

Trainermanual Adipositas-Schulung
für Kinder und Jugendliche

PSYCHOSOZIALES



Schulungsbereiche:

- ▶ **1 Grundlagen**
- ▶ **2 Ernährung**
- ▶ **3 Bewegung**
- ▶ **4 Psychosoziales**
- ▶ **5 Medizin**

Inhalt

Seite

4	P-0	Benutzerhinweise
6	P-1	Einleitung
6	P-1.1	Bedeutung der Eltern für den Schulungserfolg
7	P-1.2	Inhalt der psychosozialen Schulung
9	P-2	Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz
10	P-2.1	Prozesse und Aspekte von Essen und Bewegung
19	P-2.2	Körperwahrnehmung
30	P-2.3	Stimmungen und Gefühle
38	P-2.4	Stärken wahrnehmen
50	P-2.5	Problembewusstsein stärken
59	P-3	Umgestaltung von Alltagsgewohnheiten
60	P-3.1	Vorbildfunktion und Veränderungsmotivation
70	P-3.2	Veränderungsmotivation unterstützen, entwickeln und erhalten
81	P-3.3	Balance zwischen Aktivität und bewusster Entspannung
94	P-3.4	Umgang mit Stress und Belastungen
102	P-3.5	Zeitmanagement
107	P-4	Soziale Kompetenz
108	P-4.1	Stärkung der Handlungskompetenz
125	P-4.2	Grenzen setzen und akzeptieren
135	P-4.3	Konfliktfähigkeit stärken
147	P-4.4	Empathiefähigkeit fördern
154	P-4.5	Unterstützung aktivieren
158	P-5	Zielplanung
161	P-5.1	Ziele für die Zeit in der Schulung
178	P-5.2	Zwischenziele, Ziel- und Zeitperspektive
188	P-5.3	Ausrutscher und Rückfälle
199	P-5.4	Perspektiven und Ziele für die Zeit nach der Schulung
206		Autoren
208		Weitere Broschüren der multidisziplinären Medienreihe
209		BZfE-Medien
211		Impressum

Das Literaturverzeichnis liegt für Sie zum kostenlosen Download unter der Bestellnummer **1655** im Medienservice (www.ble-medien-service.de) bereit.

P-0

Benutzerhinweise

Das **Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche** ist ein multidisziplinäres Konzept, das aus einem Grundlagenteil und 4 **Schulungsbereichen** besteht: Ernährung, Bewegung, Psychosoziales und Medizin. Die Grundlagen enthalten wichtige Hintergrundinformationen für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit Adipositas und ihren Familien in der Schulung. Für die Anwendung der Inhalte in den jeweiligen Schulungsbereichen wird die Kenntnis der Grundlagen vorausgesetzt – gleich welcher Profession der Trainer angehört.



