehen, uns gegenseitig unterstützen und Tricks zur Vorbeugung erarbeiten.“

Hilfe bekommt sie dabei von Gesundheits- und Ernährungsberaterin Edelgard Kämper sowie von Jens Ristock, der nach einer Schlauchmagenoperation vor zwei Jahren seine Erfahrungen beim Abnehmen teilen will. Für medizinische Fachfragen stehen jederzeit Dr. Helfried Waleczek, Chefarzt der Chirurgischen Klinik im EvK, und sein Oberarzt Dr. Johannes Diermann bereit.

Damit ist die Selbsthilfegruppe gut aufgestellt und wird mit Vorträgen und Kursen Hilfestellung bieten zu Themen wie Ernährung, Entspannung und Bewegung. „Jedem muss klar sein“, so die Gruppenleiterin, „dass hier keine Wundertüten verteilt werden.“ Es gehe um eine Gewichtsabnahme von zwei bis vier Kilo pro Monat, u.a. durch Ernährungsumstellung und mehr Bewegung. Das könne sehr mühsam werden. Dabei erwarte man von den Teilnehmern, dass sie gerne kommen, sich einbringen und aktiv mitarbeiten. „Sonst bleibt der Erfolg aus!“

Das nächste Treffen, wieder in den Räumen des EvK, ist für den 4. Februar, um 17 Uhr, angesetzt. Danach wird man alle 14 Tage, zunächst bis Dezember, zusammenkommen. „Dieses Projekt kann sehr alt werden“, sagt Michael Klüter, Einrichtungsleiter für Selbsthilfegruppen der Diakonie Mark-Ruhr. „Es lebt so lange, wie es von den Teilnehmern getragen wird.“

