

Voll fit

Wie Kinder leicht und gesund abnehmen!

Trainingsprogramm zur Adipositasprävention und zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation von übergewichtigen Kindern unter Einbindung der Familie

Status Quo:



Jedes fünfte Kind in Österreich ist zu dick!“, ergab die jüngste Studie im September 2007 (WHO European Ministerial Conference on Counteracting Obesity, September 2007), diese Kinder bleiben mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter übergewichtig oder adipös.

Die dramatische Zunahme der Adipositas – speziell bei Kindern und Jugendlichen – ist mittlerweile über rein medizinische Belange hinausgehend zu einem zentralen Public-Health-Problem in Europa geworden.

Vorhaben:

Mit dem Projekt „Voll fit!“ wird das Zentrum für Gesundheitsförderung mit Unterstützung des Gesundheitsressorts des Landes Steiermark, einem ExpertInnenteam aus SportwissenschaftlerInnen, DiätologInnen und PsychologInnen, Projektpartnern wie LKH Graz, Karl-Franzens-Universität Graz, Sportvereinen, ÄrztInnen und Schulen sowie den Erfahrungen aus zahlreichen Gesundheits-projekten unter Einbau von aktuellen wissenschaftlichen Standards ein außerschulisches und mehrjähriges Langzeitprojekt für übergewichtige Kinder und Jugendliche sowie deren Familien durchführen.



Eine flächendeckende, systematisch koordinierte Betreuung übergewichtiger steirischer Jugendlicher durch unser Zentrum kann als Vorzeigemodell für die Prävention von Atherosklerose-, Typ 2 Diabetes und sonstiger Adipositas-assoziiierter Folgeerkrankungen stehen.

Ziel:

Mit dem Trainingsprogramm erlernen Kinder und deren Eltern unter professioneller Betreuung ein ausgewogenes Bewegungs- und Essverhalten aber auch Selbstkontrolltechniken und alternative Verhaltensweisen in kritischen Situationen.



Ziel ist eine langfristige Gewichtsreduktion, vor allem des Körperfettanteils sowie deren Stabilisierung.

Der Angriffspunkt in der Frühphase der Stoffwechsel- und Gefäßveränderungen bei übergewichtigen Jugendlichen erscheint besonders effektiv, da die biologischen Systeme noch nachhaltig beeinflussbar sind.

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 14 Jahren und deren Eltern. Die Gruppen werden nach Alter und Entwicklungsstand der einzelnen Kinder zusammengestellt.

Projekthalte:

Wöchentliche Erlebnisorientierte Bewegungseinheiten
Monatliche Outdooraktivitäten und Schnuppereinheiten
Ernährungstraining
Kochpraxis
Persönlichkeits- und Verhaltenstraining
Individuelle psychologische Beratung
Individuelle Ernährungsberatung
Eltern-Erfahrungsaustausch



Betreut werden Kinder und deren Eltern.

Unter professioneller Betreuung erlernen die Kinder und deren Eltern ein ausgewogenes Bewegungs- und Essverhalten.

Bewegungstraining

Körperliche Aktivität trägt maßgeblich zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und



zum Erhalt der Gesundheit und der Gewichtsstabilisierung bei.

Im Vordergrund des Bewegungsprogrammes stehen das (Wieder)Erwecken der kindlichen Bewegungsfreude und des natürlichen Bewegungsdranges sowie die Erhöhung des Bewegungsumfanges und des Energieverbrauchs. Ermöglicht wird dies durch das Schaffen von abwechslungsreichen Bewegungswelten. Die Entwicklung von reizvollen Bewegungsangeboten für Kinder und Jugendliche sind damit wesentliche Bestandteile einer präventiven Gesundheitsförderung. Mit Hilfe des (wiedererlangten) kindlichen Bewegungsdranges und der natürlichen Neugier wird auf spielerische, erlebnisorientierte Weise ein neues Bewegungsverhalten erlernt.

Die Erweiterung des Bewegungsschatzes bzw. der Bewegungserfahrung steht dabei im Vordergrund. Das erhöhte Aktivitätsniveau führt (besonders in Verbindung mit einem gesunden ausgewogenen Ernährungsverhalten) zu einer langfristigen Gewichtsreduktion bzw. deren Stabilisierung.

Ernährungsprogramm

Das wesentliche Ziel dieses Programmes ist, eine langfristige und gesunde Ernährung sicherzustellen. Dies wird am ehesten durch eine abwechslungsreiche Mischkost ermöglicht, mit der jeder einzelne leistungsfähig sein und sich wohlfühlen kann und die unkompliziert praktiziert werden kann.

