

Trainermanual Adipositas-Schulung
für Kinder und Jugendliche

PSYCHOSOZIALES



Schulungsbereiche:

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

Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



Inhalt

Seite

4	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.



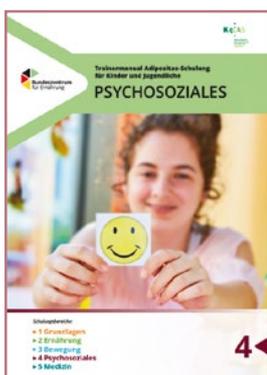
» Grundlagen



» Schulungsbereich Ernährung



» Schulungsbereich Bewegung



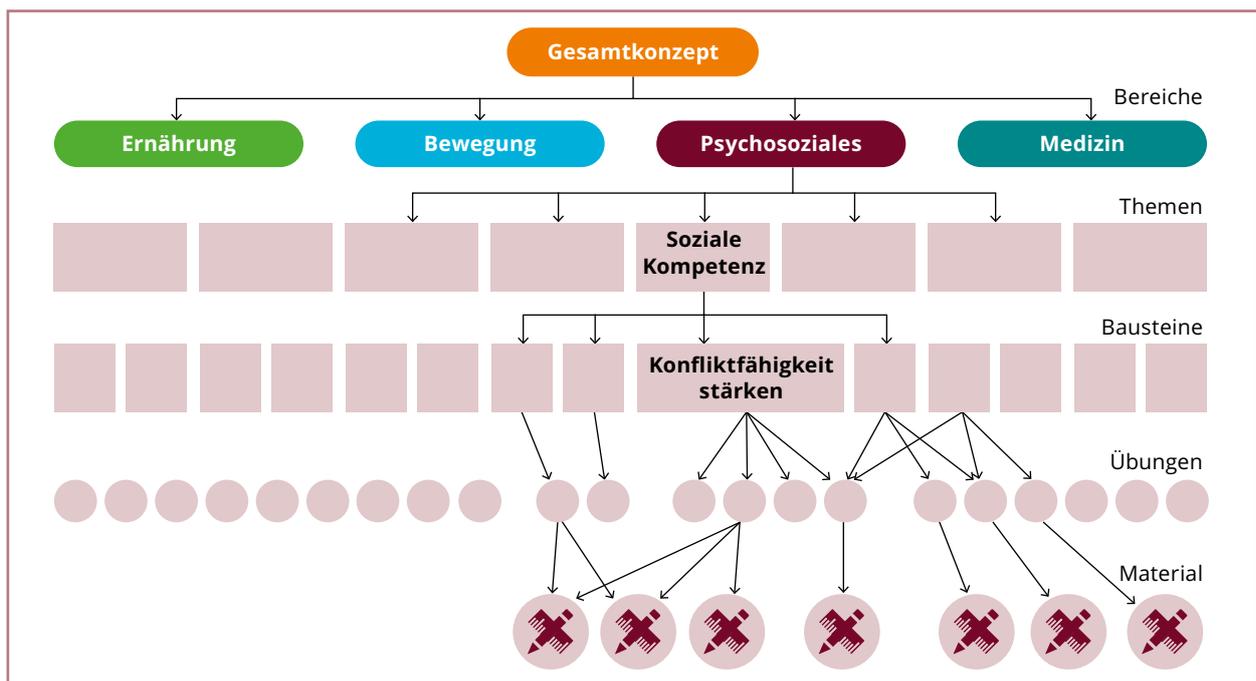
» Schulungsbereich Psychosoziales



» 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.

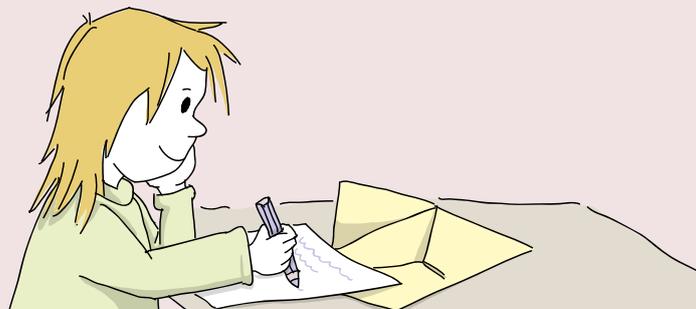
Varianten

- › 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-1

Einleitung

Kinder und Jugendliche mit Adipositas sind in doppelter Hinsicht in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Zum einen leiden sie unter der Adipositas selbst und den medizinischen Folgeerkrankungen, zum anderen führen Vorverurteilungen, Mobbing und Ausgrenzung zu psychosozialen Belastungen (1*).

Auch untereinander fehlt es oft an Unterstützung, ein „In-group-Effekt“ bleibt aus. Der deutsche Bundesbürger begegnet Menschen mit Adipositas zu 23 Prozent mit stigmatisierenden Einstellungen, 55 Prozent widersprechen diesen Einstellungen nicht. Nur 21,5 Prozent der Deutschen legen keinerlei Tendenzen zur gewichtsbezogenen Stigmatisierung an den Tag (2). Einer WZB-Studie zufolge erreichen Kinder mit Übergewicht – unabhängig vom sozialen Status des Elternhauses – schlechtere Zensuren im Mathematik- und Deutschunterricht und treten seltener aufs Gymnasium über (3). Längsschnittstudien zeigen: Menschen mit Adipositas leiden eher an geringerem Selbstwert, einer beeinträchtigten Lebensqualität, vermehrter Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, Essanfällen sowie Diätverhalten, depressiven Symptomen bis hin zu Suizidgedanken (2). Adipositas beeinflusst somit die Lebenssituation von Kindern, Jugendlichen und deren Familien, zugleich ist sie aber auch Folge typischer innerfamiliärer Interaktionen.

(Kindliche) Adipositas gilt bislang nicht als Essstörung, psychische oder Verhaltensstörung, daher gibt es bisher auch kaum gezielte psychotherapeutische Interventionen zu ihrer Behandlung. Die im Folgenden ausführlich beschriebenen Übungen und Techniken sind somit als Teil des multidisziplinären verhaltensmedizinischen Behandlungsansatzes der Adipositas zu verstehen. Die Wirkungsweise einzelner Interventionen sowohl bei den Kindern/Jugendlichen als auch bei den Eltern ist dennoch oft psychisch hoch bedeutsam, ihre Umsetzung sollte daher gut geplant und nur durch **erfahrene** und **qualifizierte Adipositas-Therapeuten** realisiert werden.

G-2.7 Zielgruppe des Trainermanuals ◀

P-1.1 Bedeutung der Eltern für den Schulungserfolg

Kinder übernehmen früh Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten von ihren Eltern. Sollen Kinder ihr Übergewicht reduzieren und dafür ihr Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhalten verändern, brauchen sie die Unterstützung ihrer Eltern und ihrer Familie. Der elterliche Erziehungsstil hat sich als bedeutsam für die Bewältigung der Adipositas gezeigt (4). Daher erfolgt im Bereich Psychosoziales an allen Stellen eine mindestens gleich intensive Anleitung der Eltern wie der Kinder und Jugendlichen; in einzelnen Bausteinen konzentriert sie sich auch auf die Intervention bei den Eltern. Anders als in der ersten Auflage des Trainermanuals ist inzwischen die Bedeutung der Eltern in der Therapie in den Vordergrund gerückt (5). Dabei wird deutlich, dass minimale Interventionen auf Elternebene nur wenig Effekt zeigen (6); für eine langfristig erfolgreiche Veränderung des Lebensstils und Reduktion der Gesundheitsgefahren braucht es eine **verstärkte Verantwortungsübernahme** seitens der Eltern. Im Schulungsbereich Psychosoziales geht es daher intensiv um die Verbesserung der Erziehungskompetenzen, dabei finden besonders Ideen des systemischen Elterncoachings und des autoritativen Erziehungsstils Eingang in die Arbeit.

G-3.3 Rolle der Eltern ◀

Adipositas tritt in Familien mit niedrigerem Sozialstatus gehäuft auf (7); in vielen Familien bestehen neben der Adipositas der Kinder noch weitere Probleme, wie beengte Wohn- und Wirtschaftsverhältnisse, Krankheiten bei einem oder beiden Elternteilen, geringe soziale Integration, Schul- und Verhaltensprobleme der Kinder und andere. Die Umsiedlung in ein anderes soziales

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



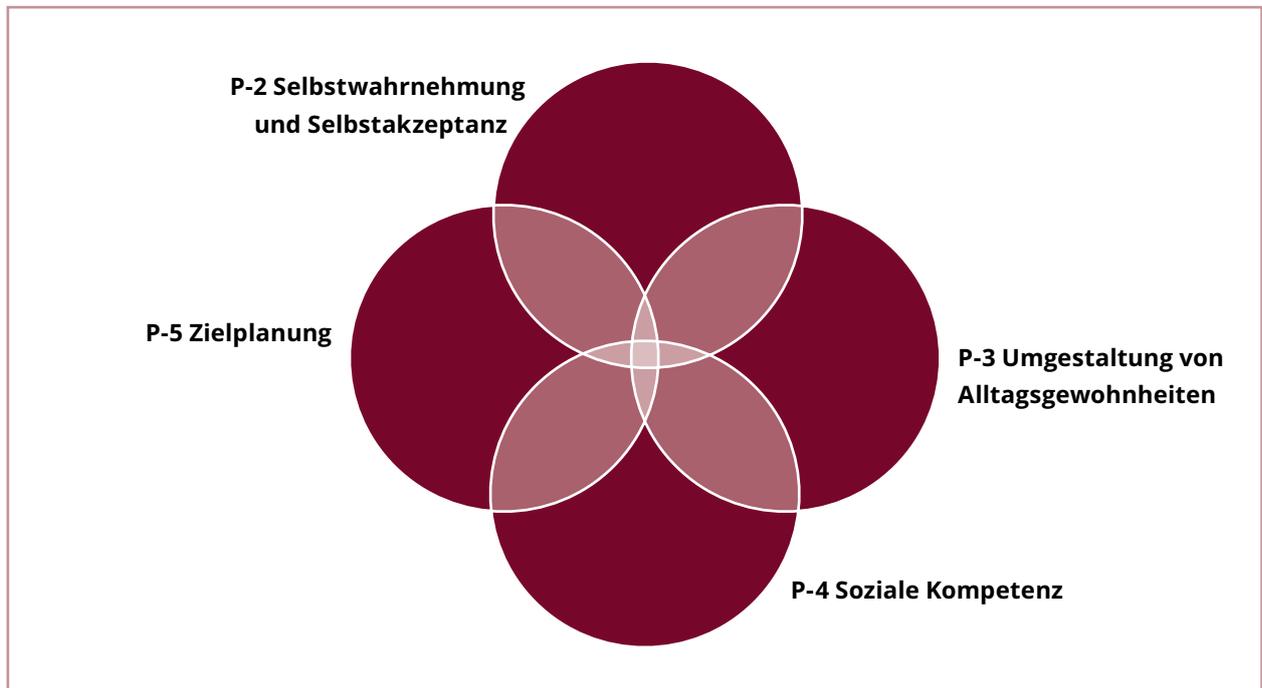
Umfeld würde bereits zu einer erheblichen Senkung des Risikos für Adipositas und Komorbiditäten führen (8). Diese umfeldbezogenen Aspekte können im Rahmen der hier beschriebenen Ansätze nur bedingt berücksichtigt werden. Weder die Wohn-, Wirtschafts- noch Bildungs- oder Beschäftigungsverhältnisse der Familien werden mit Hilfe der psychosozialen Interventionen verändert. Der Umgang mit den Schwierigkeiten und Problemen, aber auch den familiären Ressourcen soll jedoch verändert werden.

P-1.2 Inhalt der psychosozialen Schulung

In den folgenden vier Kapiteln werden die Themenbereiche sowohl hinsichtlich ihrer therapeutischen Relevanz erläutert als auch mit umfangreichen methodischen Anregungen vorgestellt. Dabei beziehen sich die Bausteine für die Eltern und für die Kinder/Jugendlichen jeweils aufeinander. Einige Interventionen sind ebenfalls gut nutzbar für das Einzelsetting oder die Arbeit mit einzelnen Familien. In der gesamten Schulung muss der Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen – sowohl auf kognitiver als auch auf psycho-emotionaler Ebene – im Blick behalten werden. Die Aufgaben sind daher **altersangemessen** durchzuführen und gegebenenfalls abzuändern.

► G-3.1 Entwicklungspsychologische Grundlagen

Alle Themenbereiche hängen miteinander zusammen und sind jeweils als Schwerpunkt einzelner Interventionen zu betrachten. Sie sollen zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit, der Motivation und der Erfolgszuversicht beitragen, die flexible Kontrolle und Strukturgebung verbessern und die Verantwortungsübernahme stärken.



» Abbildung 1: Themenbereiche Psychosoziales und ihre Überschneidungsbereiche

Die vier Themenbereiche sind gleichwertig. Sie ergänzen sich, bauen aber nicht linear aufeinander auf. Die Reihenfolge, in der sie mit den Teilnehmern und ihren Eltern erarbeitet werden, hängt von den Bedürfnissen der Gruppe ab. Sie sind jedoch alle elementare Bestandteile, um die gewünschten Veränderungen zu erzielen. So ist eine verbesserte Selbstwahrnehmung notwendig, um Veränderungspotentiale der Alltagsgewohnheiten zu erkennen. Alltagsveränderungen wiederum führen zu veränderter Selbstwahrnehmung, diese wiederum kann die soziale Kompetenz stärken. Die Zielplanung als Basis jeder Behandlung kann nur mit verbesserten sozialen und selbstregulatorischen Kompetenzen genutzt werden und entwickelt sich im Verlauf stetig weiter.

Die hier vorgestellten Interventionen können je nach Bedarf für die unterschiedlichen Behandlungsschritte und -phasen genutzt werden.



P-2

Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz

Selbstwahrnehmung ist die nach innen gerichtete Beobachtung und Bewertung der eigenen emotionalen und physiologischen Prozesse. Sie ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, das eigene Erleben und Verhalten zu verändern und dauerhaft zu stabilisieren.

Kinder und Jugendliche mit Adipositas haben Schwierigkeiten in der Differenzierung von inneren Prozessen, wodurch es ihnen beispielsweise schwerfällt, die mit Nahrungsaufnahme verbundenen Wahrnehmungen von Hunger und Sättigung zu unterscheiden (9).

In der Schulung werden daher ergänzende Erlebnisräume geschaffen, die eigene Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Wahrnehmungsaspekte des Körpers zu legen. Dazu gehören neben der Wahrnehmung des Essverhaltens auch die **körperlichen Bewegungserfahrungen** im Rahmen der **Freizeitgestaltung** und das Wahrnehmen von Gefühlen sowie Ausdrucksformen in Mimik und Gestik.

► P-3 Umgestaltung von Alltagsgewohnheiten sowie Schulungsbereich Bewegung

Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas eine unrealistische Selbsteinschätzung des eigenen Körperbildes (9). Sie scheinen ein negativeres Selbstkonzept zu haben als Normalgewichtige (10). Dieses Selbstkonzept beinhaltet sowohl die Selbstwahrnehmung als auch das Selbstwertgefühl. Der Heranwachsende weiß dadurch, was er kann, was er mag oder nicht mag und was ihn als Person auszeichnet (11). Bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas ist besonders im körperbezogenen Bereich des Selbstkonzeptes eine geringere Selbstakzeptanz vorhanden. Sie tendieren dazu, sich selbst abzuwerten und negative gewichtsbezogene Stereotypen zu verinnerlichen.

Kinder und Jugendliche mit Adipositas beurteilen auch ihre Lebensqualität hinsichtlich Körper, Psyche, Selbstwert, Freundeskreis, Schule und Familie schlechter als andere chronisch Erkrankte, beispielsweise solche mit ADHS oder Asthma (12). Zudem erfahren sie eine Stigmatisierung und Diskriminierung im Freundeskreis, in der Schule und in der Familie – sowohl durch Gleichaltrige als auch durch Erwachsene (1, 2, 13). Dies trifft in besonderem Maße auf Mädchen zu. Bei ihnen zeigen sich signifikant höhere psychische Belastungen und somit Beeinträchtigungen in der Lebensqualität (12, 13). Sie werden von ihren Familien bezüglich ihres äußeren Erscheinungsbildes kritischer bewertet und mitunter während der Ausbildung, unabhängig vom Einkommen der Eltern, weniger finanziell unterstützt. Das – vor allem über die Medien transportierte – heutige Schönheitsideal der westlichen Gesellschaft übt mit Werbung und Diät- und Fitnessratschlägen einen hohen Druck aus. Reality-Shows und diverse Sitcoms fördern die Stigmatisierung zusätzlich (2).

Die Außenbewertung verstärkt das negative Selbstkonzept. Daher werden die Wahrnehmung der eigenen Stärken sowie deren Unterstützung durch die Eltern in der Schulung thematisiert und mit Übungen zur Stärkung des Problembewusstseins beim Kind sowie der ganzen Familie vertieft. Denn wie gut das einzelne Kind mit solchen Belastungen zurechtkommt, hängt von seinen Schutzfaktoren innerhalb der Familie oder des sozialen Umfeldes ab. Gemeint sind hier personale, familiäre und soziale Ressourcen, deren Vorhandensein in deutlichem Zusammenhang mit einer verbesserten Lebensqualität steht (12). Das Bewusstmachen und Fördern der eigenen Stärken verbessert die Selbstakzeptanz und damit die Motivation, Veränderungen des Lebensstils einzuführen und dauerhaft beizubehalten. Im Sinne der Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) sind fördernde Eigenschaften eine gute intellektuelle Begabung, ein ausgeglichenes Temperament, ein stabiles soziales Netz, soziale Offenheit und Kontaktfähigkeit (12). Die salutogenetische Perspektive in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen richtet den Blick auf die **vorhandenen gesundheitserhaltenden Ressourcen** (14).

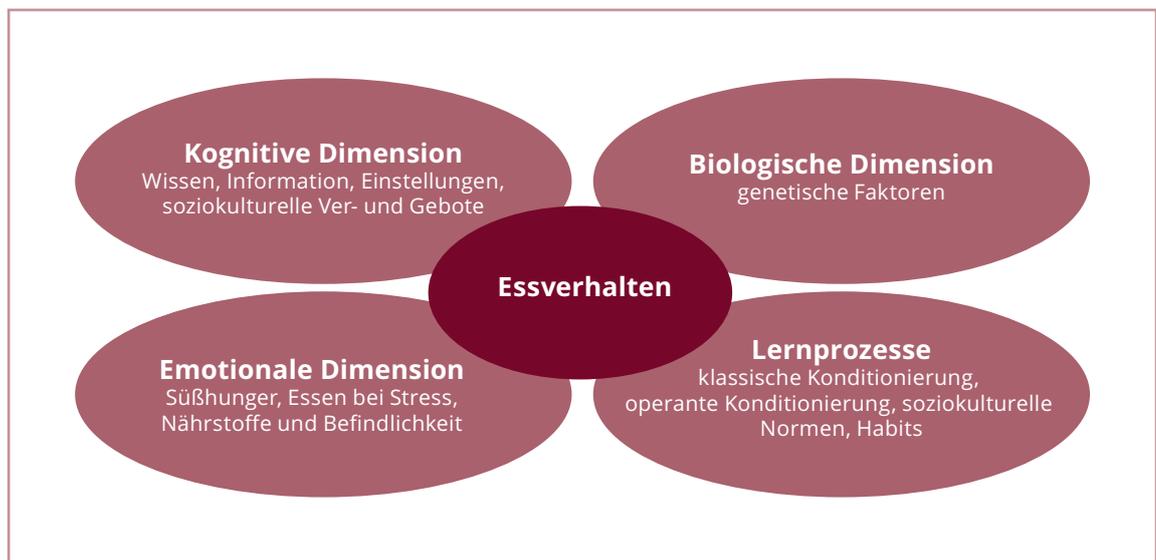
► G-5 Ziele der Behandlung von Adipositas

In der Schulung lernen Kinder und Jugendliche, unangenehme und selbstwertbedrohliche Situationen besser zu bewältigen und die als belastend wahrgenommenen Emotionen zu regulieren. Grundlegende Erziehungshaltungen und Erziehungsstrategien wie Wertschätzung, Bestätigung und fördernde Anleitung können dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche ihr Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz befriedigter erleben können (15). Ein Bewusstsein für den adipogenen Lebensstil und seine Veränderungsmöglichkeiten soll in diesem Kontext für Kinder sowie Eltern, insbesondere aber gemeinsam, entwickelt und gestärkt werden.

P-2.1 Prozesse und Aspekte von Essen und Bewegung

G-9 Digitale Medien in der Adipositas-Behandlung ◀

Die Wahrnehmung des eigenen Ess- und Freizeitverhaltens von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas weicht oftmals vom realen Verhalten ab. Im Hinblick auf das Freizeitverhalten sind dabei besonders die **Mediennutzung** und das Bewegungsverhalten relevant. Eltern von Kindern mit zu wenig Bewegung überschätzen beispielsweise das Ausmaß der kindlichen Aktivität. Auch 40 Prozent der Kinder überschätzen ihre eigene Aktivität, wie eine britische Studie mit über 2000 Kindern zeigt (16). Eltern sollen lernen, das Ess- und Freizeitverhalten ihrer Kinder realistisch einzuschätzen, und Möglichkeiten der Förderung eines positiven Ess- und Freizeitverhaltens ihres Kindes kennenlernen. Die Kinder und Jugendlichen wiederum sollen die Auswirkungen ihres Ess- und Freizeitverhaltens auf die eigene Lebensqualität erfahren. Dabei wird auf den Zusammenhang der verschiedenen Dimensionen, die das Essverhalten prägen, eingegangen.



» Abbildung 2: Dimensionen menschlichen Essverhaltens

P-2.1.1 Eltern: Förderung eines positiven Ess- und Freizeitverhaltens

Der familiäre Umgang mit Essen, Ernährung und Bewegung und anderem Freizeitverhalten hat Einfluss auf die Entstehung und Entwicklung von Adipositas. Eltern und/oder andere Bezugspersonen bestimmen maßgeblich das Ess-, Ernährungs- und Freizeitverhalten ihrer Kinder, indem sie den Alltag gestalten und auch meist für die Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel zuständig sind. Eltern sind hauptverantwortlich für die **Strukturgebung im Alltag** der Kinder. Kinder und Jugendliche gleichen ihre Freizeitgestaltung, ihren Medienkonsum und sportliche Aktivität denen der Eltern an.

G-4 Grundprinzipien des Managements von Adipositas ◀

Gewohnheiten, die man sich über Jahre angeeignet hat, legt man nicht innerhalb weniger Wochen ab. Gerade bei der Einbeziehung des familiären Kontextes ist es bedeutsam, dass Eltern in der Schulung Unterstützung in ihren eigenständigen Bemühungen erhalten. Eltern, die in ihrer Rolle **präsent und achtsam** sind, können ihre Kinder während der Behandlung besser unterstützen und erzielen eine höhere Gewichtsreduktion des Kindes (17). Die angestoßenen Prozesse müssen von den Eltern sowohl während der Schulung als auch danach begleitet und gefördert werden, damit die Kinder ihre neu erworbenen Sicht- und Verhaltensweisen außerhalb der Schulung erproben und stabilisieren können.

► G-3.3 Rolle der Eltern

Für die Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas gilt: „Es gibt keine starren Regeln!“ Es geht vielmehr um eine gemeinsame Lösungsorientierung und darum, Regeln auszuhandeln (17). Die Eltern können durch ein verbessertes Vorbild und Familienklima zum Abnehmerfolg beitragen. Familiäre Essregeln (Portionsgröße, Nachschlag, Pausen beim Essen, Salat/Rohkost als Vorspeise) verringern die Geschwindigkeit und das Volumen des Essens.

Die KgAS-Studie hat ergeben, dass ein langfristiger Gewichtsverlust durch die Anzahl der Tage pro Woche mit körperlicher Anstrengung (mindestens 1 Stunde) sowie vermindertem Fernsehkonsum begünstigt wird (4). Daher ist der Blick der Eltern einerseits auf Ernährungs-, andererseits auf Freizeitgewohnheiten ihrer Kinder und deren Veränderungsoptionen zu richten. Hilfreich ist, wenn Eltern ihr eigenes Freizeitverhalten reflektieren und auch hierbei vorbildhaft agieren.

Es ist darauf zu achten, dass in den Schulungen die Thematisierung des Essverhaltens die des Freizeitverhaltens nicht dominiert.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Die positiven Eigenschaften und Stärken des Kindes erkennen,
- › die Haltung zum Kind reflektieren,
- › sich der Veränderungspotentiale im eigenen und gemeinsamen Alltag mit dem Kind bewusst werden.

Sozio-emotional

- › Sensibilität für das eigene Ess- und Freizeitverhalten sowie das des Kindes entwickeln,
- › Wechselwirkung zwischen eigenen Verhaltensweisen und denen des Kindes wahrnehmen.

Behavioral

- › Dem Kind helfen, Verhaltensspielräume für seinen Alltag zu erweitern,
- › die Selbstwahrnehmung und -akzeptanz des Kindes positiv unterstützen und begleiten.

Übungen im Baustein

- › Von Kopf bis Fuß
- › Kopfhunger und Bauchhunger
- › Sockendreieck

Übung

Von Kopf bis Fuß



Jugendliche, Eltern



35 Minuten



Whiteboard oder Flipchart
oder ein großes Blatt Papier
(mind. DIN A2), Stifte



bis 10, auch im Familien-
gespräch



P-4.2.2



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer malen ein „Körpermännchen“ auf ein Blatt Papier. Die Aufgabe steht vor dem Hintergrund, dass die Teilnehmer ihre Stärken – beziehungsweise die Eltern Stärken ihrer Kinder – von Kopf bis Fuß in den Körper hineinschreiben sollen.

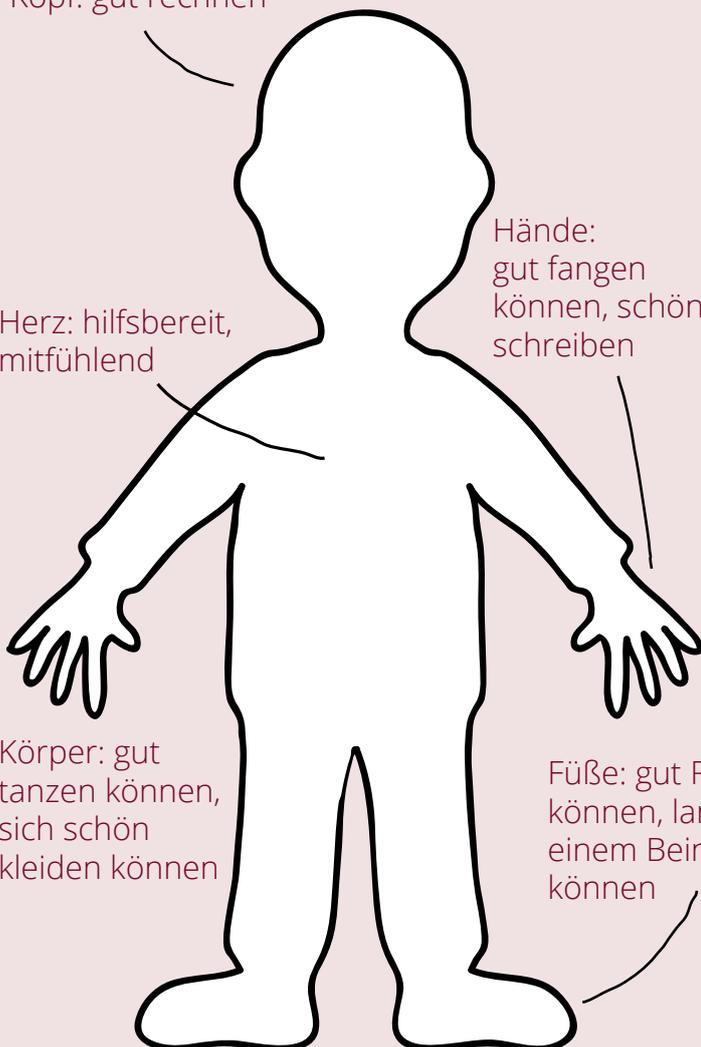
Kopf: gut rechnen

Herz: hilfsbereit,
mitfühlend

Körper: gut
tanzen können,
sich schön
kleiden können

Hände:
gut fangen
können, schön
schreiben

Füße: gut Rad fahren
können, lange auf
einem Bein stehen
können



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

LERNZIELE

- ▶ Stärken (des Kindes) und deren positiven Aspekte im Alltag erkennen,
- ▶ erfahren, wie die Stärken (des Kindes) im Alltag gefördert und genutzt werden können,
- ▶ neue Ideen für das Freizeitverhalten entwickeln.

Wenn den Teilnehmern oder Eltern nicht zu jedem Körperteil etwas einfällt, gibt der Trainer Anregungen. Im Anschluss daran werden die Bilder miteinander besprochen.

Der Trainer moderiert die Ergebnisse. Neben dem Schwerpunkt, die Stärken (der Kinder) zu erkennen, geht es auch darum, wie diese im Sinne einer ausgewogenen Freizeitgestaltung in den Alltag integriert werden können. Die Teilnehmer werden angeregt, weitere Ideen zu entwickeln, wie die einzelnen Körperteile aktiviert werden können. Spaß an gemeinsamer Aktivität muss teilweise bei Teilnehmern und Eltern erst entwickelt werden.

Varianten: Es kann auch nur mit einem Körpermännchen an der Tafel gearbeitet werden; die Teilnehmer tragen die Eigenschaften und Stärken zusammen und überlegen, wie diese im Alltag ausgebaut werden können. In Kinder- und Jugendgruppen kann in Partnerarbeit gearbeitet werden. Bei Familiengesprächen können Stärken gegenseitig benannt und gemeinsame Möglichkeiten für den Alltag entwickelt werden.

Übung Kopf- und Bauchhunger



Kinder, Jugendliche, Eltern



verschiedenfarbige Stifte, Papier, Flipchart, Arbeitsblatt „Wo spüre ich was?“



bis 12, auch einzeln



35 Minuten



Schulungsraum



E-4.4, E-5

VERLAUFSBESCHREIBUNG

1 Variante 1 (Kinder bis 12 Jahre)

Die Übung beginnt mit der Einstimmung durch den Trainer: „Wessen Familie hat ein Auto? Wozu braucht das Auto Benzin? Wie wissen eure Eltern, wann sie tanken müssen? Wie weiß man, wann man genug getankt hat? Was passiert, wenn man nicht auf die Benzinanzeige achtet? Was passiert, wenn man mehr tankt, als der Tank fassen kann?“

Anschließend erarbeiten die Teilnehmer in Kleingruppen, wie sich dieses Bild auf sie übertragen lässt: „Auch wir brauchen Benzin fürs Wachsen, Klettern, Laufen usw. Dieses Benzin bekommen wir durch das, was wir essen. Auch wir haben dazu eine Art Tankanzeige.“

2 Variante 2 (ab 12 Jahre)

Die Ansprache soll dem Alter angepasst und die Reflexionsfähigkeit der Jugendlichen berücksichtigt werden. Der Trainer erklärt, dass der Hunger uns Menschen sagt, wann wir tanken/essen müssen, und dass wir aufhören zu tanken/essen, wenn wir satt sind. Die Gruppe überlegt gemeinsam an einem Körperschema (Zeichnung auf einem Flipchart oder Einsatz des Arbeitsblattes „Wo spüre ich was?“): „Wo spüre ich Hunger? Wo spüre ich Durst?“ Die Teilnehmer zeichnen die Orte ein, an denen sie Hunger und Durst spüren. Die Gruppe erarbeitet Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Wahrnehmung und bespricht, wo Hunger und Durst zu spüren sind und wie diese sich bemerkbar machen. Danach wird aufgearbeitet, inwiefern die Teilnehmer Schwierigkeiten haben, „Bauchhunger“ von „Kopfhunger“ zu unterscheiden.

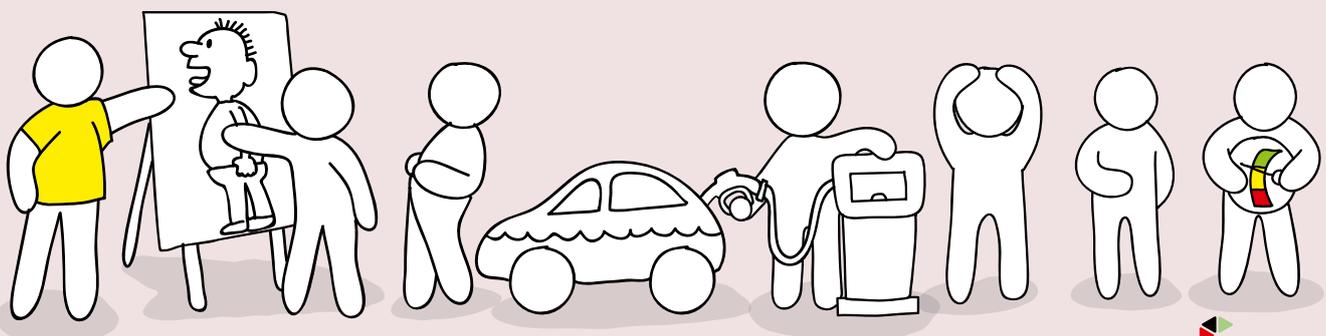
LERNZIELE

- ▶ Wissen, warum wir essen und warum wir aufhören,
- ▶ erkennen, was Hunger, Sattsein und Vollsein ist,
- ▶ wissen, wo Hunger, Sattsein und Vollsein im Körper zu spüren sind,
- ▶ „Kopfhunger“ von „Bauchhunger“ unterscheiden.

- › Bauchhunger ist der wahre Hunger und zeigt („Benzin“-) Mangel an.
- › Kopfhunger bezeichnet Lust auf Essen, Appetit (Sehen und Riechen leckerer Speisen – hat mit dem „Benzinmangel“ im Bauch nichts zu tun).
- › Als Nächstes wird der Unterschied zwischen Sattsein und Völlegefühl thematisiert und diskutiert:
 - satt = Hunger ist weg, ich bin zufrieden;
 - voll = ich spüre den Bauch/Gürtel, der Pegel steigt bis in den Hals (Übelkeit).

Auch diese Wahrnehmungen werden in das Körperschema eingetragen.

Abschließend reflektieren die Teilnehmer die Wahrnehmung der Signale Hunger, Durst, Lust (Appetit), Sättigung und Völlegefühl und erörtern deren Zusammenhang mit dem Gewicht. Im Alltag sollen die Kinder und Jugendlichen ihre Körpersignale im Zusammenhang mit Essen beobachten.

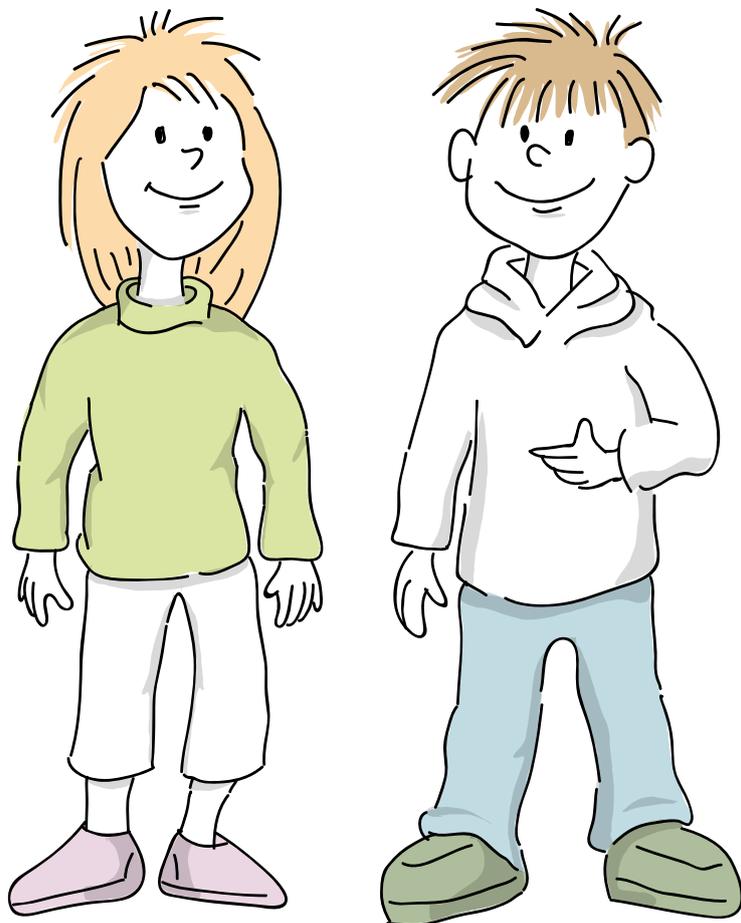


Arbeitsblatt Wo spüre ich was?

1. Weißt du, wo du Hunger, Sattsein, Lust/Appetit, Vollsein und Durst in deinem Körper fühlst?

Markiere mit einem Stift die jeweiligen Körperstellen und setze den Anfangsbuchstaben daneben.

- H** Hunger
- S** Sattsein
- L** Lust, Appetit
- V** Vollsein
- D** Durst



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

2. Vervollständige die Sätze:

- Hunger ist für mich, wenn
- Sattsein ist für mich, wenn
- Lust oder Appetit ist für mich, wenn
- Voll bin ich, wenn
- Durst spüre ich, wenn

Übung Sockendreieck

 Jugendliche, Eltern

 Keine

 20 Minuten

 gut geeignet für gemeinsame Gruppe mit Jugendlichen

 großer Schulungsraum

 12-30

 P-3.1.1
P-2.1.2
P-2.5.1

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Alle Teilnehmer ziehen ihre Schuhe aus und gehen in ihrem Rhythmus durch den Raum (2 Minuten).

Es kommt eine Aufgabe dazu: Jeder Teilnehmer wählt die Socken eines anderen Mitspielers und beobachtet diese so unauffällig wie möglich (2 Minuten).

Es kommt eine weitere Aufgabe dazu: Ein weiteres Paar Socken im Raum wird ausgesucht und darf nicht aus den Augen verloren werden (2 Minuten).

Während der Übung achten die Teilnehmer auf sich und die sich ändernden Bewegungen im Raum; sie sprechen nicht und dürfen nicht stehen bleiben.

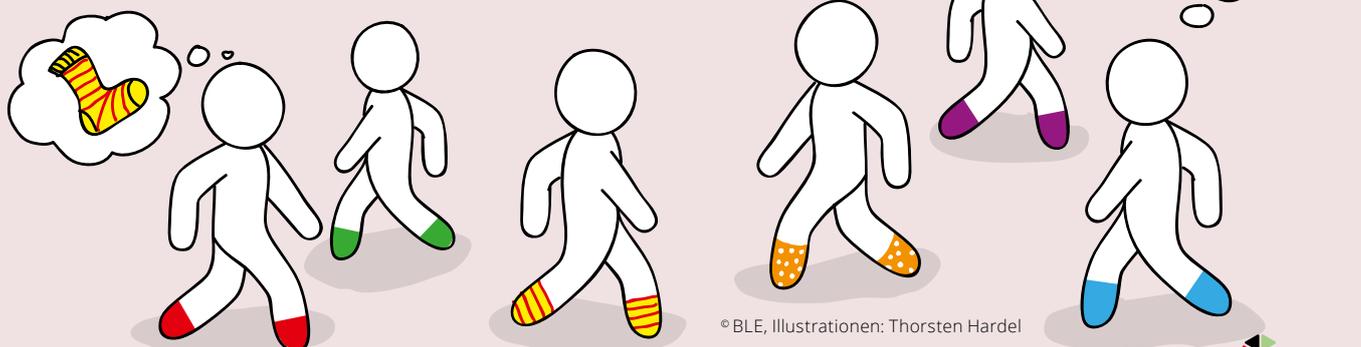
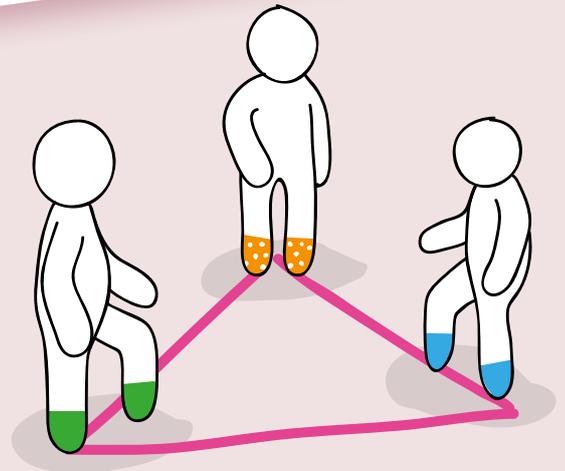
Für die Schlüsselaufgabe der Übung bleiben alle stehen und versuchen sich so zu positionieren, dass aus den eigenen Socken und den beiden beobachteten Sockenpaaren ein gleichseitiges Dreieck gebildet werden kann.

Je nach Gruppengröße dauert dies mehr oder weniger lang. Spätestens nach 5 Minuten sollte unterbrochen und den Teilnehmern die Erlaubnis gegeben werden, sich mit einer Annäherung an die Lösung zufrieden geben. Wenn die Gruppe zur Ruhe gekommen ist, können einzelne Teilnehmer gebeten werden zu zeigen, wo ihr Dreieck ist und dies bis zur Perfektion korrigieren. Wenn nun die anderen ihrer Aufgabe nachkommen, bewegt sich wieder alles.

Was wurde durch die Übung deutlich? Ergebnis: Wenn ein Kind sein Ernährungs- und Freizeitverhalten verändern soll, hat dies Auswirkungen auf die gesamte Familie.

LERNZIELE

- ▶ Sich als Teil einer Gruppe (eines Systems) erleben,
- ▶ erkennen, dass, wenn sich ein Teil des Systems/der Familie verändert, dies Auswirkungen auf das ganze System hat,
- ▶ erfahren, dass Veränderung auch beim Einzelnen beginnen kann.



P-2.1.2 Kinder: Gesundheitsfördernde Aspekte von Ess- und Freizeitverhalten

Das Ess-, Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhalten ist ein **soziokulturell geprägtes erlerntes Verhalten**. In den ersten Lebensjahren wird das Essverhalten noch überwiegend von physiologischen Bedürfnissen gesteuert. Im Laufe des Lebens kommen zunehmend mehr Außenreize, wie die Präsentation von Essen und das Beobachten anderer, sowie Einstellungen (zum Beispiel „Kohlenhydratreiche Nahrung sollte gemieden werden!“) und Erfahrungen („Schokolade schmeckt gut!“) hinzu, die steuern, wann, wie viel und was wir konkret essen (10).

