

AB 14 Warum ist mein Kind dick geworden? (aus KgAS- Programmhandbuch)

Markieren Sie die Gründe für das Übergewicht Ihres Kindes und ergänzen Sie weitere Gründe, die nicht angegeben sind.
Mein Kind...



AB 15 Was ändert sich, wenn mein Kind abnimmt? (aus KgAS-

Programmhandbuch)

Ordnen Sie vorteilhafte und nachteilige Veränderungen, die Sie sich vom Abnehmen erwarten, den passenden Figuren zu.



Fo 1 Verlaufsdokumentation Nachsorge

Adressfeld Teilnehmer

Ausgangsbefund nach Reha: BMI Perzentile: >90 097 -99,5 >99,5

Risikofaktoren :

- familiäre Belastung (Verw. 1. und 2. Grades): Herzinfarkt oder Schlaganfall < 55J, Diab. mell. Typ 2; Adipositas
- Insulinresistenz Hypercholesterinämie

Begleit-Erkrankungen:

- Hypertonus Diab. mell. Typ II patholog. OGT Pubertas praecox Syndrom der polyzyst. Ovarien
- Orthopädische Erkrankungen andere: _____

Familie	Vater		Mutter		Geschw. I		Geschw. II	
	Erst	12 Mon	Erst	12 Mon	Erst	12 Mon	Erst	12 Mon
Gewicht (in kg)								
Größe (in cm)								
BMI (in kg/m ²)								
Erkrankung								
Seit								

Patient	Reha- Ende	Erst- kontakt						6 Monate Arzt				12 Monate Arzt
Datum												
Größe												
Gewicht												
BMI												
BMI Perz.												
BMI-SDS												
RR												
Cholesterin ges.												
HDL												
LDL												
Triglyceride												
BZ nü												
2h OGT												
HBA1c												
Ernährungstherapie*												
Sport/Bewegung*												
Psychosoziales*												
Abbruch/Ende												
Unterschrift Teiln.												
Unterschrift Nachs.												

*1 veranlasst, 2 läuft, 3 abgeschlossen, 4 nicht nötig/möglich, grau hinterlegt = fakultativ

Anwendungshinweis Verlaufsdokumentationsbogen Nachsorge

- Für jeden Teilnehmer ist ein Verlaufsdokumentationsbogen zu führen.
- Beim Erstkontakt werden die Reha-Entlassungsdaten sowie die Anamnese und Daten von Familienangehörigen mit erfasst.
- Bei jeder Nachsorgeeinheit sind Größe und Gewicht zu messen, wenn möglich mittels standardisierter Messmethode (geeichte Waage, Messlatte).
- Im häuslichen Bereich (Hausbesuche, Einkaufstraining ect.) kann auf die örtlichen Gegebenheiten zurückgegriffen werden. Dies ist im Verlauf bei der Auswertung zu berücksichtigen.
- BMI, BMI-Percentile und BMI-SDS können ergänzt werden (z.B. über APV oder www.mybmi.de)
- Jede Datenerfassung ist mittels Unterschrift durch Teilnehmer und Nachsorger zu bestätigen.
- Nach 6 und 12 Monaten ist ein Kontrolltermin bei dem behandelnden Kinder- und Jugendarzt/Hausarzt mit entsprechender Diagnostik vorgesehen.
- Wird die Nachsorge nicht vom behandelnden Kinder- und Jugendarzt/Hausarzt durchgeführt, ist diesem der Verlaufsdokumentationsbogen in Kopie vorzulegen.
- Spätestens bei Abschluss der Nachsorge soll die Übernahme der Daten in das APV-System erfolgen.

