

# Adipositas

im

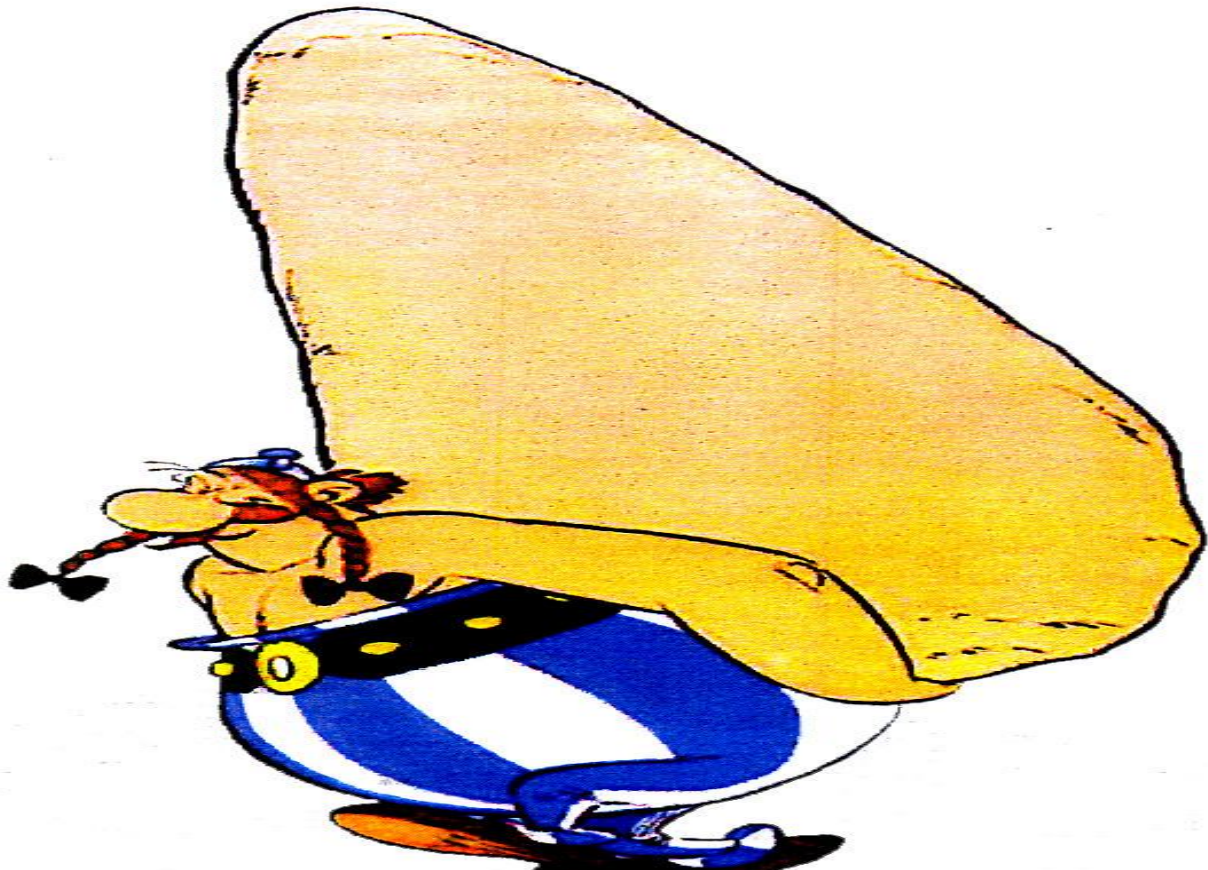
Kindes- & Jugendalter

Hans-Jürgen Niemeyer

Susanne Krüger-Rischke

Sonja Twickler

# OBELDICKS



# Interdisziplinäres Schulungsprogramm

- für übergewichtige Kinder  
im Alter von 7 -13 Jahre

- \* BMI 20 -25 : normal  
25 -30 : Übergewicht  
30 -40 : Adipositas  
bis 20 : Untergewicht

- Ausschlussdiagnosen:
  - . manifeste Essstörungen
  - . kognitive Beeinträchtigung
  - . sekundäre & syndromale Adipositasformen
  - z.B. Prader-Willi-Syndrom

- \* Team Hildesheim:
  - . Heilpädagogin
  - . Diätassistentin
  - . Psychologe
  - . Behandelnde Ärzte

- . betroffenes Kind mit der kompletten Familie

- \* Dauer dieser Schulung:  
ca. 1 Jahr/ wöchentliche Treffen  
Kleingruppe: 6 - 8 Kinder  
ab 11. / 12. Lebensjahr  
Jungen / Mädchen getrennt

Körperliche  
Inaktivität

Ungünstige  
Ernährung

Ungünstiges  
Essverhalten

Über -  
Gewicht

Genetische  
Veranlagung

Krankheit

# Erwartungen & Ziele

Motivationsaufbau für veränderte ALLTÄGLICHE  
Lebensgewohnheiten mit dem Ziel der Gewichterhaltung !