Konzepte zum Essverhalten von Kindern und Jugendlichen zeigen, dass Kinder mehr essen, wenn sie größere Portionen erhalten, abgelenkt sind oder das Essen sehr schmackhaft oder variationsreich ist (13). In Abgrenzung zu normalgewichtigen Kindern und Jugendlichen nehmen Übergewichtige nach dem Riechen eines Nahrungsmittels oder wenn andere beim Essen von Snacks beobachtet werden, mehr Nahrungsmittel auf als Normalgewichtige. Des Weiteren berichten Übergewichtige im Vergleich zu ihren normalgewichtigen Altersgenossen häufiger neben externalem (äußere Nahrungsreize) und hedonischem Essen (Essen aus Genuss statt aus Hunger) über emotionales Essverhalten (Essen infolge negativer Emotionen) (13).

Vor diesem Hintergrund sollen im psychosozialen Teil der Schulung Möglichkeiten zur Wahrnehmung und Reflexion des eigenen Essverhaltens geschaffen werden. Kinder und Jugendliche erwerben auf diese Weise neue Kompetenzen, die für eine flexiblere Steuerung des Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhaltens nötig sind. Schlussfolgerungen aus der KgAS-Studie bestätigen, dass das Schulungsprogramm **die kognitive Kontrolle** vor allem in ihrer günstigen, flexiblen Form **verbessert** und gleichzeitig die Störbarkeit des Essverhaltens und das Craving (unwiderstehlicher Zwang zum Essen) reduziert (18).

Auch gesundheitsfördernde (salutogene) Aspekte des Freizeitverhaltens sollen in der Schulung bearbeitet werden. Um die teils manifestierte negative Einstellung zugunsten einer **aktiveren Freizeitgestaltung** langfristig zu verändern, werden damit einhergehende „emotionale Barrieren“ aufgegriffen. Die salutogene Herangehensweise beinhaltet das Ausloten eigener Wünsche und Interessen, das Erkennen von Vorlieben und Möglichkeiten, die beispielsweise im Sinne des **Züricher Ressourcenmodells ZRM®** emotional positiv bewertet werden und in der Umsetzung den sozialen und familiären Kontext berücksichtigen. Eine Einstellungsänderung wird durch „ich entscheide mich für etwas, weil ich mich damit gut fühle“ bewirkt (19).

G-3.2 Soziologische Entwicklung von Familie und Familienleben

G-4.3 Strukturgebung und flexible Steuerung

P-5 Zielplanung

G-4.1 Motivation und P-5 Zielplanung





Auf der Grundlage einer salutogenen Zielsetzung fließen folgende Fragen in die Schulung ein:

- › Welche (gesunden) Nahrungsmittel schmecken mir?
- › Welche positiven Anteile gibt es bei meinem Ernährungsverhalten schon?
- › Welche Freizeitaktivität macht mir Spaß?
- › Welche Art von Bewegung im Alltag oder im Sport tut mir gut?
- › Gibt es weitere Veränderungen, die ich angenehm finde und die sich gut in den Alltag integrieren lassen?

Das Erkennen, Bewerten und Auflösen von Ambivalenzen fließt in diesen Prozess mit ein.

Es ist darauf zu achten, dass die Thematisierung des **Essverhaltens** die des **Freizeitverhaltens** nicht dominiert.

► *Übungen in P-3*

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Unterschied zwischen Hunger und Appetit kennen,
- › Heißhunger erkennen,
- › Rahmenbedingungen (z. B. Ort, Zeit) von Mahlzeiten und deren Beeinflussung kennen,
- › Verhaltensspielräume und Veränderungspotentiale für den Alltag erkennen.

Sozio-emotional

- › Fähigkeiten des Körpers differenzierter wahrnehmen,
- › bewusst essen und genießen lernen,
- › Hunger und Appetit wahrnehmen,
- › neue Stärken und Potentiale als erreichbar erleben.

Behavioral

- › Ess-Situationen bewusst gestalten,
- › Essen auf Hungersituationen beschränken,
- › Genuss erleben und ausprobieren,
- › Essverhalten kontrollieren und steuern,
- › Stärken und Fähigkeiten ausbauen.

Übungen im Baustein

- › Genießen lernen
- › **Von Kopf bis Fuß**
- › **Kopfhunger und Bauchhunger**
- › **Sockendreieck**

► P-2.1.1

► P-2.1.1

► P-2.1.1

Übung

Genießen lernen



Kinder, Jugendliche



1 Tafel Vollmilchschokolade



bis 12, auch einzeln



15 Minuten



Schulungsraum



E-5

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer legen ein Stück Schokolade direkt vor sich hin. Sie werden aufgefordert, die Augen zu schließen und sich zu entspannen.

Der Trainer liest vor: „Atme zweimal tief ein und aus *(still bis 20 zählen)*.

Träume vor dich hin. Du bist jetzt auf der Schokoladeninsel. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade und man darf alles essen, aber nur ganz langsam.

(Still bis 40 zählen.)

Nimm dir jetzt dein Stück Schokolade und rieche daran, überlege dir: Wie riecht es?

(Still bis 30 zählen.)

Lecke etwas an deinem Stück, überlege, wie es schmeckt.

(Still bis 30 zählen.)

Nimm das Schokoladenstück jetzt in den Mund, beiß nicht auf das Stück, sondern lege es unter die Zunge.

(Still bis 20 zählen.)

Schiebe das Stück mit der Zunge in die linke Wange,

(Still bis 20 zählen.)

dann in die rechte Wange.

(Still bis 20 zählen.)

Lass den Rest der Schokolade langsam im Mund schmelzen wie ein Bonbon.

(Still bis 30 zählen.)

Zum Schluss gehe noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens, überlege, wo deine Lieblingsecke ist.

(Still bis 30 zählen.)

LERNZIELE

- ▶ Eigenes Essverhalten steuern,
- ▶ (Schokolade) genießen lernen,
- ▶ Geschmackserleben intensivieren,
- ▶ Zusammenhang zwischen Essverhalten und Geschmackswahrnehmung erleben.

Komme langsam wieder von der Schokoladeninsel zurück. Öffne die Augen, recke und strecke dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit.“

Danach essen die Teilnehmer ein zweites Stück Schokolade, so schnell sie wollen.

Im Anschluss erfolgt eine Reflexion über das Erlebte mit folgenden Fragen:

- › Wie riecht Schokolade?
- › Fiel es euch leicht, die Schokolade so langsam zu essen?
- › Wann hat die Schokolade am besten geschmeckt?
- › Schmeckte die Schokolade diesmal anders als sonst?



P-2.2 Körperwahrnehmung

Die Wahrnehmung und das Erleben des eigenen Körpers haben einen Einfluss auf die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Eine realistische Einschätzung des eigenen Körpers bedeutet, dass das Bild von sich selbst dem entspricht, das die Mitmenschen von einem haben. Dies ist anzustreben.

Neben dem Ziel einer **Verbesserung der Körperwahrnehmungsfähigkeit** durch Bewegung und Sport greift auch der psychosoziale Schulungsbereich Wahrnehmungsaspekte auf und thematisiert Körpersignale, Körperempfindungen und das eigene Körperbild. Bei übergewichtigen Kindern scheint ein Risiko bezüglich einer Verschiebung der körperrgewichtbezogenen Wahrnehmung zu bestehen.

► Schulungsbereich
Bewegung

Gewogen Fühle mich ...	Normalgewicht	Adipositas
... „genau richtig“	Mädchen: 44,3 % Jungen: 54,3 %	
... „ein bisschen zu dick“	Mädchen: 45,6 % Jungen: 25,1 %	Mädchen: 38,5 % Jungen: 64,8 %
... „viel zu dick“	Mädchen: 3,8 % Jungen: 1,1 %	Mädchen: 60,6 % Jungen: 32,2 %

» Abbildung 3: Gefühles oder tatsächliches Übergewicht in der KIGGS Studie (20)

Beobachtungen in der Schulung zeigen, dass die realistische Einschätzung des eigenen Körpers bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas oftmals nicht funktioniert. Während sich einige als nicht so dick einstufen, bewerten andere ihre Körperfülle über. Im ersten Fall verschließen die Kinder und Jugendlichen häufig die Augen vor ihrem Gewichtsproblem, im zweiten leiden sie sehr stark unter den Gegebenheiten. Zusätzlich beeinflussen vor allem im Jugendalter Stigmatisierungen durch das Abweichen vom aktuellen Schlankheitsideal die Betroffenen. Diese verändern die Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung und können zur Aufrechterhaltung der negativen Körperbewertung beitragen.

P-2.2.1 Eltern: Körperwahrnehmung der Kinder

Eltern schätzen das Ausmaß des Übergewichts ihrer Kinder häufig zu gering ein. Weniger als 50 Prozent der betroffenen Eltern nehmen das Übergewicht ihrer Kinder wahr (21), bei vier- bis fünfjährigen Kindern unterschätzen sogar alle Eltern die Körpermaße ihrer Kinder, 50 Prozent der Mütter von fettleibigen Kindern halten ihr Kind für normalgewichtig (22). Auch wenn die Mechanismen in der Wahrnehmung des Gewichtsstatus von Kindern und Jugendlichen durch ihre Eltern noch nicht ausreichend erforscht sind, besteht die Tendenz zu einer Verschiebung der körperrgewichtbezogenen Wahrnehmung, bei der das Übergewicht zunehmend als „normal“ angesehen wird.

Die Schulung soll die Eltern dabei unterstützen, sensibel zu werden für die Erlebnisse negativer Körpererfahrung und -bewertung ihres Kindes. Denn nur so entwickeln sie ein Bewusstsein für den Leidensdruck der Kinder und Jugendlichen. Andererseits sollen die Eltern losgelöst vom Gewicht ihres Kindes eine differenzierte Sichtweise einnehmen, um einer möglichen Tendenz zu gewichtsbezogenen Fokussierungen entgegenzuwirken. Die Eltern sollen die Möglichkeit einer ganzheitlichen Wahrnehmung ihres Kindes erhalten und sich darüber hinaus den salutogenen Wahrnehmungsaspekten des Körpers aufmerksam zuwenden können.

Die Fähigkeit, Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, ist eine Grundvoraussetzung, um überhaupt Körperempfindungen, Körpersignale und die allgemeine körperliche Befindlichkeit bewusst wahrzunehmen (23). Der Alltag bietet den Eltern viele Möglichkeiten für achtsames, bewusstes Wahrnehmen, das beispielsweise mit dem Innehalten vor dem Genuss einer gemeinsamen Mahlzeit oder dem Kauen mit geschlossenen Augen möglich ist. Auch die Eltern selbst können im Sinne ihrer eigenen inneren Körperbotschaften von solchen Erlebnissen profitieren, um Rückschlüsse auf die Wahrnehmung ihrer Kinder ziehen zu können. Dazu beitragen können auch kleine Entspannungsphasen, die Erfahrungsräume für ein intensiveres Körperleben und eine Verbesserung des Körperbewusstseins ermöglichen.

Lernziele des Bausteins

- | | |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kognitiv | <ul style="list-style-type: none">› Bewusstsein für die Körperwahrnehmung ihres Kindes entwickeln,› das Übergewicht des Kindes realistisch einschätzen können. |
| Sozio-emotional | <ul style="list-style-type: none">› Eine achtsame und nicht wertende Haltung zum Kind einnehmen,› einen achtsamen Umgang mit sich selbst üben. |
| Behavioral | <ul style="list-style-type: none">› Möglichkeiten im Alltag nutzen, achtsam auf die eigenen Körpersignale zu hören,› die Körperwahrnehmung des Kindes unterstützen. |

Übungen im Baustein

- › Es ist, wie es ist
- › Körper-Selbst-Wahrnehmung
- › Orangenbad
- › **Genießen lernen**

P-2.1.2 ◀



Übung

Es ist, wie es ist



Eltern



Schulungsraum



30–45 Minuten



Die Eltern müssen das Gewicht und den BMI ihres Kindes kennen



Gewichtsweste, Rucksack mit Wasserflaschen oder schweres Obst/Gemüse



max. 12, auch einzeln



P-3.2.1

VERLAUFSBESCHREIBUNG

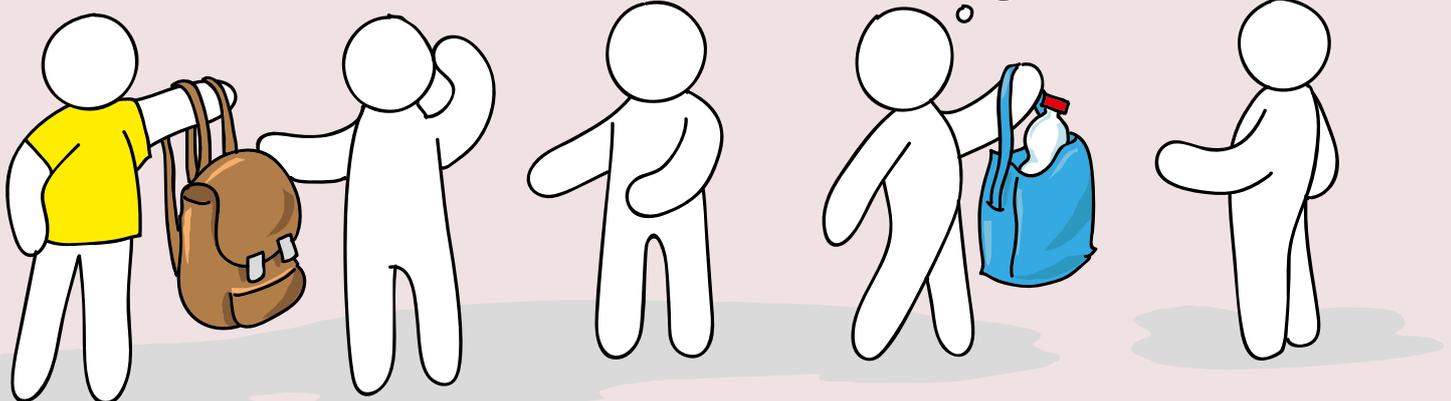
Wenn eine Gewichtsweste vorhanden ist, reicht der Trainer diese im Kreise der Eltern herum. Es kann auch ein Rucksack mit Gewichten (Wasserflaschen oder Ähnliches) oder schweres Obst (Melone, Ananas, Kürbis oder Krautkopf, vorher abwiegen) verwendet werden. Der Trainer bittet die Eltern, das Gewicht eine Weile zu halten und zu schätzen, wie viel Gewicht sie gehalten haben. Sie sollen reflektieren, wie viel Kilogramm Übergewicht ihr Kind hat, und wahrnehmen, mit welchen „überflüssigen Pfunden“ ihr Kind durchs Leben geht und was dieses für den Alltag bedeutet, beispielsweise mit diesem Gewicht eine Wanderung zu machen, Fahrrad zu fahren, im Schulsport mitzumachen oder Treppen zu steigen.

Anschließend tauschen sich die Eltern über die Erfahrungen aus und überlegen, ob ihre Erkenntnisse Auswirkungen auf den gemeinsamen Alltag mit dem Kind haben können.

Den Eltern wird der Raum dafür gegeben, die möglichen Erfahrungen mit negativen Körperempfindungen ihrer Kinder zu verbalisieren und über die Qualität des Leidensdrucks, von dem ihr Kind – möglicherweise auch durch die Außenwelt – betroffen ist, zu sprechen. Im Austausch können Handlungsstrategien über den Zeitraum der Schulungsmaßnahme hinaus entwickelt werden.

LERNZIELE

- ▶ Das Gewicht des Kindes wahrnehmen und daraus Veränderungsmotivation entwickeln,
- ▶ erkennen, was dieses Gewicht für den Alltag des Kindes bedeutet,
- ▶ negative Körperwahrnehmungen ihrer Kinder verbalisieren.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Übung

Körper-Selbst-Wahrnehmung



Eltern



Stuhlkreis



bis 12



20 Minuten



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Diese Übung eignet sich als Einstimmung in das Thema Körperwahrnehmung, indem vom elterlichen Körperzustand auf die Körperwahrnehmung des Kindes übergeleitet werden kann. Dazu sitzen die Eltern bequem auf Stühlen und können, wenn sie es möchten, ihre Augen schließen. Der Trainer gibt Informationen, dass in dem Augenblick, in dem sich die eigene Aufmerksamkeit nach innen richtet, eine Fülle an Wahrnehmungen erlebt wird, z. B. Körpergefühle, Emotionen, Gedanken oder auch auftauchende Bilder. Die Eltern werden durch persönliche Ansprache angeleitet, die Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper zu richten und alles an sich wahrzunehmen:

„Sie achten auf den Atem, auf Wärme und Kälte, auf Körperspannung und alle Empfindungen. Sie achten auf die Gedanken, die kommen und gehen, auf die Bilder und Stimmen, auf ihre Stimmungen und die Emotionen. Sie richten die Aufmerksamkeit auf ihren Atemrhythmus, den Brustbereich, Bauch, auf die Beine, das Becken, die Arme, die Schultern und den Kopf.“ Der Trainer gibt genügend Zeit, die einzelnen Körperbereiche wahrzunehmen, und lässt die Empfindungen auf die Teilnehmer wirken.

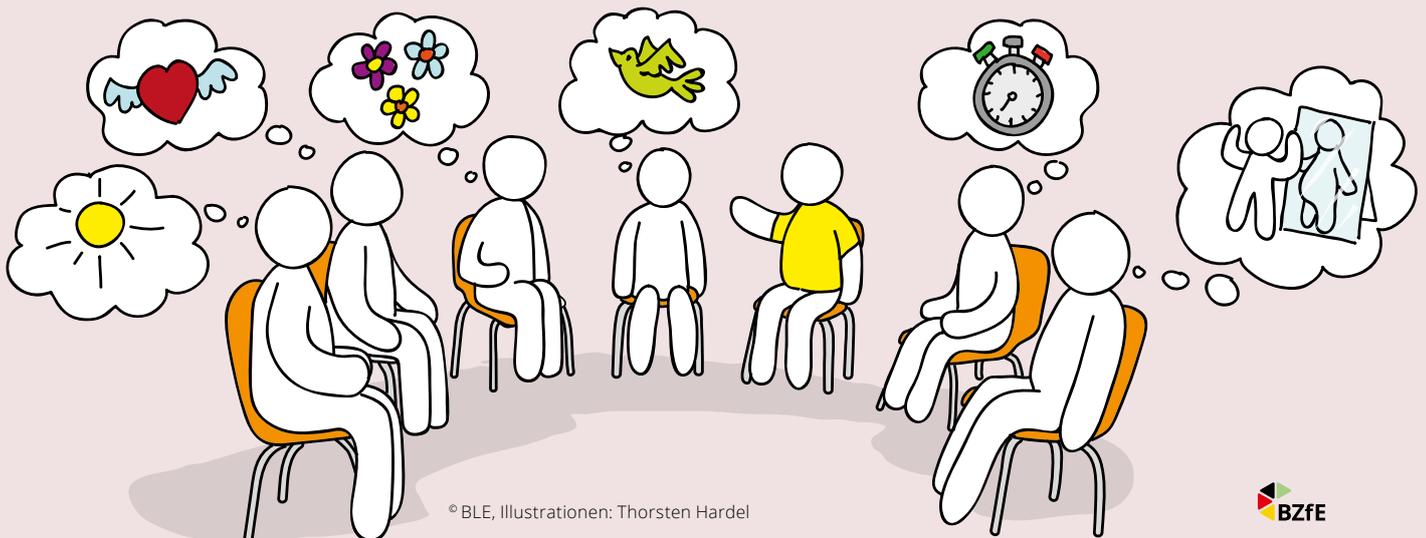
Es erfolgt ein kurzer Austausch, bei dem jeder berichten kann, was er wie in seinem Körper wahrgenommen hat. Der Trainer leitet dazu über, die eigene Körperwahrnehmung mit der des Kindes durch folgende Fragestellungen zu reflektieren:

LERNZIELE

- ▶ Zugang zur eigenen Körperwahrnehmung entwickeln,
- ▶ Sensibilität für die Körperwahrnehmung des Kindes spüren,
- ▶ Anregungen annehmen, die Körperwahrnehmung ihres Kindes zu fördern.

- › Wie erlebt sich Ihr Kind im eigenen Körper? Durch welche äußere Haltung wird das deutlich? (zum Beispiel aufrechte Haltung da, wo sich das Kind sicher fühlt)
- › Was nimmt es wahr? Was nimmt es nicht wahr? (zum Beispiel Hunger- und Sättigungssignale, Müdigkeit)
- › Wann fühlt sich das Kind in seinem Körper wohl? Wo gelingt es ihm, seine Befindlichkeit einzuschätzen?
- › Wie können Sie die Selbstwahrnehmung Ihres Kindes fördern? Wozu ist das gut?

Den Eltern kann so verdeutlicht werden, dass das Erleben des eigenen Körpers mit allen Sinnen einen positiven Einfluss auf das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl des Kindes hat und dass dieses in vielen Alltagssituationen gefördert werden kann (zum Beispiel durch Entspannungsübungen, Massagen, Bewegungsspiele, Freizeitaktivitäten, sich auspowern, an Grenzen kommen und sich steigern).



Übung Orangenbad



Kinder, Jugendliche, Eltern



Orangen-, Rosen-,
Zitronenduft



bis 10, auch einzeln



20 Minuten



für die Schatzkiste
geeignet



P-3



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer leitet die Übung wie bei einer Entspannungsübung ein. Eine kleine Menge Wasser wird mit tropfenweise Orangenduft (ätherisches Öl) in einer Öllampe verdampft (alternativ Holzkugel mit Orangenöl oder Orangenschale).

Die Teilnehmer werden dazu angeregt, sich den intensivsten und schönsten Orangenduft vorzustellen und diesen Geruch mit der Nase aufzunehmen, mehrmals tief einzusatmen und zu spüren, wie der Orangenduft sich ausbreitet.

Vielleicht tauchen Bilder und Erinnerungen auf, die die Teilnehmer mit diesem Geruch verbinden – diesen Empfindungen soll für einen Moment nachgespürt werden.

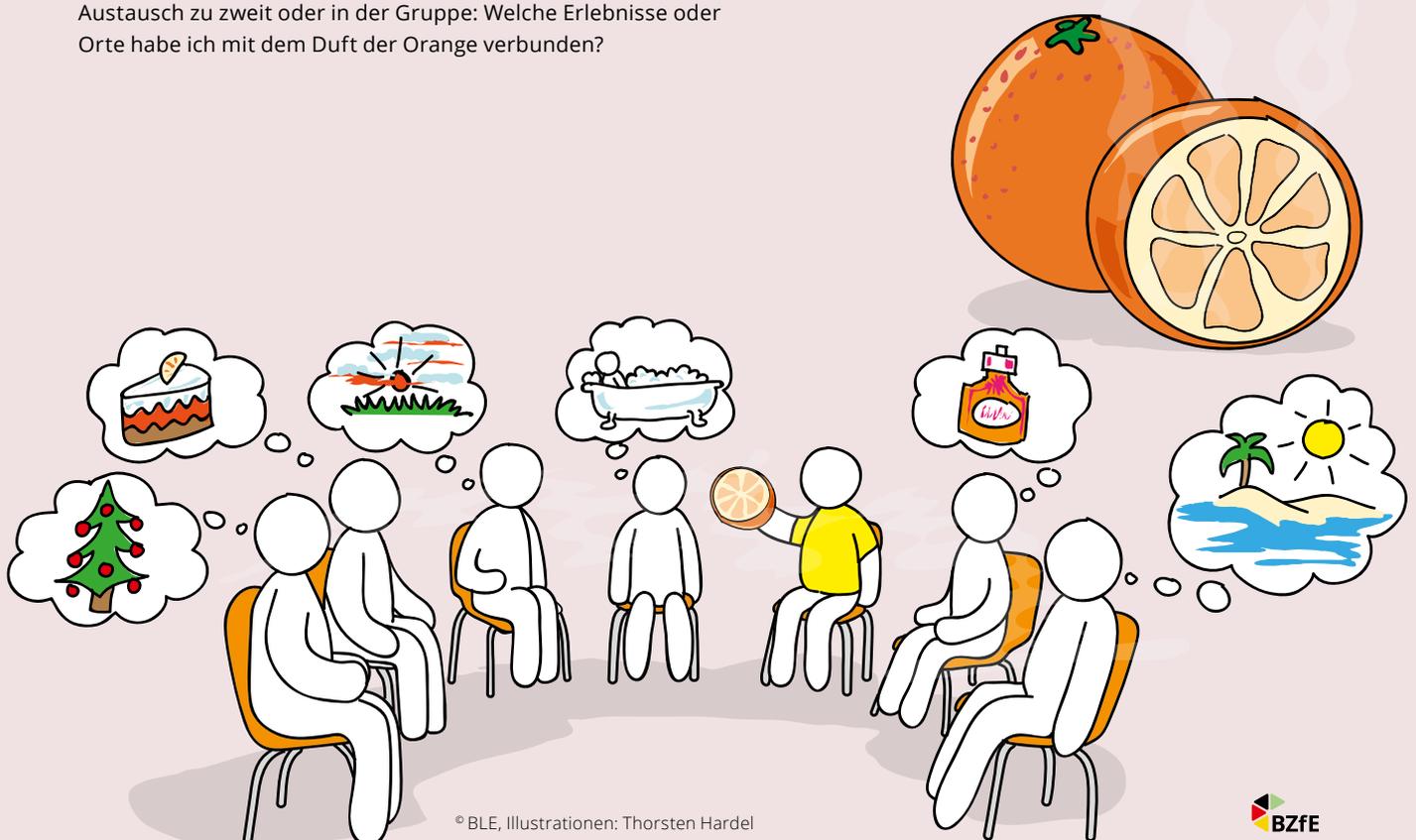
Die Übung kann auch mit den Alternativen Rosen-, Zitronen- oder Moschusduft durchgeführt werden.

Variante

Austausch zu zweit oder in der Gruppe: Welche Erlebnisse oder Orte habe ich mit dem Duft der Orange verbunden?

LERNZIELE

- ▶ Entspannende Wirkung erleben,
- ▶ Sinnlichkeit und Freude wecken.



P-2.2.2 Kinder: Körperwahrnehmung

Kinder und Jugendliche mit Adipositas können sich und ihren Körper oft nicht einschätzen und annehmen. Sie berichten über Scham und Selbstverachtung im Zusammenhang mit ihrem Körper und haben geübt, ihren Körper nicht zu spüren und ihn zu ignorieren (23). Sie entwickeln Unsicherheiten im Umgang mit sich und anderen. Vermutlich besteht bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas, wie auch bei anderen Essstörungen, eine Körperschemastörung im Sinne einer verzerrten Wahrnehmung des eigenen Körpers (24). Menschen mit Differenzierungsproblemen im Zusammenhang mit körperlichen Empfindungen können beispielsweise auch Sättigungssignale erschwert als körperliche Empfindung erkennen. Schulungsrelevant sind vor diesem Hintergrund die nach innen gerichtete Wahrnehmung des eigenen Körpers („Wo spüre ich was?“) und die äußere Wahrnehmung („Wie sehe ich aus?“), da sie das Ernährungs- und Bewegungsverhalten mitbestimmen und einen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden haben.

Im Sinne einer kognitiven Umstrukturierung wird in der Schulung dysfunktionaler Gedanken über das Essen, die Figur und das Gewicht entgegengesteuert. Es geht darum, negativen Gedanken, wie „Ich darf nichts essen, ich bin sowieso schon viel zu fett“, oder systemischen Gedankenfehlern, zum Beispiel das Alles-oder-nichts-Denken („Nur, wenn ich dünn bin, bin ich schön!“), durch eine neutrale und nicht abwertende Sprache von Kopf bis Fuß im Sinne einer vollständigeren, realitätsangemesseneren Wahrnehmung zu begegnen (zum Beispiel „Meine Haare sind braun und leicht gelockt“) (13). Die Betroffenen sind nicht mehr nur auf all die belastenden Dinge, die ihnen sonst durch den Kopf gehen, konzentriert, sondern lernen, sich und ihren Körper besser anzunehmen und sich zu entspannen. Dazu beitragen können Entspannungsübungen, Massagen, Körperreisen und Ähnliches.

Der Nutzen einer darüber hinausgehenden Psychotherapie der vermuteten Körperschemastörung wird in den kommenden Jahren zu erforschen sein, bislang liegen nur wenige Daten für Erwachsene dazu vor (25).

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Veränderungen des Körpers wahrnehmen,
- › positive Seiten des Körpers wahrnehmen und benennen können,
- › die Individualität und Einzigartigkeit des Körpers erkennen.

Sozio-emotional

- › Eine freundliche, wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber entwickeln,
- › Aufmerksamkeit in den Körper richten,
- › Bedürfnisse achtsam wahrnehmen.

Behavioral

- › Sich selbst im Spiegel und auf Fotos betrachten,
- › sich selbst bewusst darstellen,
- › mit Selbst- und Fremdeinschätzung umgehen.

Übungen im Baustein

- › Sandsäckchen
- › Mein Spiegelbild
- › Wie ich mich sehe
- › **Orangenbad**

Übung Sandsäckchen



Kinder, Jugendliche, Eltern



Übung auch als gemeinsamer Abschluss möglich (Eltern tragen das verlorene Gewicht ihrer Kinder)



15 bis 20 Sandsäckchen, die jeweils ein Kilogramm wiegen, Rucksäcke (können von den Kindern mitgebracht werden)



bis 12, auch einzeln



Raum mit viel Platz zum Umhergehen



30 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Bei jedem Teilnehmer wird vor der Übung die bisherige Gewichtsabnahme festgestellt und dem Teilnehmer einzeln (nicht vor der Gruppe) zurückgemeldet.

Jeder Teilnehmer soll sein bereits „verlorenes“ Gewicht in Form der Sandsäcke an seinem Körper spüren. Dazu trägt jeder einen Rucksack mit dem verlorenen Gewicht und geht durch den Raum. Es können weitere Erfahrungen im Stehen, Sitzen oder Liegen gesammelt werden, auch eine Reflexion beim Treppensteigen ist machbar. Eindrucksvoll ist hier insbesondere der Vergleich zwischen dem Treppensteigen mit und dem ohne Gewicht, so werden Unterschiede in der Körperwahrnehmung erlebt.

Die Teilnehmer legen sich nacheinander auf den Boden, das abgenommene Gewicht wird mit Hilfe von Sandsäcken auf dem Körper verteilt. Sie bleiben einige Minuten so liegen und spüren das Gewicht.

LERNZIELE

- ▶ Spüren, wie sich ein vermindertes Gewicht auf Beweglichkeit, Mobilität und Befindlichkeit auswirkt,
- ▶ einen körperlichen Bezug zum verlorenen Gewicht herstellen,
- ▶ Förderung der Selbstwirksamkeit.

Abschließend wird reflektiert: Was hat der Teilnehmer beim Spüren des „alten“ Gewichtes empfunden? Was nimmt er aus der Stunde mit? Was hat ihm besonders gutgetan? Wann hat er den Unterschied besonders gemerkt?



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Übung

Mein Spiegelbild



Jugendliche



20 Minuten



Karteikarte oder Blatt
Papier, Briefumschlag



Raum, in dem man sich
gut bewegen kann



4–8, in Abwandlung auch
einzeln oder im Familien-
gespräch



für die Schatzkiste
geeignet



P-4

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer gehen durch den Raum und suchen sich auf ein Signal hin einen Platz, an dem sie gut stehen können. Es muss so viel Platz vorhanden sein, dass die Teilnehmer je eine Armlänge vom anderen entfernt sind. Jeder versucht nun bei geschlossenen Augen, sich einen Spiegel vorzustellen, in dem er sich ganz betrachten kann. Der Trainer gibt den Teilnehmern ausreichend Zeit, sich zunächst mit ihren äußeren Merkmalen zu betrachten und sich auch Eigenschaften vorzustellen, die als innere Merkmale zählen.

Über die Gedanken und Vorstellungen in dieser Selbstwahrnehmung wird nicht gesprochen.

Die Teilnehmer gehen erneut durch den Raum und stellen sich auf ein Signal wieder an den Ausgangsort zurück. Nun wird jeder gebeten, sich eine Person vorzustellen, die man besonders mag/liebt/zu der man Vertrauen hat/die einem wichtig ist.

Diese vertraute Person wird nun gedanklich dazu „eingeladen“, sich neben die Person in den Spiegel zu stellen. Die Teilnehmer werden gebeten, sich mit den Augen dieser betreffenden Person aufmerksam zu betrachten („die Augen der betreffenden Person ausleihen“). Im Sinne dieser Fremdwahrnehmung stellt sich jeder Teilnehmer wieder bei geschlossenen Augen folgende Fragen:

LERNZIELE

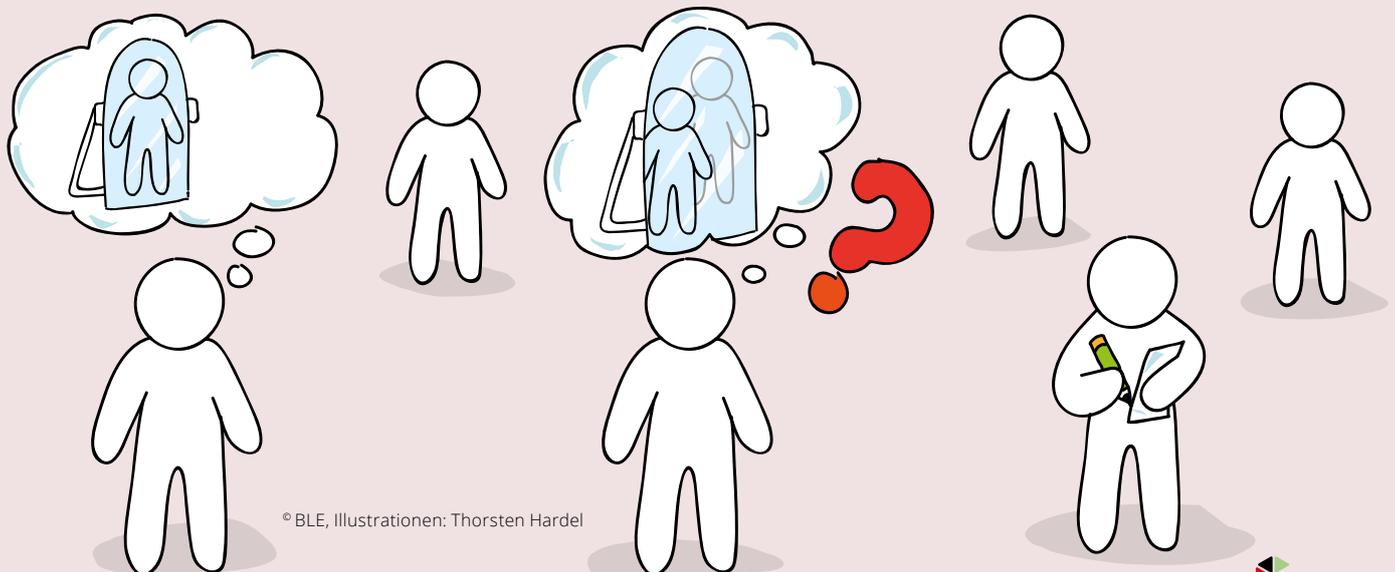
- ▶ Sich als ganze Person wahrnehmen,
- ▶ üben, die Selbstwahrnehmung nicht nur auf Äußerlichkeiten zu richten,
- ▶ innere Eigenschaften wahrnehmen.

„Mit welchen äußeren Merkmalen sieht mich die Person?“,
„Was entdeckt sie an mir?“, „Was würde sie mir jetzt sagen?“,
„Welche Eigenschaften nimmt sie an mir wahr?“

Auch über diese Gedanken und Vorstellungen in der Fremdwahrnehmung wird nicht gesprochen.

Die Teilnehmer gehen wieder durch den Raum und setzen sich auf ein Signal an ihren Platz zurück.

Im Anschluss erhält jeder Teilnehmer die Möglichkeit, sein „Spiegelbild“ in Worten auf ein kleines Blatt zu schreiben und in einem Briefumschlag mitzunehmen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Übung

Wie ich mich sehe



Kinder und Jugendliche



35 Minuten



Arbeitsblatt „Das bin ich“, große, breite Tapete, Flipchart, Stifte in unterschiedlichen Farbe



bis 12, auch einzeln oder im Familiengespräch



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Vorbereitung: Flipchartpapier (Tapete) mit der Überschrift „Wir sind alle verschieden“ wird an der Wand aufgehängt, passend zur Größe der Kinder.

Gruppenarbeit: Die Teilnehmer malen gegenseitig ihren Körperumriss auf das Papier, bis alle Silhouetten übereinander gemalt wurden. Variante: Die Übung kann auch als Paararbeit durchgeführt werden, so dass zwei Silhouetten übereinander liegen.

Reflexion: Die Teilnehmer besprechen miteinander: Wie gefalle ich mir? Was gefällt mir? Was eher nicht? Wo sind wir gleich? Wo verschieden?

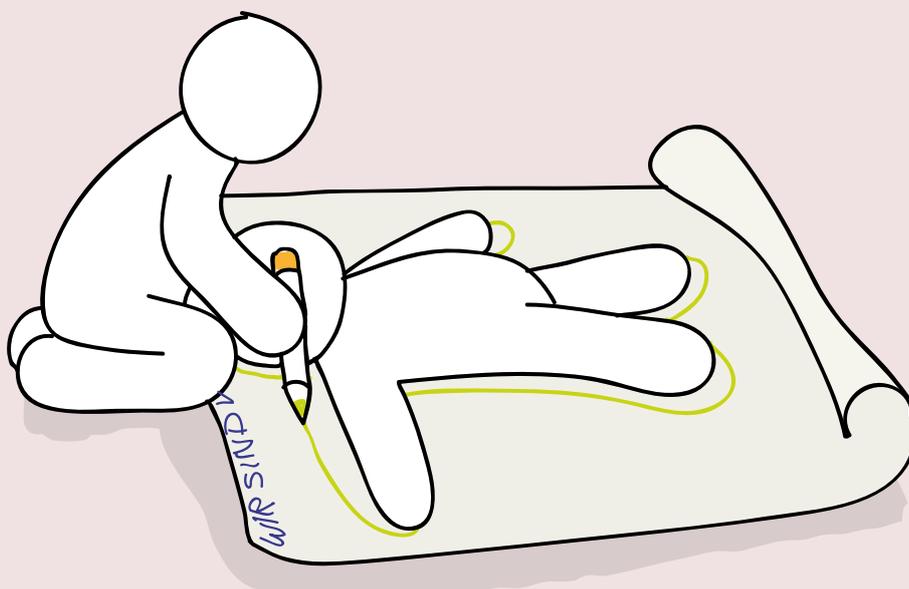
Einzelarbeit: Während einige der Teilnehmer die Silhouette auf die Tapete malen, malen andere auf dem Arbeitsblatt „Das bin ich“ die Figur an, die ihnen subjektiv und aktuell am ähnlichsten sieht. Anschließend suchen sie ihre Wunschfigur aus, malen diese ebenfalls an.

LERNZIELE

- ▶ Subjektive Körperwahrnehmung entwickeln,
- ▶ Körperwahrnehmung ausdrücken lernen,
- ▶ erfahren, dass andere eine andere Wahrnehmung von mir haben können,
- ▶ sich selbst betrachten und wertschätzen.

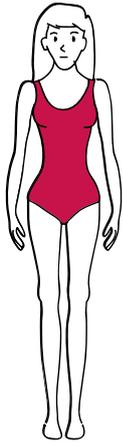
Reflexion in der Großgruppe: Was fällt Euch auf? Wie möchtet ihr gerne aussehen? Und welche Vorteile hätte dieses Aussehen? Was gefällt euch jetzt schon besonders gut an euch? Wie würde sich das mit der gewünschten Figur anfühlen?

Beachte: Die Konfrontation mit dem eigenen Körperschema ist für viele Teilnehmer sehr sensibel, auch die Auseinandersetzung mit anderen Teilnehmern gelingt nur bei sehr behutsamer Anleitung. Die Übung hat zugleich einen hohen diagnostischen Anteil, da sich fast regelhaft die verschobene Körperwahrnehmung der Teilnehmer zeigt.

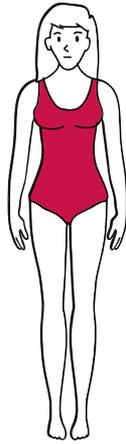


Arbeitsblatt **Das bin ich – Mädchen**

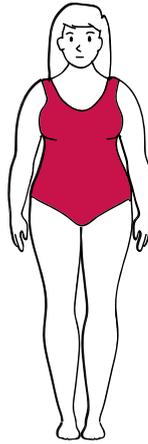
Wähle die Figur, der du **im Moment** am ähnlichsten siehst, und kreuze sie an.



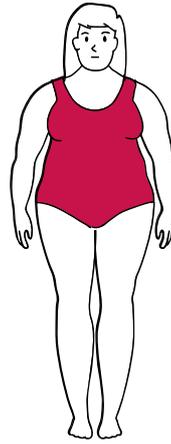
1



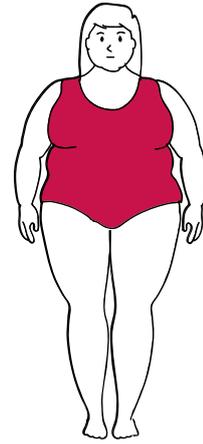
2



3



4



5

Schreibe auf, was dir gut gefällt, und markiere auf der Figur, was dir nicht gefällt.

.....

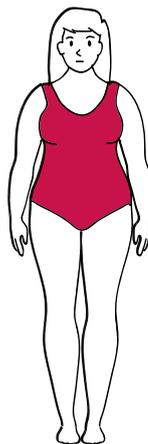
Markiere die Figur, der du **nach der Schulung** am ähnlichsten sehen möchtest.



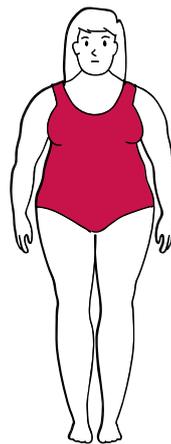
1



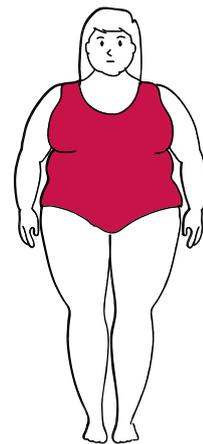
2



3



4



5

Wozu wäre deine Wunschfigur gut?

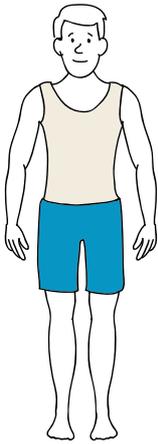
.....

Ist dein Ziel realistisch/machbar?

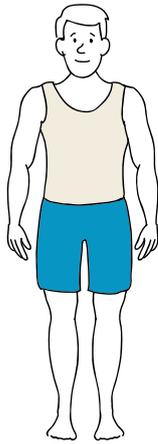
.....

Arbeitsblatt Das bin ich – Jungen

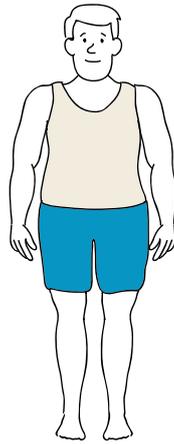
Wähle die Figur, der du **im Moment** am ähnlichsten siehst, und kreuze sie an.



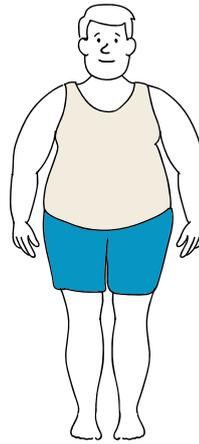
1



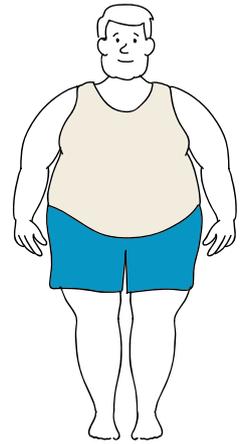
2



3



4

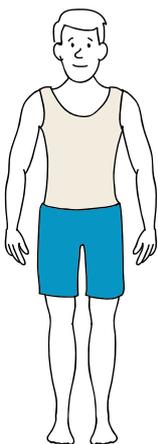


5

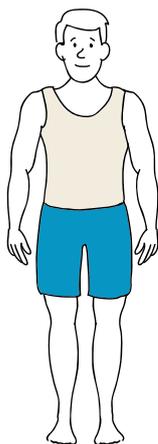
Schreibe auf, was dir gut gefällt, und markiere auf der Figur, was dir nicht gefällt.

.....

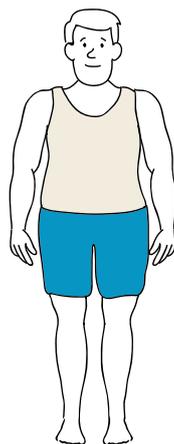
Markiere die Figur, der du **nach der Schulung** am ähnlichsten sehen möchtest.



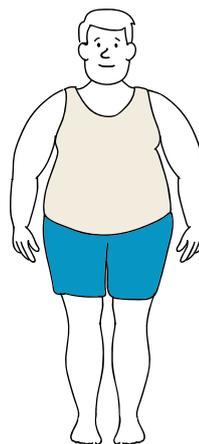
1



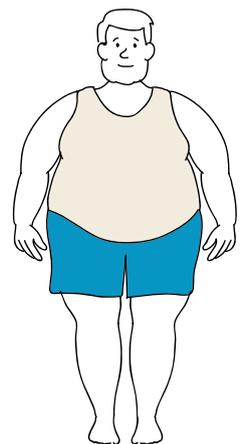
2



3



4



5

Wozu wäre deine Wunschfigur gut?

.....

Ist dein Ziel realistisch/machbar?

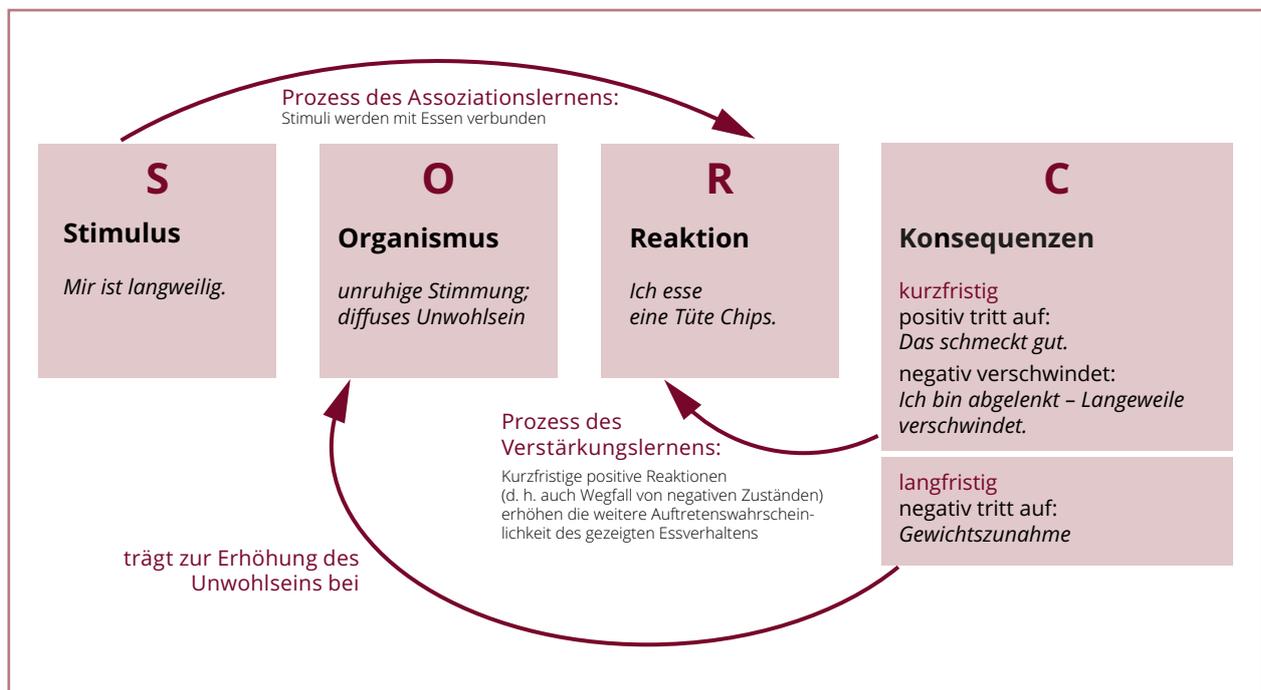
.....

P-2.3 Stimmungen und Gefühle

Menschen mit Adipositas sind aufgrund der Stigmatisierung sowohl durch die Umwelt und die teilweise bestehende Ablehnung innerhalb der Familie als auch durch das außerfamiliäre Umfeld extrem belastet. Die Eltern sehen sich häufig mit Schuldzuweisungen konfrontiert, was die eigenen Schuld- und Schamgefühle erhöhen kann. Ziel ist es, Gefühle erkennen und ausdrücken zu können und den Familien die Möglichkeit zu geben, über die Belastungen, die im Zusammenhang mit dem Verhalten und Erscheinungsbild der Adipositas stehen, zu sprechen. Die eigene Hilflosigkeit, Resignation, Frustration und soziale Isolation sollen überwunden werden, um Eskalationen in den Familien zu reduzieren.

Kindern und Jugendlichen mit Adipositas gelingt es häufig schlechter, ihre Gefühle und Stimmungen wahrzunehmen, zu zeigen und zu verbalisieren. Um nicht in Kontakt mit belastenden Gefühlen zu kommen, sind sie geübt darin, diese zu ignorieren (26). Eine verbreitete Strategie hierbei ist es, jedem Gefühl mit Essen zu begegnen. Einem als diffus erlebten internen Stimulus wird deshalb oft inadäquat mit kompensatorischem Essverhalten (emotional eating = emotional bedingtes Essen) begegnet.

Folgende Abbildung zeigt den Zusammenhang zwischen Stimulus, Bedingungen und Konsequenzen. Ein Verhalten wird dann weiterhin gezeigt, wenn es mit einer positiven Konsequenz (Wohlgeschmack) oder dem Wegfall einer negativen Konsequenz (Verschwinden von Unruhe) verbunden ist. Die langfristigen Konsequenzen (wie die Gewichtszunahme) sind hierbei jedoch nicht handlungsleitend (10).



» Abbildung 4: Beispiel für den Zusammenhang zwischen Stimulusbedingungen und Konsequenzen (10)

P-2.3.1 Eltern: Stimmungen und Gefühle

Eltern und andere Bezugspersonen werden dabei unterstützt, Hilflosigkeit, Resignation, Frustration und soziale Isolation zu überwinden, um Eskalationen in den Familien zu reduzieren. Ferner sollen sie verstehen können, welche Ursachen es für die Stimmungen und Gefühle ihrer Kinder gibt und was diese mit dem Essverhalten zu tun haben.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Erkennen, dass ein Bewusstmachen der Gefühle für das Kind die eigene Handlungsfähigkeit stärken kann,
- › Bedeutung einer Gefühlskontrolle in der Kommunikation kennen,
- › emotionsbedingtes Essen der Kinder erkennen.

Sozio-emotional

- › Eigene Gefühle gegenüber dem Kind wahrnehmen und akzeptieren,
- › Gefühle und Stimmungen aushalten.

Behavioral

- › Handlungsalternativen im Umgang mit Frustrationen ausprobieren,
- › konstruktive Kritik äußern, Wertschätzung verbalisieren,

Übungen im Baustein

- › Knöpfe



Übung Knöpfe



Eltern



bis 12, auch einzeln



20–30 Minuten



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer führt mit Imagination ins Thema ein: „Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl, stellen Sie die Füße auf den Boden, schließen Sie die Augen:

Denken Sie an Ihren Sohn/Ihre Tochter. Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie mit diesem Kind vor kurzer Zeit wegen dessen Ernährungs- oder Freizeitverhaltens einen Konflikt hatten. Realisieren Sie diese Situation vor Ihren Augen. Schauen Sie einmal genau, welcher Satz, welche Geste, Handlung, Mimik etc. eine der folgenden Reaktionen ausgelöst hat:

- › Was hat Sie in Wut oder zum Schämen gebracht?
- › Was hat Ihnen Angst bereitet oder Sie hilflos gemacht?
- › Möglicherweise fühlten Sie sich schuldig? Oder hatten ein anderes unerwünschtes Gefühl?
- › Möglicherweise war dieses Gefühl mit einer Handlung verbunden, die Sie eigentlich nicht zeigen wollten. Oder die Handlung kam ohne ein wahrgenommenes Gefühl zuvor? Haben Sie möglicherweise Macht und Ohnmacht gespürt?
- › Oder haben Sie etwas wahrgenommen, was Sie schon lange kennen – aus einem anderen Zusammenhang?

Welche „Knöpfe“, also Sätze, Wörter, Mimik oder Gestik Ihres Kindes, lösen in Ihnen unerwünschte Gefühle, Verhaltensweisen, Erinnerungen etc. aus?

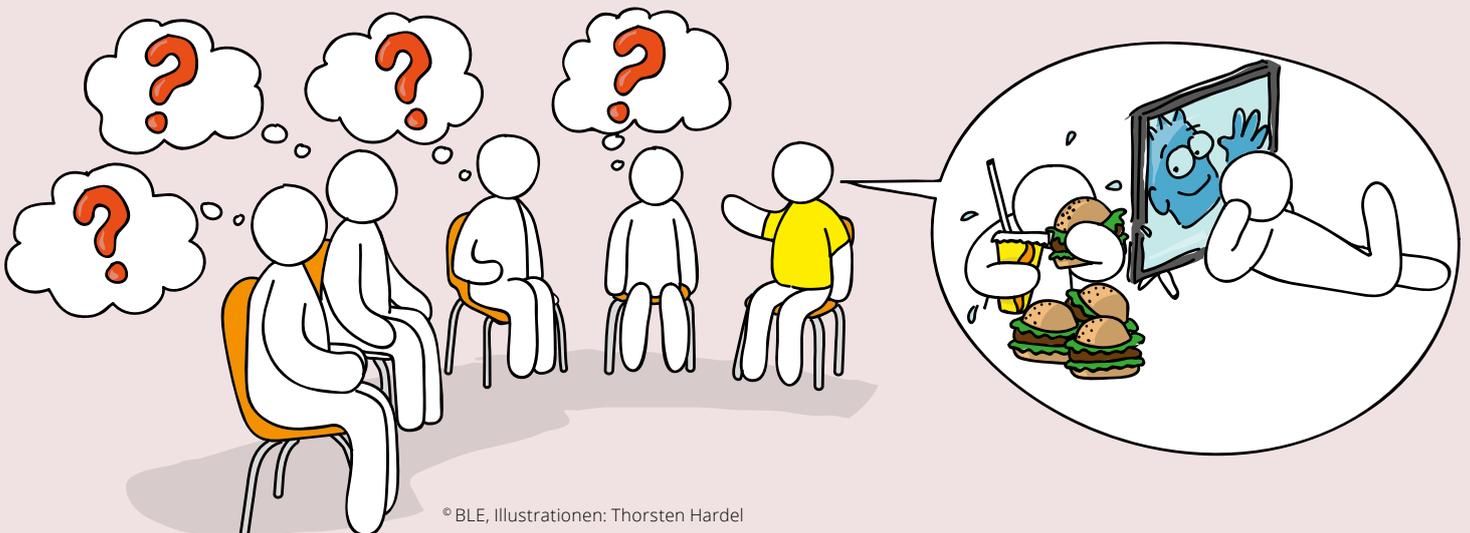
LERNZIELE

- ▶ Wunde Punkte erkennen, die die eigene Erziehungskompetenz beeinflussen und schwächen.

Öffnen Sie nun wieder die Augen und tauschen Sie sich zu zweit über Ihre „Knöpfe“ aus.“

Anschließend werden neue und wichtige Erkenntnisse im Plenum besprochen.

Hier kann es hilfreich sein, mit den Eltern eine Liste typischer „Knöpfe“ zu erstellen. So können sie dabei unterstützt werden, eine „selbstreferente“ Position einzunehmen. Das heißt, sie sind in der Lage, sich und ihr Handeln wie ein Außenstehender zu beobachten und sich der Dynamik der „üblichen Reaktion“ zu entziehen: „Mal sehen, wie er versucht, mich auf 180 zu kriegen!“ oder: „Mal sehen, was passiert, wenn ich auf den ‚Knopf‘ einfach nicht weiter reagiere.“



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

P-2.3.2 Kinder: Stimmungen und Gefühle

Ein wichtiges Ziel der Schulung ist es, die Kinder und Jugendlichen in Kontakt mit ihren Gefühlen zu bringen. Das heißt, ihre Stimmungen und Gefühle wahrzunehmen, sie zu zeigen und zu benennen. Darüber hinaus sollen sie erkennen, welche Zusammenhänge zwischen ihren Gefühlen und Stimmungen einerseits und ihrem Essverhalten andererseits bestehen, und Strategien entwickeln, wie sie aus dem **Teufelskreis Gefühl > Essen** ausbrechen können.

► *Abbildung 4*

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Stimmungen und Gefühle benennen,
- › eigene Gefühle und die wahrgenommenen Gefühle anderer erkennen und verstehen,
- › Zusammenhänge zwischen Emotionen und Essen kennen.

Sozio-emotional

- › Eigene Gefühle und Stimmungen spüren und aushalten,
- › spüren, wenn Gefühle zu Essgelüsten führen.

Behavioral

- › Stimmungen und Gefühle ohne Essen ausdrücken,
- › eigenes Verhalten situationsangemessen kontrollieren,
- › eigene Gefühle verbalisieren.

Übungen im Baustein

- › Emojis
- › Fotoshooting
- › Emotionen-Theater



Übung Emojis



Kinder, Jugendliche ab 10 Jahre



30 Minuten



Schulungsraum



Arbeitsblatt „Emoji-Würfel“ für jeden Teilnehmer einmal auf dickerem Papier ausdrucken, Scheren und Kleber



8-12

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Jeder Teilnehmer bastelt sich zunächst aus dem Arbeitsblatt einen Würfel. Dabei wird bereits über die verschiedenen Gefühle, die der Würfel zeigt, gesprochen: „fröhlich“, „traurig“, „wütend“, „erstaunt/überrascht“, „stolz“, „gelassen/cool“.

1 Variante 1

Gemeinschaftsspiel „Chaos“: Jeder Teilnehmer würfelt mit seinem Würfel, läuft in die Mitte des Raumes und spielt dabei die gewürfelte Mimik nach (Reden nicht erlaubt). Kinder/Jugendliche mit der gleichen Mimik finden sich zu Partnern zusammen und würfeln zusammen eine neue Mimik. Es werden wieder Partner gesucht, bis alle in der gleichen Stimmung durch den Raum gehen.

2 Variante 2

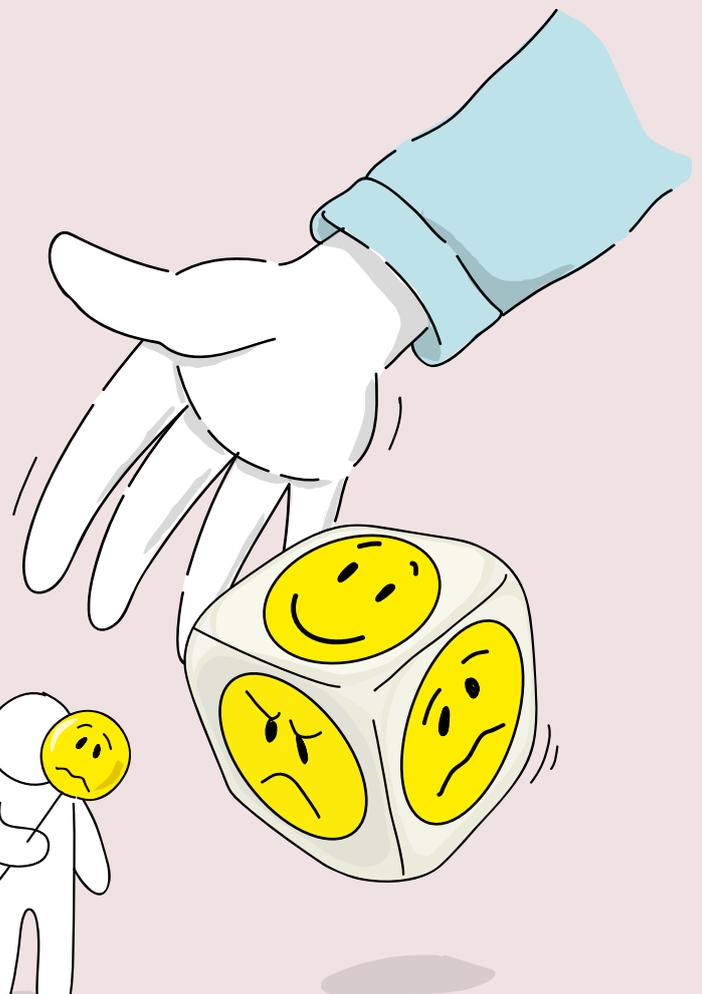
Es wird so lange weitergespielt, bis nur noch „Strahlmänner“ durch den Raum spazieren.

Folgende Fragen werden zur Nachbereitung gestellt:

- › Woran erkennt man Gefühle bei anderen (Mimik, Gestik, Körperhaltung)?
- › Wie heißen die Gefühle, die wir gerade gespielt haben?
- › Wo spüren wir den Zorn, wo spüren wir die gute Laune?
- › Was passiert, wenn wir unsere Gefühle nicht nach außen dringen lassen?
- › Was hält uns davon ab, unsere Gefühle immer offen und ehrlich zu zeigen? Wofür könnte das gut sein? Was brauchen wir dazu?“ (zum Beispiel Mut, Vertrauen, Selbstbewusstsein)

LERNZIELE

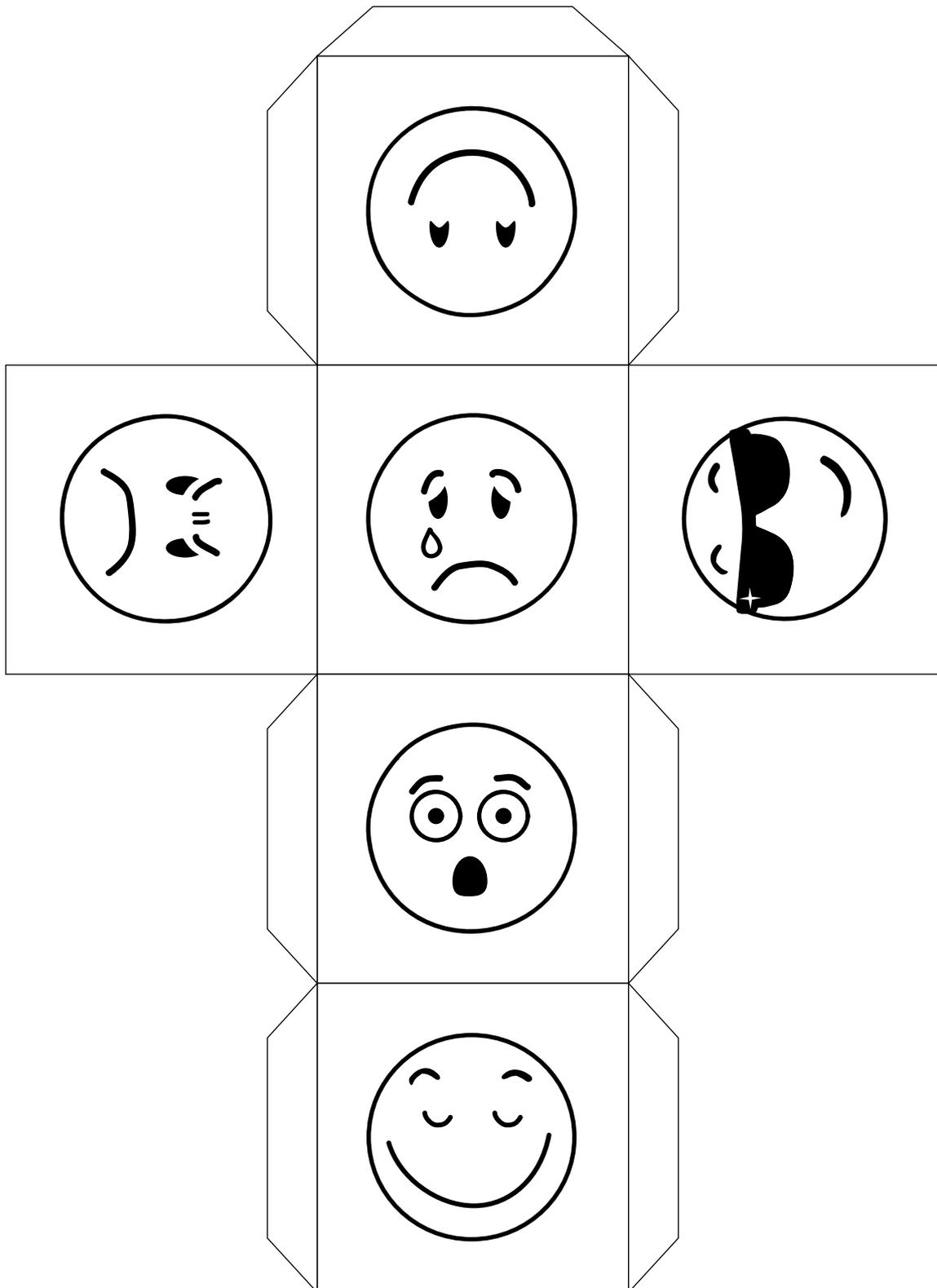
- ▶ Verschiedene Gefühle wahrnehmen und benennen,
- ▶ Stimmungen und Gefühle ohne Essen ausdrücken.



Arbeitsblatt

Emoji-Würfel

Vorlage ausdrucken, auf Pappe aufkleben, zuschneiden, knicken und kleben – fertig!



Übung

Fotoshooting



Kinder, Jugendliche, Eltern



Fotohandys



8-12



30 Minuten



Schulungsraum



Selbstverantwortung
der Gruppe

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer überlegen, woran man Gefühle einer Person erkennt (beispielsweise an Mimik, Gestik, Körperhaltung und -bewegung, auch Tonfall, Lautstärke).

Paare werden gebildet. Jeder Teilnehmer spielt ein Gefühl, das der andere mit dem Handy fotografiert oder filmt. Die Partner wechseln sich dabei ab. Der Fotograf versucht, anhand der Bildaufzeichnung das dargestellte Gefühl zu erkennen. Sobald das Gefühl erkannt ist, stellt er selbst ein Gefühl dar.



Hinweis

Am Ende der Gruppenstunde werden die Bildaufnahmen kontrolliert gelöscht.

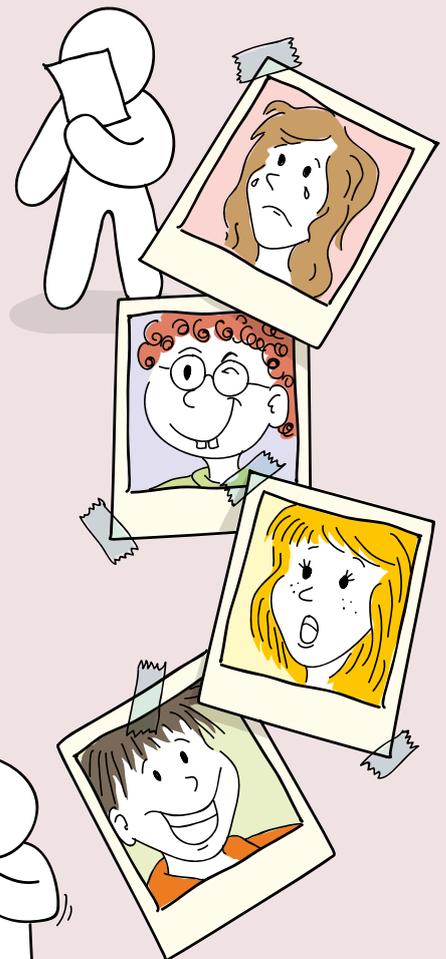
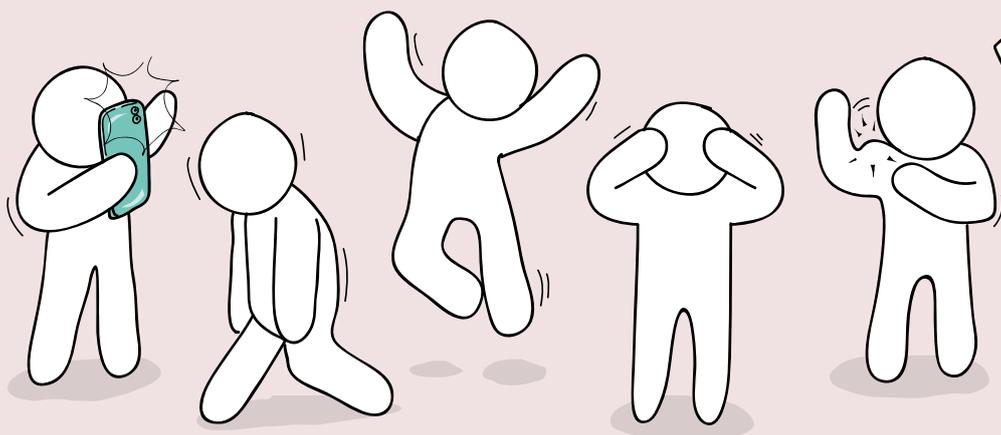
Die Verantwortung, sensibel mit Bilddaten umzugehen und keine Aufnahmen gegen den Willen von Teilnehmern vorzunehmen, zu speichern oder abzuspielen, wird in der Gruppe besprochen. Möglich ist, dass die Teilnehmer ihre eigenen Aufnahmen auf ihrem Handy behalten, um sich im Nachhinein in der eigenen Selbstwahrnehmung zu üben.

Variante

Für Teilnehmer bis 12 Jahre: Der Trainer macht, wenn alle einverstanden sind, von den Fotos Abzüge für die nächste Gruppenstunde. Diese werden auf dem Boden ausgelegt. Zu Beginn der Gruppenstunde soll sich jeder Teilnehmer ein Bild aussuchen, das seiner Stimmung entspricht.

LERNZIELE

- ▶ Gefühle differenziert wahrnehmen,
- ▶ Ausdruck von Gefühlen üben,
- ▶ üben, sich in andere hineinzusetzen.



Übung

Emotionen-Theater



Kinder, Jugendliche
ab 10 Jahre



15 Minuten



Gefühlskarten (Freude,
Aufregung, Trauer, Angst,
Ärger), Flipchart



bis 12



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer sollen möglichst viele Gefühle benennen. Diese werden am Flipchart gesammelt. Gemeinsam wird dann erarbeitet, woran man erkennen kann, wie sich Menschen fühlen (zum Beispiel an Mimik, Gestik, Körperhaltung und -bewegung, auch Tonfall, Lautstärke). Es werden Stichworte auf dem Flipchart gesammelt.

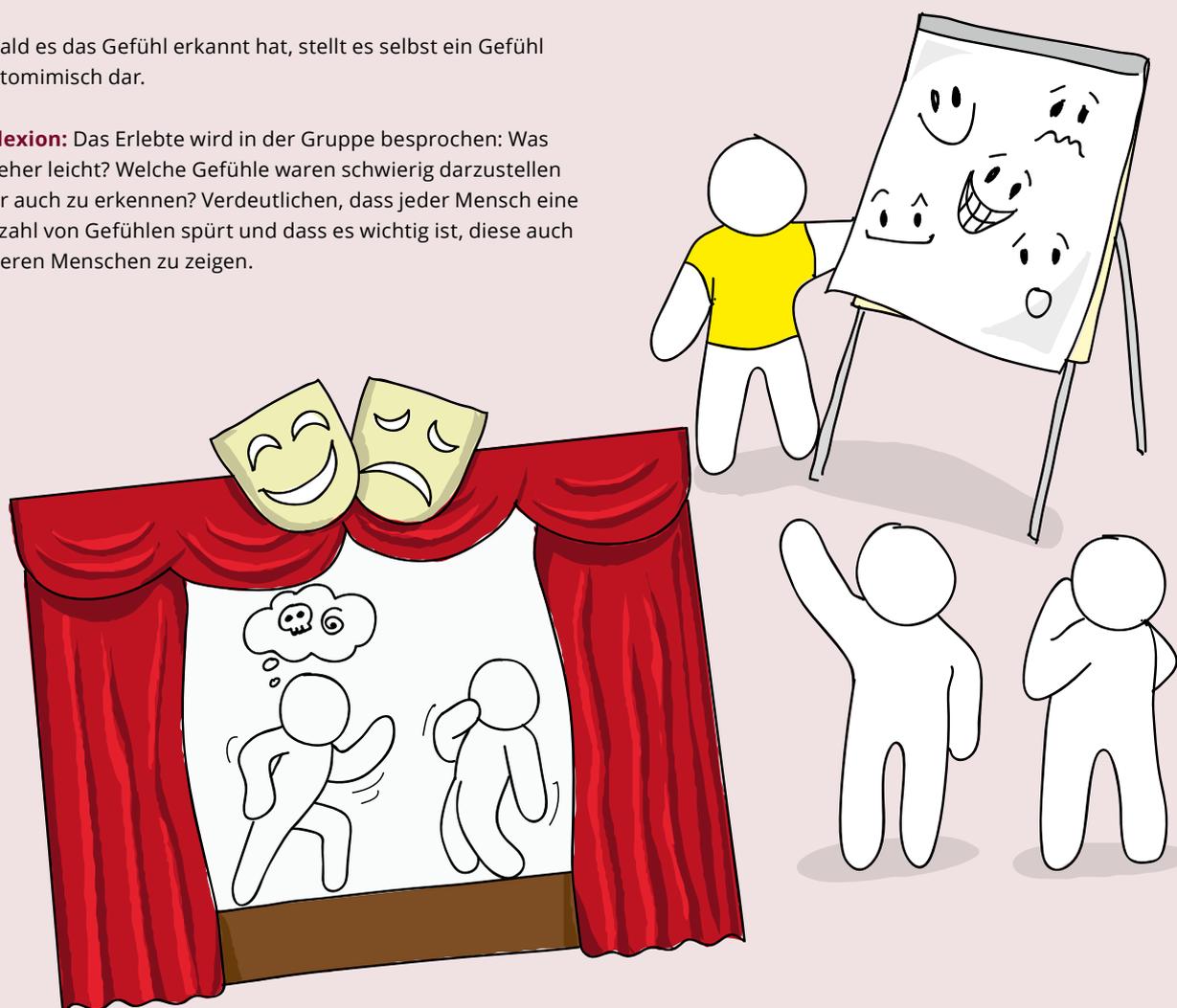
Erläuterung, dass im Folgenden die Teilnehmer in Zweiergruppen „stummes Theater“ spielen sollen. Dazu werden Paare gebildet. Jeder Teilnehmer erhält vorbereitete Kärtchen, auf denen je ein Gefühl genannt ist. Beide Teilnehmer stellen abwechselnd ohne Worte je ein Gefühl dar. Das beobachtende Kind versucht, das dargestellte Gefühl zu erkennen.

Sobald es das Gefühl erkannt hat, stellt es selbst ein Gefühl pantomimisch dar.

Reflexion: Das Erlebte wird in der Gruppe besprochen: Was fiel eher leicht? Welche Gefühle waren schwierig darzustellen oder auch zu erkennen? Verdeutlichen, dass jeder Mensch eine Vielzahl von Gefühlen spürt und dass es wichtig ist, diese auch anderen Menschen zu zeigen.

LERNZIELE

- ▶ Unterschied zwischen Gefühlen und Gedanken erkennen,
- ▶ eigene Gefühle wahrnehmen u. ausdrücken,
- ▶ Gefühle verbalisieren.



P-2.4 Stärken wahrnehmen

Unsere Einstellungen beeinflussen unseren Umgang mit Schwierigkeiten, mit Krisen und Schicksalsschlägen ebenso wie unseren Umgang mit anderen Menschen. Dies zu erfahren, ist das übergreifende Ziel dieses Bausteins. Die Kinder, Jugendlichen und auch ihre Eltern sollen ihre eigene Selbstwirksamkeit erkennen und stärken. Denn die Voraussetzung für die Wirksamkeit aller Interventionen sind die Erfolgserwartungen der Kinder und Jugendlichen selbst.

Die Selbstwirksamkeit stellt einen wesentlichen Motor zur Veränderung dar und speist sich nach Bandura aus vier Quellen:

1. Dem erfolgreichen Ausführen von Handlungen in der Vergangenheit,
2. dem Modelllernen (Beobachtung der erfolgreichen Handlungsausführung durch andere),
3. den positiven verbalen (auch Selbst-)Instruktionen und Überzeugungen und
4. dem Grad der emotionalen Aktivierung, eine Situation erfolgreich meistern zu können (14).

Die Eltern und Bezugspersonen richten dabei den Fokus auf die vorhandenen Stärken des Kindes bzw. Jugendlichen mit Adipositas und betrachten weniger die adipogenen Verhaltensweisen. Die Kinder und Jugendlichen erfahren, wo ihre Stärken liegen, wie sie diese gegebenenfalls ausbauen und andere Eigenschaften zu Stärken umwandeln können.



P-2.4.1 Eltern: Stärkung individueller Ressourcen des Kindes

Die Eltern sollen durch die Elternschulung darin unterstützt werden, ihr Kind ganzheitlich wahrzunehmen. Das heißt, sie setzen sich durchaus mit den Defiziten auseinander, verdeutlichen jedoch in der Hauptsache die Fähigkeiten und Stärken der Kinder, um diese als Ausgangspunkt für eine förderliche elterliche Begleitung verstehen zu lernen. Zunächst erscheint es wichtig, bewusst wahrzunehmen, was bereits an Stärken vorhanden ist, und vorhandene Ressourcen zu würdigen. In den folgenden Übungen geht es daher um die Konzentration auf bereits vorhandene Stärken und Erlebnisse, die Freude machen.

G-5 Ziele der Behandlung von Adipositas ◀

Die Schulung veranlasst die Eltern, sich ihrer Ressourcen und derjenigen ihrer Kinder bewusst zu werden. Menschen verfügen über **vielfältige** und **unterschiedliche Ressourcen**, auf die sie bei der Bewältigung von Belastungen zurückgreifen können (27). Für die Elternschulung ergeben sich daraus zwei Ansatzpunkte für ressourcenorientierte Interventionen: Der erste Ansatzpunkt tritt in Kraft, wenn sich die Lebensumstände eines Menschen so verändern, dass externe Ressourcen vermehrt zur Verfügung stehen. In einer solchen Situation werden neue, positive Erfahrungen in der Bewältigung von Belastungen möglich. Die zweite Möglichkeit besteht in der Stärkung individueller Ressourcen. Die Teilnehmer werden dazu angeleitet, sich ihrer vorhandenen Ressourcen bewusst zu werden und diese auszubauen und im Alltag zu nutzen.

Mit den Eltern werden Strategien erarbeitet, wie sie selbst Vorbilder für ihre Kinder werden und als „Mitveränderer“ der Situation ihrer Kinder auftreten können.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Erkennen, dass man Wertschätzung annehmen und geben kann,
- › sich an verloren gegangene Ressourcen erinnern,
- › Möglichkeiten zur Reaktivierung der Ressourcen erkennen,
- › sich als Vorbild ihrer Kinder verstehen,
- › zwischen Körpergewicht und der individuellen Persönlichkeit des Kindes unterscheiden.

Sozio-emotional

- › Spüren, dass die elterliche Wahrnehmung und Wertschätzung einen Einfluss auf die Selbsteinschätzung der Kinder hat,
- › Wahrnehmen, Respektieren und Akzeptieren der positiven Seiten und Stärken des Kindes.

Behavioral

- › Aufmerksamkeit gezielt auf Erfolge und Stärken richten,
- › mehr Verantwortung auf die Kinder übertragen.

Übungen im Baustein

- › Ideensammlung für den Inhalt der Ressourcenkiste
- › Familienlogo
- › Komplimentenhand



Übung

Ideensammlung für den Inhalt der Ressourcenkiste



Eltern



Flipchart, Stifte und Papier



8-12, auch einzeln



20-40 Minuten



Schulungsraum



P-2.4.2

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer teilt den Eltern mit, dass ihre Kinder eine Schatzkiste (► P-2.4.2 Ressourcenkiste) bauen. Sie werden dazu aufgefordert, Ideen zu sammeln, was sie ihren Kindern im Laufe der Schulung in die Schatzkiste legen können. Diese Gegenstände sollen dazu dienen, die Kinder in ihrem Vorhaben zu unterstützen. Am Flipchart werden in der großen Runde Ideen gesammelt.

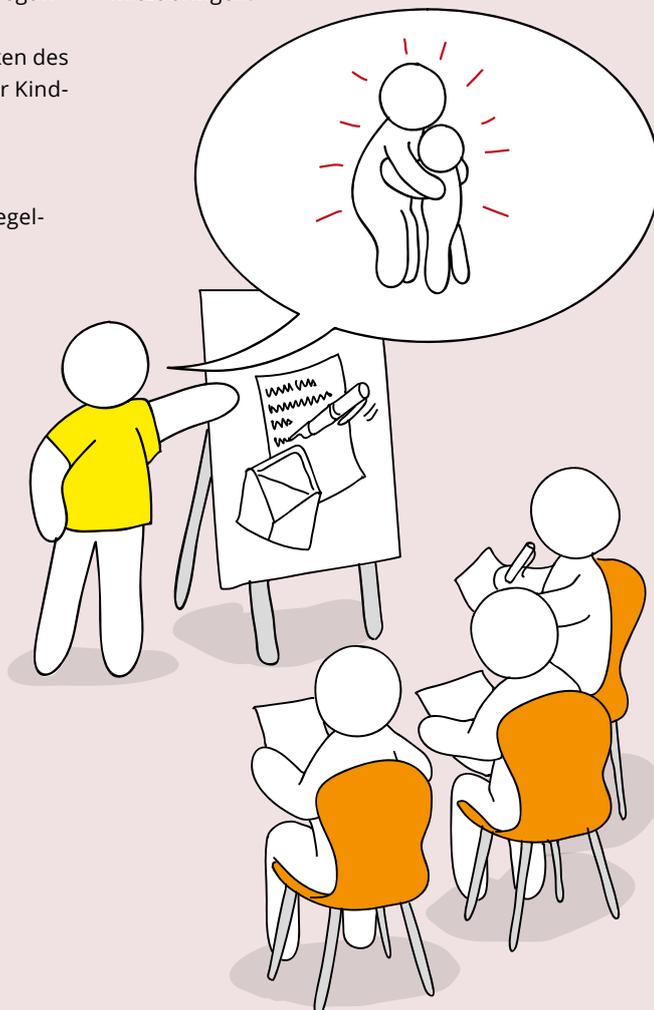
Der Trainer achtet darauf, dass es sich um wertschätzende und bestärkende Dinge handelt. Gegebenenfalls kann er Anregungen geben, beispielsweise

- › einen Brief an das Kind, in dem der Elternteil die Stärken des Kindes hervorhebt oder eine eigene Erfahrung aus der Kindheit beschreibt, in der er ein Problem bewältigt hat,
- › einen Glücksbringer,
- › schöne Erinnerungsfotos,
- › einen Vorschlag für eine gemeinsame Veränderung (regelmäßige gemeinsame Aktivitäten).

LERNZIELE

- Positives Verhalten und eine wertschätzende Haltung gegenüber dem Kind wahrnehmen,
- Kontinuität in der Unterstützung der Kinder üben.

Die Eltern werden dazu aufgefordert, einen Brief für die Schatzkiste ihrer Kinder zu schreiben und das nächste Mal mitzubringen.



Übung Familienlogo



Eltern mit Kindern, Familiengespräch, Jugendliche



30–45 Minuten



Schulungsraum



große Blätter, farbige Stifte, Wappenumrissvorlagen



bis 10



gemeinsamer Gruppentermin mit Eltern und TN bis 12 Jahren, Jugendliche malen es alleine, für die Ressourcenkiste geeignet

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Einleitung:

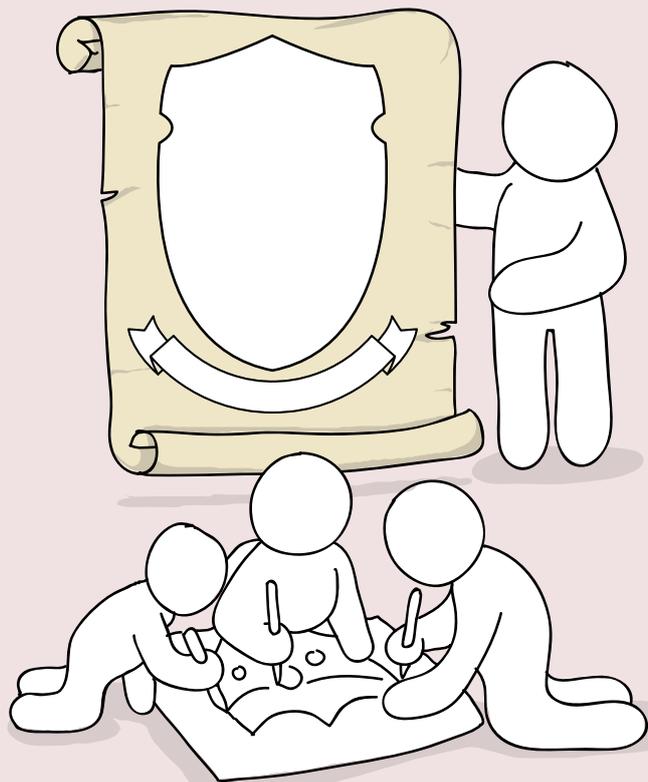
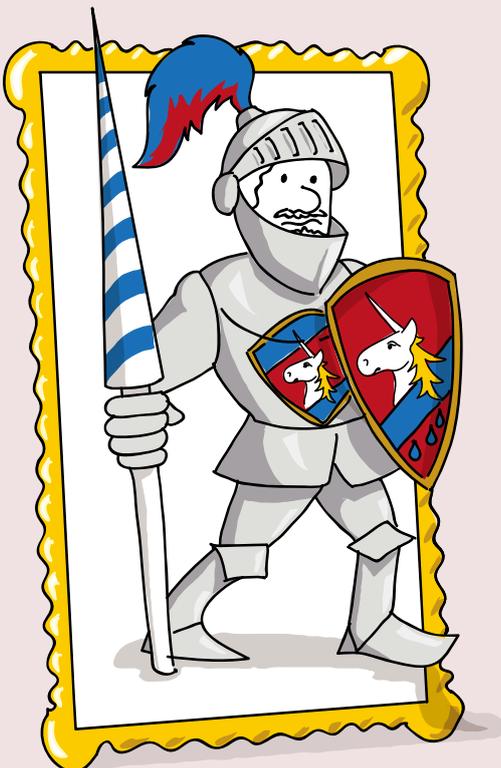
Viele Firmen haben heute ein besonderes Zeichen, an dem man sie sofort erkennen kann, sog. Logos. Früher hatten auch Familien solche Zeichen (Wappen), die für ihre Geschichte, ihre Werte und Traditionen standen. Familien sollen jetzt gemeinsam ein solches Logo oder Wappen gestalten.