Fo 2 Mobben und Dissen bringt's nicht - Beispiele für den Nachsorger

K: evtl. konfliktschürend
S: sachliche Information
o. l.: ohne Inhalt, gibt Zeit

Körperhaltung	Gesichtsausdruck	Verbalisierung		„Strategie“ „Nicht-Reaktion“
		„Selbstgespräch“	„Draußen- „Äußerung“ .	
Weggehen, abwenden	Ausdruckslos	Selbstgespräch: Ich bleibe ruhig. Obwohl ich mich ärgere/././, reagiere ich nicht, wie der das jetzt erwartet	Ohho Ach ne, is' klar,ne, Ach ...so/ja/was Na toll. Jaja Gäh Du schon wieder... Boh bin ich wichtig für dich, soviel Aufmerksamkeit, ist ja toll. (Ironie)	Ignorieren, einfach das weitermachen, was man vorher gemacht hat.
Aufrecht mit erhobenem Kopf fest auf beiden Beinen stehen		Ich bin nicht auf der Welt, um mich seinetwegen aufzuregen.	Geht's wieder los? Was hast du dir denn für heute überlegt? (K)	In der Situation: Hilfe rufen, jemand konkret ansprechen. Mitläufer und Beobachter mit Namen ansprechen.
Brille auf- und absetzen	Wegschauen	Ich lasse mich nicht provozieren, weil der das will.	Ich bin dick, du bist doof. Ich kann abnehmen, was machst du? (K)	Vor der Situation: Jemand konkret bitten, evt. Zur Hilfe zu kommen, Zeichen vereinbaren. Reaktionen im Rollenspiel ausprobieren u. üben.
		Ich denke nach bevor ich etwas tue.	Auf Schimpfwort: he Fetter! Antworten ich „Angenehm, ... eigener Vorname“ (K)	Nach der Situation: sich entlasten und jemanden von der Situation erzählen

10. ANHANG: FORMULARE UND KOPIERVORLAGEN

Sein Handy nehmen, telefonieren	Selbst-bewusst von oben bis unten den anderen taxieren	Ablenkung: Ich konzentriere mich auf etwas anderes. (z.B. Gestaltung, Farbe, Form, Größe, Material von einem Gegenstand in der Nähe)	Auf Beleidigung „danke, da bin ich im Vergleich zu dir immer noch Hobbyklasse. Von dir kann ich da ja anscheinend noch viel lernen. (K)	„Nächste Hierarchie-Stufe“ einschalten: Lehrer, Eltern, Vorgesetzte, Netzbetreiber/Chatbetreiber informieren. Konkrete Situation (Ort, Zeit, Geschehnisse, Beteiligte) beschreiben Zeitweilig bestimmte Situationen vermeiden/umgehen.
Aufrecht und beweglich stehen(nicht erstarren).	Freundlich	Ich stelle mir vor, ich suche in der Umgebung ein tolles Fotomotiv.	Wie meinst du das? Wie genau meinst du das?	Sich ein „Motto“ oder ein Vorbild suchen, evtl. im Internet nach Zitaten suchen Selbstverteidigungskurs machen
Mit den Schultern zucken.	Fragend	Ich singe in Gedanken mein Lieblingslied. Sprichwort/Motto	Ich fühle mich verletzt durch deine Äußerung. (E) Ich werde mich nicht weiter von dir belästigen lassen, sondern das melden. (S)	Sich mit anderen austauschen
Abgewendet, abwenden	Anerkennend	Ich rechne alle Geburtstage meiner Freunde zusammen.(Ablenkung)	Lass das! Stopp!	Sachliche Analyse der Situation : Wer, wann, wie lange, wo? wer schweigt, wer versucht zu bremsen
Entspanntes ein- und ausatmen	Gelangweilt	Irgendwann wird sich das Blatt gedreht haben.	Kurzlaute Tzt, pht, ach (o.l.) Lalala, oh	„Innere Vorbilder“ nachahmen, cool, besonnen bleiben und nachdenken, statt übereilt und impulsiv reagieren.
Lachen	Neugierig	Manche Leute brauchen eben noch Zeit um sich zu entwickeln	Den Spruch kenn ich schon von letzter Woche	Sich klar werden: was ist mein Ziel langfristig? Welche Konsequenzen will ich erreichen, welche vermeiden?
In der Tasche kramen	Blick fixierend	Wie langweilig, gähnen, ich weiß schon, wie er gleich weiter macht...	„.....“ (Schweigen)	

Fo 3 Einkaufstraining (aus KgAS-Programmhandbuch)