- Psychosozial: durch Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz, Impulskontrolle, soziale Kompetenz & zwischenmenschliche Konfliktbewältigung
- Ernährung: durch Ernährungslehre, Essverhaltens- & Einkaufs-  
schulung, AMPELSYSTEM – Optimix
- Bewegung: durch körperliche Aktivitäten & Spass an der  
Bewegung – kein Leistungssport
- Familie: durch Erziehungskompetenz, Beeinflussung der Ess-,  
Ernährungs- & Bewegungsschulung, Mahlzeitenzubereitung,  
Motivations- & Zielplanung, Unterstützung der elterlichen  
Selbstwahrnehmung

# Obeldick's - Schulung

<b>Elternschulung 2x im Monat</b>			
(Ess-) Verhalten behavioral-kognitiv 2x im Monat	Elterngespräche/ Selbsthilfe 1x im Monat		
Ernährung Optimierte Mischkost 2x im Monat	Individuelle der	Beratung Familie	
Bewegung/ Psychomotorik 1x wöchentlich	Bewegung/ Psychomotorik	Bewegung/ Psychomotorik	Bewegung/ Psychomotorik
Intensivphase 3 Monate	Etablierungsphase 3 Monate	Etablierungsphase 3 Monate	Betreute Entlassung 3 Monate

# Bewegungstherapie/ Psychomotorik

Die Bewegungstherapie basiert auf der Psychomotorik,

eine Methode,

- . die die Stärken, Ressourcen und das Lernniveau des Einzelnen anspricht,
- . die Bewegung mit Eigeninitiative und Mitgestaltung koppelt
- . auf diesem Wege Selbstvertrauen fördert.

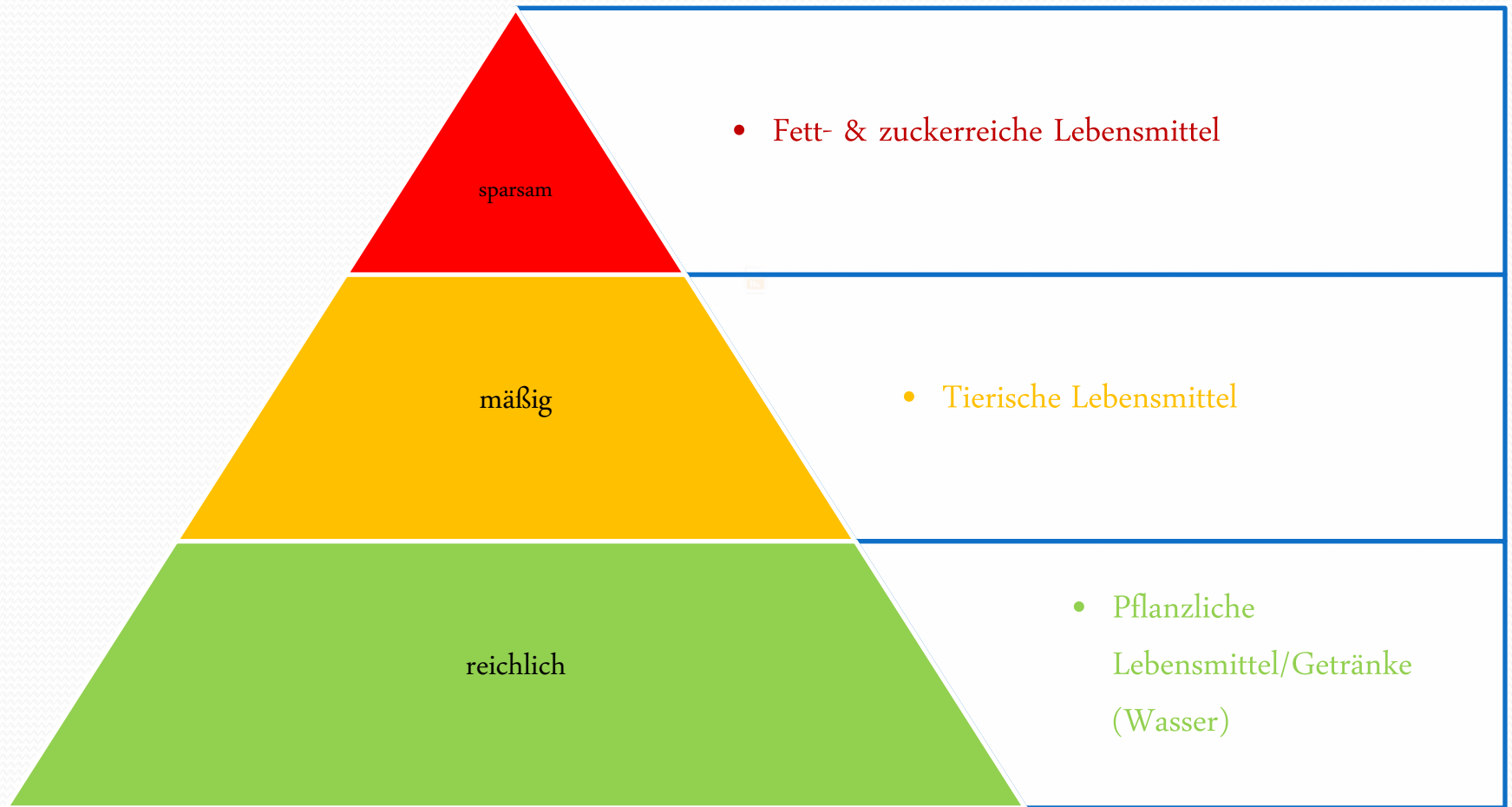
# Ernährungstherapie

Die Ernährungstherapie vermittelt das Präventionskonzept

- . der „Optimierten Mischkost“ Optimix
- . Reduzierung von Fett und Zucker
- . nach einfachen Regeln, dem AMPELSYSTEM
- . Gemeinsame Zubereitung & kennenlernen geeigneter Mahlzeiten



## Die 3 Grundregeln der Optimierten Mischkost





# Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie verwendet behavioral – kognitive Methoden

- . Selbstbeobachtung
- . Selbstbewertung
- . Selbstinstruktion
- . Impulskontrolle
- . Verhaltensverträge
- . Training sozialer Kompetenzen u.a., die den Kindern  
die Veränderung von Verhalten ermöglichen

# Die Wohlfühl - Tricks

Diese Tricks helfen Dir fit zu sein & zu bleiben!

Ich denke daran:

langsam essen

gründlich kauen

Pausen machen

selten Nachschlag nehmen

regelmäßig essen & trinken

an einem festen Platz essen & trinken

nur essen & trinken und sonst nichts

Lass Dir Zeit beim Essen, damit du die Sättigungssignale spürst !

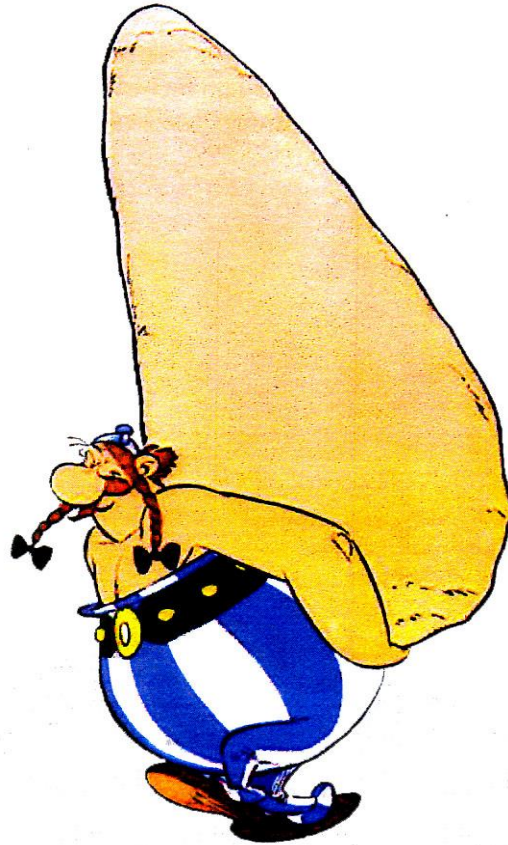
# Eltern

Die Eltern werden geschult, als „Modelle“, um mit positiver Verstärkung unterstützend zu wirken.

- . Elternschulung durch fachspezifische Elternabende
- . Elterngespräche mit anderen Eltern – Selbsthilfe –
- . Individuelle Beratung der Familie, um z.B. monokausale Schuldzuschreibungen zu hinterfragen und multifaktoriell umzustrukturieren

\* Basis der systemischen Familientherapie/-Beratung \*

# OBELDICKS



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Das Obeldick's Team:

Hans-Jürgen Niemeyer

Susanne Krüger-Rischke

Sonja Twickler