Jede Familie wird dazu aufgefordert, gemeinsam ein Logo oder Wappen zu entwerfen, in dem ihre Besonderheiten (*Wer gehört zur Familie? Was mögen die Mitglieder der Familie gerne? Welche Gemeinsamkeiten gibt es? Was sind besondere Stärken der Familie?*) zum Ausdruck kommen sollen. Jedes Familienmitglied sollte mindestens ein wichtiges Bildsymbol einbringen.

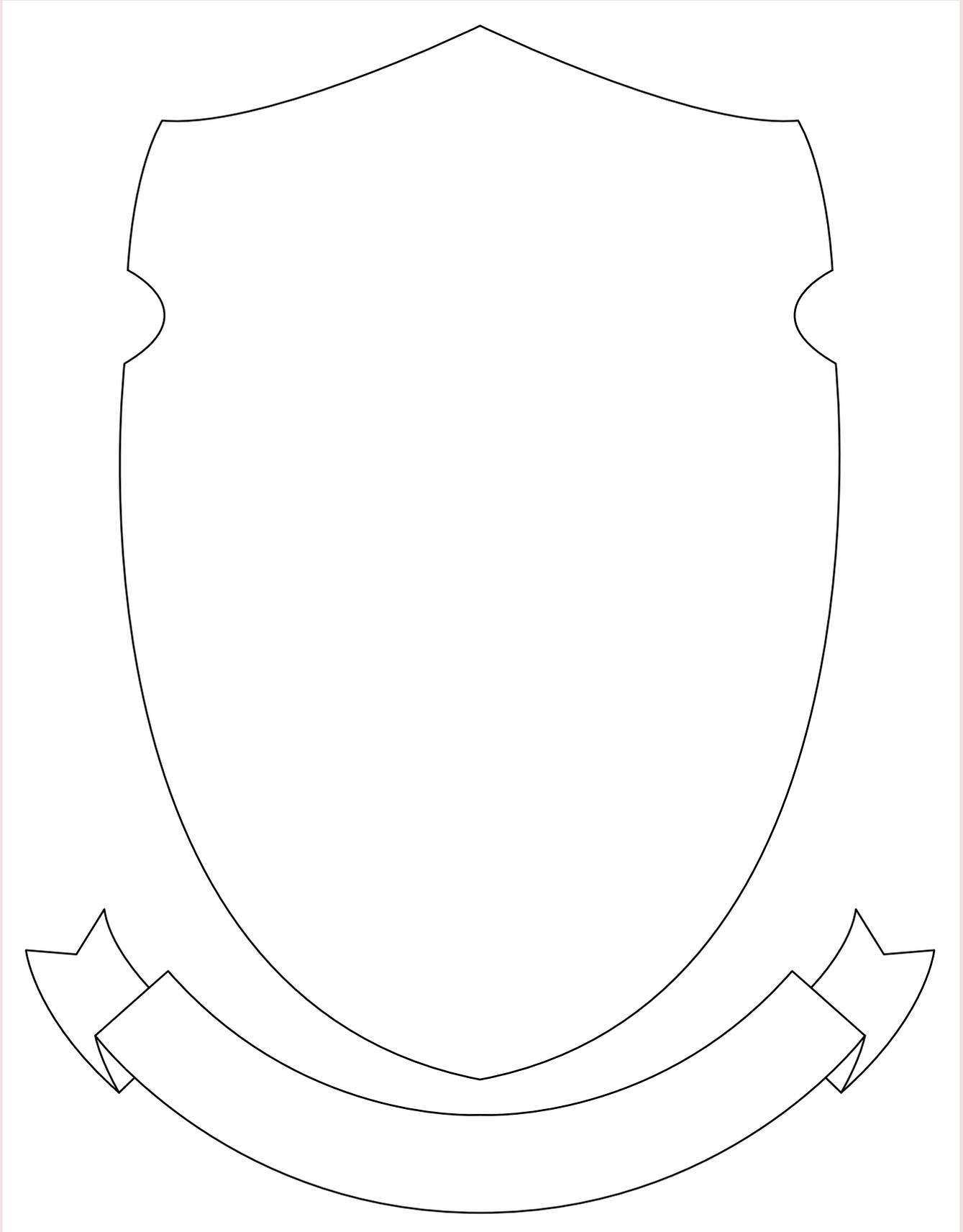
LERNZIELE

- ▶ Gemeinsames Erkennen und Bewerten von Stärken und Besonderheiten,
- ▶ sich als eine Einheit fühlen.

Im Anschluss stellen Eltern und Kinder ihr Logo den anderen Gruppenteilnehmern vor. Dieses Familienlogo nimmt die Familie am Ende der Schulung mit (eignet sich auch zur Weiterbearbeitung in Einzelgesprächen).



Arbeitsblatt Familienlogo



Übung Komplimentenhand

 Eltern mit Kindern, Familiengespräch

 bis 10

 20 Minuten

 große Blätter, farbige Stifte

 Schulungsraum

 gemeinsamer Gruppentermin mit Eltern und TN bis 12 Jahren, Jugendliche untereinander, Gruppenarbeit als Partnerarbeit, für die Schatzkiste geeignet

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer moderiert einen Gesprächsaustausch über die Erfahrung mit Komplimenten und deren Wirkung. Im Anschluss lädt der Trainer zu einer Übung ein, in der sich je ein Elternteil und sein Kind gegenüber sitzen und sich gegenseitig Komplimente (Lob, Wertschätzung, Stärken) mitteilen.

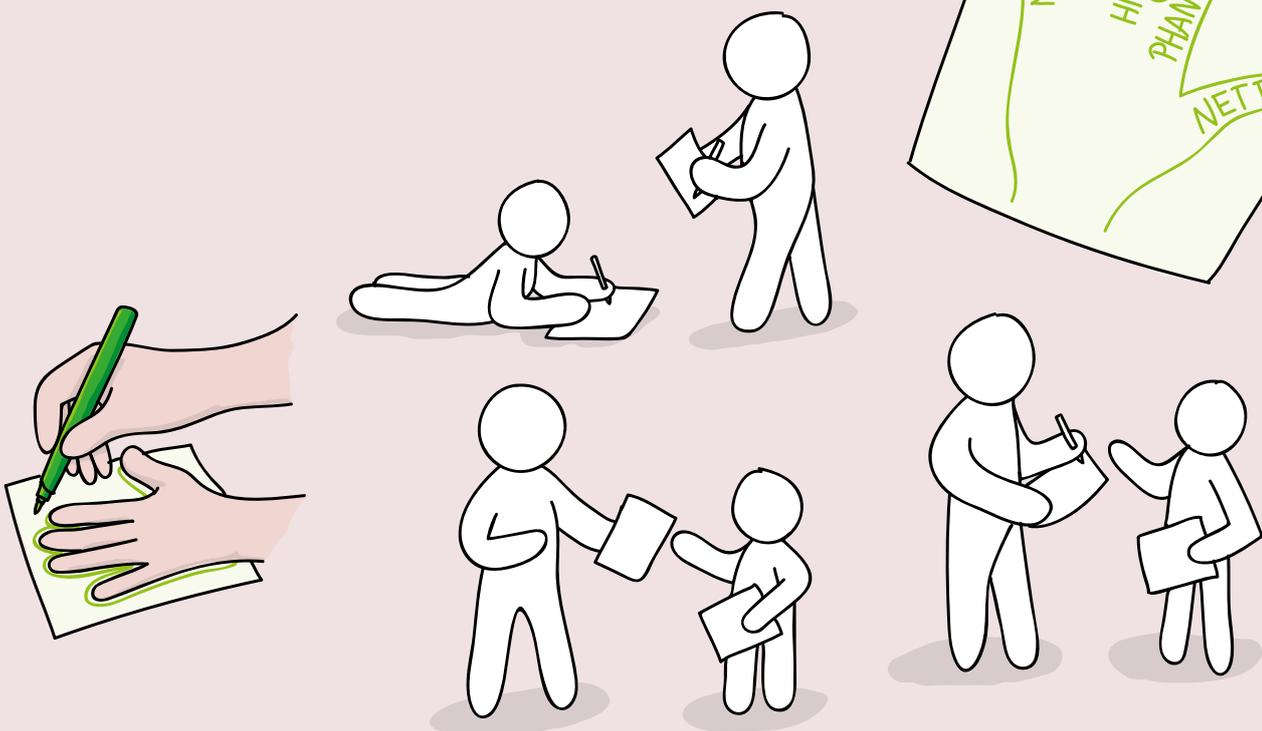
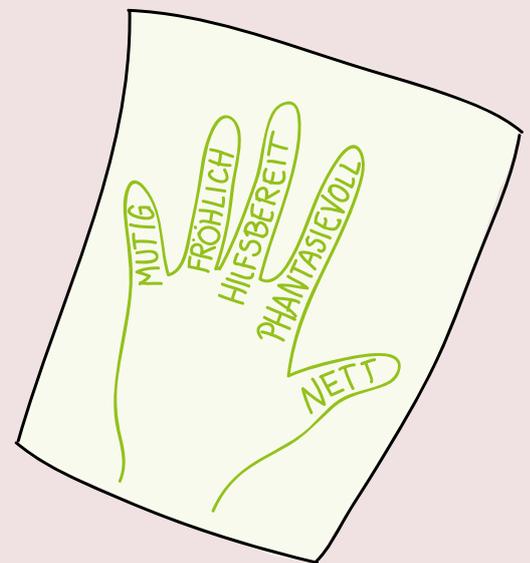
Jeder Teilnehmer erhält ein farbiges Papier, auf das jeder seine nicht schreibende Hand auflegt und die Umrisse aufzeichnet (bei jüngeren Kindern machen dieses die Eltern).

Im wechselseitigen Austausch werden dem Gegenüber Komplimente zur Person und zur Beziehung bzw. zum Miteinander gemacht. Jede geäußerte Wertschätzung (Lob, Anerkennung, Würdigung) wird direkt im Anschluss in einem Finger der Hand des Gegenübers notiert und die Hände im Wechsel immer wieder hin und her gereicht. Der Trainer gibt Anregungen, dabei auf die positiven Erlebnisse im Alltag zu schauen und die Freuden, die Erfolge, die Stärken und Ressourcen des Gegenübers zu erkennen und zu benennen.

LERNZIELE

- ▶ Gemeinsames Erkennen und Bewerten von Stärken und Besonderheiten,
- ▶ Stärken und Fähigkeiten mitteilen und annehmen können.

Als Geste des Austausches und der Wertschätzung reichen sich Eltern und Kind (bzw. die Partner) die Hand und bedanken sich gegenseitig für die überreichten Komplimente.



P-2.4.2 Kinder: Vertrauen in die eigenen Stärken

Mit den Übungen dieses Teilbereiches werden die Kinder und Jugendlichen angeleitet, ihren Blick gezielt auf die Dinge zu richten, die bisher geschafft wurden, auf das, was gut gemacht wurde, und auf die Stärken, die gerade in schwierigen Zeiten unter Beweis gestellt werden konnten. Sie sollen lernen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, das heißt von ihrer Selbstwirksamkeit überzeugt sein (28). Um diese Überzeugungen bei den Kindern und Jugendlichen zu stärken, ist es hilfreich, den Blick für Erfolge und Stärken zu schärfen. Die Kinder und Jugendlichen erfahren, dass sich die Persönlichkeit nicht nur über das äußere Erscheinungsbild definiert. Sie lernen, ihre kreativen, sozialen, sportlichen und intellektuellen Fähigkeiten besser wahrzunehmen, zu benennen, auszudrücken und anzunehmen.



Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Vorhandene Ressourcen erkennen,
- › Fähigkeit zur Veränderung erkennen.

Sozio-emotional

- › Die eigenen Stärken wahrnehmen,
- › eigene positive Eigenschaften würdigen und anerkennen,
- › Erfolge als Stärkung erleben,
- › Selbstvertrauen und Selbstsicherheit aufbauen,
- › die vorhandenen Ressourcen würdigen,
- › sich der Unterstützung von Bezugspersonen sicher fühlen.

Behavioral

- › Selbstsicheres Verhalten einüben,
- › eigene Stärken auch zukünftig nutzen,
- › Stärken bei anderen würdigen.

Übungen im Baustein

- › Rücken stärken
- › Ressourcenkiste
- › Wir sind alle ...
- › Außenkreis – Innenkreis
- › **Komplimentenhand**

Übung Rücken stärken



Eltern mit Kindern,
Familiengespräch



bis 10



20 Minuten



große Blätter, farbige Stifte,
Arbeitsblatt „Was ich
an dir mag“



Schulungsraum



gemeinsamer Gruppentermin mit Eltern und TN bis 12 Jahren, Jugendliche untereinander, Gruppenarbeit als Partnerarbeit, für die Schatzkiste geeignet

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Als Einstieg gibt der Trainer die Aufgabe, dass sich jeder eine Person aus seinem Umfeld (Familie, Freundeskreis) vorstellen soll unter der Fragestellung:

- › Was mag/schätze ich an dieser Person?
- › Warum ist mir diese Person wichtig?
- › Warum bin ich mit dieser Person zusammen?

Jeder Teilnehmer erzählt, an wen er denkt und was diese Person für ihn so besonders macht. Im Fokus der Betrachtungsweise soll erkannt werden, dass das Aussehen den Charakter des Menschen nicht widerspiegelt. Es wird präzise besprochen und notiert, was man an anderen Menschen mögen kann (Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wesensmerkmale ansprechen). Anschließend bekommt jeder Teilnehmer ein buntes, vorgefertigtes Arbeitsblatt („Was ich an dir mag“) auf den Rücken befestigt und bewegt sich zur Musik durch den Raum. Unterbricht die Musik, sucht sich jeder Mitspieler eine andere Person und schreibt ihr eine Wertschätzung auf den Rücken. Dabei werden so viele Runden gespielt, bis jeder Teilnehmer bei jedem auf dem Rücken geschrieben hat.

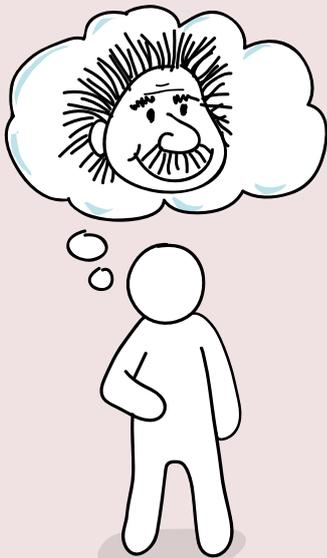
Abschließend liest jeder in Ruhe, was über ihn geschrieben wurde; gemeinsam wird besprochen, wie sich die Teilnehmer fühlen, ob ihnen die Übung leichtgefallen ist und auch ob sie die Dinge, die sie auf ihrem Zettel gelesen haben, so bei sich vermutet hätten.

LERNZIELE

- ▶ Erfahren, dass man Wertschätzung annehmen und geben kann,
- ▶ Wahrnehmen, Respektieren und Akzeptieren der positiven Seiten und Stärken,
- ▶ sich positiv sehen und Stärken im Alltag bewusst einsetzen.

Variante

Die Kinder und Jugendlichen sitzen im Stuhlkreis. Nach den Vorbereitungen werden die Teilnehmer gebeten, sich zu überlegen, was sie an dem linken Nachbarn besonders mögen. Es folgt eine kurze Bedenkzeit; dann wird der erste Teilnehmer aufgefordert, zu seinem linken Nachbarn Blickkontakt aufzunehmen und das Kompliment in der „Ich-Form“ auszusprechen. Es wird vorher besprochen, welche Haltung und Redensart wichtig ist, damit das Gesagte auch ankommt. Der Angesprochene bedankt sich, wendet sich zum Nachbarn und sagt in der oben beschriebenen Form sein Kompliment. Dieses wird so lange weitergeführt, bis jeder an der Reihe war. Der Trainer erkundigt sich, wie sich jeder damit fühlt. Es erfolgt ein Austausch darüber, woran man erkennen kann, ob es sich um eine echte Wertschätzung handelt, und was uns manchmal davon abhält, Wertschätzung zu äußern oder anzunehmen.



Arbeitsblatt

Was ich an dir mag

Was ich an dir mag,

:



Vielen Dank!

Übung Ressourcenkiste



Kinder, Jugendliche, Eltern



bis 12, auch einzeln



alle Bausteine in P-5



Schulungsraum



30–45 Minuten



mit Jugendlichen sollte vorher besprochen werden, welche Art von Schatzkiste sie bauen wollen (z. B. Karton, Holzkiste, Tasche)



Kleine Kartons (z. B. Schuhkarton, Kleber, Scheren, große Bögen buntes Papier (zum Verkleiden der Kartons), Materialien zum Bekleben (z. B. Federn, Muscheln, Glitzerperlen); vorab klären, wo die Kisten während des Schulungsverlaufs gelagert werden können

LERNZIELE

- ▶ Eigene Fähigkeiten und Eigenschaften erkennen,
- ▶ kreative Ideen zur Freizeitgestaltung entwickeln,
- ▶ eigene Kompetenz und Individualität erfahren.

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Vorbereitung: Rechtzeitig ankündigen, dass Kartons benötigt werden!

Auf hinreichend Platz beim Basteln achten. Auf den Tischen werden die verschiedenen Bastelmaterialien zur Verfügung gestellt, für jeden soll ein Karton vorhanden sein.

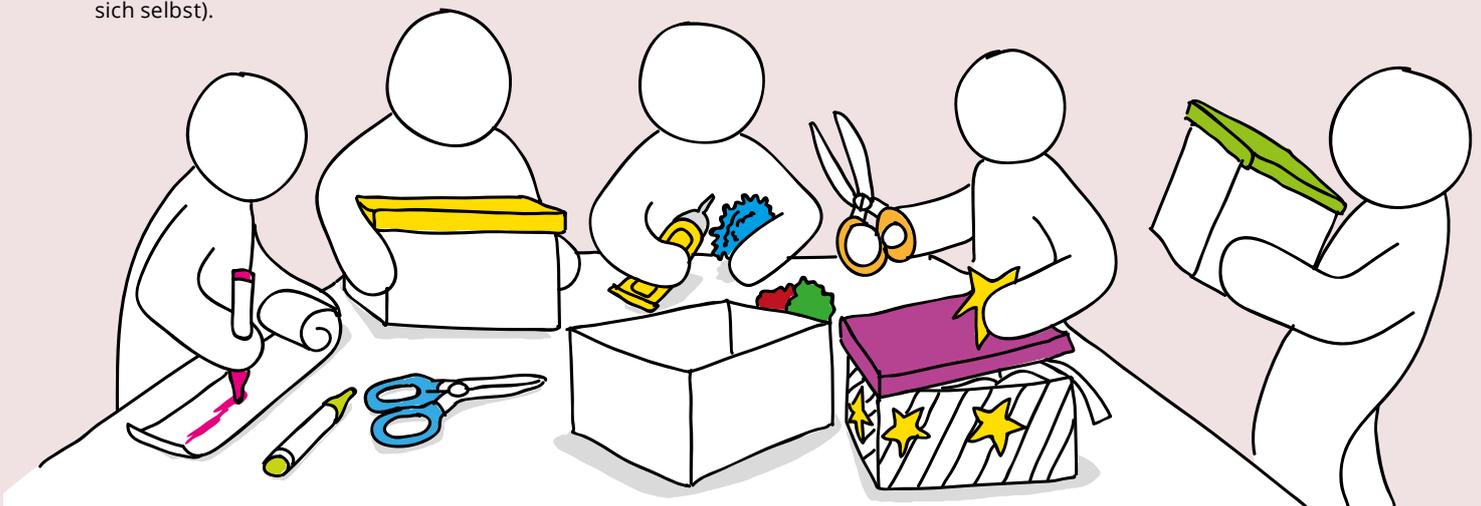
Jeder Teilnehmer gestaltet eine Ressourcenkiste. Wichtig ist, dass diese so gekennzeichnet wird, dass auch der Trainer die Kiste jedes Teilnehmers identifizieren kann.

Im Plenum wird gesammelt, was im Laufe der Schulung in die Kiste gelegt werden kann (zum Beispiel Fotos von der Gruppe, definierte Ziele, Ressourcenblume, Rezepte, erarbeitete gut funktionierende Strategien, Briefe von den Eltern, Briefe an sich selbst).

Hinweis

Die Ressourcenkiste ist ein Bestandteil der Schulung, der in allen Bereichen mitgenutzt werden kann – Ergebnisse aus anderen Einheiten können darin aufbewahrt werden. Am Ende der Schulung wird dem Teilnehmer seine gefüllte Kiste mit nach Hause gegeben. Deswegen im Schulungsverlauf darauf achten, dass die Teilnehmer diese wirklich füllen!

Zum Schulungsende kann es sinnvoll sein, mit jedem Teilnehmer und seiner Familie zu überlegen, wie sie die Ressourcenkiste weiter zu Hause benutzen können (zum Beispiel als Schatzkiste, als Familienbriefkasten). (▶ P-2.4.1 *Ideensammlung für den Inhalt der Ressourcenkiste*)



Übung

Wir sind alle ...



Kinder, Jugendliche,
Erwachsene



bis 12



10–20 Minuten



Stühle zur Seite stellen



Schulungsraum



Übung eignet sich
auch zum Kennenler-
nen, zum Beispiel für
Schulungsstunden mit
Eltern während der
Aufwärmphase

VERLAUFSBESCHREIBUNG

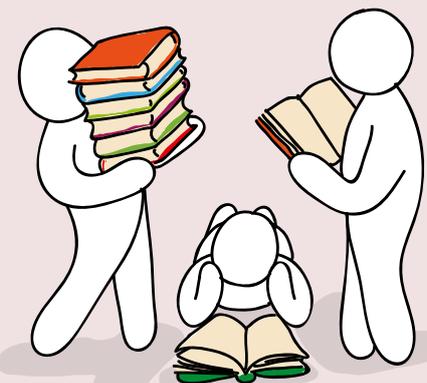
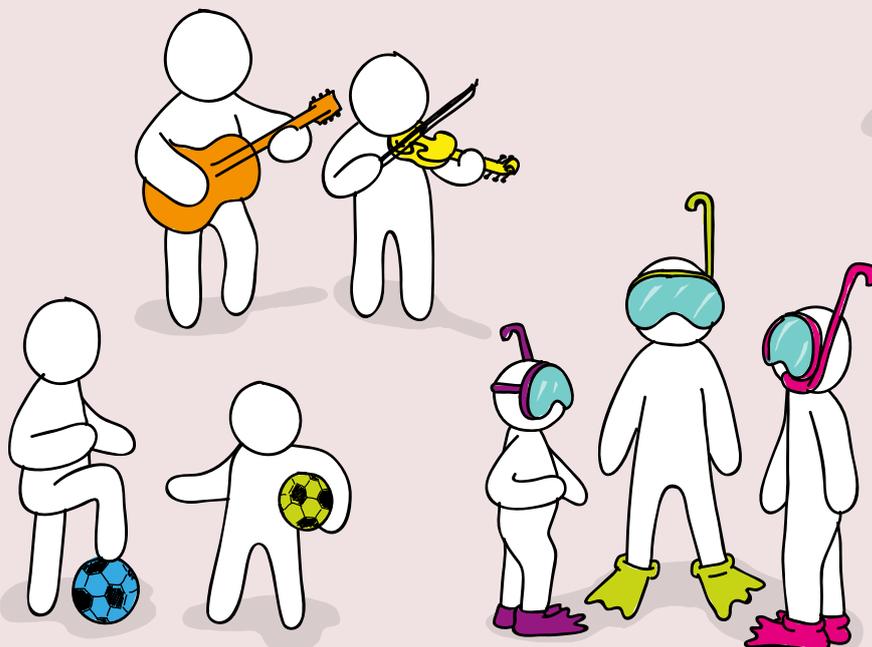
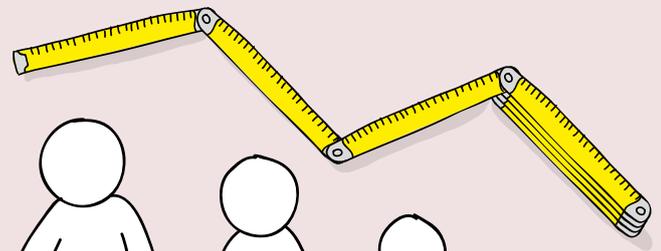
Übergewichtige Menschen werden oft (nur) über ihr Gewicht definiert (zum Beispiel „der/die Dicke“). Es soll den Teilnehmern bewusst gemacht werden: „Was seid Ihr/sind Sie außerdem?“

Alle Teilnehmer (bei gemeinsamer Sitzung auch die Bezugspersonen) stellen sich hin (Stühle weg!). Sie werden aufgefordert, Untergruppen zu bilden, beispielsweise nach Geschlecht, nach Geschwisterreihenfolge (Jüngste, Mittlere, Älteste, Einzelkinder), nach Alter (bis 10, 10–20, 20–30 etc.), nach Lieblingshobby (zum Beispiel Schwimmen, Fußballspielen, Lesen, Musizieren), nach Lieblingsfarbe usw. Die Teilnehmer sollen sich in den jeweiligen Gruppen eine kurze Zeit aufhalten, sich in Ruhe anschauen und bezüglich der Zuordnung (fragend) austauschen.

Wenn nur wenig Platz zur Verfügung steht, sitzen die Teilnehmer zunächst im Stuhlkreis. Es sollen diejenigen aufstehen und am Platz stehen bleiben, auf die die genannte Eigenschaft zutrifft: zum Beispiel Männer, Frauen, Älteste, alle, deren Lieblingsfarbe Grün ist. Es werden mehrere Durchgänge gemacht, bis jeder Mitspieler mehrmals Teil einer aufgerufenen Gruppe war.

LERNZIELE

- ▶ Sich nicht nur über das „Dicksein“ definieren (lassen),
- ▶ Vielzahl anderer Eigenschaften erkennen und benennen.



Übung

Außen- und Innenkreis



Kinder ab 10 Jahre,
Jugendliche



Schulungsraum



15–30 Minuten



Stühle



bis 12



Gruppenmitglieder
müssen miteinander
vertraut sein

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Hälfte der Gruppenmitglieder bildet mit ihren Stühlen einen Innenkreis mit der Sitzfläche nach außen, die anderen setzen sich jeweils einem Teilnehmer gegenüber und bilden damit den Außenkreis.

Die Teilnehmer im Außenkreis geben ihrem Gegenüber im Innenkreis positive Rückmeldungen zu folgenden Punkten:

- › Das gefällt mir an dir,
- › das schätze ich an dir,
- › das wünsche ich dir.

Die Kinder oder Jugendlichen im Innenkreis hören zunächst nur zu.

Durch das Signal des Trainers setzen sich die Teilnehmer im Außenkreis jeweils einen Stuhl im Uhrzeigersinn weiter und kommunizieren wie zuvor mit dem neuen Gegenüber.

LERNZIELE

- ▶ Positive Rückmeldungen geben und annehmen,
- ▶ Einschätzung anderer Personen annehmen,
- ▶ Selbstbild zum Positiven korrigieren,
- ▶ Kommunikationsfähigkeit stärken.

Im Anschluss hört der Außenkreis zu, und der Innenkreis gibt seinem Gegenüber Rückmeldung. Nach den beiden Durchgängen können sich die Teilnehmer des Innenkreises untereinander und die des Außenkreises untereinander eine solche Rückmeldung geben. Die Erfahrungen aus dieser Übung werden im Sinne einer Gruppenauswertung zum Abschluss kurz zusammengetragen.



P-2.5 Problembewusstsein stärken

Die Wahrnehmung des Übergewichts und der Adipositas ist die Voraussetzung für die Schaffung und den Aufbau eines Problembewusstseins im familiären Kontext. Sie ist ein wesentlicher Schritt zur Lösung, insbesondere wenn das gesundheitliche Problem möglicherweise schon länger vernachlässigt, nicht in dem Ausmaß erkannt oder ganz ignoriert wurde. Dabei scheinen somatische Erkrankungen in der Risikowahrnehmung weniger besorgniserregend als sozio-emotionale Probleme der Betroffenen. Es gibt Hinweise, dass etwa 12 Prozent der Mädchen und 18 Prozent der Jungen sozio-emotionale Probleme bezüglich ihres Gewichtes haben (29). Sowohl die betroffenen Kinder und Jugendlichen als auch deren Eltern oder Bezugspersonen erkennen in den Übungen dieses Bausteins gemeinsame Lösungsstrategien.

P-2.5.1 Eltern: Ein gemeinsames Problembewusstsein entwickeln

Wenn Kinder ihr Übergewicht reduzieren sollen, ist die Einbeziehung der Eltern eine notwendige Voraussetzung für nachhaltige Verhaltensänderungen. Die adipositasbezogenen Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge können von Kindern noch nicht ausreichend erfasst werden. Die Eltern selbst können gegen Veränderungen der Lebensgestaltung Widerstände zeigen, insbesondere wenn diese Einfluss auf ihren Lebensalltag haben. Auch fehlt häufig bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas die Motivation zu langfristigen Verhaltensänderungen, sodass es für den Erfolg der Schulungsangebote wichtig ist, ein gemeinsames Problem zu definieren (14). Eine weitere Besonderheit liegt darin begründet, dass die Initiative, eine Schulungsmaßnahme zu beginnen, zumeist nicht von den Betroffenen selbst, sondern von den Eltern oder anderen Bezugspersonen, wie beispielsweise Ärzten, ausgeht.



Neben der Vermittlung von Wissen über die Krankheit liegt ein Schwerpunkt auf dem Empowerment, das heißt dem Übernehmen von Verantwortung für sich selbst, und der Verbesserung des Selbstmanagements der Betroffenen. „Für das Kind ist diese Resonanz zwischen elterlichem Handeln, elterlichem Selbstvertrauen und der Unterstützung durch die Umwelt eine formende Erfahrung“ (30). Kinder und Jugendliche schaffen Verhaltensänderungen nicht allein, sie brauchen **Anleitung, Erinnerung** und **Unterstützung**. Außerdem gilt es zu überlegen, welche Rahmenbedingungen verändert werden können (beispielsweise die Erreichbarkeit von Lebensmitteln).

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Bewusstsein für den Stellenwert der eigenen Verantwortung entwickeln,
- › Risikowahrnehmung verbessern,
- › klare Strategien in der Erziehung als hilfreich erkennen,
- › eigene Ressourcen erkennen.

Sozio-emotional

- › Akzeptieren, dass man nicht alles alleine schaffen kann,
- › erleben, dass man als Eltern mit Problemen nicht alleine ist.

Behavioral

- › Das Kind in seinen Bemühungen unterstützen,
- › sich selbst Unterstützung holen,
- › Durchhaltevermögen stärken,
- › Ressourcen nutzen.

Übungen im Baustein

- › Erziehung damals und heute
- › **Sockendreieck**

► P-2.1.1



Übung

Erziehung damals und heute



Eltern



Arbeitsblatt „Erziehung damals und heute“



beliebig



20–30 Minuten



Schulungsraum

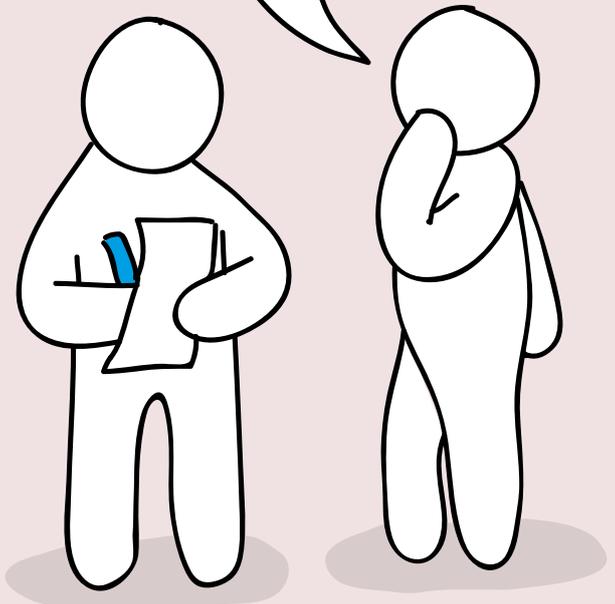
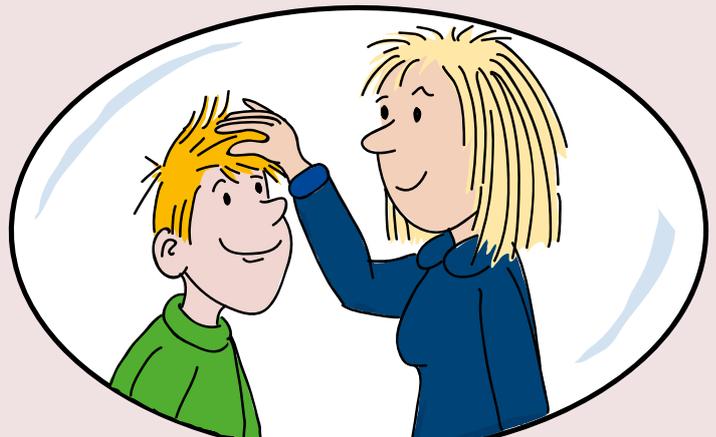
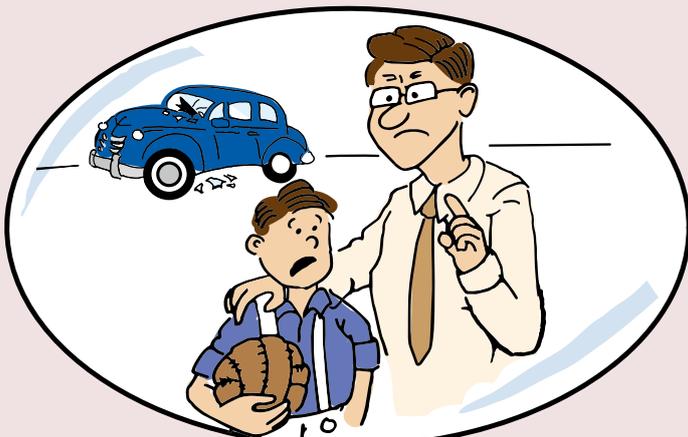
VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer bittet die Teilnehmer, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden und sich anhand des Arbeitsblattes gegenseitig zu interviewen. Der Interviewer soll die Antworten hierbei stichwortartig notieren. Als Zeitfenster kann etwa eine Viertelstunde angesetzt werden.

Im Plenum werden die Ergebnisse unter dem Aspekt „Was war für Sie wichtig?“ besprochen. Die Eltern werden angeregt, eine bewährte Verhaltensweise (siehe Arbeitsblatt) auszuprobieren.

LERNZIELE

- ▶ Erkennen, welche Ressourcen in der Erziehung in der Familie vorhanden sind,
- ▶ erkennen, welche Verhaltensweisen sich bisher bewährt haben.



Arbeitsblatt

Erziehung damals und heute

1. Welche Verhaltensweisen und Erziehungsstrategien haben Sie in Ihrer Ursprungsfamilie als besonders hilfreich und sinnvoll erlebt?

.....

.....

.....

.....

2. Mit welchen Verhaltensweisen und Erziehungsstrategien hatten Sie in Ihrer jetzigen eigenen Familie bisher die besten Erfolge?

.....

.....

.....

.....

3. Welche dieser bewährten Verhaltensweisen werden Sie bis zu unserem nächsten Treffen weiter nutzen? Was genau nehmen Sie sich vor?

.....

.....

.....

.....

P-2.5.2 Kinder: Problembewusstsein stärken

Die Kinder und Jugendlichen erkennen, dass viele Umstände und Angebote aus ihrer alltäglichen Lebenswelt Übergewicht fördern und aufrechterhalten können. Wenn sie neue Verhaltensweisen etablieren möchten, ist es notwendig, alte Gewohnheiten zu verändern. Veränderung bedeutet, eine klare, willentliche Entscheidung selbstverantwortlich zu treffen und dann praktisch und längerfristig aufrechtzuerhalten. Die Betroffenen lernen abzuwägen zwischen dem Ist-Zustand auf der einen und den Konsequenzen, die sich aus einer angestrebten Verhaltensänderung ergeben, auf der anderen Seite (siehe **G-4.1 Motivation**, **G-4.2 Motivationsförderung zu Verhaltensänderungen** sowie **P-3.2 Veränderungsmotivation unterstützen, entwickeln und erhalten**). Die Kinder und Jugendlichen werden darin unterstützt, ein Problembewusstsein zu entwickeln und eine Risikowahrnehmung zu schärfen. Dabei wird herausgearbeitet, wer oder was individueller Unterstützer sein kann.

G-4.1 Motivation ◀

G-4.2 Motivationsförderung
zu Verhaltensänderungen

P-3.2 Veränderungsmotivation



Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Risikowahrnehmung verbessern,
- › positive Auswirkung einer Verhaltensänderung erkennen,
- › die Überzeugung entwickeln, dass eine Verhaltensänderung erreicht werden kann.

Sozio-emotional

- › Ressourcen wahrnehmen,
- › Angst vor eigener Schwäche reduzieren.

Behavioral

- › Eigene Ressourcen für den Transfer in den Alltag aktivieren,
- › Fertigkeiten zum Selbstmanagement aufbauen.

Übungen im Baustein

- › Mein Essverhalten – PRO und KONTRA
- › Mein Bewegungsverhalten – PRO und KONTRA

Übung

Mein Essverhalten – PRO und KONTRA



Jugendliche



bis 12



20 Minuten



Flipchart, Arbeitsblatt
„Mein Essverhalten – PRO
und KONTRA“



für die Schatzkiste
geeignet



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer erläutert, dass Essen verschiedene Folgen hat, die nicht alle etwas mit Hunger und Sättigung zu tun haben. Die Teilnehmer sollen überlegen, welche Vor- und Nachteile Essen für sie mit sich bringt. Mit Fragestellungen wie „Was habe ich davon, wenn ich weiter so esse wie bisher?“ oder „Was bringt mir das Essen?“ sollen Ideen gesammelt werden. Durch die Moderation des Trainers werden eine Reihe von Folgen erarbeitet.

Danach erfolgt die gemeinsame Bewertung der genannten Folgen und Sortierung nach folgenden Kriterien:

- › Wirken diese Folgen eher **langfristig** (l) oder **kurzfristig** (k)?
- › Sind sie für mich **positiv** (+) oder **negativ** (-)?

Dabei zeigt sich, dass die kurzfristigen Konsequenzen zumeist auch positiv sind und insofern das bisherige Essverhalten belohnen und zu seiner Aufrechterhaltung beitragen. Die langfristigen Konsequenzen wirken hingegen negativ.

An dieser Stelle sollten die langfristig positiven Konsequenzen von angemessenem Essen betont werden.

Abschließend tragen die Teilnehmer die Konsequenzen ihres persönlichen Essverhaltens in das Arbeitsblatt „Mein Essverhalten – Pro und Kontra“ ein.

LERNZIELE

- ▶ Erkennen und bewusst machen der kurzfristig eher positiven Konsequenzen des bisherigen Essverhaltens,
- ▶ erkennen der langfristig eher negativen Konsequenzen des bisherigen Essverhaltens,
- ▶ sich ohne schlechtes Gewissen belohnen können.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Arbeitsblatt

Mein Essverhalten – PRO und KONTRA

Trage hier die kurzfristigen und langfristigen Folgen und Konsequenzen deines bisherigen Essverhaltens ein.

1. Die kurzfristigen Folgen:

Was habe ich im Moment davon, wenn ich so weiter esse wie bisher?



.....

.....

.....

.....

.....

2. Die langfristigen Folgen:

Was habe ich auf Dauer davon, wenn ich so weiter esse wie bisher?



.....

.....

.....

.....

.....