Lernziele	kognitiv	<ul style="list-style-type: none"> • kurz von einem Kauf, z.B. Süßigkeiten überlegen, aus welchen Gründen sie dies kaufen möchten • über eigenes Einkaufsverhalten nachdenken • Werbung auf eigenes Kauf- und Essverhalten übertragen können
	behavioral	<ul style="list-style-type: none"> • Geschenke entwickeln/basteln können, die kein/wenig Geld kosten und viel wertvoll sind • Werbung analysieren und verstehen können
Materialien	Papier, Stifte	
Raumbedarf	Schulungsraum	
Zeit	45 Minuten	
Verlaufsbeschreibung	<p>Einstieg: Der Trainer fragt: „Wo bleibt Euer Taschengeld? Was kauft Ihr Euch damit?“ Wenn es Süßigkeiten sind: „Wo habt ihr das Lebensmittel schon mal gesehen?“ oder „Was hat Werbung damit zu tun? Oder „Glaubt ihr, dass Nimm 2 Bonbons viele Vitamine haben? Warum sagt die Werbung so was“ Antwortrunde in den Raum geben. Nach der Fragerunde fragt der Trainer nach Alternativen. Ziel der Antworten ist es, dass man Lebensmittel isst und sie dann weg sind. Von Sachgegenständen (z.B. Ball, Kette, ...) hat man länger was von.</p> <p>Übung: Jeder Teilnehmer erhält ein leeres Blatt Papier. Mit Stiften soll er nun aufmalen, was er sich alles vom Taschengeld kaufen könnte. Bitte vorher besprechen: Es werden keine Süßigkeiten gemalt. Die Kinder treffen sich dann im Stuhlkreis zusammen. Jeder stellt sein gemaltes Blatt kurz vor.</p> <p>Variante für Jugendliche: Für Jugendliche muss die Wortwahl angepasst werden: „Welchen Einfluss hat Werbung auf unser Kaufverhalten? Was habt Ihr schon mal aus Werbungsgründen (im Fernsehen/Zeitschrift gesehen), gekauft? Wie kann Euer nächster Einkauf bewusst gestaltet werden?“</p> <p>Die Jugendlichen können schriftlich notieren, was sie als nächstes gerne kaufen möchten und wie sie es machen wollen.</p> <p>Unterstützt kann dies mit einem Rollenspiel, z.B. im Supermarkt, Schulkiosk.</p> <p>Des Weiteren kann der Trainer ca. 5 Werbefilme vorstellen (per Video), die gemeinsam analysiert werden.</p> <p>Hausaufgabe: Jeder berichtet bis zum nächsten Termin über seine gekauften Dinge, die er sich von seinem Taschengeld gekauft hat. Wie war das Einkaufserlebnis? Viel was schwer? Wenn ja, wie kann man es beim nächsten Mal noch besser machen?</p>	

Fo 4 Engelchen-Teufelchen-Spiel (aus KgAS- Programmhandbuch)

Baustein		Konfliktbewältigung
Lernziele	kognitiv	Entwicklung von Strategien zur kognitiven Selbstkontrolle
	sozio-emotional	Offenlegen verborgener Esswünsche
	behavioral	frühzeitiges Unterbrechen von Verhaltensketten
Zielgruppe	Alter	alle, 8-12 Jahre, aber auch Jugendliche
	Geschlecht	alle
Gruppengröße		8 TN
Materialien		kleine vorgefertigte Karteikarten „Mein Engel sagt“
Raumbedarf	Größe	je nach Gruppengröße
	Ausstattung	Tisch und Stühle, Schreibutensilien
Zeit		30 - 45 Minuten
Besonderheiten (z. B. Übungsleitererfahrung)		Für jüngere Teilnehmer ist es unterstützend, eine verlockende Situation vorzugeben oder als Rollenspielsequenz darzustellen, um die Thematik zu konkretisieren. (evtl. Kombination mit Übung: Zu Besuch bei Tante Frieda S.239). Um vom Engel-Teufel-Spiel im Alltag zu profitieren, ist es wichtig, eine vielfältige Sammlung von Argumenten vor Spielbeginn zu erarbeiten.
Verlaufsbeschreibung		<ol style="list-style-type: none"> 1. Entweder in einer kurzen Rollenspielsequenz oder einer vorgestellten Situation seitens Trainer, wird miteinander besprochen, welche Gedanken uns begleiten, wenn wir in eine verlockende Esssituation geraten. Dabei verkörpert der sog. „Engel“ diejenige Haltung, die uns davon abhält, der Verlockung zu widerstehen, während der sog. „Teufel“ uns zum Genuss verführt. 2. Die TN bringen aus ihrem eigenen Erleben Beispiele und Erfahrungen mit ein. Eingebrachte Argumente werden entweder dem „Engel“ oder dem Teufel“ zugeordnet. (mündlich, an Flipchart oder auf Zettel, die dann zugeordnet werden). 3. Es folgt ein Rollenspiel mit drei TN, der Rest sind aktive Zuhörer. Ein TN sitzt in der Mitte des Raumes und nennt seine „Essfalle“. Ein weiterer TN ist der „Engel“, der mit Argumenten aus bisherigen Schulungsinhalten den TN davon abhalten soll, in die „Essfalle“ zu tappen. Ein weiterer TN ist der „Teufel“, der dazu ermuntert in der entsprechenden Situation seinem Verlangen nachzugehen.