» Grundlagen



» Schulungsbereich Ernährung



» Schulungsbereich Bewegung



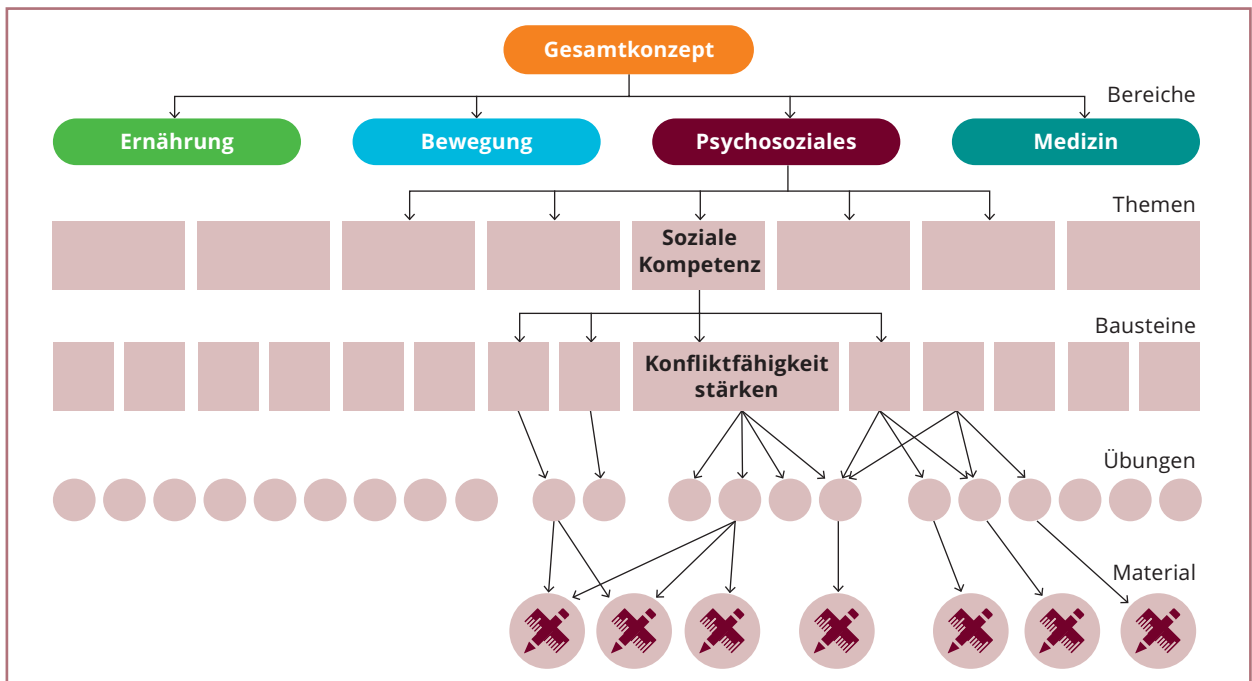
» Schulungsbereich Psychosoziales



» Schulungsbereich Medizin

Die Schulungsbereiche untergliedern sich jeweils in verschiedene **Themen** und **Bausteine**. In den Bausteinen werden Teilaspekte eines Themas behandelt. Zur Vertiefung der Inhalte gibt es **Übungen** und **Materialien**, die jeweils auf die Kinder, Jugendlichen oder Eltern ausgerichtet sind.

Die Übungen in den Schulungsbereichen sind einheitlich wie folgt aufgebaut:



Die Arbeitsblätter zu den Übungen finden Sie zusätzlich im kostenfreien Downloadbereich unter: www.bzfe.de/trainermanual-psychoziales-1655, Passwort: XXXXXXXXXX

Schulungsbereich

E steht für **Er**nährung,
B für **Be**wegung,
P für **Psy**chosoziales und
M für **Me**dizin

Thema

Baustein

P PSYCHOSOZIALES

THEMA: ZIELPLANUNG

BAUSTEIN: P-5.4

Übung Post von mir



Jugendliche, Eltern



Briefpapier, Umschläge



bis 12, auch einzeln



15–30 Minuten



Schulungsraum



P-5.1.1



für die Schatzkiste geeignet

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer werden am Ende der Schulung eingeladen, einen Brief an sich selbst zu schreiben, der vier Wochen später vom Trainer abgeschickt wird. Es kann hilfreich sein, die Teilnehmer mit der Vorstellung vertraut zu machen, sie würden diese Zeilen ihrem besten Freund/ihrer besten Freundin schreiben. Der Brief kann all das beinhalten, was im Schulungssetting hilfreich, ermutigend und motivierend war:

- › Durchhalten,
- › Ziele entwickeln und verfolgen,
- › die wichtigsten Strategien auch weiterhin (zu Hause) fortsetzen,
- › mögliche Rückfälle einplanen und gezielt damit umgehen.

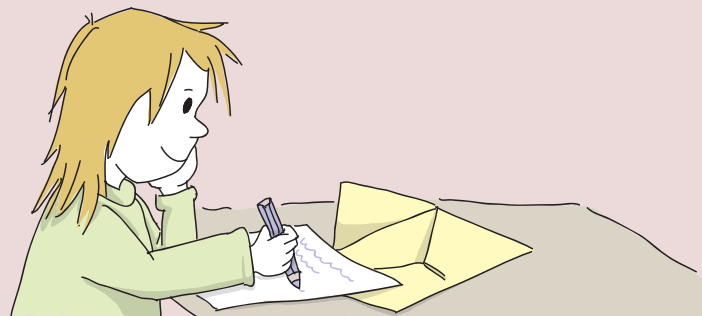
Varianten

- › Methodisch kann die Einheit auch anhand vorangegangener Interventionen und Schulungsmaterialien aufbereitet werden, um die Inhalte der Schulung zu rekapitulieren, beispielsweise: Baustellen-Arbeitsbogen zur Bilanzierung, Einbezug schon veränderter oder noch zu verändernder Baustellenthemen, Unterstützerplan, Bergwanderung, Wenn-dann-Pläne, Erinnerungshilfen, Schatzkiste.