Übung

Mein Bewegungsverhalten – PRO und KONTRA



Kinder, Jugendliche, Eltern



Flipchart, Stifte, Arbeitsblatt „Meine Bewegung – PRO und KONTRA“



bis 10, auch einzeln



20 Minuten



P-3.1.2



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer erläutert, dass jedes Verhalten kurzfristige und langfristige Folgen nach sich zieht. Im Plenum wird erarbeitet, was die Folgen des aktuellen Bewegungsverhaltens der Teilnehmer sind. Im Zentrum steht dabei die Frage „Was passiert, wenn ich mich weiterhin so bewege (oder nicht bewege) wie bisher?“

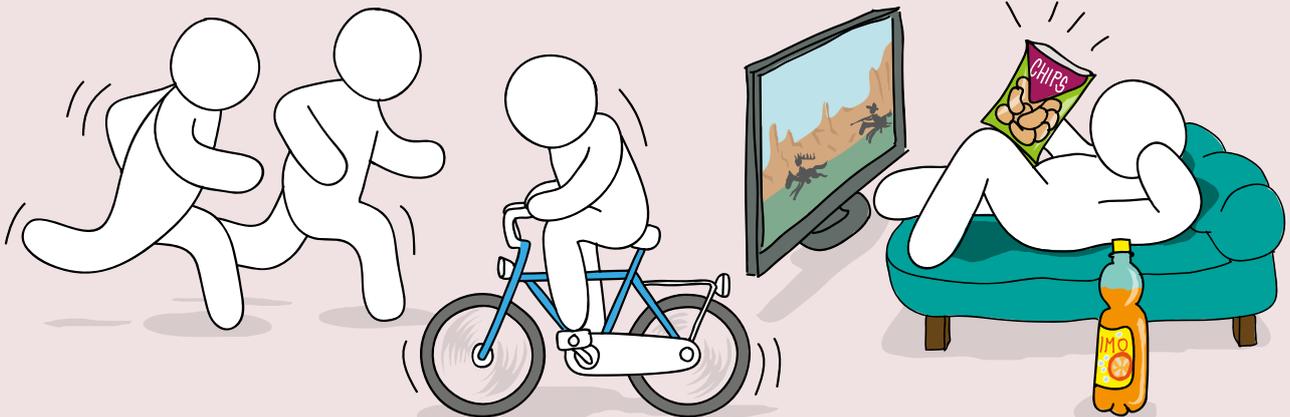
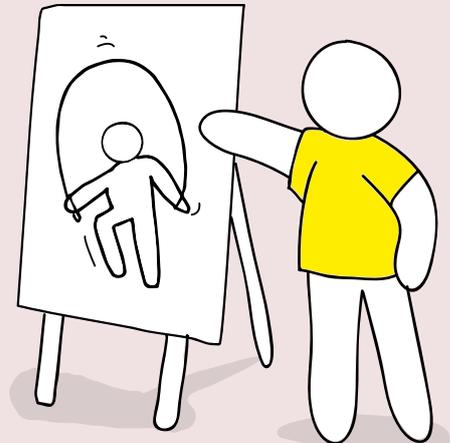
Die Antworten werden vom Trainer auf dem Flipchart zusammengetragen und nach den folgenden Kriterien sortiert:

- › Wirken diese Folgen eher **langfristig** (l) oder **kurzfristig** (k)?
- › Sind sie für mich **positiv** (+) oder **negativ** (-)?

Dabei zeigt sich, dass wenig Bewegung kurzfristig eher angenehm erlebt wird und Belohnungscharakter hat. Es sollte verdeutlicht werden, dass Bewegungsmangel langfristig überwiegend negative Folgen hat (zum Beispiel Gewichts-, Gesundheitsprobleme). Die Teilnehmer tragen ihre persönlichen Konsequenzen des aktuellen Bewegungsverhaltens in ihr Arbeitsblatt ein.

LERNZIELE

- › Erkennen der positiven und negativen Folgen des eigenen bisherigen Bewegungsverhaltens,
- › Motivation zu vermehrter körperlicher Aktivität und Bewegung.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Arbeitsblatt

Meine Bewegung – PRO und KONTRA

Trage hier die kurzfristigen und langfristigen Folgen
deines bisherigen Bewegungsverhaltens ein.

	Wenig Bewegung	Viel Bewegung
1. Die kurzfristigen Folgen: Was habe ich im Moment davon, wenn ich mich wenig oder viel bewege?		

	Wenig Bewegung	Viel Bewegung
2. Die langfristigen Folgen: Was habe ich auf Dauer davon, wenn ich mich wenig oder viel bewege?		

P-3

Umgestaltung von Alltagsgewohnheiten

Der Lebensstil von Heranwachsenden hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Er ist geprägt von Medienkonsum, Ganztagschule und oft wenig Aktivität (31).

Neben den bewegungsarmen Tätigkeiten wie Fernsehen und Computerspielen kommen inzwischen die digitalen Medien immer stärker zum Tragen. Bereits in der Altersgruppe der 10- bis 11-Jährigen verfügten im Jahr 2017 bereits 67 Prozent über ein eigenes Smartphone (32). Jugendliche sind nach Selbsteinschätzung an einem durchschnittlichen Wochentag 221 Minuten online gewesen, Tendenz erneut steigend (33). Obwohl die Mehrzahl der Kinder und Jugendlichen laut Eigenbericht Sport treibt, ist die tägliche körperliche Aktivität gering. Lediglich 22,4 Prozent der Mädchen und 29,4 Prozent der Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren erreichten die von der WHO empfohlenen 60 Minuten körperlicher Aktivität am Tag. Somit sind etwa drei von vier Heranwachsenden täglich nicht ausreichend aktiv, mit zunehmendem Alter nimmt die Zahl der eher inaktiven Jugendlichen zu (34). Die sich – wie von selbst – rasch ändernden Alltagsgewohnheiten stellen eine erhebliche Herausforderung für die Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Verhaltens dar. Die Förderung eines aktiven Lebensstils mit einer ausgewogenen Lebensgestaltung zwischen Bewegung und bewusster Entspannung steht im Mittelpunkt der folgenden Bausteine.



Grundlegend für eine positive Veränderung von Alltagsgewohnheiten ist eine Veränderungsmotivation in der gesamten Familie (35), sie ist damit Voraussetzung für eine langfristige Gewichtsreduktion und -stabilisierung. Motivation ist dabei keinesfalls ein einmal erreichter Zustand, der zu fortlaufender Veränderung führt, sondern vielmehr selbst ein sich ständig wandelnder affektiver und kognitiver Prozess. Aktuelle Modelle zur Erklärung von Verhalten gehen häufig von einem sehr kognitiv geprägten Motivationsmodell aus; erst langsam gelingt die Berücksichtigung auch der emotionalen Bestandteile in Veränderungsprozessen (36). Häufig wird vorausgesetzt, dass Handlungen bewusst und geplant durchgeführt werden, dass vorab abgewogen und entschieden wird. In der komplexen Lebenswelt einer Familie ist dieses jedoch selten der Fall. Die rein kognitive, „vernünftige“ Herleitung von Verhaltensänderungen hat wenig Relevanz für die Erklärung von **komplexem Alltagsverhalten**. Insbesondere Kinder handeln bekanntermaßen nicht immer vernünftig, wie die langjährigen Untersuchungen zum Belohnungsaufschub (37) zeigen konnten.

► G-4.1 Motivation

Die Selbstregulation und die ihr zugrunde liegenden exekutiven Funktionen entwickeln sich vom Vorschulalter bis in die Mitte der 20er-Lebensjahre (38). Bei vielen Kindern mit Adipositas ist diese Entwicklung jedoch beeinträchtigt (39). Die Stärkung der selbstregulatorischen Fertigkeiten könnte somit die Behandlungseffektivität verbessern (10). Dabei ist das Erfahren von Selbstwirksamkeit ein wesentlicher Faktor zum Aufbau von Selbstregulationskompetenzen,

G-4 Grundprinzipien des Managements von Adipositas

aber auch eigenständiger Handlungsmotivation (28, 40). Der Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen und damit auch von Veränderungszuversicht gehört zu den wichtigsten Bestandteilen einer erfolgreichen Schulung. Im fortgeschrittenen Jugendalter können bei zunehmender Selbstverantwortung motivationale Techniken wie die motivierende Gesprächsführung nach Miller und Rollnick (41, 42) wirksam werden. Diese haben sich bei Erwachsenen als positiv im Hinblick auf langfristige Verhaltensänderungen erwiesen (43, 44) und sollten daher auch in der **Förderung der elterlichen Motivation** zur Verbesserung des familiären Gesundheitsverhaltens zum Einsatz kommen. Auch im Kontakt mit Eltern, insbesondere jüngerer Kinder, können diese Techniken hilfreich sein.

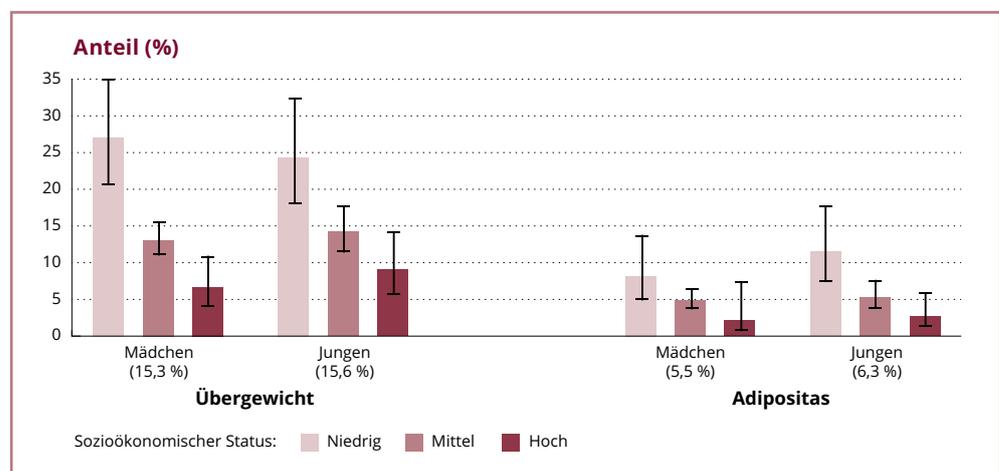
G-4.3 Strukturgebung und flexible Steuerung

Im Rahmen der Adipositas-Schulung muss daher berücksichtigt werden, dass ein Veränderungswunsch der Kinder alleine für die familiäre Lebensgestaltung nicht relevant ist; die gesamte Familie muss sich auf eine Veränderung einlassen. Kindern und Jugendlichen gelingt Selbstregulation entwicklungsbedingt nur für überschaubare Zeiträume und Themen. Die Fremdsteuerung durch Erziehungsverantwortliche ist noch sehr wichtig, das heißt, das Vorbild der Eltern und deren **angemessene Verantwortungsübernahme** sind grundlegend für eine erfolgreiche Schulung. Die Erziehungskompetenzen müssen und können durch ambulante Schulungen verbessert werden (4).

Dem Risikoprofil für Adipositas entsprechend (35) besteht in vielen Familien mit kindlicher Adipositas ein stark erhöhtes psychosoziales Belastungsniveau. Zur Regulierung ihres innerpsychischen Stresses stehen den Familien häufig jedoch nur wenige und kurzfristige Strategien zur Verfügung. Eltern und Kinder müssen neue Strategien der Stressbewältigung erlernen (45). Für Erwachsene wie Heranwachsende geht es dabei oft um grundlegende Prinzipien der Priorisierung und des Zeitmanagements, welche wiederum auf den oben erwähnten Selbstregulationsfähigkeiten basieren.

P-3.1 Vorbildfunktion und Veränderungsmotivation

Beteiligung und Aktivierung der Eltern in ihrer Verantwortung gehören zu den wichtigsten Aufgaben der Schulung. In Familien mit Heranwachsenden mit Adipositas sind die familiären Verantwortungsbereiche oft inadäquat aufgeteilt oder nicht klar definiert (46). Die Generationengrenzen zwischen Eltern und Kindern werden seltener eingehalten und die Kinder in einer sehr partnerschaftlichen Beziehungsgestaltung frühzeitig überfordert. Bei vielen Familien bestehen neben der Adipositas ihrer Kinder noch weitere Probleme wie beengte Wohn- und Wirtschaftsverhältnisse, Krankheiten bei einem oder beiden Elternteilen, geringe soziale Integration, Schul- und Verhaltensprobleme der Kinder und andere.



» Abbildung 5: Übergewicht und Adipositas bei 3- bis 17-Jährigen nach Geschlecht und sozioökonomischem Status (n=1.733 Mädchen, n=1.704 Jungen), Quelle: KiGGS Welle 2 (2014–2017) (47)

P-3.1.1 Eltern: Vorbildfunktion und elterliche Verantwortung

Eltern sollen darin bestärkt werden, die familiäre Strukturgebung wieder aktiv zu gestalten. Sie sollen als Vorbild im Hinblick auf gesunde Ernährung und Bewegung handeln und lernen, dass es in ihrer Verantwortung liegt, für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen aktiv zu werden. Trainer und Therapeuten sollten dabei anleiten und unterstützen, die Eltern in ihrer Erziehungsleistung immer wertschätzen, wobei als Grundhaltung eine bedingungslose Parteilichkeit für das Kind bzw. den Jugendlichen mit Adipositas besteht. Es ist wichtig, immer wieder darauf hinzuweisen, dass es sich um einen langfristigen Veränderungsprozess handelt, den die Familien nur gemeinsam bewältigen können. Auch die Verbesserung der elterlichen Kommunikationsfähigkeit sollte zum Thema gemacht werden, denn sie ist Grundlage für einen positiven, wertschätzenden und gewaltfreien Erziehungsstil.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Die elterliche Verantwortung für Alltagsgewohnheiten der Kinder kennen,
- › das eigene Vorbild als relevant für kindliche Verhaltensweisen erkennen.

Sozio-emotional

- › Eigene Bedürfnisse und Interessen im Familienalltag wahrnehmen,
- › Verantwortlichkeit für Ernährung und Bewegung der Kinder spüren.

Behavioral

- › Aktiv am Lebensalltag der Kinder teilnehmen,
- › elterliche Verantwortung in Alltagssituationen übernehmen.

Übungen im Baustein

- › Verantwortlichkeiten klären
- › 4 Körbe
- › **Sockendreieck**

► P-2.1.1



Übung

Verantwortlichkeiten klären



Eltern, Jugendliche ab 14 Jahren, Familiengespräch



vorbereitete Karteikarten, Wolle/Seil



bis 12, auch einzeln



15 Minuten



Schulungsraum



P-4.1.1

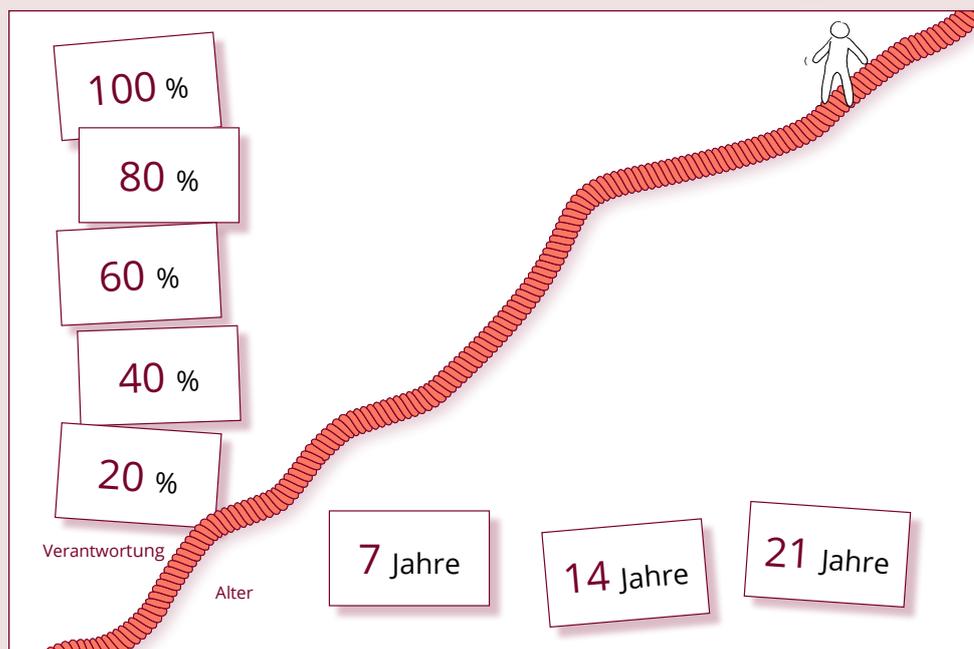
VERLAUFSBESCHREIBUNG

Karteikarten werden gemäß der Abbildung (s. u.) vorbereitet und als Achse auf dem Tisch oder auf dem Boden ausgelegt.

Die Vorlage dient als Erklärungsmodell für die Entwicklung oder Erweiterung der Handlungskompetenz, die sich mit zunehmendem Lebensalter der Kinder verändert. Diese wird am Anteil der Verantwortlichkeit, die die Kinder selber übernehmen,

LERNZIELE

- ▶ Klärung von Verantwortlichkeiten,
- ▶ Übernahme von (elterlicher) Verantwortung,
- ▶ Übertragung von altersgemäßer Eigenverantwortung auf das Kind,
- ▶ Stärkung der Autonomie.



Was dies in Bezug auf die vorhandene Problematik bedeutet, wird gemeinsam oder in Paaren erarbeitet.

Auch in Jugendgruppen kann die Verantwortung für adipo-spezifische Themen mit diesem Modell geklärt und Motivation zur Veränderungsbereitschaft neu geweckt werden.

men, deutlich. Beispielsweise haben die Eltern in den ersten Lebensjahren die volle Verantwortung für die Ernährung, für den Tagesablauf, die Freizeitgestaltung etc. Mit zunehmendem Alter gilt es, schrittweise den Kindern Verantwortung zu übertragen und ihre Kompetenzen zu erweitern. Entsprechend dem momentanen Ist-Zustand moderiert der Trainer den Austausch der Eltern untereinander. Das Modell wird in die Diskussion mit einbezogen.

Stellt man sich nun von der linken Ecke unten (siehe Schema) eine Diagonale zu rechten Ecke oben vor, die mit Wolle oder einem Seil dargestellt werden kann, lässt sich je nach Lebensalter eine prozentuale Verantwortlichkeit ablesen.



Übung Vier Körbe



Eltern



Schulungsraum



30 Minuten



Tisch, Stifte, vier Körbe mit farblicher Markierung, Arbeitsblatt „Vier Körbe“, Karteikarten, möglichst in den Farben Rot, Gelb, Grün, Blau



bis 8, auch einzeln



P-3.5.1
P-4.1.1
P-4.2.1

VERLAUFSBESCHREIBUNG

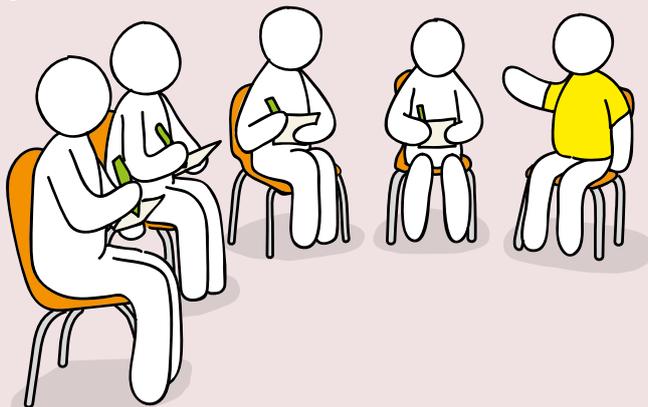
Die Eltern schreiben alle Verhaltensweisen ihres Kindes, die die Adipositas aufrechterhalten, und solche, die zur Reduktion des Übergewichts führen, auf je eine Karteikarte.

- › Die Verhaltensweisen, die zwar unerwünscht, aber dennoch akzeptabel sind (zum Beispiel alterstypisch „nervige“), kommen in den blauen Korb.
- › Die Verhaltensweisen, die an dem Kind geschätzt werden und deren Umsetzung weiterhin gefördert werden soll, kommen in den grünen Korb.
- › Die langfristig wenig akzeptablen und schwierigen Verhaltensweisen kommen in den gelben Korb.
- › Im roten Korb liegt eine/max. zwei Verhaltensweise(n), die auf keinen Fall akzeptiert wird (werden).

Die Beschränkung auf eine (zwei) Verhaltensweise(n) im roten Korb ist wichtig, damit die Eltern den Fokus aktuell nicht auf schwer veränderbare Verhaltensweisen legen, sondern sich mit ihren Ressourcen den anderen Körben zuwenden können.

Je nach Setting werden entweder die Körbe in der Elternrunde präsentiert oder es werden im Elterngespräch (Einzelkontakt) konkrete Verhaltensweisen zum Umgang mit dem roten Korb erarbeitet.

Es findet eine Vertiefung („Verankerung“) statt, in der sich die Sorgeberechtigten eine Intervention vornehmen (► P-4.2.1 *Ankündigung*), zum Beispiel beharrlich nein sagen oder schweigen, um Widerstand gegen ein Verhalten ihres Kindes zu zeigen.



LERNZIELE

- Destruktive Verhaltensweisen der Kinder differenzieren in solche, die akzeptabel, tolerierbar und unakzeptabel sind,
- Widerstand gegen nur wenige Verhaltensweisen entwickeln,
- positive Verhaltensweisen nicht aus den Augen verlieren.



Arbeitsblatt Vier Körbe



Roter Limit-Korb:

Verhaltensweisen, die für Sie inakzeptabel sind, weil sich Ihr Kind damit selbst und anderen schadet, und die einer sofortigen Änderung bedürfen.

.....

.....



Gelber Kompromiss-Korb:

Verhaltensweisen, die Ihrer Meinung nach schwierig und schädlich sind, die deshalb in der näheren Zukunft geändert werden sollten.

.....

.....



Blauer Akzeptanz-Korb:

Verhaltensweisen, die unerwünscht, aber dennoch für Sie akzeptabel (zum Beispiel alterstypisch „nervige“) sind.

.....

.....

.....



Grüner Bewahrungskorb:

Erwünschte Verhaltensweisen, die Sie oder andere an Ihrem Kind schätzen und die Sie fördern möchten.

.....

.....

.....

.....

P-3.1.2 Kinder und Jugendliche: Veränderungsmotivation entwickeln

Kinder nehmen in der Regel an einer Schulungs-/Therapiemaßnahme teil, weil Ärzte, Therapeuten und Eltern dies entschieden haben. Zwar werden sie häufig befragt, ob sie „Lust“ auf die Teilnahme haben, der Fokus für die Kinder liegt dann jedoch auf den hedonistischen Anteilen einer Maßnahme. Für die Kinder ist beispielsweise relevant, ob sie potentielle Freunde treffen werden, ob die Gruppenstunden Spaß machen und die Trainer nett sind. Diese Grundvoraussetzungen für eine Beteiligung der Kinder sollten immer gegeben sein, dürfen jedoch nicht mit einer Motivation zur Veränderung von Alltagsverhalten, also außerhalb des Gruppensettings, gleichgesetzt werden.

Da die zeitliche **Reflexionsperspektive** von Kindern nur begrenzt ist, kann von ihnen nicht erwartet werden, dass sie sich mit den Folgen ihres gesundheitsrelevanten Verhaltens auseinandersetzen, also kognitive Ziele (beispielsweise „als Jugendliche keinen Diabetes haben“) verfolgen würden. Andererseits bestehen bei den Kindern weniger Veränderungshindernisse, da sie auch hier die Folgen ihres veränderten Handelns weniger abwägen.

► G-3.1 Entwicklungspsychologische Grundlagen

Grundsätzlich geht es also bei Kindern darum, ihre Teilnahmebereitschaft zu erhalten, sie anzuregen, auch weiterhin die geforderten Aufgaben und Übungen mitzumachen und sich mit den von den Eltern veränderten Alltagsstrukturen zu arrangieren. Sie können mit zunehmendem Alter Selbstwirksamkeit als wichtigen Bestandteil eigener Handlungsmotivation erleben, also die Erfahrung, dass ihr Handeln Folgen nach sich zieht. Ihre Anstrengung muss sich als relevant erweisen, beispielsweise durch das positive Feedback von Eltern oder Trainer.



Erst durch die wiederholte Erfahrung, das regelmäßige Kommentieren und die kontinuierliche Begleitung werden beide Erfahrungen verknüpft und als eigene Leistung verinnerlicht. Für Kinder geht es an dieser Stelle also vor allem darum, Selbstwirksamkeit zu erleben, sie müssen sich selbst den Erfolg zuschreiben (intern attribuieren), um in der Folge mit mehr Erfolgserwartungen als Misserfolgsbefürchtungen an Probleme heranzugehen.

Diese grundlegende Lernerfahrung findet in allen Schulungsbereichen zu allen Zeiten der Schulung statt, in denen Kinder erleben, dass ihr Handeln etwas bewirkt. Besonders deutlich wird dies auch in den Kontakten mit den Trainern und anderen Teilnehmern. So ist beispielsweise die Rückmeldung über die Anwesenheit/Abwesenheit eines Kindes („Du bist letzte Woche nicht da gewesen – du hast uns gefehlt“), die freundliche Begrüßung durch andere Kinder oder das Kommentieren der Beteiligung beim Kochen oder Ähnlichem immer auch eine Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Diese neuen Erfahrungen sollen Kinder befähigen, Zuversicht im Hinblick auf ihre ihre Veränderungsmöglichkeiten und Kontrollüberzeugungen zu entwickeln.

Lernziele des Bausteins

- | | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kognitiv | <ul style="list-style-type: none"> › Bewegung und Ernährung als wichtige Grundpfeiler der Gesundheit jetzt und in der Zukunft erkennen, › die Vorteile eines aktiven Lebensstils kennen, › Kontrollüberzeugungen entwickeln. |
| Sozio-emotional | <ul style="list-style-type: none"> › Selbstwirksamkeit erleben, › Erfolgsszuversicht spüren. |
| Behavioral | <ul style="list-style-type: none"> › Beteiligung an Familienaktivitäten, › Übernahme eigenverantwortlichen Handelns. |

Übungen im Baustein

- › Zuversicht in kleinen Schritten
- › **Mein Bewegungsverhalten – PRO und KONTRA**

P-2.5.2 ◀



Übung

Zuversicht in kleinen Schritten



Kinder ab 10 Jahre, Jugendliche, Eltern



Schulungsraum



30 Minuten



rechte und linke Füße mit Zahlen von 1–10 (laminiert), Arbeitsblatt „Zuversichtsbarometer“, Stifte



bis 8, auch einzeln



P-5



Es muss ausreichend Zeit sein, dass nach individuelle Zielen und Vorhaben gefragt werden kann. Bei jüngeren Kindern gemeinsam mit Eltern durchführen

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Das Arbeitsblatt „Fußabdrücke“ wird fünf Mal kopiert, jeweils diagonal auseinandergeschnitten und von eins bis zehn nummeriert. Die Fußabdrücke werden von eins bis zehn wie Schritte auf dem Boden im Raum verteilt. Sie stellen Schritte (Etappenziele) auf dem Weg zur Veränderung des Ess-, Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhaltens (des Kindes und der Familie) dar. Der Teilnehmer stellt sich neben den Fuß, auf dem er sich nach seiner eigenen Einschätzung mit seiner Aufgabe gerade befindet, und reflektiert seine Ist-Situation. Mögliche Fragen des Trainers:

- › Wie zufrieden bist du auf dem Platz, wo du jetzt stehst? (ab P-5.2: Wenn du zurückblickst, was ist hier, wo du stehst, anders? Wie hast du es geschafft, zu Schritt X zu kommen?)
- › Was ist dein erster/nächster Schritt? Wo möchtest du gern hin?
- › Was stimmt dich optimistisch/zuersichtlich, dass du den nächsten Schritt schaffen könntest?
- › Welche Stärke hast du, die dich zuversichtlich macht?
- › Wer oder was könnte dich (weiter) unterstützen, hilfreich sein?
- › Nehmen wir an, du hättest deinen nächsten Schritt erreicht und schaust zurück. Wie hast du das hingekriegt?

Es kann hier auch erarbeitet werden, in welchem Zeitraum Veränderungen stattfinden sollen und woran die Beteiligten oder andere Personen aus dem Umfeld die Veränderungen erkennen können.

LERNZIELE

- ▶ Erkennen, dass Ziele (nur) in kleinen Schritten geplant und erreicht werden können,
- ▶ akzeptieren, dass Veränderungen Zeit benötigen,
- ▶ Ziele realitätsangemessen (weiter) entwickeln,
- ▶ Zuversicht für (weitere) Etappenziele entwickeln,
- ▶ Zuversicht für Fähigkeiten zur Verhaltensänderung entwickeln.

Abschließend wird die Ausgangsposition auf dem Arbeitsblatt „Zuversichtsbarometer“ mit Datum eingetragen. Der Trainer kann mit den Teilnehmern den eigenen Zuversichtsgrad erarbeiten, mit der die Wahrscheinlichkeit eingeschätzt wird, die neue Herausforderung zu schaffen (beispielsweise über Smileys oder Ampelfarben: sehr zuversichtlich – weniger zuversichtlich – noch nicht so zuversichtlich).

Die Übung wird in bestimmten Abständen wiederholt, um den Zielerreichungsgrad visuell zu verfolgen. Im stationären Setting sollte dies wöchentlich geschehen, im ambulanten monatlich.

Variante: Das Eintragen der Ausgangsposition erfolgt in einem Gruppenplakat. Dazu wird ein Plakat erstellt, auf dem alle Teilnehmer ihre jeweilige Ausgangsposition mit Datum und ihre Zuversicht eintragen.



Arbeitsblatt **Fußabdrücke**



Arbeitsblatt

Zuversichtsbarometer

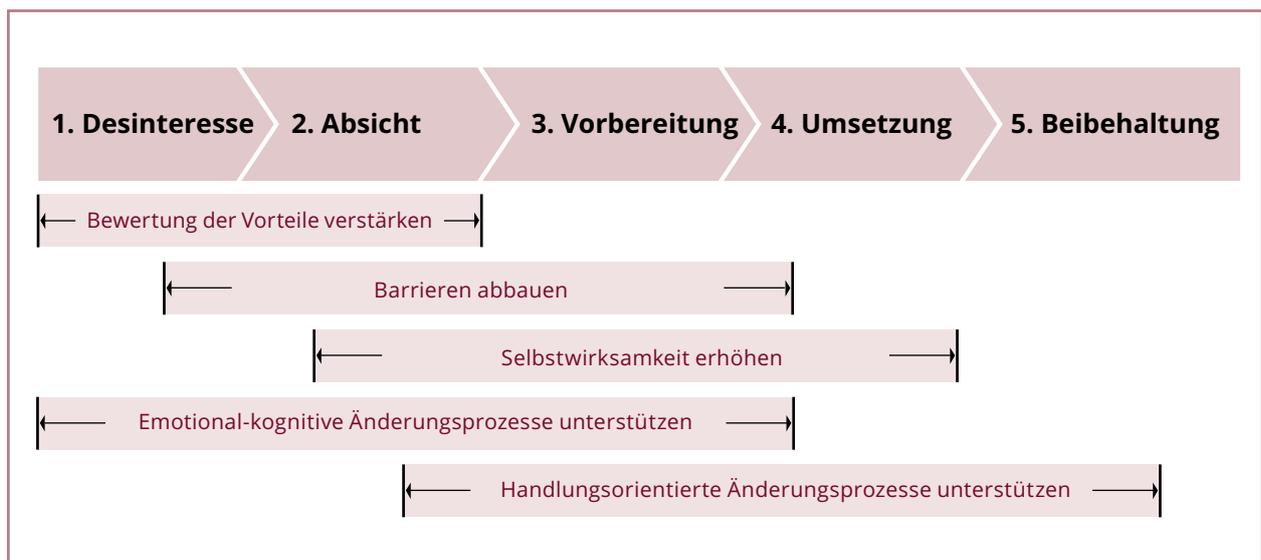


P-3.2 Veränderungsmotivation unterstützen, entwickeln und erhalten

Veränderungsmotivation muss kontinuierlich weiterentwickelt und unterstützt werden. Im fortgeschrittenen Jugendalter bei zunehmender Selbstverantwortung können dabei motivationale Techniken wie die motivierende Gesprächsführung nach Miller und Rollnick (41) wirksam werden. Diese haben sich bei Erwachsenen als positiv im Hinblick auf langfristige Verhaltensänderungen erwiesen (43, 44) und sollten daher auch in der Förderung der elterlichen Motivation zur Verbesserung des familiären Gesundheitsverhaltens zum Einsatz kommen.

G-4.1 Motivation ◀

Um die Motivation der teilnehmenden Familien zu fördern und beizubehalten, sind verschiedene Strategien, abgestimmt auf den jeweiligen familiären Prozess, notwendig. Ausgehend vom **transtheoretischen Modell** der Verhaltensänderung, werden ältere Jugendliche, aber auch ihre Eltern zunächst in der Absichtsbildung unterstützt. Dazu gehört das Abwägen der Vorteile des bisherigen Zustandes, aber eben auch seiner Kosten. Ebenso müssen die Vorteile und Kosten einer Veränderung bewusst gemacht werden. Erst dann kann durch die Verstärkung möglicher positiver Aspekte eine Absichtsbildung erfolgen. Die Barrieren für Veränderung sind üblicherweise zahlreich und hoch, sie reichen von praktischen Hürden (fehlende geeignete Sportangebote, kein Geld für Sportschuhe, fehlende Küchenausstattung) bis zu inneren Hindernissen (fehlende Kochkenntnisse, Misserfolgserwartungen, Scham, Ängste).



» Abbildung 6: Unterstützende Maßnahmen zur Veränderung, modifiziert nach Miller und Rollnick (41)

Die jeweiligen Interventionen müssen dem individuellen und dem familiären Prozess angepasst werden. Hierbei gilt es abzuwägen, welche Übungen im Einzelkontakt und welche im Gruppensetting durchgeführt werden.

P-3.2.1 Eltern: Veränderungsmotivation entwickeln und erhalten

Grundlage einer Veränderungsmotivation ist die Wahrnehmung der Probleme und des eigenen Problemverhaltens. Häufig wird eine emotionale Auseinandersetzung mit den Problemen jedoch durch (Selbst-)Vorwürfe, Schuldgefühle und innere Abwehr erschwert. Damit diese dennoch gelingt, muss zunächst eine therapeutische Beziehung hergestellt werden, die von Vertrauen, Empathie und Wertschätzung geprägt sein sollte.

Im Sinne der motivierenden Gesprächsführung (41) können erst dann die Diskrepanzentwicklung gefördert und weitere Schritte im Hinblick auf die Veränderung von familiärem Verhalten unternommen werden. Die Diskrepanz zwischen dem augenblicklichen Verhalten und den

eigenen Zielen, Grundhaltungen und Wünschen scheint zwar dem Außenstehenden oft klar, muss sich für den Betroffenen jedoch erst (wieder) entwickeln. Methoden der motivierenden Gesprächsführung sollten dafür sowohl in der Arbeit mit Gruppen als auch in Einzel- und Familiengesprächen zum Einsatz kommen. Der Change-Talk ist hier ein wichtiges Instrument, bei dem es darum geht, selbstmotivierende Äußerungen zu fördern, die die Grundlage von Veränderung sind.

Entsprechende Leitfragen zur Förderung der Ambivalenz könnten beispielsweise folgendermaßen aussehen:

Vor- und Nachteile des Verhaltens

- › „Was sind angenehme Seiten des ...?“
- › „Was sind die weniger angenehmen Seiten des ...?“
- › „Was von den weniger angenehmen Seiten beschäftigt Sie am meisten?“

Wichtigkeits- und Zuversichtsskala

- › „Wie wichtig ist es Ihnen auf einer Skala von 1 bis 10 ...?“
- › „Was müsste passieren, damit Sie statt X Y sagen?“
- › „Wie zuversichtlich sind Sie auf der Skala von 1 bis 10, dass Sie es schaffen ...?“

Extreme Entwicklungen erfragen

- › „Was ist das Schlimmste, was passieren könnte, wenn Sie weiter ...?“

Informationen geben

- › „Würden Sie gerne mehr erfahren über ...?“

Zukunftsbilder erfragen

- › „Was wäre anders, wenn Sie es geschafft hätten ...?“



An dieser Stelle ist auch der Umgang mit Widerstand wichtig. Dieser wird von den Familien nicht immer direkt geäußert, sondern zeigt sich in Einwänden, Zweifeln, aber auch Unterbrechungen und ständigem Ins-Wort-Fallen. Jede Form des Bagatellisierens, des Verweigerens, des Beschuldigens und des Ignorierens zeigt, dass hohe Widerstände bestehen. Auch bestimmte Verhaltensweisen wie Unaufmerksamkeit, häufiges Zuspätkommen und das Nichteinhalten von Absprachen zeugen von Widerstand gegenüber der gewünschten Veränderung. Wichtig ist dann zunächst, diesen zu erkennen, um einen Schritt zurücktreten zu können. „Geschmeidiger Umgang“ oder auch „gehe mit dem Widerstand anstatt gegen ihn“ lautet eine der Kernaussagen der motivierenden Gesprächsführung. Hilfreich dabei können folgende Gesprächsstrategien sein:

Widerstand spiegeln

- › Einfach, zum Beispiel durch Paraphrasieren oder Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte,
- › in Maßen überzogen, jedoch weder sarkastisch noch ironisch,
- › Ambivalenz aufgreifend, dazu gegebenenfalls an vorhergehende Äußerungen anknüpfen.

Gesprächsfokus verändern

- › Wechseln zu erfolgversprechenderen Themen.

Umdeuten

- › Reframen – also alternative Blickwinkel oder mögliche andere Sichtweisen einbringen,
- › gegebenenfalls auch zustimmen und dann reframen.

Herausstellen der persönlichen Wahlfreiheit

- › Betonung der eigenen Kontrolle und Verantwortung, beispielsweise für die Entscheidung, gekommen zu sein.

Mitschwingen

- › Widerstand weiter erkunden, ernst nehmen, ohne jedoch zuzustimmen.

P-5 Zielplanung ◀

Übungen zur Förderung der Motivation werden durch Gespräche und Beratungen unterstützt, in denen immer wieder die optimistische und zuversichtliche Einstellung zur Veränderungsmöglichkeit jeder Familie deutlich werden muss. Dabei sollte die **realistische Zielplanung** im Vordergrund stehen. Langsame, aber nachhaltige Veränderungen haben immer Vorrang vor abrupten, rein kognitiv begründeten Neuerungen, die bei den Kindern und Jugendlichen eher zu verstärktem Widerstand führen würden.

Lernziele des Bausteins**Kognitiv**

- › Eigene Verhaltensanteile im Hinblick auf die kindliche Adipositas kennen,
- › Vor- und Nachteile des aktuellen Verhaltens kennen,
- › Barrieren im Veränderungsprozess erkennen.

Sozio-emotional

- › Ambivalenz zwischen Wunsch und Verhalten erleben,
- › Zuversicht über Veränderungsmöglichkeiten entwickeln,
- › Schuld- und Schamgefühle zulassen.

Behavioral

- › Sich aktiv an Gesprächen und Übungen beteiligen,
- › erste Veränderungsschritte auswählen.

Übungen im Baustein

- › Gedanken-Landkarte
- › Wichtigkeits-Barometer
- › Gewicht tragen
- › Ambivalenz-Waage

Übung

Gedanken-Landkarte



Eltern, Jugendliche



Tische, Flipchart, Papier, Buntstifte, AB „Gedanken-Landkarte“



beliebig, auch einzeln



30 Minuten



P-5



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer stellt das Beispiel einer Jugendlichen vor, die ihre Gedanken rund um ihre Adipositas als Landkarte aufgezeichnet hat. Darin hat sie alle für sie im Moment wichtigen und erkennbaren Einflussfaktoren aufgeschrieben, außerdem auch noch die Dinge, die ihr sonst im Alltag wichtig sind.

Anschließend erstellen die Eltern mit Hilfe des Arbeitsblattes „Gedanken-Landkarte“ eine eigene Landkarte mit den unterschiedlichen Einflussfaktoren auf die Adipositas ihres Kindes.

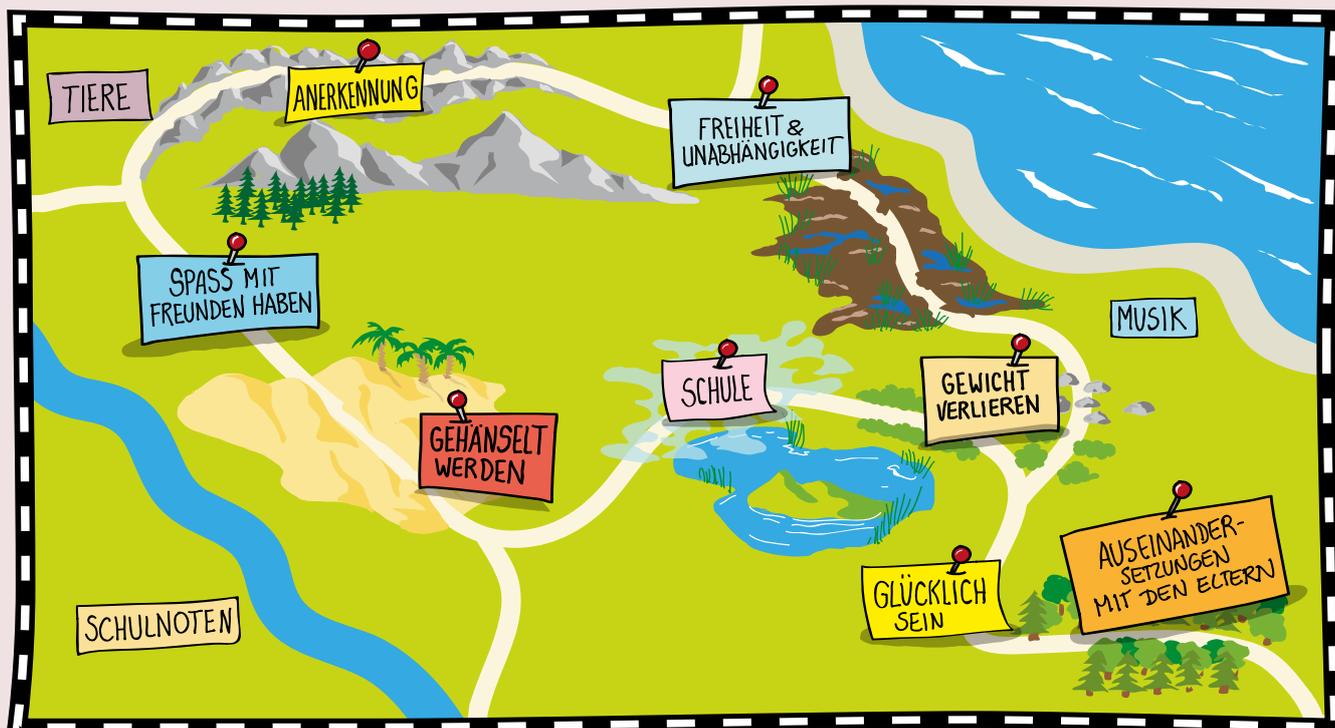
In einer Abschlussrunde werden die Aspekte, die den Teilnehmern besonders wichtig waren, nochmals reflektiert und Ansatzpunkte für erste Veränderungen gesammelt.

LERNZIELE

- ▶ Die Veränderungsagenda visualisieren und verankern,
- ▶ realistische Ideen über erste Schritte entwickeln,
- ▶ Gedanken-Landkarte,
- ▶ Motivation fördern,
- ▶ Selbstwirksamkeit stärken.

Variante

In der Gruppe werden Einflussfaktoren zusammengetragen und auf Metaplankarten aufgeschrieben. Diese werden anschließend als Gedanken-Landkarte arrangiert.



Gedanken-Landkarte, modifiziert nach Naar-King & Suarez (49)

© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Arbeitsblatt Gedanken-Landkarte

- › Welche Dinge sind in Ihrer Familie wichtig, wenn es um die Adipositas Ihres Kindes geht?
- › Was müssen Sie beachten, bevor sich etwas verändern kann?
- › Welche Faktoren spielen in Ihrer Familie eine Rolle?
- › Wer ist daran beteiligt, dass es so ist, wie es ist?
- › Welche Dinge, Erfahrungen, Gewohnheiten sind relevant?