	<p>Der TN in der Mitte hört diesem Dialog nur zu und wird nach einer gewissen Zeit gefragt, wem er warum gefolgt wäre.</p> <ol style="list-style-type: none">4. Die Spielrunden können öfter wiederholt werden, auch können die Zuschauer dem „Engel“ helfen und ihm zusätzliche Argumente ins Ohr flüstern. Der Einsatz von Handpuppen (Engel, Teufel) ist ebenfalls möglich.5. Bei älteren TN äußert der in der Mitte sitzende ein „Stop“, wenn er für sich die richtigen Argumente gefunden hat. In der Auswertung wird zunächst gefragt, welches Argument überzeugt hat und warum. Wünschenswert ist eine Entscheidung für den Engel. Falls der Teufel durch seine Argumentation überzeugt hat, wird die Person in der Mitte gefragt, welches Argument der Engel hätte hervorbringen müssen, um vom Gegenteil zu überzeugen. Alle Mitspieler werden nach ihrem Empfinden in der Rolle gefragt. Spielwiederholung möglich.6. Jeder TN (unabhängig vom Alter) schreibt sein für sich wichtigstes Englargument auf eine Karteikarte (siehe AB 11 Mein Engel sagt) und trägt diese als Erinnerungsstütze bei sich, um in der nächsten schwierigen Esssituation davon Gebrauch zu machen.7. Für die Argumentauswahl wird noch einmal an die persönliche Zielstellung erinnert, die mit der Englargumentation identisch sein kann.
--	---

Fo 5 Interviewleitfaden Passivität-Aktivität

1. **Einstiegsfrage: Was hast du in den letzten 2 Wochen in deiner Freizeit gemacht?**
2. **Hinterfragen des Konsums von TV & Co: Welche (Lieblings-) Sendungen schaust du dir an? Was spielst du für Spiele?**
3. **Alltagsbewegung: Wie hast du dich in den letzten 2 Wochen im Alltag (z.B. Weg zur Schule, zum Einkaufen, zur Musikschule, zu Freunden) fortbewegt?**
4. **Alltagsbewegung: Welche Aufgaben hast du in den letzten 2 Wochen regelmäßig im Haushalt übernommen? (z.B. Zimmer aufräumen, Einkäufe erledigen, Müll wegbringen, Staubsaugen, Abwaschen)**
5. **Alltagsbewegung: Welche Wege kannst du dir vorstellen, aus eigener Kraft zurück zulegen? Welche Aufgaben könntest du dir vorstellen, im Haushalt zu übernehmen?**
6. **Freizeit und Sport: Welche Sportarten hast du in letzten 2 Wochen regelmäßig gemacht? (, wo, wie lange, wie oft? ☺ ; Falls keine , genannt werden dann weiter mit Frage 7.)**
7. **Freizeit und Sport: Hast du früher Sport getrieben? Barrieren feststellen! Was hat Dir daran Spaß gemacht. Was müsste passieren damit Du wieder anfängst Warum hast du aufgehört? Lässt sich die Aktivität wieder aufnehmen um Stärken zu nutzen? Gibt es eine geeignete Alternative? Was spricht dafür, Was spricht dagegen? (Entscheidungswaage AB 12)**
8. **Freizeit und Sport: Was würdest du gerne tun? (Herausfinden von Interessen, Zielfindung) (Vorsicht vor so einer Abfragesituation, der TN soll lieber frei erzählen, damit „Change-Talk“ ausgelöst bzw. weiterentwickelt werden kann.)**
 - **Was hast du schon einmal ausprobiert? Was hat dir Spaß gemacht?**
 - **Was hast du noch nie gemacht, würdest du aber gern machen?**
 - **Welchen Sport schaust du dir gerne an? (TV, live)**
 - **Was denkst Du über die Häufigkeit Deiner sportlichen Aktivitäten?**
 - **Mit wem gestaltest Du gerne Freizeit oder Sport?**
 - **Welchen Sport magst du gar nicht?**
 - **Ideensammlung erstellen für Freizeitaktivitäten mit der Familie/ mit Peers**