LERNZIELE

- ▶ Bilanzierung von Erfolgen,
- ▶ Ideen für die Zeit nach der Schulung entwickeln.

- › Der Trainer kann für Jugendliche Themenschwerpunkte der Schulung auf Karteikarten schreiben, anhand derer jeder für sich die erlebten Veränderungen herausstellt und im Brief den weiteren Umgang formuliert.
- › In einer offenen Gesprächsrunde können die Teilnehmer darüber reflektieren, welche positiven Veränderungen sie untereinander im Schulungssetting/Alltag (Reha) beobachtet haben. Der Trainer moderiert das Gespräch, indem er die Ressourcen stärkt, Anstrengungen und Bemühungen sowie Teilerfolge würdigt, um daraus abzuleitende Zukunftsideen zu konkretisieren (▶ G-4.2 Motivationsförderung zu Verhaltensänderungen).
- › Zur Unterstützung können den Eltern die Karteikarten mit den Erwartungen (▶ P-5.1.1 Persönliche Ziele erkennen und planen) zur Auswertung gegeben werden.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Händel



Zielgruppe



Raumbedarf



Dauer



Material



Teilnehmerzahl



Besonderheiten



Verknüpfung mit anderen Bereichen

P-4.4 Empathiefähigkeit fördern

Der Empathiebegriff wird mittlerweile politisch, gesellschaftlich und wissenschaftlich vielseitig verwendet und scheint sich wie von selbst zu verstehen. In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung erweist er sich aber als wesentlich komplexer und weniger eindeutig als in der Alltagskommunikation, in die er eingegangen ist. Nach Bischof-Köhler finden sich die Anfänge empathischen Verhaltens in ihren Untersuchungen schon im Kleinkindalter, sobald ein Kind fähig ist, ein Ich-Bewusstsein auszubilden und sich im Spiegel zu erkennen (59).

In den meisten Definitionen wird Empathie als das Zusammenwirken einer affektiven und einer kognitiven Komponente verstanden (60). Bezogen auf das hier relevante Thema „soziale Kompetenz“ geht es demnach um die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen zu können, also empathisch zu sein (kognitive Empathie). Darüber hinaus spielt die Wahrnehmung, was in einem Gegenüber vorgeht, wie dieser sich fühlt, was er gerade denkt (affektive Empathie), eine wichtige Rolle. Hiermit wird im Sinne des Mitfühlens (Trauer, Schmerz, Mitleid, Hilfsimpulse) das Spüren der Gefühle beschrieben. Die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen und dabei andere Sichtweisen einzunehmen (Perspektivübernahme), verringert Missverständnisse in der Interpretation des Verhaltens und kann bei Konfliktlösungen und der Entwicklung prosozialen Verhaltens von entscheidender Bedeutung sein.



P-4.4.1 Eltern: Empathiefähigkeit verbessern

Das feinfühliges Eingehen der Eltern auf die Bedürfnisse des Kindes ist bereits im Säuglingsalter entscheidend für die **Qualität der Eltern-Kind-Bindung** (61). Auch bei älteren Kindern und Jugendlichen ist es eine Grundvoraussetzung für eine gelingende autoritative Erziehung. Eltern müssen sich fortlaufend in die Situation ihrer Kinder einfühlen und versuchen diese zu verstehen. Auch sind sie Vorbilder für ihre Kinder und Jugendlichen, indem sie Hilfsbereitschaft vorleben, Gefühle anderer ernst nehmen und Rücksichtnahme zeigen.

► G-3.3 Rolle der Eltern

Kinder und Jugendliche erleben die Erziehung ihrer Eltern nicht immer als mitfühlende Unterstützung, sondern häufig als Druck, Anklage und Abwertung. Im Umgang mit ihren Kindern wiederum erleben Eltern, dass diese sich missverstanden fühlen, verärgert sind und sich abgrenzen. Eltern haben häufig das Gefühl, die Welt ihrer Kinder kaum zu kennen, und fühlen sich hilflos, wenn sie von Sorgen und Nöten ihrer Kinder, insbesondere im Umgang mit den digitalen Medien, erfahren. Sie werden angeleitet, sich in die Erlebniswelt der Kinder einzufühlen, und erhalten Informationen zu einem kompetenten Umgang mit Mobbing-Situationen.

Das Ziel der Elternschulung liegt darin, mit den Eltern unterstützende, empathische Strategien zu entwickeln, die von ihrem Kind auch als solche wahrgenommen werden.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Empathie als eine Fähigkeit verstehen,
- › unterschiedliche Arten des Fühlens und Mitfühlens bei sich und dem Kind erkennen und verstehen.

Sozio-emotional

- › Die Gefühle des Kindes wahrnehmen,
- › eine empathische Haltung einnehmen und mitfühlen,
- › eigene Gefühle wahrnehmen, Mitgefühl gegenüber sich selbst empfinden.

Behavioral

- › Haltung des empathischen Zuhörens einnehmen,
- › Zuhören aktiv und empathisch gestalten, Perspektivübernahme,
- › Interaktion mit dem Kind intensivieren.

Übungen im Baustein

- › Mein Kind wird gemobbt – was tun?



Übung

Sich einfühlen können



Kinder ab 10 Jahre,
Jugendliche



Tische, Stifte, Situations-
karten



bis 12



Schulungsraum



30 Minuten



Situationskarten dem
Lebensalltag anpassen

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer werden in Dreiergruppen eingeteilt und setzen sich jeweils an einen Tisch. Der Trainer zeigt die Situationskarten und erklärt die Aufgabe an einem Beispiel. Die Situation auf der Karte könnte sein: „Sven hat seine Sportsachen zu Hause vergessen.“ Mögliche Gefühle, die Sven haben kann, könnten sein:

- › Er hat Angst, vom Sportlehrer angemockert zu werden.
- › Er ist froh, weil er Sport eh nicht mag.
- › Es ist ihm peinlich, vor der ganzen Klasse eine Erklärung abzugeben.

Jede Gruppe zieht zwei Situationskarten und überlegt sich drei unterschiedliche Gefühle, die man in dieser Situation empfinden kann, und die Gründe dafür. Die zusammengetragenen Ergebnisse können schriftlich fixiert werden, bevor sie im Stuhlkreis/Plenum vorgetragen werden.