Anschließend kennzeichnen Sie, was wie wichtig ist: Wichtige Dinge bekommen einen großen Kreis, weniger wichtige einen kleineren. Benutzen Sie gegebenenfalls auch verschiedene Farben!

Vielleicht gibt es auch noch andere sehr wichtige Dinge in Ihrem Leben, die mit der Adipositas nicht direkt zu tun haben, aber wichtig zu erwähnen sind. Diese sollten mit einem Kasten umrandet werden.

Schreiben und zeichnen Sie diese Dinge als **persönliche Gedanken-Landkarte** auf das Arbeitsblatt:

Persönliche Gedanken-Landkarte:

Übung

Wichtigkeits-Barometer



Eltern, Jugendliche



laminierte Fußabdrücke
(▶ P-3.1.2)



beliebig, auch einzeln



20–30 Minuten



Schulungsraum



P-3.2.1
P-5.3.3

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die laminierten Fußabdrücke (▶ P-3.1.2) werden von eins bis zehn wie Schritte auf dem Boden im Raum verteilt. Die Eltern sollen sich nun an ihre Veränderungsagenda (*Gedanken-Landkarte*) erinnern. Welche Aspekte der Landschaft waren ihnen da wichtig, mit welchem wollen sie sich jetzt auseinandersetzen? Wichtig: nur einen Aspekt auswählen, beispielsweise „mehr Bewegung im Alltag“.

Nun legen die Teilnehmer auf der Skala fest, wie wichtig ihnen dieser Aspekt ist. Dazu gehen Sie langsam an den Füßen entlang, bis es sich richtig anfühlt, und bleiben dort stehen. Nun fragt der Trainer:

- › „Stehen Sie da richtig? Nicht zu weit vorn, nicht zu weit hinten?“
- › „Könnte es vielleicht nicht auch weniger wichtig sein? Vielleicht sind ja andere Dinge wichtiger? Oder ist es doch noch etwas wichtiger?“
- › „Wenn es so wichtig ist, was werden Sie tun, damit es sich verändert?“

Anschließend lässt der Trainer den Teilnehmer zurücktreten und fordert ihn auf zu überlegen, wie zuversichtlich er das

LERNZIELE

- ▶ Kleine Schritte führen zum Ziel,
- ▶ erreichte Veränderungen wahrnehmen und wertschätzen lernen,
- ▶ die subjektive Veränderungsagenda erkennen,
- ▶ Wichtigkeit von Zwischenzielen erkennen,
- ▶ Selbstwirksamkeit erleben.

Gelingen der Veränderung einschätzt. Auch diese Einschätzung legt der Teilnehmer durch das Entlanggehen an den Füßen fest. Anschließend wird reflektiert:

- › „Was gibt Ihnen diese Zuversicht?“
- › Falls nur sehr geringe Zuversicht: „Was würde es brauchen, um nur einen Schritt zuversichtlicher zu sein?“

Hierbei muss auf Diskrepanzen zwischen Wichtigkeit und Zuversicht geachtet werden! Bei sehr geringer Zuversicht hinsichtlich der Veränderbarkeit auf hinreichend kleine Schritte, also Zwischenziele, achten und diese gemeinsam erarbeiten.



Übung

Gewicht tragen



Eltern



Gewichtswesten



beliebig, auch einzeln



20 Minuten



Schulungsraum

Schulungsbereich Medizin
P-4
P-5

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Diese Übung eignet sich besonders für Eltern mit relativ jungen Kindern, da das Gewicht das Körpererleben dieser Kinder besonders stark verändert. Sie dient der Wahrnehmung der körperlichen Belastung durch das Gewicht, aber auch der Selbsterfahrung.

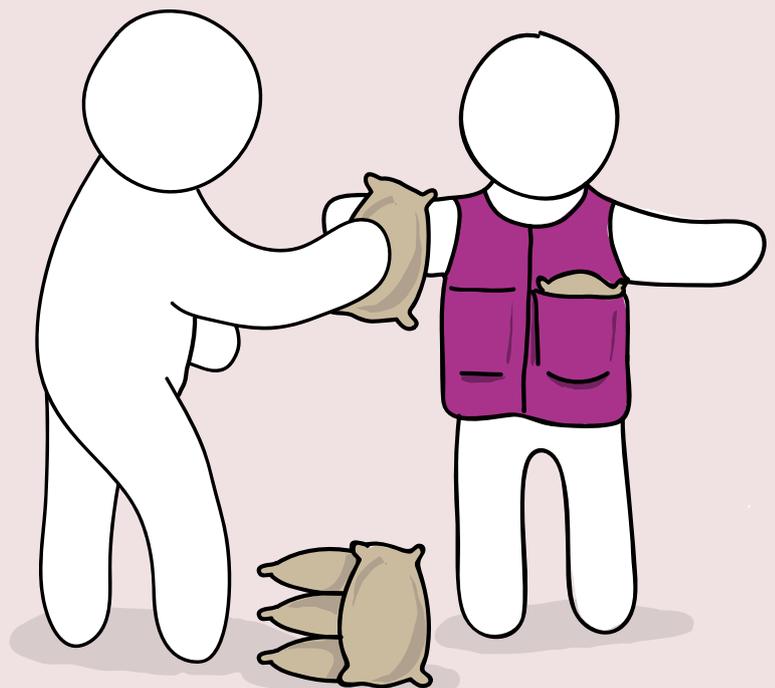
Die Übung wird parallel zu anderen Übungen in den Gruppenstunden durchgeführt. Ohne umfangreiche Erläuterung kann nach einem oder mehreren Freiwilligen gefragt werden, die bereit sind, die Stunde „etwas anders“ zu erleben.

Die Weste wird entsprechend dem Übergewicht des eigenen Kindes mit Sandsäckchen befüllt. Bei älteren Kindern reicht oft eine Weste nicht aus, da diese in der Regel nur mit 10 bis 15 Kilogramm befüllbar sind. Um hier ebenso eindrucksvolle Ergebnisse zu bekommen, sollte die Weste für die Dauer der gesamten Gruppenstunde getragen werden. Nach etwa einer halben Stunde (oder am Ende der Stunde) wird der Teilnehmer nach seinem Erleben gefragt, auch, ob er sich die ganze Zeit bewusst war, dass eine Weste getragen wird. Erst nach der Reflexion wird die Weste abgelegt. Dabei wird auf die körperlichen Reaktionen geachtet und diese der Gruppe beschrieben, beispielsweise ein deutliches Aufrichten im Anschluss oder auch das befreite Lächeln, wenn die Eltern sich wieder „leichter“ fühlen.

Der Trainer sollte abschließend noch einmal den Rückbezug auf das Gewicht des Kindes und dessen „Alltagslast“ verdeutlichen, die sich eben nicht so leicht abstreifen lässt.

LERNZIELE

- ▶ Das Übergewicht der Kinder selbst körperlich erleben,
- ▶ Gewöhnung an die Schwere erkennen,
- ▶ Erschöpfung und Langsamkeit durch das zusätzliche Gewicht spüren,
- ▶ Erleichterung nach Ablegen des Gewichts als Verankerung für ein Ziel erleben.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Übung **Ambivalenz-Waage**



Eltern, Jugendliche



40 Minuten



Flipchart, Papier, Karten, Buntstifte, Waage, diverse Gewichte, Arbeitsblatt „Ambivalenz-Waage“



beliebig, auch einzeln



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Waage als Symbol der Ambivalenz wird anhand einer möglichst großen Waage und verschieden großer und schwerer Gewichte als spätere Symbole der inneren Anteile erläutert. Die Übung soll verdeutlichen, dass neben der „vernünftigen“ und „logischen“ Empfehlung („einfach weniger essen und sich mehr bewegen“) viele verschiedene Aspekte die Umsetzung verzögern und erschweren. Im Rahmen der Übung soll diesen Anteilen Raum gegeben und gleichzeitig nach möglichen inneren und äußeren Gegengewichten gesucht werden. In der Gruppe (oder auch im Einzelgespräch) werden Ideen zu Vor- und Nachteilen gesammelt und einzeln auf Karten notiert. Dabei sollten die Teilnehmer sich auf einen ausgewählten Aspekt konzentrieren, zum Beispiel „süße Getränke“:

- › „Welche Vorteile (Nutzen des Bisherigen) haben die süßen Getränke für Sie?“
Mögliche Antworten: schmecken gut, Kind trinkt nichts anderes, Säfte sind gesund, Kind freut sich darüber, ich habe keinen Stress mit Diskussionen ...
- › „Welche Nachteile (Kosten des Bisherigen) haben die süßen Getränke?“
Mögliche Antworten: Frontzahnkaries, Ärger mit Arzt und Ernährungsberatung, sind teuer, muss jede Woche viel tragen, wenn sie verkleckert werden, klebt alles ...
- › „Welche Vorteile (Nutzen der Veränderung) hätte es, wenn Sie keine süßen Getränke mehr kaufen würden?“
Mögliche Antworten: spare Geld, weniger Müll, wäre stolz, dass ich das durchziehe, gutes Gefühl, gesünder zu leben ...
- › „Welche Nachteile (Kosten der Veränderung) hätte es, wenn Sie keine süßen Getränke mehr kaufen würden?“
Mögliche Antworten: Kind wäre total sauer, der Partner ist unzufrieden, würde mir fehlen (gönne mir doch sonst nichts!), kann nichts anbieten, wenn Gäste kommen ...

Anschließend werden die einzelnen Punkte gewichtet, indem die Karten an die Waagegewichte geklebt werden. Die Gewichte werden nun auf der Waage nach folgender Sortierung positioniert – dabei immer wieder bei den Teilnehmern absichern, dass es richtig so ist:

Gemeinsam wird beobachtet, wie weit sich die Waage verändert. Wenn den Teilnehmern noch weitere Aspekte für eine Seite einfallen, sollten diese noch berücksichtigt werden. Die emotionalen Anteile sollten hier in den Fokus gerückt werden. Falls möglich, kann der Trainer den Nutzen der Veränderung

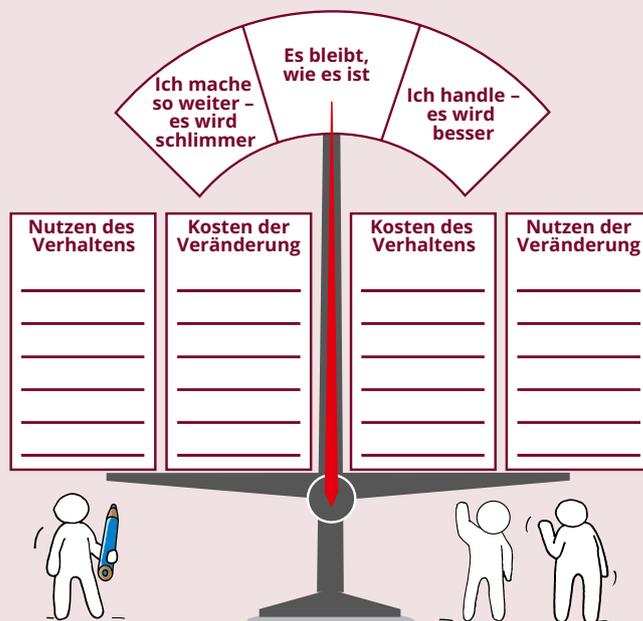
LERNZIELE

- ▶ Die Ambivalenz visualisieren und verdeutlichen,
- ▶ realistische Ideen über erste Schritte entwickeln,
- ▶ Spüren, dass emotionale Anteile ebenso wichtig oder sogar wichtiger sind als kognitive,
- ▶ Motivation fördern,
- ▶ Selbstwirksamkeit stärken.

bestärken, die Teilnehmer dürfen jedoch nicht überredet werden.

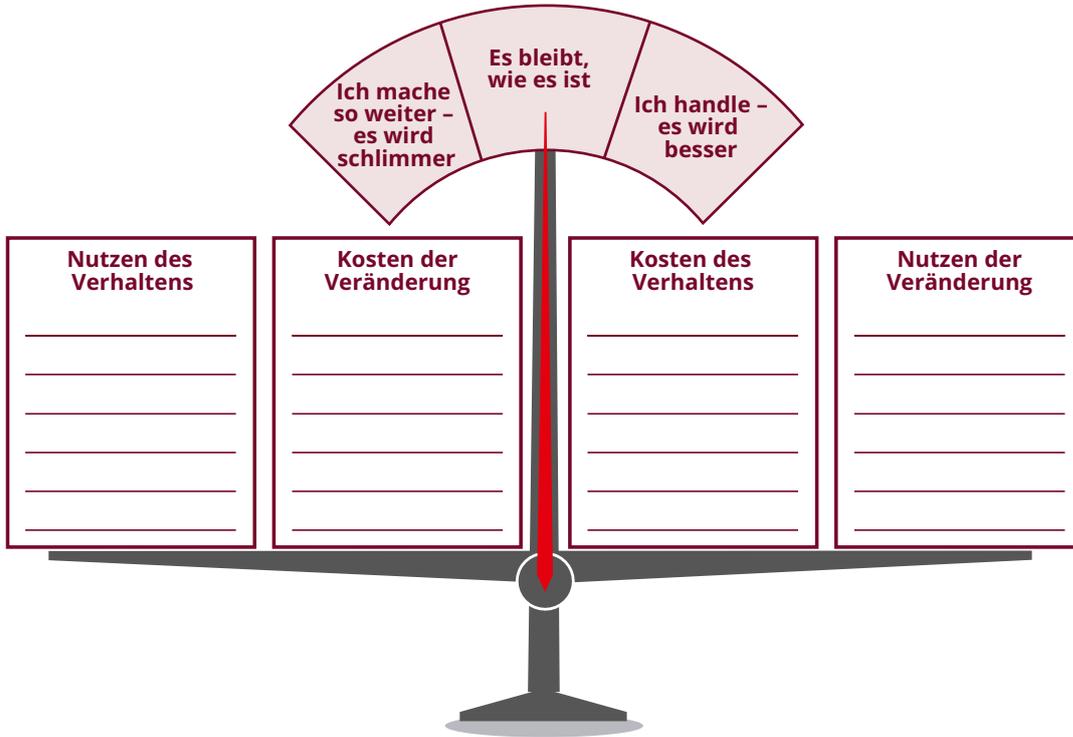
In der Gruppe wird abschließend mit dem Schwerpunkt reflektiert, dass eine langsame, aber nachhaltige Veränderung wichtiger ist als eine vorschnelle Veränderung, die nicht durchgehalten werden kann. Hindernisse auf dem Weg zur Veränderung – auch durch das jeweilige familiäre Setting – können nicht einfach übergangen werden.

Mit Hilfe des Arbeitsblattes „Ambivalenz-Waage“, auf dem jeder Teilnehmer für sich die Vor- und Nachteile einträgt und überlegt, wohin die Waage sich gerade stärker neigt, kann das Gelernte verankert werden.

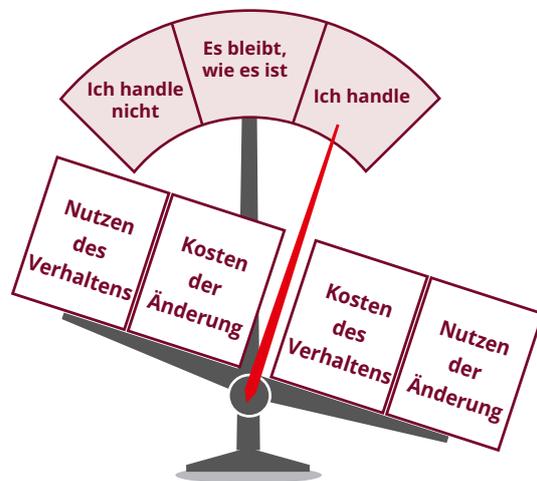


Arbeitsblatt **Ambivalenz-Waage**

Bitte tragen Sie ein, welche Vor- und Nachteile es für Sie im Moment gibt:



Bitte ankreuzen: So sieht meine Waage im Moment aus



P-3.2.2 Kinder und Jugendliche: Veränderungsmotivation erhalten

Veränderungsmotivation ist kein stabiler Zustand, er befindet sich stets in Bewegung und ist besonders durch ausbleibenden Erfolg oder Rückschläge gefährdet. Auch überhöhte Erwartungen und unangemessene Ziele sind ein Risiko für schwindende Motivation. Erfahrungsgemäß können Kinder und Jugendliche kleinere Motivationstiefs jedoch überwinden, wenn sie sich in einer Gruppe oder auch in der Beziehung zu Trainern und Therapeuten als wichtig und wertvoll erleben. Sie benötigen dazu entsprechendes Feedback zu ihrer persönlichen Entwicklung und den bereits erreichten Zwischenzielen.

Lernziele des Bausteins

- | | |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kognitiv | <ul style="list-style-type: none"> › Wissen, dass es keine stabile, gleichbleibende Motivation gibt, › wissen, wer hilfreich sein kann, um sich wieder stärker zu motivieren. |
| Sozio-emotional | <ul style="list-style-type: none"> › Unterstützung in der Gruppe erfahren, › Wertschätzung spüren, › Motivation und deren Mangel spüren. |
| Behavioral | <ul style="list-style-type: none"> › Sich wertschätzend gegenüber anderen äußern, › sich auch bei nachlassender Motivation beteiligen. |

Übungen im Baustein

- › „Ich schätze an dir, dass ...“
- › **Rücken stärken**
- › **Ressourcenkiste**
- › **Wir sind alle ...**
- › **Außenkreis – Innenkreis**

- ▶ P-2.4.2
- ▶ P-2.4.2
- ▶ P-2.4.2
- ▶ P-2.4.2



Übung

„Ich schätze an dir, dass ...“



Kinder ab 10 Jahre,
Jugendliche



bis zu 10



P-2.4.2, P-4



größerer Schulungsraum



20 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Am Ende einer Gruppenstunde setzen sich die Teilnehmer zusammen, und der Trainer fordert im Plenum dazu auf, jedem Teilnehmer ein positives Feedback zu geben. Der Trainer beginnt und gibt jedem Teilnehmer eine positive kurze Rückmeldung über seine aktuelle Beteiligung, sein Sozialverhalten oder anderes in der vergangenen Stunde. Konflikthafte Situationen werden umgedeutet (Reframing).

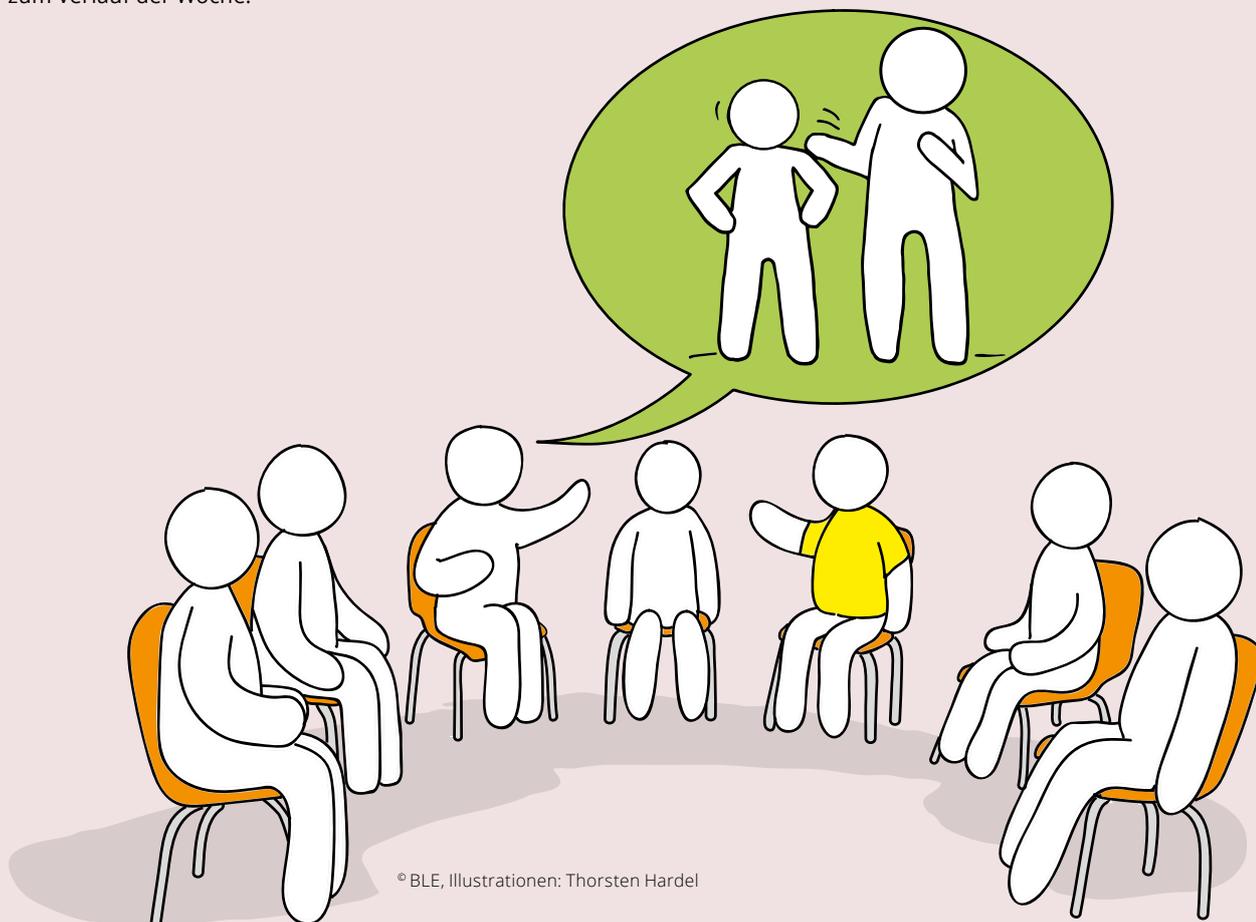
Varianten

Jeder Teilnehmer sucht sich unter den anderen Gruppenmitgliedern oder Trainern 1-2 Personen aus, die ihm/ihr regelmäßig Feedback geben sollen. Es erfolgt dann zum Beispiel während der Reha regelmäßig ein kurzes positives Feedback zum Verlauf der Woche.

LERNZIELE

- ▶ Wahrgenommenes in Worte fassen,
- ▶ wertschätzend anderen gegenüberzutreten,
- ▶ Wertschätzung annehmen,
- ▶ Motivation fördern.

Feedback funktioniert auch schriftlich, in Form von kleinen Briefen oder Botschaften, die sich gut für die Schatzkiste eignen. Jeder Teilnehmer wird aufgefordert, für jeden anderen eine kleine positive Botschaft zu schreiben.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

P-3.3 Balance zwischen Aktivität und bewusster Entspannung

Basierend auf einer **verbesserten Selbstwahrnehmung** soll die Balance zwischen aktiven, anregenden und entspannenden Alltagstätigkeiten sowie bewusst geplanten Pausen gefördert werden. Ideen und Initiativen von Eltern und Kindern sollen hierbei verstärkt aufgegriffen werden. Der **Umgang mit digitalen Medien** ist ein entscheidender Faktor, wenn es um die Veränderung der Alltagsgewohnheiten der Kinder und Jugendlichen geht, daher sollen sie deren Vor- und Nachteile kennen, in einem altersangemessenen Umgang damit unterstützt werden und Alternativen für die Entspannung kennenlernen.

▶ P-2 Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz

▶ G-9 Digitale Medien in der Adipositas-Behandlung

P-3.3.1 Eltern: Bedingungen schaffen für eine aktive Freizeit mit hinreichend Entspannung

Eltern sollen die Balance ihrer Kinder zwischen Aktivität und bewusster Entspannung unterstützen, indem sie einerseits Freizeitaktivitäten der Kinder und Jugendlichen fördern, andererseits bewusste Entspannung – auch in Abgrenzung zur rein medialen Beschäftigung – begünstigen. Daher ist an dieser Stelle ein bewusster Umgang mit digitalen Medien besonders wichtig. Auch ist das **Grundprinzip der Strukturgebung** an dieser Stelle sehr wichtig, da viele Eltern sich als wenig relevant im Hinblick auf die Freizeitgestaltung ihrer Kinder erleben. Sie vermuten, dass den Kindern eigenverantwortlich eine aktive Freizeitgestaltung gelingt. Der äußere Rahmen, also beispielsweise die Auswahl eines Sportvereins, gehört jedoch **in die Hände der Erwachsenen**, wobei die Neigungen der Kinder selbstverständlich Berücksichtigung finden müssen.

▶ G-4.3 Strukturgebung und flexible Steuerung

▶ P-3.1.1 Elterliche Verantwortung

Inwieweit auch die Ängste der Eltern vor selbstständiger Bewegung ihrer Kinder in einer als fremd und gefährlich erlebten Umwelt eine Rolle spielen, ist bislang wenig erforscht. Im klinischen Alltag benennen jedoch viele Eltern u. a. eben diese Sorgen als Grund für eine überwiegend im Haushalt verbrachte Freizeit. Die subjektive Gefährdung der Kinder, wenn sie sich außerhalb von Schule und Elternhaus bewegen, wird als sehr hoch eingeschätzt. Die Nutzung elektronischer Medien stellt dann einen scheinbar guten Ausgleich für die fehlenden analogen Erfahrungen dar.



Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Den Einfluss der Freizeitgestaltung auf die Gewichtsentwicklung kennen,
- › Vorteile der Freizeitgestaltung mit anderen und alleine (z. B. kreative Hobbys, Entspannungstechniken) kennen,
- › wissen, wie wichtig regelmäßige Pausen für das Wohlbefinden sind,
- › digitale Medien und ihre Wirkung auf Kinder kennen, Vor- und Nachteile abwägen, altersangemessene Zeitbegrenzungen wissen,
- › eigene Fähigkeiten zur eigenständigen, aktiven Freizeitgestaltung kennenlernen,
- › die Bedeutung der Vorbildfunktion im Umgang mit Medien erkennen.

Sozio-emotional

- › Eigene Bedürfnisse und Interessen bzgl. Aktivität und Entspannung wahrnehmen,
- › aktive und entspannte Freizeit als bereichernd, genussvoll und angenehm erleben,
- › sich als aktives Mitglied einer Gemeinschaft erleben.

Behavioral

- › Medienzeiten zugunsten einer aktiven Freizeitgestaltung reduzieren,
- › sich Ruhe, Entspannung und Aktivität gönnen,
- › gemeinsame, begrenzte Medienzeiten genießen.

Übungen im Baustein

- › Freizeit mit und ohne Medien
- › Digitale Medien – PRO und KONTRA
- › Mediennutzung in der Familie
- › Freizeitangebote in unserer Nähe
- › **Genießen lernen**

P-2.1.2 ◀



Übung

Freizeit mit und ohne Medien



Eltern



Schulungsraum



20 Minuten



Laptop o. Ä. (mit Internetzugang, wenn die Datei nicht gespeichert werden konnte), Beamer (+ Audio), Verlängerungskabel, geeigneter Raum mit Beschattungsmöglichkeit bei zu starkem Lichteinfall



bis 12



Mediennutzung, Vorbereitung: Kenntnisse von IT-Technologien

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Diese Übung eignet sich als Einstieg in das Thema „Freizeit mit und ohne Medien“ und kann mit einem kurzen Videoclip begonnen werden. Anschließend sollen die Eltern in einer Gesprächsrunde ihre Eindrücke und Ideen schildern. Der Trainer fragt dafür nach, inwieweit das Thema in der Familie eine Rolle spielt und wie die Familie mit der Mediennutzung umgeht.

Hierfür sind verschiedene, mittelfristig zu treffende Vorbereitungen notwendig:

- › Auswahl eines geeigneten Clips (zum Beispiel über Websites geeigneter Portale zur Jugendkultur, -bildung, www.klicksafe.de). Hierbei sollte darauf geachtet werden, welchen Aufhänger der Trainer für das anschließende Gruppengespräch nutzen möchte. Empfehlenswert ist es, die Zeit, die durch den Umgang mit Medien verbraucht wird, in den Blick zu nehmen, da durch diesen Faktor andere Freizeitbeschäftigungen zu kurz kommen könnten.

LERNZIELE

- › Sich mit der Bedeutung von Informations- und Kommunikationstechnologien im Alltag auseinandersetzen,
- › Verständnis für die Sichtweise der Nutzer entwickeln,
- › Motivation entwickeln, selbstregulative Verhaltensweisen und Absprachen zu nutzen, zu entwickeln, zu überprüfen.

- › Entscheiden, welcher Abschnitt, welche Dauer das Video haben darf. Es sollte nur ein kurzer „Aufwärmer“ für das Thema sein.
- › Eigene Haltung zur Nutzung von Medien sollte vorher reflektiert werden.
- › Mögliche überleitende Fragestellung: Wie kann der digitale Alltag ausbalanciert werden?



Übung

Digitale Medien – PRO und KONTRA



Eltern, Familiengespräch



Medienwürfel vorbereiten (siehe Arbeitsblatt), Flipchart, Stifte, Karten



bis 12, auch einzeln



20–40 Minuten



Schulungsraum



P-4
P-5

VERLAUFSBESCHREIBUNG

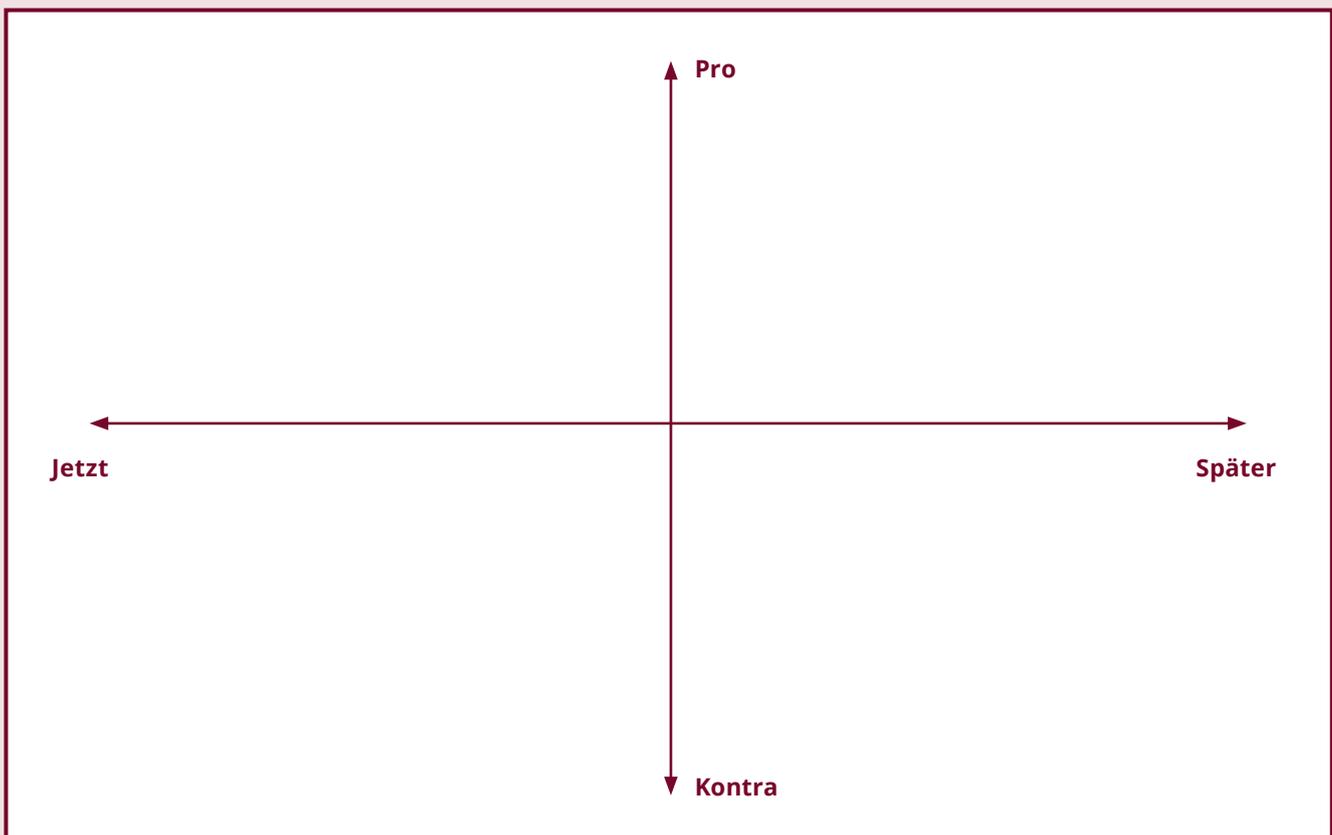
Als Vorbereitung der Übung muss der Medienwürfel gebastelt werden.

Die Teilnehmer tragen zusammen, welche Vor- und Nachteile die Nutzung der jeweiligen Geräte jetzt und später hat. Dazu wird reihum mit dem „Medienwürfel“ gewürfelt und ein Argument benannt. Antworten werden auf Karten notiert und gesammelt.

Der Trainer achtet darauf, dass alle vier Aspekte (pro/kontra und jetzt/später) erwähnt werden. Anschließend werden die Karten gemeinsam in ein Vierfelderschema einsortiert:

LERNZIELE

- ▶ Mediennutzung als Erziehungsinhalt wahrnehmen,
- ▶ Vor- und Nachteile von digitalen Medien bewusst machen,
- ▶ Verantwortungsübernahme für langfristige Folgen verbessern.



Arbeitsblatt Medienwürfel

Vorlage ausdrucken, auf Pappe aufkleben, zuschneiden, knicken und kleben – fertig!



Übung

Mediennutzung in der Familie



Eltern



40 Minuten



Papier Stifte, Flipchart
Arbeitsblatt „Heute schon ...?“, Handreichung „Empfehlung zur Mediennutzung“, ggf. Info-broschüren



bis 12, auch einzeln

P-4
P-5

Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Zusammenhang zwischen bewegungsarmer Freizeit und zu starker Mediennutzung soll gemeinsam reflektiert werden. Die Familien/Teilnehmer sollen altersgerechte eigene Ziele entwickeln und umsetzen. Der Trainer muss sich im Vorfeld bewusst machen, dass vielfach die Meinung vorherrscht, dass ein hoher Medienkonsum sozial erwünscht und gefördert wird. Er kann beispielsweise über die eigenen Schwierigkeiten oder über die eines „Stellvertreters“ („Ich kenne einen Vater, der ...“) bei der Begrenzung von Medienzeiten berichten.

Die Übung beginnt mit einer kurzen Einzelreflexion: „Welche Medien nutze ich selbst, wann und wie lange?“ Hierbei können die Fragen im oberen Bereich des Arbeitsblattes „Heute schon ...?“ in Einzelarbeit beantwortet werden.

Im anschließenden Gruppengespräch fragt der Trainer nach eigenen Erfahrungen mit dem „Nicht-aufhören-Können“.

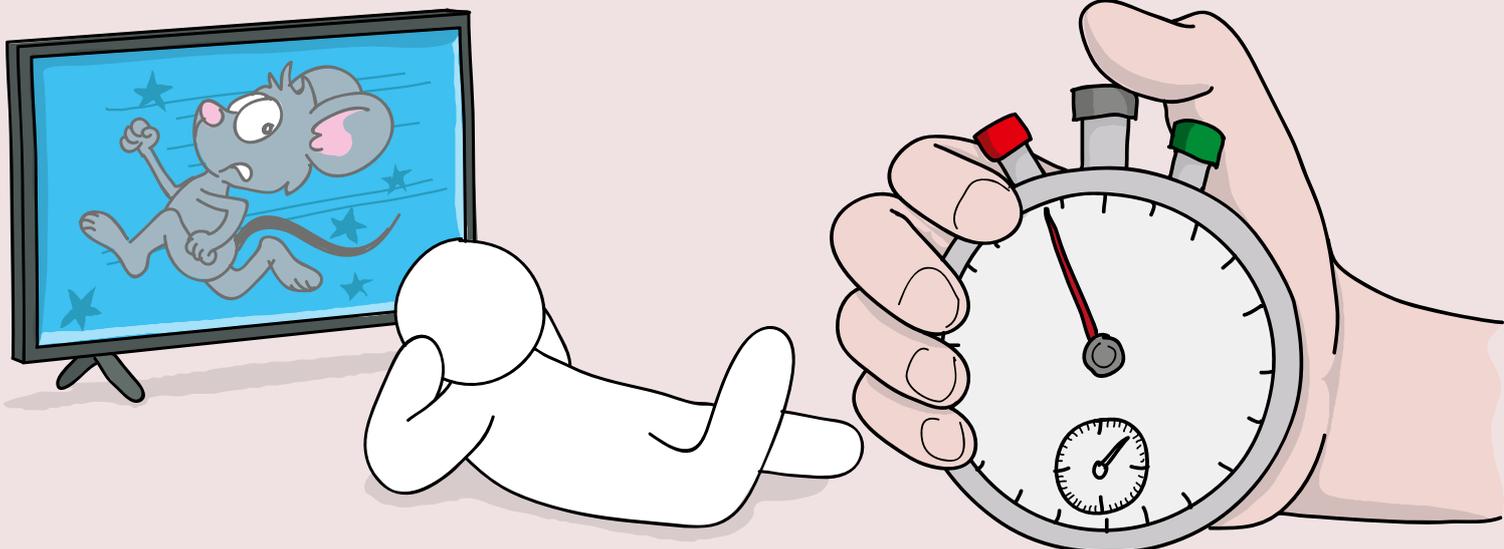
Danach versuchen die Eltern das Arbeitsblatt „Heute schon ...?“

LERNZIELE

- ▶ Mediennutzung als Erziehungsinhalt wahrnehmen,
- ▶ Vor- und Nachteile von digitalen Medien bewusst machen,
- ▶ Verantwortungsübernahme für langfristige Folgen verbessern.

für ihre Kinder auszufüllen. Die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen: Was fällt auf? Wie hoch sind die Mediennutzungszeiten? Gibt es Begrenzungen? Fehlt es an Wissen über mediale Aktivitäten der Kinder? Wird den Eltern durch die Kinder suggeriert, nichts davon zu verstehen?

Die Handreichung „Empfehlung zur Mediennutzung“ wird ausgeteilt, es wird explizit auf Infoangebote hingewiesen und diese werden eventuell auch exemplarisch gezeigt.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Arbeitsblatt Heute schon ... ?

Bitte versuchen Sie, für sich selbst möglichst genau folgende Fragen zu beantworten:

Wann habe ich zuletzt ...	Datum	von - bis
... ferngeschaut?		
... soziale Netzwerke besucht?		
... telefoniert?		
... im Internet gesurft?		
... online geshoppt?		
... Handyspiele gespielt?		
... PC-Spiele gespielt?		
... Videos geschaut?		
... Textnachrichten geschrieben?		
... Spielekonsole gespielt?		
.....		

Überlegen Sie nun einmal für Ihr Kind:

Wann hat mein Kind zuletzt ...	Datum	von - bis
... ferngeschaut?		
... soziale Netzwerke besucht?		
... telefoniert?		
... im Internet gesurft?		
... online geshoppt?		
... Handyspiele gespielt?		
... PC-Spiele gespielt?		
... Videos geschaut?		
... Textnachrichten geschrieben?		
... Spielekonsole gespielt?		
.....		

Arbeitsblatt

Empfehlungen zur Mediennutzung – Handreichung für Eltern

Medienzeiten und -Inhalte sollten an das Alter, den individuellen Reifegrad und die Persönlichkeit des Kindes/Jugendlichen angepasst werden.

Allgemeine Empfehlungen

(► www.kindergesundheit-info.de, www.schau-hin.info, www.klicksafe.de) nennen folgende Medienzeiten pro Tag als Anhaltspunkte (50, 51):

Alter	TV, DVD, Video, Computer, Spiele, Tablets, Smartphones
0-3 Jahre	Am besten gar nicht (0 Minuten)
3-6 Jahre	Insgesamt max. 30 Minuten pro Tag
6-11 Jahre	Insgesamt max. 60 Minuten pro Tag
Ab 12 Jahre	Insgesamt max. 120 Minuten pro Tag

- ✓ Die erwachsenen Bezugspersonen sollten die Effekte des Medienkonsums auf ihr Kind sensibel beobachten. Wirkt es zum Beispiel gereizt, aggressiv, ängstlich, unaufmerksam, überfordert oder teilnahmslos, sollten die Inhalte und Nutzungszeiten überprüft und geändert werden. Dies gilt auch, wenn die Nutzung die allgemeinen Empfehlungen nicht überschritten hat.
- ✓ In den Kinderzimmern sollten keine Geräte zur freien Nutzung stehen.
- ✓ Sitzende inaktive Zeiten sollten reduziert werden. Lange Filme können zum Beispiel durch Bewegungspausen unterbrochen oder je nach Alter aufgeteilt werden.
- ✓ Nutzen Sie Sicherheitseinstellungen und kindgerechte Inhaltsfilter im Internet.
- ✓ Steuern Sie die Medienzeiten: Es gibt „Off-Zeiten“, da sind der Fernseher und das Handy aus, und das Beisammensein hat Vorrang, beispielsweise beim Essen.
- ✓ Achten Sie auf gute Bildschirmqualität mit augenschonender Frequenz ab 70 Hertz und einer guten Platzierung und Entfernung des Bildschirms.
- ✓ Achten Sie auf die angemessene Lautstärke und darauf, ob das Gerät über eine Lautstärkebegrenzung verfügt.
- ✓ Nutzen Sie die Medien gemeinsam für Dinge und Themen, die für Sie und Ihre Familie unterstützend sind.
- ✓ Lassen Sie sich Dinge von Ihren Kindern zeigen und erklären. Seien sie im Kontakt.
- ✓ Reduzieren Sie die automatische, gewohnheitsmäßige Mediennutzung.
- ✓ Seien Sie selbstkritisch und ein Vorbild für Ihre Kinder.
- ✓ Informieren Sie sich über günstiges Mediennutzungsverhalten und aktualisieren Sie Ihren Wissensstand, denn das Medienangebot entwickelt und verändert sich laufend.

Übung

Freizeitangebote in unserer Nähe



Kinder, Jugendliche, Eltern



Flipchart, Stift, Arbeitsblatt „Was tun in der Freizeit?“



bis 10, auch einzeln



15–20 Minuten



Schulungsraum



P-2

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Wichtigkeit von aktiver Freizeitgestaltung wird erläutert und es werden Beispiele zusammengetragen. Darauf achten, dass nicht nur Sportarten gemeint sind, sondern auch alle übrigen Möglichkeiten. Das Arbeitsblatt wird an die Teilnehmer verteilt. Die Aufgabe besteht darin, nach möglichst vielen Angeboten für aktive Freizeitgestaltung in Wohnortnähe zu suchen (evtl. auch in Kleingruppen oder zusammen mit den Eltern). Dazu können die Teilnehmer ihr Wissen einbringen, im Internet recherchieren, vor Ort nachfragen gehen oder Ähnliches.