Fo 6 Checkliste Sportverein/ Übungsleiter

Schwerpunkt Verein:

- Gibt es spezielle Gruppen für Übergewichtige/Adipöse oder sind welche in Planung?

- Gibt es Sportangebote im Verein oder der Einrichtung, in denen Übergewichtige ihre Ressourcen wie Kraft einbringen können? (Kugelstoßen, Kampfsport, Ringen, Hammer- Diskuswurf, etc.)

- Gibt es Gruppen „just for fun“, die nicht sportartspezifisch arbeiten, und niederschwellig sind?

Schwerpunkt Übungsleiter:

- Bringt der Trainer / Übungsleiter spezifische Qualifikationen für den Umgang mit adipösen Kindern mit? Oder hat er / sie vergleichbare Qualifikationen?

- Gibt es allgemein Erfahrung mit Kindern, die körperliche oder psychische Beeinträchtigungen haben? (Stichwort: Hänkeln bzw. Integration in die Gruppe)

- Bei Begleitbedarf: könnte jemand aus dem Verein ggf. eine Begleitung organisieren? (z.B. Bildung einer Fahrgemeinschaft / Abholung durch Eltern anderer Teilnehmer)

Schwerpunkt Aufbau der Übungsstunde:

- Ist die Gruppengröße so, dass die Aufmerksamkeit für beeinträchtigte Kinder gewährleistet werden kann?

- Besteht die Möglichkeit zur individuellen Förderung innerhalb der Gruppeneinheit oder außerhalb als Einzeltraining?

- Wie gehen Übungsleiter/Verein mit Problemen um: z.B. bei Nicht-Erscheinen des Kindes oder Schwierigkeiten in der Gruppe? Gibt es die Bereitschaft zur Rücksprache mit Eltern/Nachsorger?

- Wie sind die Übungseinheiten inhaltlich aufgebaut? (Struktur / Intensität)

- Was muss für eine Teilnahme u. U. berücksichtigt werden? (Vorkenntnisse, Gruppenerfahrung, körperliche Voraussetzungen). Welche Sachen sind mitzubringen? (Kleidung, Sportgerät etc.)
-

- Bei „normalen“ Vereinen ist das Angebot leistungs- oder Breitensport-/freizeitorientiert? Ist das Angebot offen für alle und offen für neue Teilnehmer?
-

- Wie ist das Alter der Teilnehmer?
-

- Wann findet Aktivität statt? (Beginn / Dauer / Ende)
-

- Wo findet das Angebot statt? (genaue Adresse und Wegbeschreibung)
-

- Wer sind die Ansprechpartner vor Ort? Wie und wann sind diese erreichbar?
-

- Gibt es Probetermine / Schnupperstunden?
-

- Sollen Eltern/Nachsorger während der ersten Übungsstunden anwesend sein, um die Teilnehmer bei Bedarf unterstützen zu können oder um die Übungsleiter ggf. zu entlasten?
-

Schwerpunkt Mitgliedschaft:

- Wie hoch sind die Kosten? Welche ermäßigten Tarife gibt es? Gibt es Zuschussmöglichkeiten? (z.B.: Bildungspaket)
-

- Gibt es Kontakte zu unterstützenden Einrichtungen (Krankenkassen, TherapeutInnen oder Landessportbund, für spezifische Fortbildungen und zur Finanzierungsförderung)?
-

Weitere Informationen:

Adresse/Kontaktperson: