

Adipositas

im

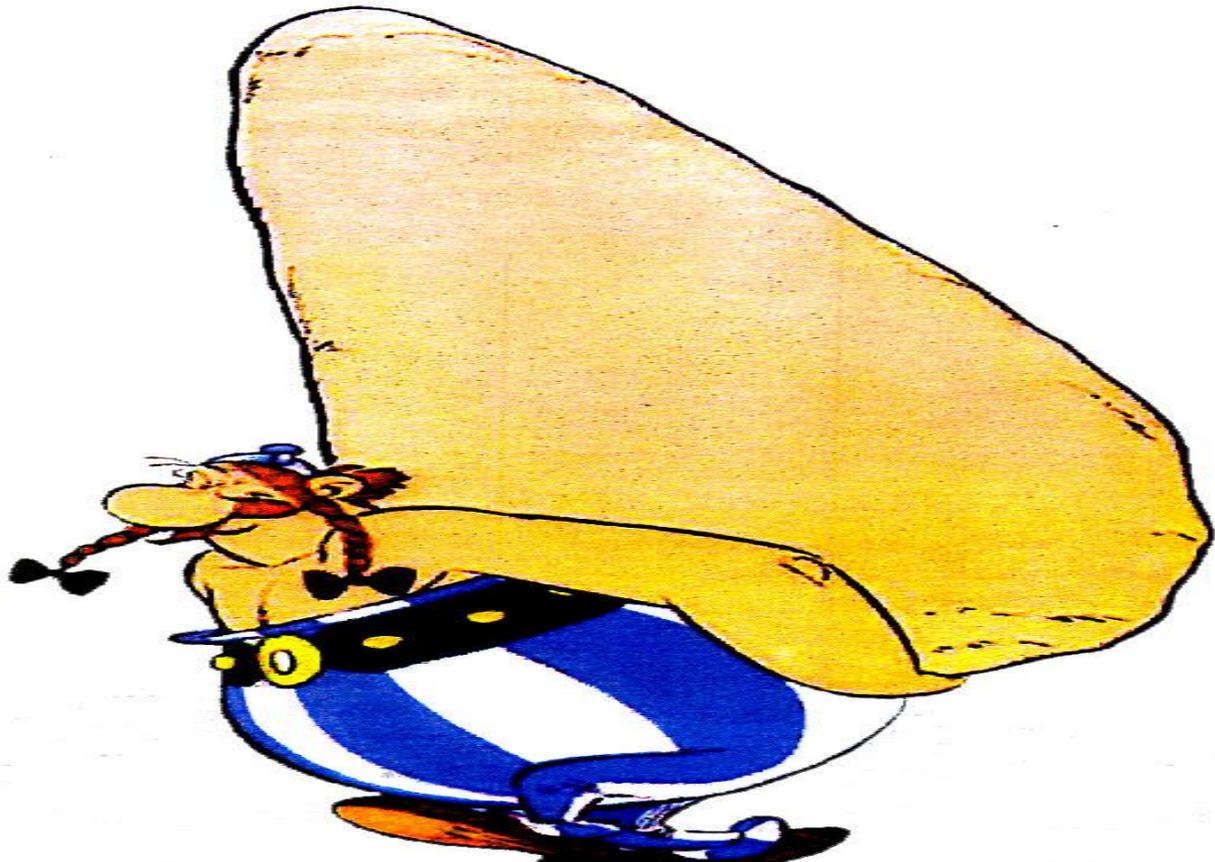
Kindes- & Jugendalter

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

Elternschulung 2x im Monat			
(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,