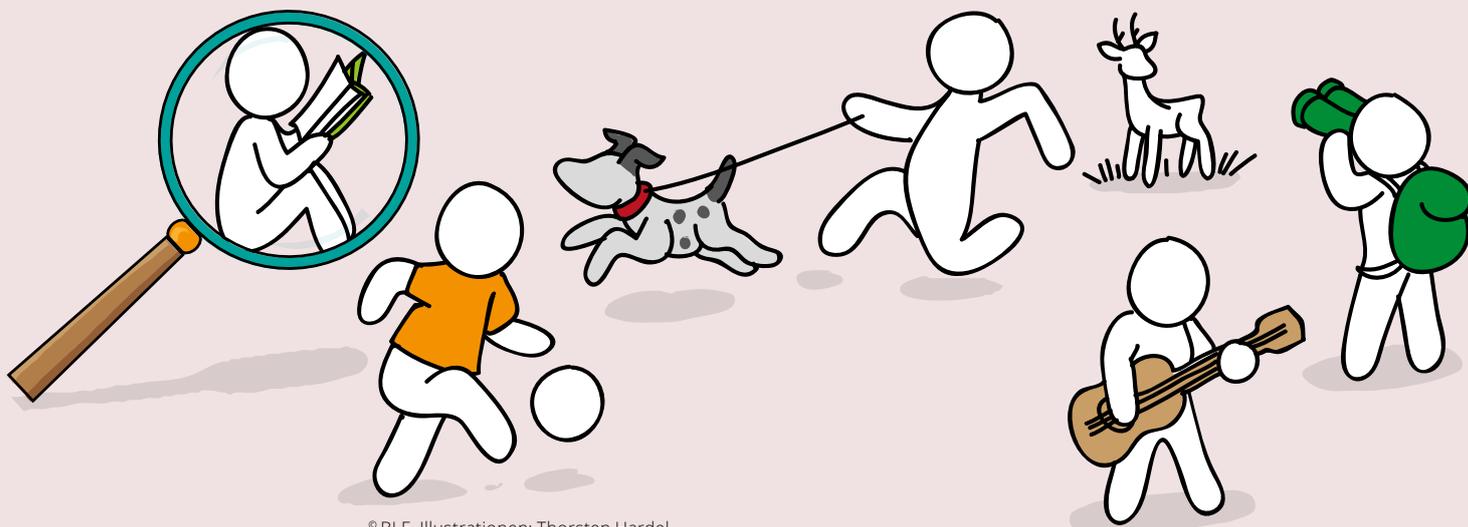
Nach einer Woche werden die Ergebnisse zusammengetragen und in folgende Rubriken eingeteilt:

- › Vereine und ihr Angebot,
- › Abenteuer (z. B. Schleusen oder Dämme bauen, Tiere beobachten, Boote fahren lassen) und besondere Orte (z. B. „coole Spielplätze“)
- › „Action gegen Langeweile“ (z. B. auf dem Bauernhof helfen, einkaufen für Mama, Nachbars Hund spazieren führen),
- › kreative Angebote (z. B. Musikschule),
- › entspannen zu Hause (z. B. lesen, Musik hören, malen/basteln).

LERNZIELE

- ▶ Alternativen der Freizeitbeschäftigung kennenlernen,
- ▶ Steuerungsmöglichkeiten bewusst machen, erleben,
- ▶ entspannende Wirkung von Aktivität
- ▶ Ziele für die alternative Freizeitgestaltung entwickeln.

Diese Rubriken werden im Gruppengespräch um weitere Beispiele ergänzt. Jeder Teilnehmer sucht sich für jeden der Teilbereiche ein Angebot aus, welches er gerne nutzen möchte. Umsetzungsschritte und Unterstützung (beispielsweise durch Eltern) werden besprochen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

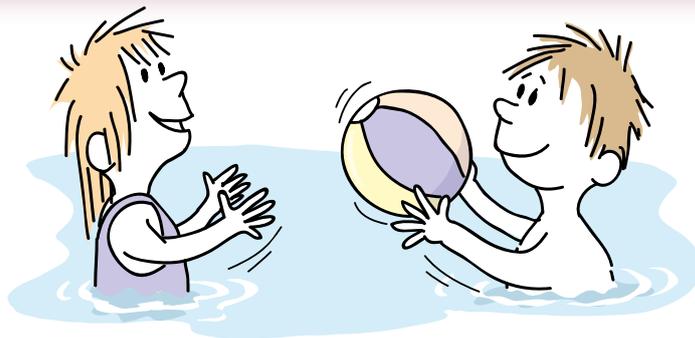
Arbeitsblatt Was tun in der Freizeit?

Was gibt es in Deiner Nähe? (z. B. Schwimmbad, Skaterpark, Bauernhof, Musikschule, Abenteuerspielplatz, Bücherei, Wald, Tierheim, Kletterpark, Eisbahn, Sportverein ...)

Was interessiert Dich? Frage vielleicht auch Deine Freunde oder Eltern!

Trage ein:

	Verein/Gruppe	Termin	Treffpunkt	Tätigkeit
Was?				
Wo?				



Suche Dir eine Aktivität aus:

und finde heraus:

- › Öffnungszeiten:
- › Was kostet der Eintritt (in Euro)?
- › Brauche ich dafür etwas Besonderes?
- › Welche Regeln gelten dort?
- › Müssen meine Eltern mir helfen?
- › Möchte ich jemanden mitnehmen? Wenn ja, wen?

- › Welche anderen Ideen hast Du, was Du gerne in Deiner Freizeit machen möchtest?
- › Was kannst Du vielleicht einfach zu Hause machen? › Was möchtest Du gerne ausprobieren?

.....

.....

.....

P-3.3.2 Kinder und Jugendliche: Balance zwischen Aktivität und Pausen finden

Basierend auf einer **verbesserten Selbstwahrnehmung** soll die Balance zwischen aktiven, anregenden und entspannenden Alltagstätigkeiten sowie bewusst geplanten Pausen gefördert werden. Ideen und Initiativen von Eltern und Kindern sollen dazu aufgegriffen werden.

► P-2 Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz

Der Umgang mit digitalen Medien ist ein entscheidender Faktor, wenn es um die Veränderung der Alltagsgewohnheiten der Kinder und Jugendlichen geht, daher sollen sie deren Vor- und Nachteile kennen, in einem altersangemessenen Umgang damit unterstützt werden und Alternativen für die Entspannung kennenlernen.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Den Einfluss der Freizeitgestaltung auf die Gewichtsentwicklung kennen,
- › wissen, wie wichtig regelmäßige Pausen für das Wohlbefinden sind,
- › Vorteile der Freizeitgestaltung mit anderen und alleine (z. B. kreative Hobbys, Entspannungstechniken) kennen,
- › eigene Fähigkeiten zur eigenständigen aktiven Freizeitgestaltung kennenlernen,
- › verschiedene Medien differenziert nutzen lernen.

Sozio-emotional

- › Eigene Bedürfnisse und Interessen bezüglich Aktivität und Entspannung wahrnehmen,
- › sich als aktives Mitglied einer Gemeinschaft erleben,
- › Aktivität als bereichernd, genussvoll und angenehm erleben.

Behavioral

- › Medienzeiten zugunsten einer aktiven Freizeitgestaltung reduzieren,
- › sich Ruhe und Entspannung gönnen.

Übungen im Baustein

- › Activity
- › Mediennutzung – was ist denn „zu viel“?
- › **Orangenbad**
- › **Freizeitangebote in unserer Nähe**
- › **Genießen lernen**

► P-2.2.1

► P-3.3.1

► P-2.1.2



Übung Activity



Kinder, Jugendliche,
Eltern



Tafel/Whiteboard
mit Kreide oder
Stiften



10



Schulungsraum



20 Minuten



P-2

VERLAUFSBESCHREIBUNG

An der Tafel sollen viele unterschiedliche Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung (außer Fernsehen oder Spielen mit Computer, Gameboy, Playstation) aufgemalt und erraten werden.

Der Trainer beginnt, ein Hobby zu malen. Die Bewegungsform wird auf dem Flipchart gesammelt, sodass im Verlauf eine möglichst lange Liste entsteht. Wer das Gemalte zuerst erkannt hat, ist nun mit dem Malen an der Reihe. Darauf achten, dass alle Teilnehmer an die Reihe kommen. Anschließend werden die gemalten Hobbys von den Teilnehmern in körperlich aktive und ruhige Beschäftigungen eingeteilt.

Varianten

Es werden pantomimisch Bewegungsformen dargestellt und geraten. Oder: Die Teilnehmer müssen Begriffe umschreiben, die erraten werden sollen, ohne sie direkt zu benennen. Noch abwechslungsreicher wird es, wenn vor jedem Durchgang gelost wird, welche Darstellungsform dran ist.

Reflexion

Es wird besprochen, wann welche Beschäftigungen geeignet sind. Die Teilnehmer sollen erkennen, dass Anspannung und Entspannung (geistig wie körperlich) ausgewogen sein sollen.

LERNZIELE

- ▶ Freizeitaktivitäten bewusst machen,
- ▶ Vielzahl der Möglichkeiten erkennen,
- ▶ erleben, dass Gruppenarbeit kreativ ist,
- ▶ Bestätigung für eigene Ideen erfahren.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Übung

Mediennutzung – was ist denn „zu viel“?



Kinder, Jugendliche, Eltern



Flipchart, Stift, Arbeitsblatt „Was tun in der Freizeit?“



bis 10, auch einzeln



15–20 Minuten



Schulungsraum



P-2

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Zusammenhang zwischen bewegungsarmer Freizeit und zu starker Mediennutzung soll in dieser Übung gemeinsam reflektiert werden. Der Trainer sollte hier auf die Gefahr achten, dass evtl. sozial erwünschte Antworten gegeben werden. Er kann beispielsweise über die eigenen Schwierigkeiten oder über die eines „Stellvertreters“ („Ich kenne einen Jugendlichen, der ...“) bei der Begrenzung von Medienzeiten erzählen. Jugendliche wissen sehr gut, dass Eltern/Erziehende in der Regel kritisch auf ihre Mediennutzung schauen, und haben häufig das Gefühl, die Erwachsenen verstünden ohnehin nicht, worum es geht.

In einer Gesprächsrunde sprechen die Teilnehmer darüber, wer welche Medien gerne nutzt und wofür. Sie würfeln mit dem Medienwürfel (► P-3.3.1) und benennen dann ihre Lieblingsaktivität mit dem jeweiligen Medium. Mehrfachnennungen sind erlaubt und ermöglichen eine erste Gewichtung in der Gruppe. Unter Umständen ergibt sich eine deutliche Unterscheidung zwischen männlichen und weiblichen Gruppenmitgliedern, sodass es sinnvoll sein kann, zwei parallele Tabellen zu führen.

An der Tafel oder dem Flipchart wird eine Tabelle nach folgendem Muster vorbereitet, und Äußerungen werden ohne Kommentar eingetragen (Spalte zur Nutzungsdauer erst später beschriften und ausfüllen):

LERNZIELE

- Eigene Mediennutzung bewusst machen,
- Zusammenhang zwischen starker Mediennutzung und Bewegungsarmut erkennen,
- sich über eigene Medienfallen bewusst werden,
- Alarmsignale für zu umfangreiche Mediennutzung spüren lernen.

Abschließend diskutiert die Gruppe folgende Fragen:

- › Welche Zeiten ergeben sich pro Tag und Teilnehmer?
- › Wie lange sollten Jugendliche täglich digitale Medien nutzen?
- › Wie viel ist „zu viel“?
- › Woran könnten Jugendliche merken, dass sie zu häufig digitale Medien nutzen?
- › Wofür könnte frei werdende Zeit genutzt werden?

Bei Bedarf kann der Trainer ergänzende Infos zur übermäßigen Mediennutzung und den Empfehlungen von Experten (► P-3.3.1 *Empfehlungen zur Mediennutzung – Handreichung für Eltern*) herausgeben. Auch können Gefahren wie PC-Sucht und Cybermobbing thematisiert und zum Selbsttest eingeladen werden (► www.ins-netz-gehen.de).

	Lieblingsaktivitäten	Wie lange täglich?
Smartphone		
TV		
Spielekonsole		
PC/Laptop		
Tablet		
PSP/Nintendo/o.Ä.		

P-3.4 Umgang mit Stress und Belastungen

In vielen Familien mit kindlicher Adipositas besteht ein stark erhöhtes psychosoziales Belastungsniveau (35). Zur Regulierung ihres innerpsychischen Stresses stehen den Familien häufig jedoch nur wenige und kurzfristige Strategien zur Verfügung. Nahe liegende, einfache Entlastungsmöglichkeiten werden oft zu Ungunsten tatsächlicher Problemlösungen genutzt. Eltern und Kinder müssen neue Strategien der Stressbewältigung erlernen (45). Es können dabei im Rahmen der Adipositas-Behandlung sicher nur erste Ideen zu einer längerfristigen Veränderung gegeben werden. Das Erlernen von grundlegenden Problemlösefertigkeiten benötigt häufig den Rahmen einer umfassenderen Familien- oder Sozialberatung, gelegentlich auch die Unterstützung durch die Jugendhilfe oder andere Institutionen.

Die soziale Unterstützung ist in vielen Familien mit Adipositas eher begrenzt, die Familien sind häufiger auf sich gestellt und nutzen weniger Angebote aus dem Umfeld. Die dem systemischen Familiencoaching entnommene Haltung der Transparenz (30) schafft neue Blickwinkel im Umgang mit innerfamiliärem Stress. Die Familien sollen sich ihrer Unterstützer und Helfer im Alltag bewusst werden und lernen, dass es durch einen offeneren Umgang mit problematischen Situationen mehr Hilfsmöglichkeiten gibt.

Einfache verhaltenstherapeutische Strategien (Selbstinstruktionen) wie das Konzept der Stresskiller ergänzen diese. Die hier vorgestellten Übungen sind für Erwachsene und ältere Jugendliche gedacht.

Lernziele des Bausteins

- | | |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kognitiv | <ul style="list-style-type: none"> › Lernen, was Stress ist und wie er sich auswirkt, › wissen, wer im eigenen Umfeld alles hilfreich sein kann, › Stress als aufrechterhaltenden Faktor der Adipositas kennen. |
| Sozio-emotional | <ul style="list-style-type: none"> › Unterstützung durch andere spüren, › emotionale Beteiligung an Konflikten spüren, › für eigene Stresssituationen sensibilisieren. |
| Behavioral | <ul style="list-style-type: none"> › Aktiv Unterstützung einfordern, › Stresskiller anwenden. |

Übungen im Baustein

- › Was ist Stress, und wie wirkt er sich aus?
- › Unterstützerplan
- › Essen ohne Hunger
- › Unterstützer
- › **Knöpfe**

P-2.3.1 ◀

Übung

Was ist Stress, und wie wirkt er sich aus?



Eltern, Jugendliche
ab ca. 15 Jahre



Flipchart, Stift, Arbeitsblatt
„Stresskiller“, Arbeitsblatt
„Meine Anti-Stress-Karten“



bis 10



30–40 Minuten



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Auf dem Flipchart oder der Tafel wird die Frage „Was ist Stress?“ notiert. Die Teilnehmer werden dazu aufgefordert, über individuelle Stressmomente zu berichten. Diese werden in Stressauslöser und Stresserleben eingeteilt, und der Sinn von moderat erhöhtem Stress wird erläutert. Besonders Aspekte des emotionsregulierenden Essens sollten hier beachtet werden. Anschließend wird der Begriff „Stresskiller“ anhand des Arbeitsblattes erläutert sowie erklärt, dass der effektive Einsatz von Stresskillern das Ziel der Einheiten ist.

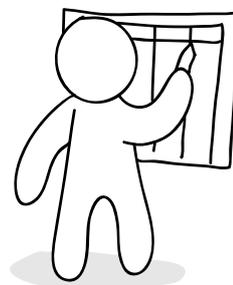
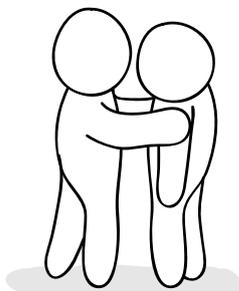
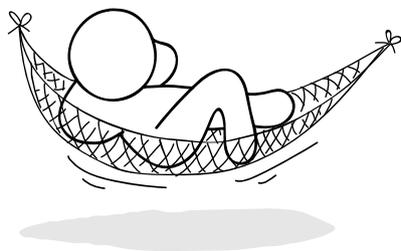
Für den Umgang mit Stresssituationen im Alltag und als Erinnerungshilfe sollen sich die Teilnehmer Selbstinstruktionskarten basteln. Dafür erhalten sie das Arbeitsblatt „Meine Anti-Stress-Karten“.

LERNZIELE

- ▶ Wissen, was Stress ist,
- ▶ differenzieren der verschiedenen Auswirkungen von Stress (emotional, kognitiv, behavioral, körperlich),
- ▶ eigene Stressauslöser erkennen,
- ▶ neue Ideen zum Umgang mit Stress kennenlernen.



Arbeitsblatt Stresskiller



**Welche Stresskiller nutzen Sie bereits?
Woran möchten Sie weiterarbeiten?**

Kenne und nutze ich

**Könnte ich mir gut
für mich vorstellen**

1. Alles halb so schlimm!

2. Ich denke an etwas anderes.

3. Erst einmal einen Plan machen.

4. Ich muss mich in den Griff kriegen.

5. Ich entspanne mich erstmal.

6. Ich mache mir Mut.

7. Ich bitte jemanden um Hilfe.

8. Ich habe doch keinen Stress!

9. Nach einer Pause geht alles besser.

Arbeitsblatt Meine Anti-Stress-Karten

Um sich in stressigen Situationen leichter zu beruhigen, sind Anweisungen hilfreich. Geben Sie sich selbst solche Anweisungen! Kleben Sie Vorder- und Rückseite der Karten zusammen. Auf der fünften Karte ist Platz für eigene Anweisungen.



Ich mache mir Mut.



Ich entspanne mich erstmal.



Ich bitte jemanden um Hilfe.



Nach einer Pause geht alles besser.



.....
.....
.....



Übung

Unterstützerplan



Eltern, Jugendliche



Flipchart, Stifte,
Arbeitsblatt „Unterstüt-
zerplan“



bis 10, auch einzeln



30 Minuten



Schulungsraum



P-5

VERLAUFSBESCHREIBUNG

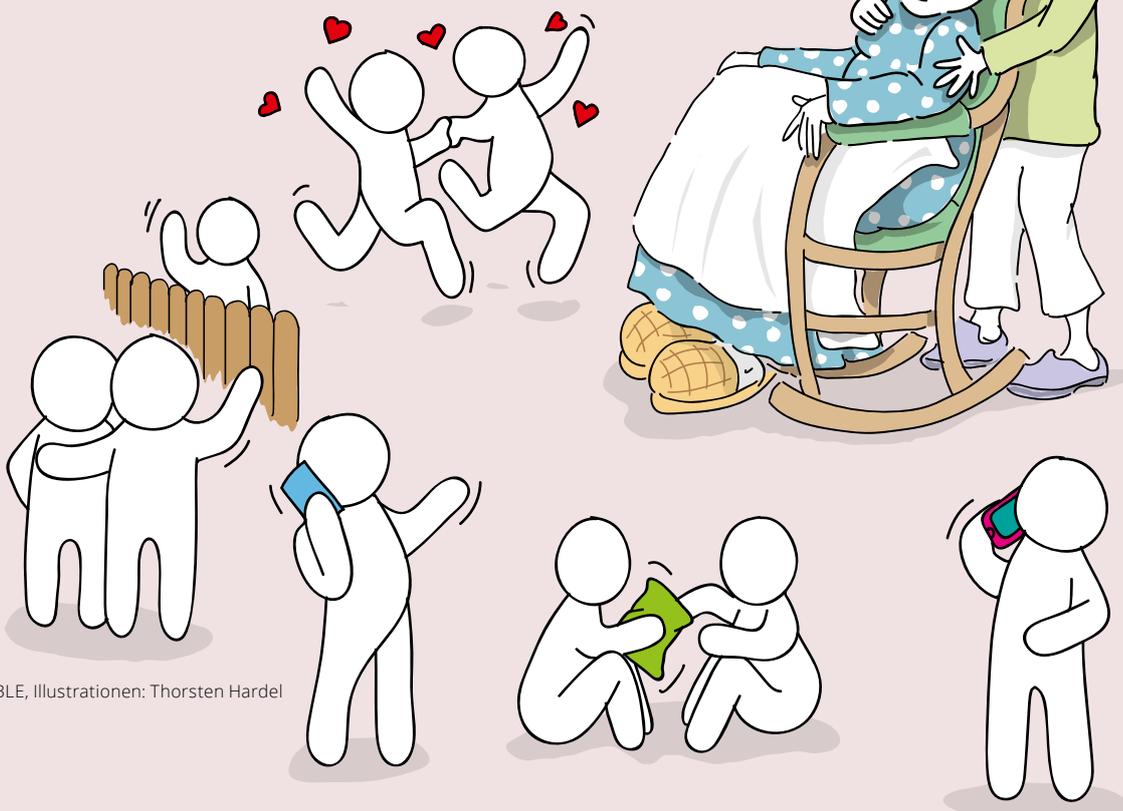
Ziel der Übung ist, dass sich die Familien über ihr „soziales Netz“ bewusst werden und einen eigenen „Unterstützerplan“ erstellen. Hierfür überlegen sie – angeleitet durch den Trainer:

- › Wer gehört zu Ihrer Familie dazu? Wer noch?
- › Mit wem verbringen Sie gerne Zeit?
- › Wer sind Ihre Freunde?
- › Gibt es Nachbarn, die Ihnen helfen?
- › Wer gehört zur erweiterten Familie? Wie oft sehen Sie Oma und Opa, Onkel und Tanten?
- › Wie nahe sind Ihnen diese weiteren Angehörigen?
- › Sind Sie in einem Verein, in der Gemeinde oder einer Selbsthilfegruppe aktiv?
- › Mit welchen Institutionen hat Ihre Familie Kontakt?

LERNZIELE

- ▶ Sich bewusst werden, wer alles zum „sozialen Netz“ gehört,
- ▶ erkennen, wer unterstützen kann,
- ▶ spüren, dass sie nicht alleine sind.

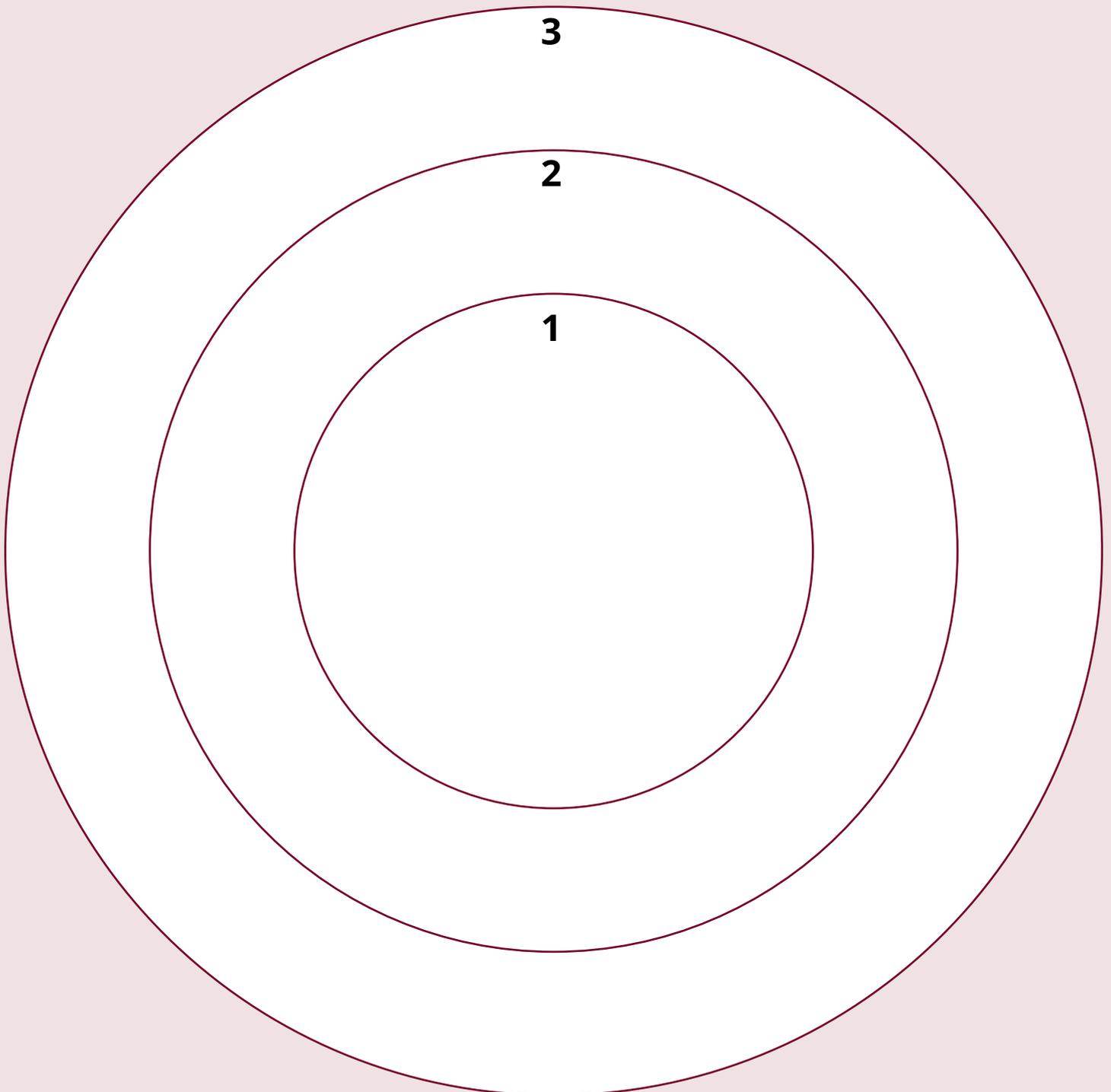
Alle Namen, die genannt werden, werden auf dem Plan notiert. Wird die Übung im Gruppensetting durchgeführt, können die Pläne ausgelegt werden, sodass jedem beim Sichten der anderen Pläne noch Ideen für den eigenen Plan kommen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardedel

Arbeitsblatt Unterstützerplan

1. Innenkreis: meine engsten Familienmitglieder, meine besten Freundinnen und Freunde
2. Kreis: meine engen, nahen Familienmitglieder, meine Freundinnen und Freunde, gute Bekannte, Nachbarn etc.
3. Außenkreis: entfernte Verwandte, entfernte Bekannte, Nachbarn, Kollegen etc.



Übung

Essen ohne Hunger



Jugendliche, Eltern



Flipchart, Stifte, Karteikarten



bis 10, auch einzeln



20–30 Minuten



Schulungsraum



P-2.1.2

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Übung 1

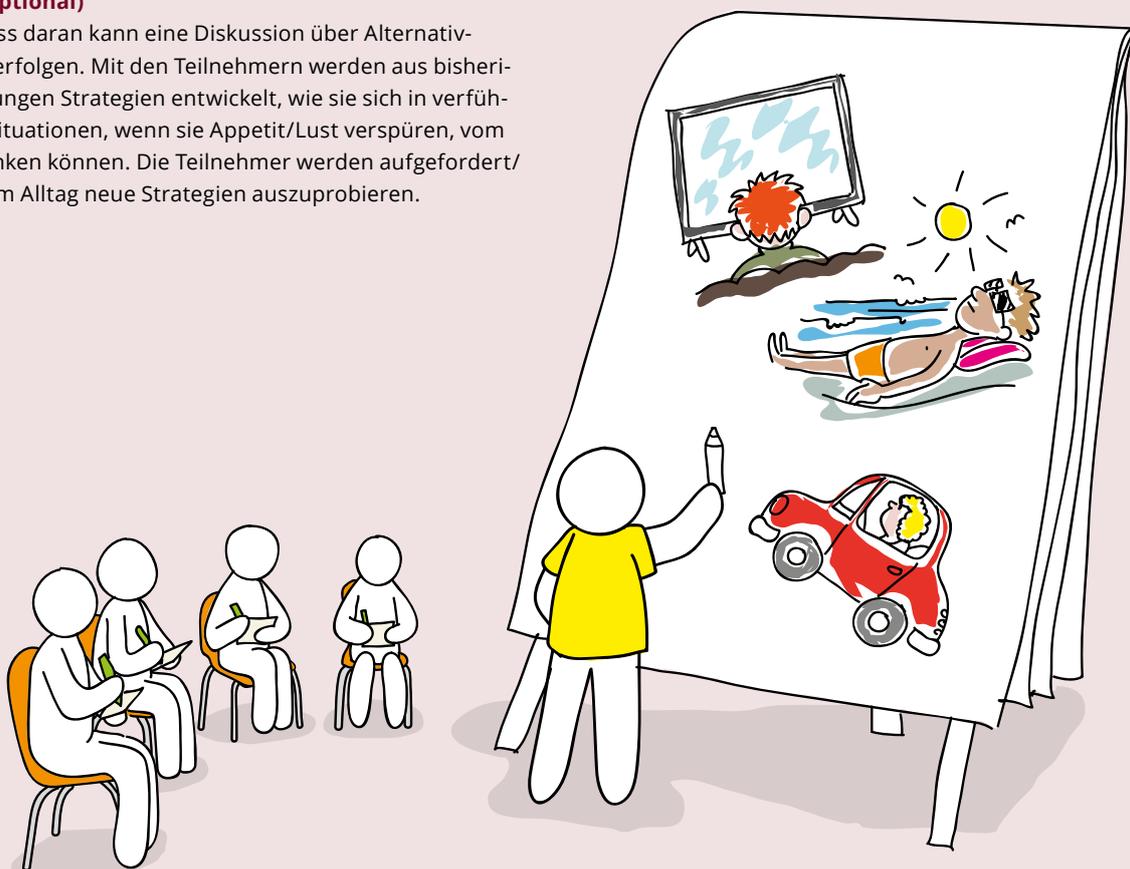
Auf dem Flipchart wird mit den Teilnehmern gesammelt, in welchen Situationen sie essen, obwohl sie eigentlich keinen Hunger spüren. Auf den Unterschied von Kopf- und Bauchhunger hinweisen. Die Teilnehmer werden aufgefordert zu beschreiben, wann und woran sie dieses merken. Jeder Teilnehmer notiert auf einer Karteikarte, wann ihm/ihr das Essen guttut und wann es nicht guttut. Erläuternd dazu Beispiele aus dem Alltag nennen. Im Plenum wird gesammelt, welche Situationen mehrere Teilnehmer kennen. Die Teilnehmer werden befragt, wie sie sich anschließend fühlen.

Übung 2 (optional)

Im Anschluss daran kann eine Diskussion über Alternativstrategien erfolgen. Mit den Teilnehmern werden aus bisherigen Erfahrungen Strategien entwickelt, wie sie sich in verführerischen Situationen, wenn sie Appetit/Lust verspüren, vom Essen ablenken können. Die Teilnehmer werden aufgefordert/motiviert, im Alltag neue Strategien auszuprobieren.

LERNZIELE

- ▶ Essverhalten bewusst wahrnehmen,
- ▶ Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Gruppe feststellen,
- ▶ emotionsregulierendes Essen erkennen,
- ▶ Handlungs- und Entscheidungsspielräume erleben.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Haredel

Übung

Unterstützer



Eltern



8

P-3.4
P-4.5.1

Schulungsraum



15 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Ziel der Übung ist es, ein sprechendes Standbild zu erstellen. Die Eltern werden einzeln gebeten, teilzunehmen, müssen es aber nicht.

Ein Teilnehmer stellt ein Kind dar, das sich

- › heimlich Süßigkeiten bei den Großeltern oder einem Freund besorgt hat,
- › weigert, an gemeinsamen Familienaktivitäten teilzunehmen,
- › nicht an Absprachen hält, wie den Hund spazieren zu führen,
- › ...

Ein weiterer Teilnehmer versetzt sich in die Rolle eines Eltern-teils, das diese Verhaltensweisen des Kindes alleine (das heißt ohne Hilfe) positiv beeinflussen will. Beide werden einander gegenüber als Standbild positioniert. Der Eltern-Stellvertreter soll den Grad seiner Hilfslosigkeit auf einer Skala von 0 (= *keinerlei Hilfslosigkeit*) bis 10 (*maximale Hilfslosigkeit*) angeben.

Der Trainer sucht nun aus dem Kreis der übrigen Teilnehmer Unterstützerrollen:

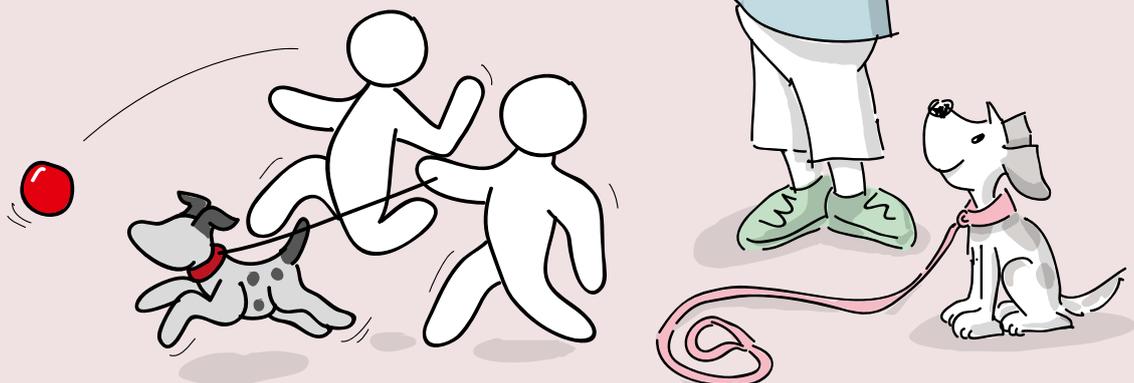
- › Der andere Elternteil oder die Großeltern stellen sich mit dem Ziel der Unterstützung (keine Süßigkeiten mehr anbieten, am Ausflug teilnehmen, das Kind anrufen und an Abmachung erinnern, ...) an die Seite des Elternteils.
- › Ein Freund des Kindes wird an dessen Seite positioniert und unterstützt es (keine Süßigkeiten mehr anbieten, sich am Ausgang mit dem Hund beteiligen, ...).
- › Ein Freund oder eine Freundin der Eltern wird in deren Rücken gestellt und unterstützt (Zeit für Gespräche anbieten, nach einer anstrengenden Zeit etwas Schönes gemeinsam unternehmen, ...).

LERNZIELE

- ▶ Erkennen, dass Unterstützer hilfreich für sich selbst und das Kind sind,
- ▶ unterstützende Personen als Verbündete erfahren,
- ▶ erkennen, dass Unterstützung zu holen nichts mit Schwäche zu tun hat.

Der Eltern-Stellvertreter soll den Grad der Hilfslosigkeit noch einmal benennen. Er wird sich verringert haben.

In der abschließenden Besprechung des Standbildes wird überlegt, wer den Eltern als Unterstützer einfällt und wie diese Unterstützung aussehen könnte (▶ *P-3.4 Unterstützerplan*). Die Eltern denken darüber nach, mit welchem konkreten Anliegen sie wen zu welchem Zeitpunkt ansprechen möchten.



P-3.5 Zeitmanagement

G-4.3 Strukturgebung
und flexible Kontrolle ◀

Zeitmanagement ist ein weiterer wesentlicher Faktor zur Reduktion von familiärer Überlastung. Es ist besonders relevant für Eltern, aber auch Jugendliche müssen dieses lernen. Zeitmanagement beinhaltet immer auch die Fähigkeit, Aufgaben priorisieren zu können, was wiederum Abstraktionsfähigkeit voraussetzt. Kinder sollten in ihrer zeitlichen Planung noch überwiegend durch **Fremdsteuerung** entlastet werden, das heißt, es sollte Erwachsene geben, die für sie mitdenken, beispielsweise indem sie darauf achten, dass die Kinder sich rechtzeitig auf den Weg zur Schule oder zum Sport machen. Sie lernen jedoch implizit und am Modell der Eltern, welche Werte – als Grundlage jeder Priorisierung und damit auch Zeitplanung – in ihrer Familie gelten.

Mit zunehmendem Alter müssen auch ältere Kinder und Jugendliche Entscheidungen treffen über „was mache ich wann?“ oder auch „was mache ich zuerst?“. Dass es dabei immer auch um Werte und Wichtigkeiten geht, wird zwar selten thematisiert, braucht aber eine deutlich stärkere Berücksichtigung. Die hier vorgestellten Übungen sind daher für Eltern und ältere Jugendliche gedacht.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Wissen, dass einem durch eigene Planung Zeitmanagement gelingen kann,
- › Aufgaben priorisieren lernen, Wichtigkeit und Dringlichkeit unterscheiden,
- › wissen, dass Neinsagen wichtig ist für gelingendes Zeitmanagement.

Sozio-emotional

- › Familiäre Werte als Grundlage der Zeitplanung spüren,
- › Entlastung durch weniger Aufgaben spüren.

Behavioral

- › Zeitdruck reduzieren für ausgewogene Aktivitäts- und Familienzeit.

Übungen im Baustein

- › „Wo bleibt nur meine Zeit?“
- › Zeitmanagement für Familien nach dem Eisenhower-Prinzip
- › **4 Körbe**

P-3.1.1 ◀



Übung

„Wo bleibt nur meine Zeit?“



Eltern



8

P-3.4
P-4.5.1

Schulungsraum



15 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Anhand eines Beispiels erläutert der Trainer, wie ein Zeitkuchen sich aufteilt. Die prozentuale Zeiteinteilung ist für viele Teilnehmer schwierig nachzuvollziehen (beachte: Tortendiagramm vs. Uhrdarstellung). Daher sollte unter Umständen zunächst anhand einer Liste zusammengetragen werden, wie viel Zeit wofür benötigt wird, um dann grobe Einteilungen (zum Beispiel „1/4 der wachen Zeit“) beispielhaft eintragen zu können.

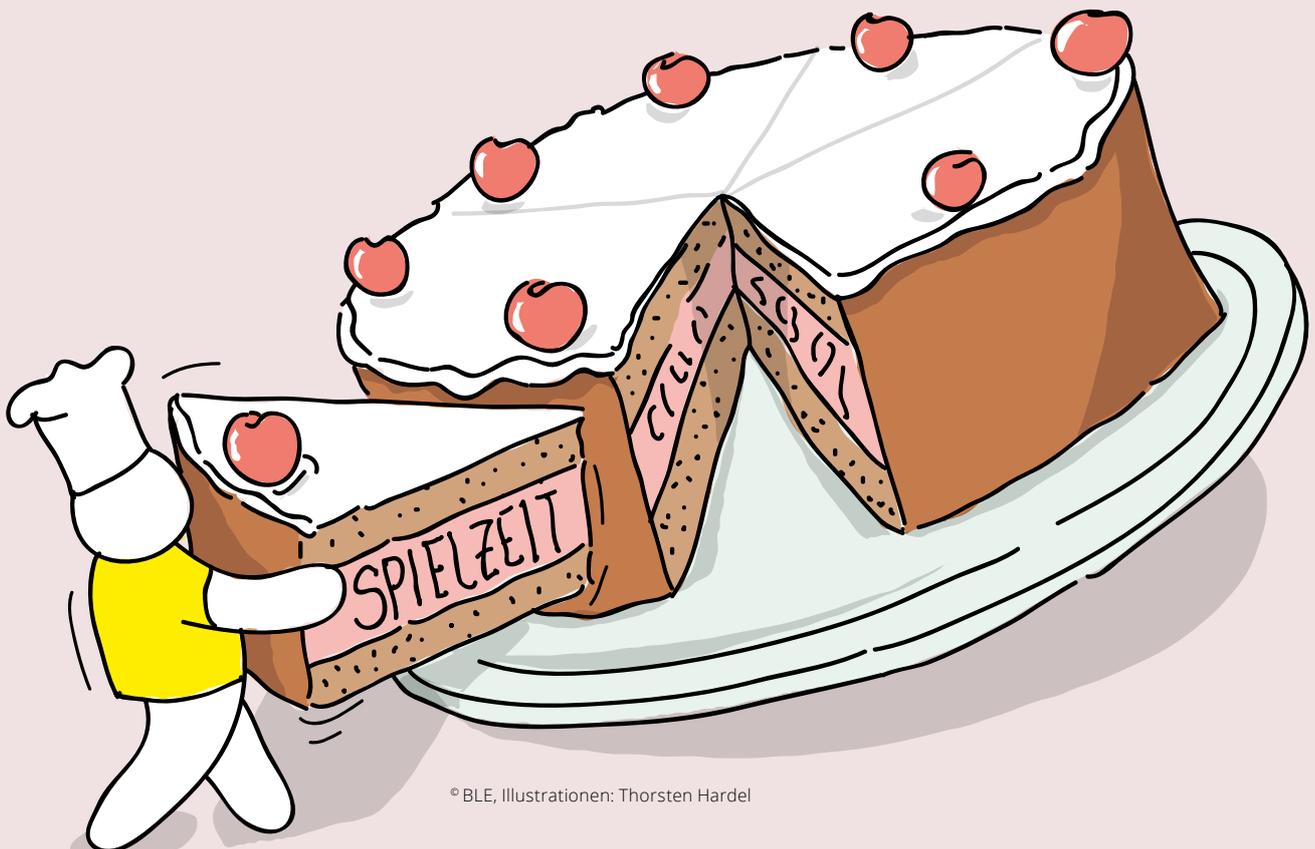
Oftmals ist es notwendig, die Familien an die „Zeitfresser“ im Alltag zu erinnern. Wegezeiten sind hier nur ein Beispiel.

Variante

Neben dem Zeitkuchen kann auch ein „Wichtig“-Kuchen gezeichnet werden, beide zusammen verdeutlichen in der Regel sehr gut, wie wenig Zeit für die Kinder im Alltag reserviert ist, obwohl sie als sehr wichtig empfunden werden.

LERNZIELE

- ▶ Subjektiven Zeitaufwand einschätzen,
- ▶ Zeitressourcen für Kinder und Familie entdecken,
- ▶ Veränderungspotential entdecken,
- ▶ Wertschätzung für die eigene Leistungsfähigkeit entwickeln.