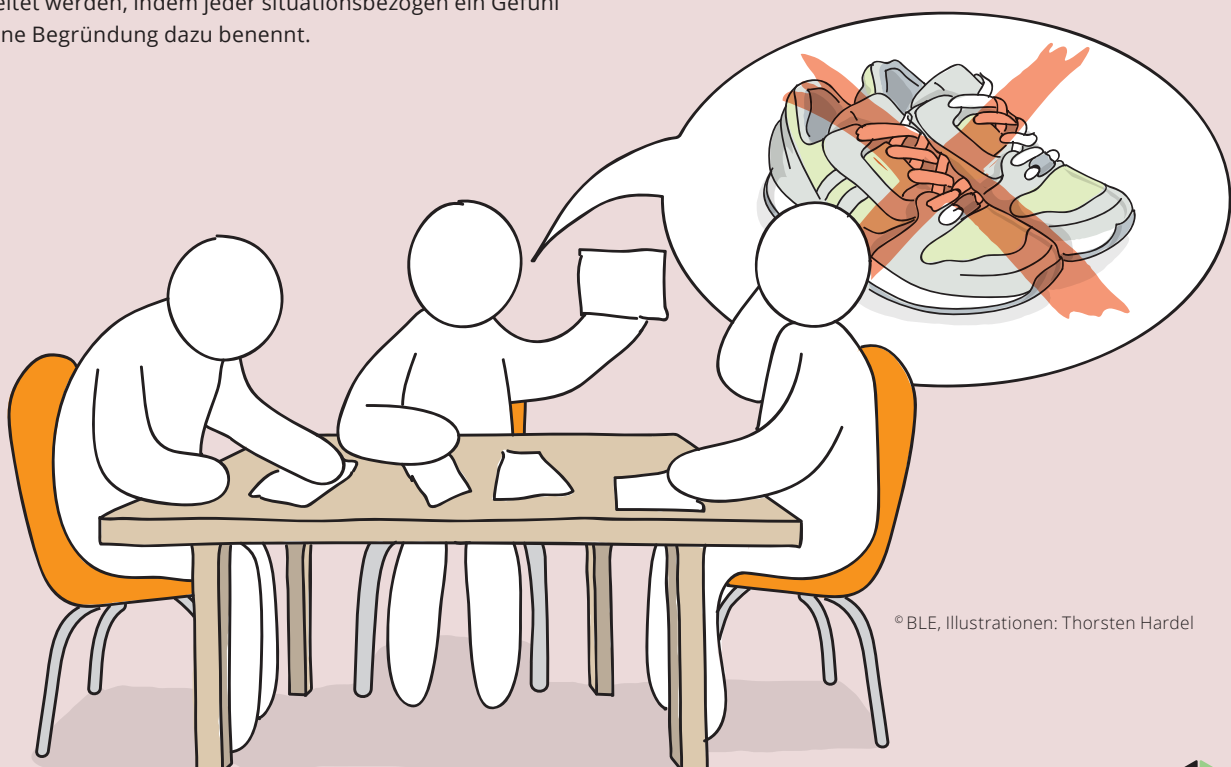
Alternativ kann diese Übung auch mit der gesamten Gruppe erarbeitet werden, indem jeder situationsbezogen ein Gefühl und eine Begründung dazu benennt.

LERNZIELE

- › Erkennen, dass Menschen in einer gleichen Situation unterschiedliche Gefühle haben,
- › Toleranz für Gefühle anderer, auch wenn man diese nicht versteht.

In der Gruppe sollte Folgendes herausgearbeitet werden:

- › Alle Gefühle (positive und negative) haben ihre Berechtigung,
- › unterschiedliche Menschen können in der gleichen Situation auch unterschiedliche Gefühle haben,
- › Gefühle müssen respektiert werden, auch wenn man sie nicht versteht,
- › Wie lassen sich negative Gefühle in solchen Situationen konstruktiv nutzen?



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Arbeitsblatt Situationskarten



Im Bus zeigt jemand auf Benjamin und lacht laut.

**Welche Gefühle hat Benjamin?
Warum?**

Sabine kann sich die Hose nicht kaufen. Sie ist ihr zu eng.

**Welche Gefühle hat Sabine?
Warum?**

Vera gewinnt beim Sportfest zum ersten Mal eine Urkunde.

**Welche Gefühle hat Vera?
Warum?**

Sebastian möchte gern in eine Band eintreten, wird aber nicht aufgenommen.

**Welche Gefühle hat Sebastian?
Warum?**

Tom findet einen 20-Euro-Schein.

**Welche Gefühle hat Tom?
Warum?**

Sabine traut sich, das Solo beim Schulkonzert zu singen.

**Welche Gefühle hat Sabine?
Warum?**

Svenjas beste Freundin redet auf einmal nicht mehr mit ihr.

**Welche Gefühle hat Svenja?
Warum?**

Ein Freund bittet Jens, ihm etwas beizubringen, was er besonders gut kann.

**Welche Gefühle hat Jens?
Warum?**

Marco weiß, wer die Schul-WCs unter Wasser gesetzt hat, verrät es aber nicht.

**Welche Gefühle hat Marco?
Warum?**

Als Lara ihrer besten Freundin etwas erzählt, hören plötzlich alle zu.

**Welche Gefühle hat Lara?
Warum?**

Die Sitznachbarin kleckert mit Kakao, und ein brauner Fleck landet auf Miriams Deutschheft.

**Welche Gefühle hat Miriam?
Warum?**

Mirco sitzt schon seit 1 Stunde über der Matheaufgabe.

**Welche Gefühle hat Mirco?
Warum?**