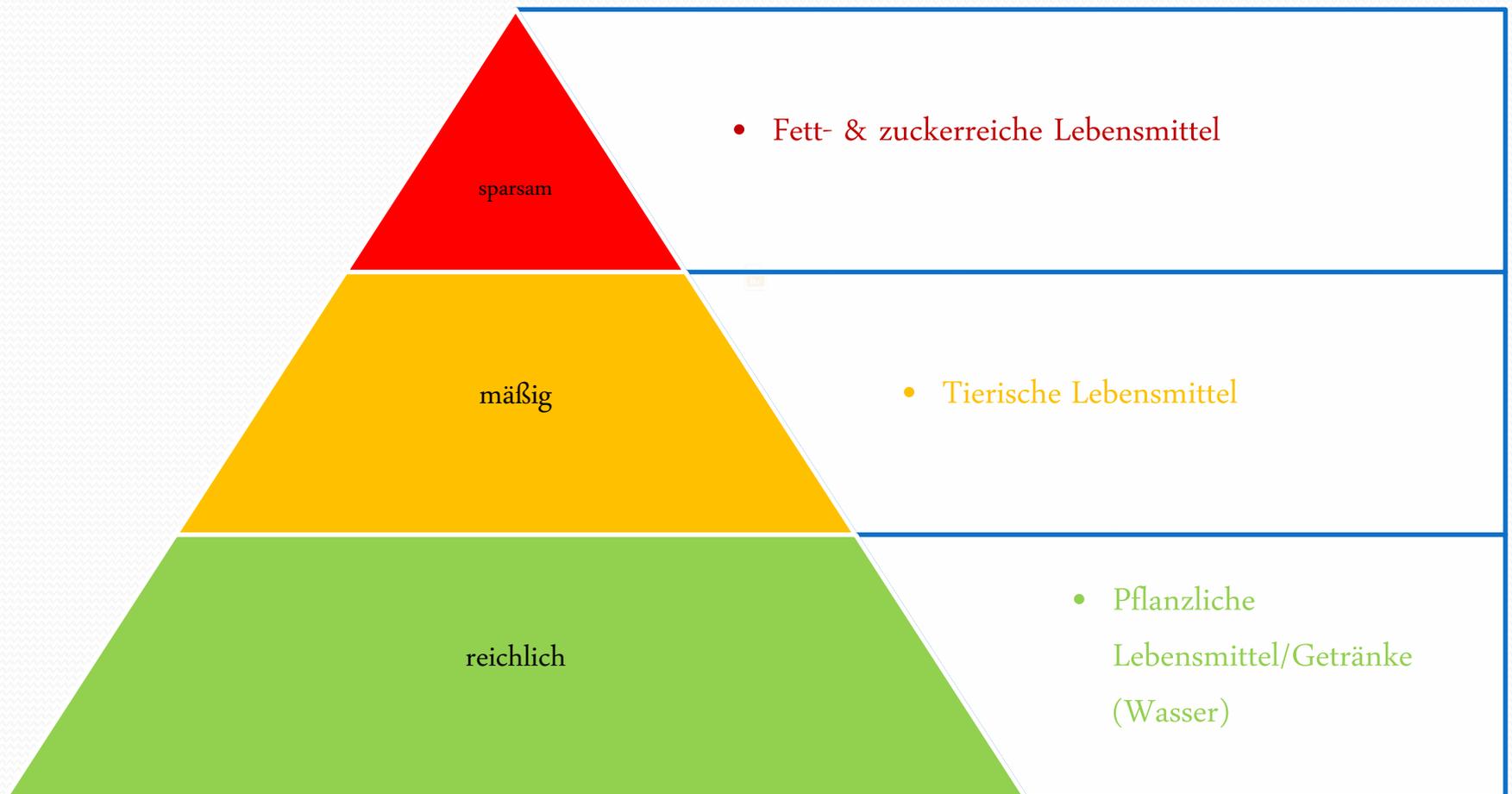
- . die die Stärken, Ressourcen und das Lernniveau des Einzelnen anspricht,
- . die Bewegung mit Eigeninitiative und Mitgestaltung koppelt
- . auf diesem Wege Selbstvertrauen fördert.

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