Gearbeitet wird anhand der Lebensmittelpyramide, die aber nicht täglich sondern im Wochendurchschnitt erfüllt werden sollte. Für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung ist entscheidend zu berücksichtigen, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind. Sie haben ihre eigenen Bedürfnisse: Erlebnisorientiertes Essen mit dem Auge, Formen, Farben und Geräusche stehen für Kinder im Vordergrund.

Ebenso wichtig ist, dass Bezugspersonen wie Eltern oder Großeltern die Kinder am Einkaufen und Kochen teilhaben lassen und das gemeinsame Genießen der Mahlzeiten fördern.

Das Programm beinhaltet aber auch das Erlernen von Problembewältigungsstrategien und das



kritische Hinterfragen von sozialen Faktoren wie Werbung, Schönheitsidealen, Essen als „Erziehungsmittel“ u. ä. Konkrete Inhalte sind Ernährungsanamnese, erlebnisorientierte Ernährungsschulung, Elternabende, Kochpraxis und individuelle Beratung nach Bedarf.

Verhaltens- & Persönlichkeitstraining

Das Verhaltenstraining ist eine wichtige und unumgängliche Maßnahme um langfristige Ziele zu erreichen. Ziele werden positiv formuliert, klar operationalisiert und auf Realität überprüft, wobei die Aspekte Leistungsfähigkeit, sich wohlfühlen und gesteigertes Selbstbewusstsein betont werden.



Im Verhaltenstraining wird Wissen vermittelt, die Wahrnehmung geschult und Gelerntes auf den Alltag übertragen. Anhand verschiedener Techniken werden die Kinder lernen, ihr Verhalten aktiv zu steuern, was entscheidend für das angestrebte Selbstmanagement ist. Transfer und Rückfallprophylaxe sind vor allem für die Stabilität der erzielten Verhaltensänderungen nach der neunmonatigen Projektphase ausschlaggebend.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind gerade für übergewichtige Kinder besonders wichtig. Zentrale Ziele im Persönlichkeitstraining beziehen

sich auf die Aktivierung vorhandener Ressourcen, die Stärkung des Selbstwertgefühls sowie die Einübung selbstsicheren Verhaltens, denn Kinder, die eine positive Einstellung zu sich selbst haben, sind starke Kinder.



Elternprogramm

Anhand von Elternabenden werden die Themenbereiche Ernährung, Bewegung und Gesundheitsverhalten thematisiert, was sowohl theoretisch mit Wissenstransfer und Sensibilisierung als auch praktisch mit Kochpraxis, Outdooraktivitäten (Eltern und Kinder), Selbstbeobachtung, Selbstbewertung sowie dem Finden und Einüben individueller Verhaltensstrategien passiert.

Eltern werden aber auch angeleitet, das Persönlichkeitstraining (Starke Kinder stark machen) zu unterstützen.



Bei Bedarf besteht die Möglichkeit der Inanspruchnahme von Einzelgesprächen.

Übergewicht und Adipositas sind meist keine harmlose Auffälligkeiten, die sich mit fortschreitendem Alter von alleine auswachsen.

RefertentInnen/Team:

Mag. Barbara Romar, Projektleiterin, Sport- und Gesundheitspädagogin

Mag. Tanja Hacker, Sportwissenschaftlerin

Christine Kurzweil-Nöst, Diätologin

Mag. Yasmin Lipp, Psychologin

Übersicht:

Veranstaltungsort 1: HS Ökotech St. Peter

Informationsveranstaltung: 19. Oktober 2007

Vorgespräche und Anamnese: Oktober 2007

Trainingsphase: Ende Oktober 2007 bis Anfang Juli 2008

Veranstaltungsort 2: HS/NMS Albert Schweitzer (angefragt)

Informationsveranstaltung: im Jänner 2008

Vorgespräche und Anamnese: Februar 2008

Trainingsphase: ab Februar 2008

Zusatzprogramm: Feriencamp im Juli/August 2008

Veranstalter:

Zentrum für Gesundheitsförderung
8010 Graz, Kaiserfeldgasse 22
0316/825512-21, office@zfg.co.at



Gefördert von:



→ Gesundheit

Kooperationspartner

(angefragt oder fixiert):

Landeskrankenhaus Graz

Stadtschulamt Graz

Schulärztlicher Dienst

Jugendamt, Graz

Institut für Sportwissenschaften, Graz

Psychologieinstitut in Graz

Volks- und Hauptschulen in Graz und GU

Steirische Sportvereine (ASKÖ, Union, ATG, VGT)

Steirischer DiätologInnenverband

KinderärztInnen und AllgemeinmedizinerInnen in Graz, GU

Landesschulrat

Steirische Gebietskrankenkasse

Steirische Ärztekammer

Das Zentrum für Gesundheitsförderung versucht, im Sinne der Projektqualität ein dichtes Kooperationsnetzwerk aufzubauen und freut sich auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.