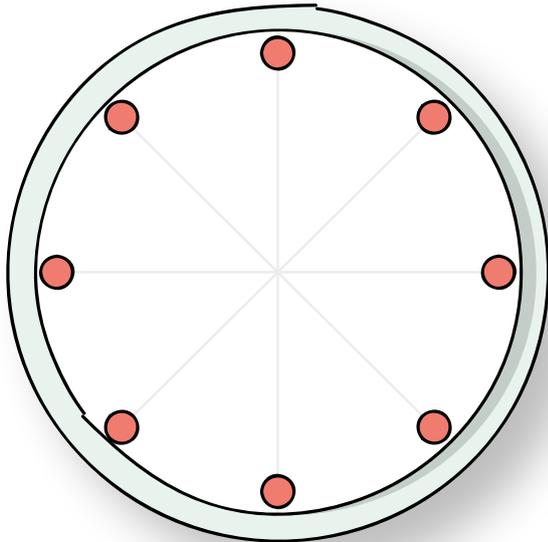


© BLE, Illustrationen: Thorsten Hadel

Arbeitsblatt „Wo bleibt nur meine Zeit?“

Wir backen unseren Zeitkuchen

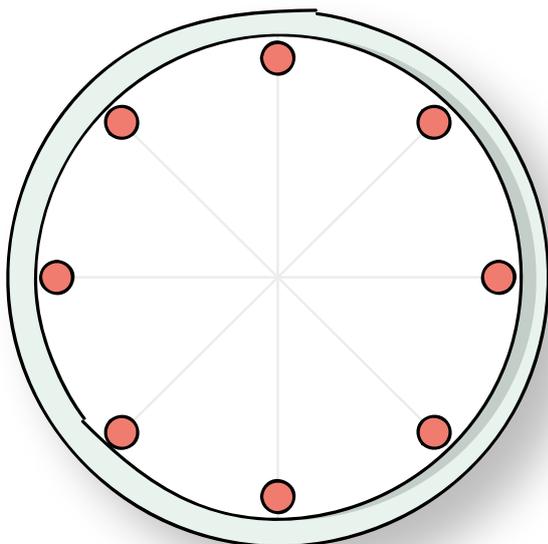
Diese Kuchen stellen die wache Zeit Ihres Tages dar.



1. So verbringe ich meine Zeit.

Überlegen Sie nun, welche Zeit Sie tagsüber mit welchen Beschäftigungen verbringen.

Teilen Sie zunächst grob ein in: Zeit für die Arbeit, die Familie und sich selbst. Danach unterteilen Sie jedes Kuchenstück weiter, zum Beispiel in Büroarbeit, Hausarbeit (putzen, einkaufen, kochen).



2. So möchte ich meine Zeit verteilen.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre Zeiten beliebig planen.

Womit würden Sie den Tag verbringen?

3. Was werden Sie als Erstes bei Ihrer Zeiteinteilung ändern?

Übung

Zeitmanagement für Familien nach dem Eisenhower-Prinzip



Eltern



Flipchart, Stifte, Tafel, Karten, Arbeitsblatt „Zeitmanagement“



beliebig, auch einzeln



40 Minuten



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Auf den amerikanischen General und Präsidenten Dwight D. Eisenhower (1890–1969) geht eine Methode des Arbeits- und Zeitmanagements zurück, die zugleich seinen Namen erhalten hat. Mit ihrer Hilfe lassen sich sinnvolle Prioritäten setzen und anstehende Aufgaben ordnen. Alle anstehenden Aufgaben werden nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit eingeschätzt. Damit wird die Voraussetzung geschaffen zu entscheiden, ob eine bestimmte Aufgabe sofort, später oder gar nicht bearbeitet werden sollte. Obwohl diese Technik ursprünglich aus dem beruflichen Umfeld stammt, lässt sie sich auch sehr gut auf das Familienleben übertragen.

Bei der Eisenhower-Methode werden Aufgaben anhand ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit in vier Kategorien eingeteilt:

- › **Dringend und wichtig: „A-Aufgaben“**
Diese Aufgaben müssen sofort angepackt und erledigt werden.
- › **Wichtig, aber nicht dringend: „B-Aufgaben“**
Diese Aufgaben zwingen uns zwar nicht dazu, sie sofort zu erledigen, sie sind aber in unserem Leben, bei unserer Arbeit oder für die Familie wiederum so wichtig, dass wir sie in unsere Zeitplanung fest aufnehmen müssen.
- › **Dringend, aber nicht wichtig: „C-Aufgaben“**
Wenn es geht, sollte man solche Aufgaben delegieren oder eben nach den wichtigeren Aufgaben erledigen.
- › **Weder dringend noch wichtig: Unwichtig!**
Von solchen Aufgaben kann man ohne Weiteres die Finger lassen und sie in den Papierkorb stecken.

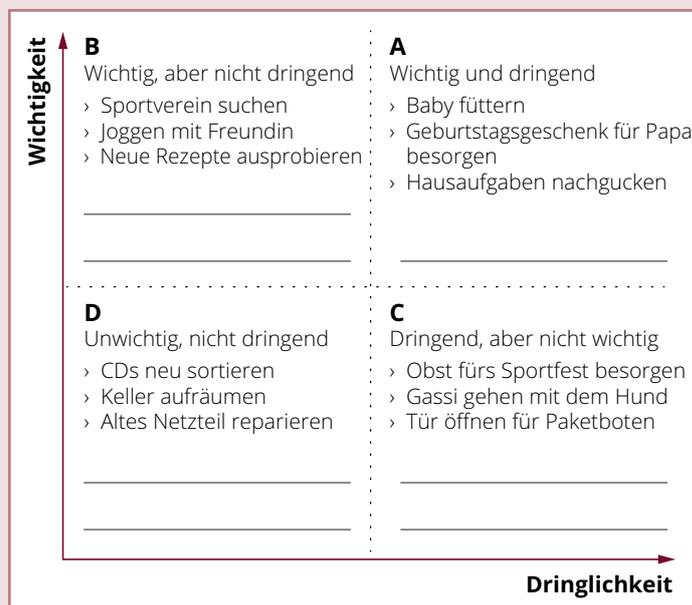
Das könnte zum Beispiel so aussehen:

LERNZIELE

- › Erkennen, dass Priorisierung möglich ist,
- › Zeitressourcen für Kinder und Familie entdecken,
- › gemeinsame Zeit mit den Kindern als wichtig bewerten lernen,
- › Wertschätzung für die eigene Leistungsfähigkeit entwickeln.

Anschließend wird das Arbeitsblatt „Zeitmanagement“ in Gruppen- oder Einzelarbeit bearbeitet. Die Teilnehmer sollen dabei auch Freizeitbeschäftigungen mit der Familie berücksichtigen. Hierfür müssen ausreichend Karten bereitliegen.

Gemeinsam wird reflektiert: Es fällt gerade am Anfang oft schwer, Aufgaben in den Papierkorb zu schieben. Zunächst erscheinen alle Aufgaben als A-Aufgaben. Hier ist Übung wichtig! Danach erfolgt die Überleitung zu den eigenen inneren Werten, die letztlich bestimmen, was für den Einzelnen wichtig ist! Hier muss der Trainer intensiv die elterliche Verantwortung und Sorge betonen, denn diese hat die Eltern auch motiviert, am Training teilzunehmen.



Arbeitsblatt Zeitmanagement

1. Notieren Sie alle Aufgaben und Aktivitäten, die Sie heute und morgen erledigen müssen oder wollen, auf Karten und ordnen Sie diese nach Wichtigkeit und Dringlichkeit in das Eisenhower-Schema ein.
2. Mit welcher Aufgabe wollen Sie beginnen?
Wer kann Ihnen welche Aufgaben abnehmen?

Die Eisenhower-Methode



P-4

Soziale Kompetenz

Soziale Kompetenz bezeichnet die Gesamtheit von Fertigkeiten, die für die Gestaltung sozialer Interaktion erforderlich sind.

Dank ihnen können wir das Zusammenleben in unterschiedlichen sozialen Kontexten angemessen und für alle Beteiligten positiv gestalten (52). Voraussetzung dafür sind eine differenzierte soziale Wahrnehmung, eine komplexe soziale Urteilsfähigkeit und ein umfassendes Repertoire an sozialen Handlungsweisen.

Kategorien sozialer Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen sind (53):

- › Fähigkeiten zur Bildung positiver Beziehungen zu Gleichaltrigen,
- › Selbstmanagementkompetenzen (unter anderem bezogen auf Konfliktbewältigung und Stimmungsregulation),
- › schulbezogene Kompetenzen,
- › kooperative Kompetenzen (Umgang mit sozialen Regeln und Kritik),
- › positive Selbstbehauptung und Durchsetzungsfähigkeiten (beispielsweise angemessenes Vertreten eigener Interessen).

Soziale Stigmatisierungen erschweren es Kindern und Jugendlichen mit Adipositas, ein Gefühl für soziale Interaktionen zu entwickeln. Sie verhalten sich häufig so, dass sie negative gewichtsbezogene Stereotypen für sich annehmen und sich selbst abwerten (zum Beispiel kritische Kommentare zu Figur oder Gewicht) (2). Insbesondere in Stresssituationen äußert sich dies durch eine sehr geringe Erwartung an ihre Selbstwirksamkeit. Gedanken wie „Das kann ich sowieso nicht! Das schaffe ich niemals!“ führen häufig dazu, dass sie sich in übermäßiges Essen flüchten. Die Abwärtsspirale aus internem oder externem Schlechtmachen, Frust und Essen führt immer weiter in die Adipositas. Oftmals erfahren sie auch von Bezugspersonen nicht die Unterstützung, die zum Durchbrechen dieser Strategie zur Stressbewältigung notwendig wäre. In der Schulung sollte daher ein Schwerpunkt auf eine Verbesserung der sozialen Kompetenzen gelegt werden, um zu einer erfolgreichen Konflikt- und Stressbewältigungsstrategie zu finden.

Für eine Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben benötigen Kinder und Jugendliche die Fähigkeit, Ressourcen aus der Umwelt und der eigenen Person zu nutzen. Neben den Fertigkeiten, Probleme zu durchschauen und zu analysieren, bedarf es auch emotionaler Kompetenzen (ein positives Verhältnis der Person zu sich selbst, das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten) sowie sozialer Ressourcen und der sozialen Einbettung als wirkungsvollen Puffer gegen Risikoentwicklungen (Eltern, Gleichaltrige, Freunde, Verwandte, Schule) (12).

Der familiäre Umgang mit Grenzen, Regeln und Konflikten hat Auswirkungen auf das Ess-, Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen. Eltern werden im Rahmen des Elterncoachings in ihrer Erziehungskompetenz gestärkt. Es werden Strategien erarbeitet, wie sie selbst als Vorbild und Begleiter von Veränderungen auftreten können. Kinder und Jugendliche schaffen Verhaltensänderungen nicht alleine, sie brauchen Anleitung, Begleitung, Erinnerung und Unterstützung. Eltern richten ihren Fokus häufig auf unerwünschtes Verhalten ihres Kindes und verlieren dabei aus dem Blick, dass die Persönlichkeit des Kindes aus deutlich mehr besteht. Sie sollen für die Lebenswelt und das innere Erleben des Kindes in seiner ganzen Komplexität sensibilisiert werden. In vielen Familien kommt es aufgrund der elterlichen Versuche, das Gewicht zu beeinflussen, zu scheinbar unlösbaren Konflikten. Kompetenzen und Ressourcen sollen eingesetzt oder entwickelt werden, um gesundheitsschädigendem Verhalten in der Familie entgegenzuwirken. Stigmatisierungen (auch der Eltern), Schuldgefühle und Verantwortung für den Veränderungsprozess werden thematisiert. Pädagogische Grundhaltungen, wie die Wertschätzung anderer Personen (auch ihrer Kinder), der Respekt gegenüber anderen Ansichten und Meinungen, der Verzicht auf Schuldzuweisungen und auf verbale und körperliche Gewalt, werden hier thematisiert (54).

In den Elternrunden erfahren Eltern, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind und dass es für sie und ihre Kinder hilfreich ist, ein Unterstützungsnetzwerk aufzubauen. So können Lehrer, Nachbarn, Mütter und Väter der Freunde des eigenen Kindes oder die Eltern aus der Elterngruppe unterstützend tätig werden. Zudem wird der Blick auf günstigere Umweltfaktoren gelenkt. Geeignete Schulverpflegung oder motivierender Sportunterricht, die Anbindung an Spielplätze, Sportvereine und sonstige Bewegungs- und Freizeitmöglichkeiten, Jugendzentren und gegebenenfalls psychosoziale oder pädagogische Beratung sind nur einige Beispiele. Die Eltern werden angeregt, Hilfe von außen zu erkennen und anzunehmen, sodass sie mit anderen Erwachsenen im Austausch sind, um den Rahmen für Verhaltensveränderungen ihrer Kinder zu gestalten.



Deeskalationsstrategien werden durch den Einsatz von Übungen im Sinne eines „gewaltfreien Widerstandes“ (30, 55) durch aktives Zuhören, Sprechen in Ich-Botschaften und die Vermeidung von Vorwürfen (54) geschult. Wie ihre Kinder werden auch die Eltern bei jedem Treffen angeleitet, die in der Schulung erlernten Inhalte in ihren Erziehungsalltag zu integrieren und Neues auszuprobieren, um auf das Verhalten ihrer Kinder Einfluss zu nehmen. Gemeinsam mit den Eltern werden in Gesprächen, Rollenspielen und Interaktionsübungen konstruktive Konfliktlösungsstrategien erarbeitet. Dies beinhaltet das sinnvolle Setzen von Grenzen, das Ausdrücken von Wünschen und Bedürfnissen sowie die Befähigung, ihr Kind bei Alltagskonflikten ernst zu nehmen und zu unterstützen.

P-4.1 Stärkung der Handlungskompetenz

Ziel der Elternschulung dieses Bausteines ist die Stärkung der Erziehungskompetenz. Die Erziehungsberechtigten lernen, als Handelnde auf das Ess-, Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhalten ihrer Kinder Einfluss zu nehmen, um sie so bei der Reduktion des Übergewichtes unterstützen zu können.

In den Einheiten der Kinder- und Jugendschulung gilt es, Defizite in der Kommunikation mit anderen zu erkennen und zu bearbeiten. Die Förderung der Interaktions- und Gruppenfähigkeit soll dabei eine Verhaltenssicherheit in Einzel- sowie Gruppenkommunikation erhöhen.

P-4.1.1 Eltern: Stärkung der Erziehungskompetenz

Viele Eltern fragen sich nach der „richtigen“ Erziehung und fühlen sich zwischen gesellschaftlichen Erwartungen und eigenen Erziehungsvorstellungen unsicher. In den Schulungen geben Eltern oft an, Defizite im konsequenten Handeln zu haben, dem Kind einerseits viel Verantwortung übertragen zu wollen und andererseits in Machtkämpfe um die ständig gleichen Themen verwickelt zu sein. Im Rahmen dieses Bausteines werden mit den Eltern gemeinsam **Erziehungsmethoden** nach dem autoritativen Erziehungsstil erprobt. Diese sogenannte „neue Autorität“ (56) zeichnet sich durch persönliche Präsenz und wachsame Sorge aus, die ein konstruktives und respektvolles Miteinander ermöglichen. Dabei wird ein neuer Umgang mit Regeln erprobt, werden wohlwollend Grenzen gesetzt und in Konflikten wird deeskalierend gehandelt. Präsent zu sein beinhaltet, auch in schwierigen Situationen als Eltern handlungsfähig zu bleiben und Kindern und Jugendlichen Orientierung bieten zu können. Als Elternteil anwesend zu sein, mit seinen eigenen Gefühlen, Gedanken und Wünschen, ist eine Beziehungsbotschaft an die Kinder, die Sicherheit, Liebe und Geborgenheit vermittelt (56). Die Botschaft der wachsamten Sorge lautet: „Ich bin da, und ich schaue auf dich, nicht um dich zu kontrollieren, aber um dir zu zeigen, dass ich entschlossen bin, als Mutter/Vater an deinen Leben teilzuhaben.“ Dabei liegen die Schwerpunkte auf **wertschätzender Kommunikation**, dem **Aufbau erwünschten Verhaltens** und dem **Aushalten problematischer Erziehungssituationen**. Von Bedeutung sind dabei der Austausch und die Stärkung in der Elterngruppe sowie die Reflexion bisherigen Verhaltens.

► G-3.3 Rolle der Eltern

► G-3.3 Rolle der Eltern

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Erkennen, dass die bisherigen Strategien nicht ausreichend zum Erfolg geführt haben,
- › den elterlichen Einfluss auf das kindliche Verhalten kennen,
- › wissen, wie die Elternrolle als prägendes Vorbild dient,
- › destruktive Verhaltensweisen des Kindes ablehnen, ohne das Kind in seiner Gesamtheit abzuwerten.

Sozio-emotional

- › Positive Veränderung der Beziehung zwischen sich und dem Kind erleben,
- › sich als Gestalter von Erziehungsprozessen erleben,
- › sich als „Anker“ in der Beziehung zu seinem Kind erleben,
- › Haltung der liebevollen und wachsamten Sorge zum Kind erleben,
- › Vertrauen in die eigene Person und die des Kindes entwickeln.

Behavioral

- › Altersgemäß Verantwortung abgeben,
- › direkt und offen mit den Kindern kommunizieren,
- › klare Regeln umsetzen.

Übungen im Baustein

- › Familienregeln früher und heute
- › Neue Ideen für das Familienmiteinander
- › Jede Familie ist anders
- › **Vier Körbe**
- › **Verantwortlichkeiten klären**

► P-3.1.1

► P-3.1.1

Übung

Familienregeln früher und heute



Eltern



Schulungsraum



45 Minuten



Tisch, Stifte, Arbeitsblatt
„Damit eine gute Verständigung in der Familie gelingt“, Arbeitsblatt „In unserer Familie gibt es Regeln“



bis 12, auch einzeln



Das Arbeitsblatt „In unserer Familie gibt es Regeln“ wird in der Übung „Neue Ideen für das Familienmiteinander“ vertieft

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Jedes Elternteil denkt für sich über folgende Fragen nach und macht sich Notizen:

- › Was haben Sie in Ihrer Herkunftsfamilie, bei Ihren Eltern kennengelernt? Wie war das früher mit der Erziehung? Was hat gut funktioniert, was war schwierig?
- › Was funktioniert mit Ihren Kindern besonders gut, welche Erziehungsstrategien sind erfolgreich?

Die Eltern setzen sich zu zweit (nicht als Elternpaar) zusammen und sammeln in einem Brainstorming Aspekte, die ihrer Ansicht nach für eine positive, konstruktive Kommunikation besonders mit Kindern notwendig sind.

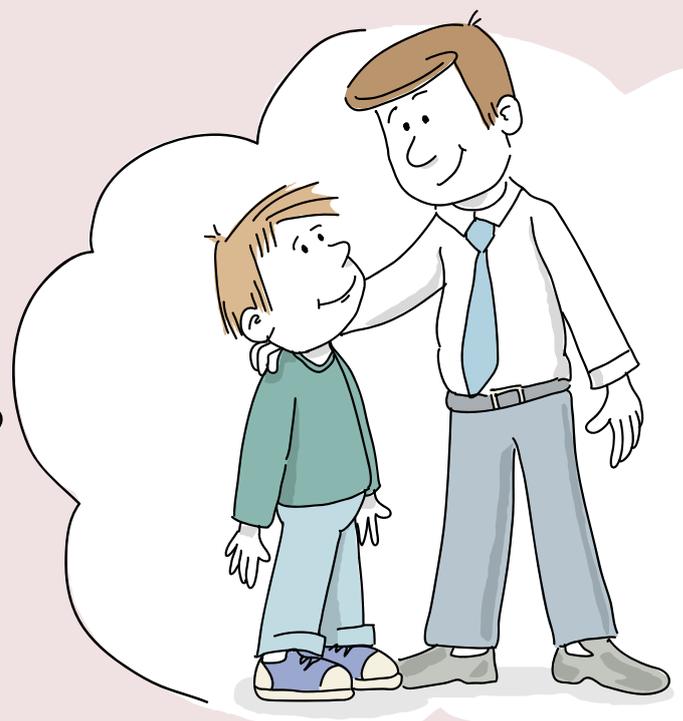
Im Plenum werden die Aspekte gesammelt und diskutiert. Im Laufe der Diskussion wird das Arbeitsblatt „Damit eine gute Verständigung in der Familie gelingt“ verteilt und besprochen. Dazu sollte der Trainer Beispiele zur Anwendung nennen oder vorführen. Am Ende dieser Übung wird betont, dass die Eltern unterstützt werden sollen (im Sinne eines Coachings), um der Familie neue Möglichkeiten der Problembewältigung zu verschaffen. Es gilt zu betonen, dass die Eltern in Zusammenhang mit der Adipositas Erziehungsstrategien erlernen können, die ihre bisherigen ergänzen. Schuldzuschreibungen gilt es zu vermeiden. Die Eltern werden angeregt, die im Arbeitsblatt genannten Verhaltensweisen zu Hause auszuprobieren. Zur Nachbereitung wird ihnen das Arbeitsblatt „In unserer Familie gibt es Regeln“ mitgegeben.

LERNZIELE

- ▶ Grundlagen eines positiven, wertschätzenden und gewaltfreien Erziehungsstils verstehen,
- ▶ (Selbst-)Sicherheit im Umgang mit eigener erzieherischer Kompetenz und persönlicher Präsenz erlangen,
- ▶ Handlungsoptionen in (schwierigen) Erziehungssituationen zum Aufbau erwünschten Verhaltens kennen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel



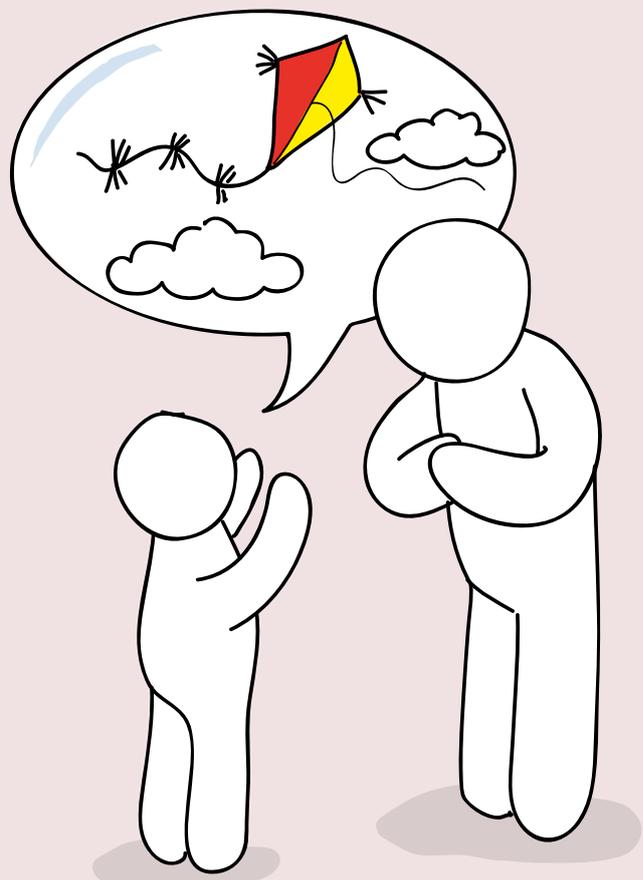
Arbeitsblatt

Damit eine gute Verständigung in der Familie gelingt

1. Sprechen Sie in Ich-Botschaften, indem Sie eigene Gefühle und eigene Ansichten mitteilen.
2. Üben Sie sich in ruhigem und aktivem Zuhören, stellen Sie – wenn nötig – Verständnisfragen.
3. Vermeiden Sie Vorwürfe wie „Du bist ...!“, „Du hast ...!“.
4. Unterlassen Sie Beleidigungen. Führen Sie Gespräche nur dann, wenn kein Streit vorliegt.
5. Vermeiden Sie Gespräche, in denen Sie Ihren Kindern deutlich machen wollen: „Ich bin der Boss!“
6. Machen Sie bei Konflikten das Gesagte an konkreten Situationen fest, keine Verallgemeinerungen.
7. Nehmen Sie aktuelle Situationen als Gesprächsinhalt und nicht weit zurückliegende.
8. Sprechen Sie sowohl eigene Bedürfnisse als auch Bedürfnisse des anderen an.

Was können Sie für eine gute Eltern-Kind-Beziehung tun?

- › **Loben Sie erwünschtes Verhalten.**
Beschreiben Sie dabei genau, was Sie gut finden. Seien Sie aber unbedingt ehrlich (echt).
- › **Führen Sie tägliche Gespräche mit ihren Kindern.** Ideal ist der Abend, um den Tag zu reflektieren. Fragen Ihrer Kinder sind wichtig, auch wenn sie wiederholt gestellt werden.
- › **Schenken Sie Aufmerksamkeit und Zeit, zeigen Sie Zuneigung.** Dies ist wichtig im Gespräch, im Körperkontakt, in der Aufmerksamkeit, beim Nachfragen.
- › **Zeigen Sie Ihrem Kind Interesse an seinem Tagesablauf** durch Nachfragen, Austausch, aber nicht durch massive, rigide Kontrolle.
- › **Konfliktsituationen lassen sich entschärfen** durch das Anerkennen der Bedürfnisse des Kindes und indem Sie eigene Bedürfnisse äußern und akzeptieren.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Arbeitsblatt

In unserer Familie gibt es Regeln

1. Welche Regeln gibt es in Ihrer Familie? Nennen Sie Beispiele.

.....

.....

.....

2. Wer achtet darauf, dass die Regeln eingehalten werden?

.....

.....

.....

3. Was passiert, wenn ein Familienmitglied die Regeln verletzt? Nennen Sie Beispiele.

.....

.....

.....

4. Welche Regeln haben Sie in Ihrer Familie in Bezug auf das Essen?

.....

.....

.....

5. Wer achtet darauf, dass sie eingehalten werden?

.....

.....

.....

6. Was passiert, wenn ein Familienmitglied diese Regeln verletzt? Nennen Sie Beispiele.

.....

.....

.....

7. Was glauben Sie, welche Chance hat Ihr Kind, sein Ess-, Bewegungs- und Freizeitverhalten zu verändern, wenn Sie es nicht tun?

.....

.....

.....

Übung

Neue Ideen für das Familienmiteinander



Eltern



45 Minuten



Schulungsraum



Tisch, Stifte, Arbeitsblatt „In unserer Familie gibt es Regeln“, Arbeitsblatt „Möglichkeiten für ein geregeltes Familienleben“, Arbeitsblatt „Möglichkeiten für ein geregeltes Ess- und Bewegungsverhalten in unserer Familie“



bis 12, auch einzeln



Diese Übung schließt sich der Übung „Familienregeln früher und heute“ an

VERLAUFSBESCHREIBUNG

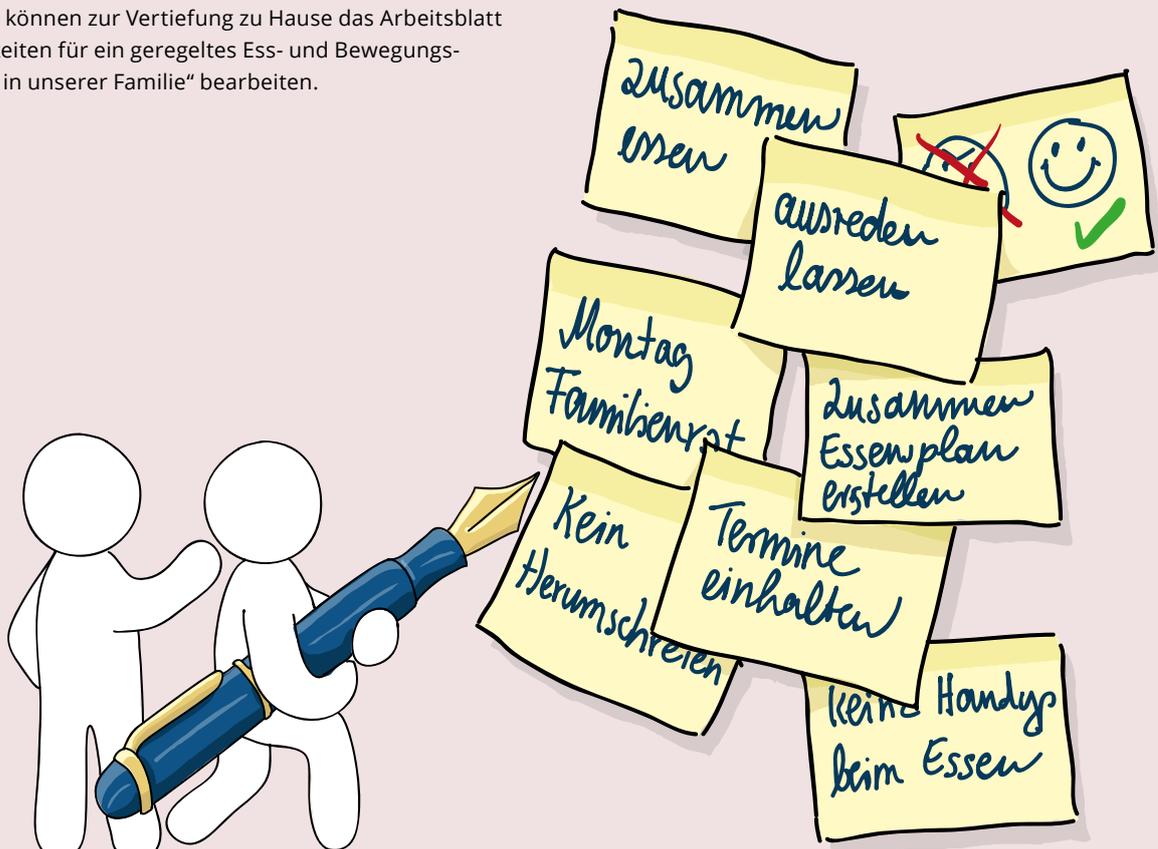
Die Eltern setzen sich in Kleingruppen (zu dritt oder viert) zusammen und tauschen sich über die eigenen Erfahrungen zur Kurseinheit „Familienregeln früher und heute“ aus.

Die Ergebnisse dieser Erfahrungsrunde werden zusammengetragen. Auftauchende Fragen werden nach Möglichkeit nur kurz thematisiert, stattdessen sollte auf die weiteren Schritte verwiesen werden: Es sollen neue alternative Handlungsoptionen ausprobiert werden. Dazu wird das Arbeitsblatt „Möglichkeiten für ein geregeltes Familienleben“ verteilt und gemeinsam durchgearbeitet.

Die Eltern können zur Vertiefung zu Hause das Arbeitsblatt „Möglichkeiten für ein geregeltes Ess- und Bewegungsverhalten in unserer Familie“ bearbeiten.

LERNZIELE

- ▶ Grundlagen eines positiven, wertschätzenden und gewaltfreien Erziehungsstils erkennen,
- ▶ (Selbst-)Sicherheit im Umgang mit eigener erzieherischer Kompetenz und persönlicher Präsenz erlangen,
- ▶ Handlungsoptionen in (schwierigen) Erziehungssituationen zum Aufbau erwünschten Verhaltens kennen.



Arbeitsblatt

Möglichkeiten für ein geregeltes Familienleben

Regeln für das Zusammenleben sollten

- › fair sein,
- › gut einzuhalten sein,
- › nicht zu viele sein,
- › positiv formuliert sein,
- › für alle Familienmitglieder gelten bzw. es sollte genau definiert sein, wann und für wen sie gelten,
- › im Familienrat festgelegt werden.

Formulieren Sie Ihre wichtigsten Regeln für das Zusammenleben:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Konsequenzen oder Strafen

- › Strafen sind rückwärts gerichtet und für Kinder häufig nicht nachvollziehbar, insbesondere aber nicht vorhersehbar.
- › Konsequenzen werden angekündigt. Bevor sie gelten, muss zumindest eine Chance der Verhaltensänderung möglich sein. Sie sind nachvollziehbar, vereinbart, logisch, inhalts- und zeitnah.

Grundregeln des Familienrats

- › Er tagt regelmäßig, zum Beispiel einmal wöchentlich und/oder bei Bedarf. Jeder darf den Familienrat einberufen.
- › Alle Familienmitglieder sind gleichberechtigt.
- › Die Kinder werden altersangemessen beteiligt.
- › Es spricht immer nur einer, jeder kommt zu Wort, die anderen hören zu.
- › Sprachregeln: ruhige Sprache, keine Beschimpfungen, keine Handgreiflichkeiten, kein beleidigter Rückzug.
- › Entscheidungen werden, wenn möglich, im Einvernehmen getroffen.
- › Jeder darf Kritik äußern, aber sachlich; alles darf gesagt werden.
- › Entscheidungen werden schriftlich festgehalten und von allen – wie bei einem Vertrag – unterschrieben.

Wie könnte ein Familienrat in Ihrer Familie eingeführt werden?

.....

.....

.....

Welche anderen Möglichkeiten sehen Sie, sich in Ihrer Familie über Regeln des Zusammenlebens zu verständigen?

.....

.....

.....

Arbeitsblatt

Möglichkeiten für ein geregeltes Ess- und Bewegungsverhalten in unserer Familie

Bitte beantworten Sie folgende Fragen schriftlich und bringen Sie das Blatt mit zum Elterngespräch bzw. zur nächsten Elternschulung.

1. Was läuft gut zu Hause?

2. Was muss Ihrer Ansicht nach verbessert werden? Formulieren Sie daraus Ziele, die Sie erreichen möchten.

3. Suchen Sie sich eine oder mehrere (max. 3) Verhaltensweisen aus (Ernährung, Bewegung) und setzen Sie sich mit Ihrem Kind (oder im Familienrat) zusammen. Welches Verhalten haben Sie ausgewählt? Beschreiben Sie es für jeden unmissverständlich (Sinnvoll sind nur sich wiederholende Verhaltensweisen.).

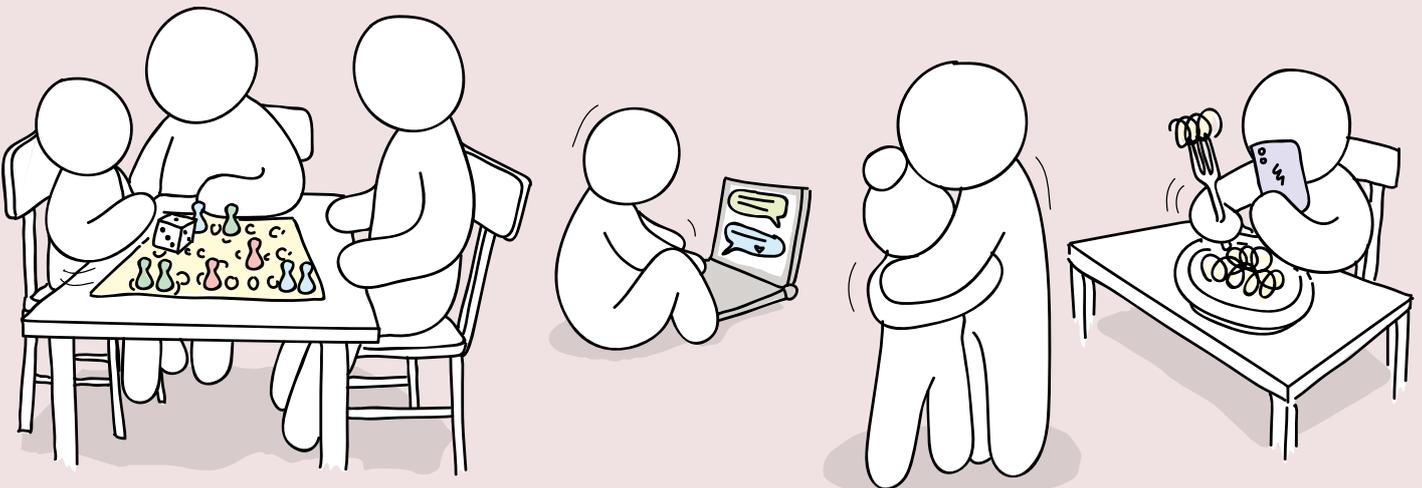
4. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was zu tun ist, um diese Verhaltensweisen dauerhaft durchzuführen. Beachten Sie dabei:

- › Gibt es Rahmenbedingungen, die die Durchführung oder Kontrolle erschweren?
- › Welche Unterstützung, Erinnerung, Begleitung benötigt Ihr Kind?
- › Was kann als Anreiz in Aussicht gestellt werden, sodass diese Verhaltensweise erfolgreich umgesetzt werden kann (kein materieller Verstärker, kein Essen)?
- › Was passiert, wenn die Vereinbarung nicht eingehalten wird? Welche Konsequenz wird dazu vereinbart?
- › In welcher Art kann überprüft werden, ob die vereinbarte Regel zur Verhaltensweise eingehalten worden ist (zum Beispiel Punkteplan, Strichliste)?

5. Jeder in der Runde muss einverstanden sein. Schreiben Sie die Vereinbarung auf und jeder unterschreibt.

6. Gemeinsam wird nach einer Woche überprüft, inwieweit die Vereinbarung eingehalten worden ist.

7. Seien Sie ein gutes Vorbild!



Übung

Jede Familie ist anders



Eltern



45 Minuten



Arbeitsblatt „Was in schwierigen Erziehungssituationen möglich ist“,
Stifte, Flipchart



Schulungsraum



bis 12, auch einzeln



Diese Übung schließt sich der Übung „Neue Ideen für das Familienmiteinander“ an

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Im Plenum werden die Erfahrungen aus den letzten Übungen ausgetauscht. Dabei werden Beispiele für schwierige Situationen gesammelt und auch die unterschiedlichen Umgangsweisen der Familien damit.

Der Trainer führt die Diskussion zu folgenden Grundsätzen erzieherischen Handelns:

- › Vorbildfunktion, elterliche Präsenz,
- › begleitendes, aktives Lernen,
- › von allen anerkannte und gestaltete Vereinbarungen.

Dabei sollte als Grundlage deutlich werden, dass es nicht die eine Lösung gibt, sondern dass jede Familie möglicherweise unterschiedliche Lösungen findet. So sollten Beispiele der Familien dazu dienen, erste Lösungen im Gespräch zu entwickeln und Vorgehensweisen gemeinsam zu reflektieren. In dieser Diskussion ist die Kreativität des Trainers gefordert, gegebenenfalls auch spontan mögliche Lösungen für problematische Erziehungssituationen zu finden.

Der Trainer gibt das Arbeitsblatt „Was in schwierigen Erziehungssituationen möglich ist“ in die Diskussion. Die Inhalte und Vorgehensweisen werden diskutiert.

LERNZIELE

- ▶ Grundlagen eines positiven, wertschätzenden und gewaltfreien Erziehungsstils vermitteln,
- ▶ (Selbst-)Sicherheit im Umgang mit eigener erzieherischer Kompetenz und persönlicher Präsenz erlangen,
- ▶ Handlungsoptionen in (schwierigen) Erziehungssituationen zum Aufbau erwünschten Verhaltens kennen.

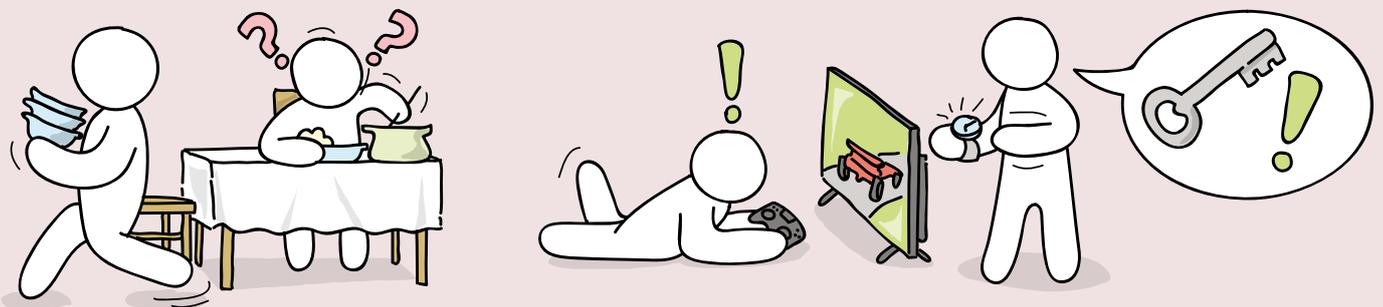


Arbeitsblatt

Was in schwierigen Erziehungssituationen möglich ist

Bitte beantworten Sie folgende Fragen schriftlich und bringen Sie das Blatt mit zum Elterngespräch bzw. zur nächsten Elternschulung.

1. Wählen Sie eine entspannte Situation mit ausreichend Zeit und besprechen Sie mit Ihrem Kind, worüber Sie sich Sorgen machen. Treffen Sie mit Ihrem Kind eine Vereinbarung, die die Wünsche aller berücksichtigt (auch wenn Sie sich als Eltern nicht in allen Dingen durchsetzen können).
2. Vereinbaren Sie mit dem Kind, welche Hilfestellungen es von Ihnen benötigt. Dies können Zeichen, kurze Blicke, Berührungen oder Schlüsselworte sein, die Ihr Kind an die Abmachung erinnern.
3. Sollte Ihr Kind in den Problemsituationen unwillig auf diese vereinbarten Hilfestellungen reagieren, ignorieren Sie dies und bleiben exakt bei der Vereinbarung; wiederholen Sie also auch dann die Hilfestellung, wenn Ihr Kind in allen vereinbarten Situationen vorher ablehnend reagiert hat.
Loben Sie Ihr Kind kurz, wenn es (auch nach wiederholten Schwierigkeiten) versucht, die Vereinbarung einzuhalten.
4. Vereinbaren Sie einen Zeitraum (zum Beispiel eine Woche), für den diese Absprache gilt. Reflektieren Sie anschließend gemeinsam, ob das anvisierte Ziel erreicht wurde. Wenn nicht: Was war hinderlich? Was hat den Erfolg verhindert? Hier kann sich wieder eine neue Vereinbarung anschließen.
5. Kommentieren Sie in der Laufzeit der Vereinbarung nur durch Lob das Einhalten der Vereinbarung seitens Ihres Kindes. Reagieren Sie auf das Nichteinhalten mit Schweigen und Ignorieren.
Zum Beispiel könnten Sie, wenn alle das Essen beendet haben und Ihr Kind sich noch etwas auflädt, schon aufstehen und den Tisch abräumen (aber ohne Kommentar!).
6. Sollten Sie Ihr Kind mit einer Belohnung anspornen wollen, beachten Sie:
 - › Jede Vereinbarung, die ohne Belohnung klappt, ist hilfreicher, da sie mehr Freiwilligkeit voraussetzt.
 - › Belohnt werden sollte das Bemühen, nicht der Erfolg (beispielsweise Gewichtsabnahme).
 - › Wählen Sie Belohnungen mit sozialem Hintergrund aus wie gemeinsame Unternehmungen. Diese sollten für Sie leicht umsetzbar sein.
 - › Denn: Was Sie versprechen, müssen Sie einhalten! Warum sollte sich Ihr Kind sonst an Vereinbarungen mit Ihnen halten?!



Der Erfolg der Vereinbarung liegt nicht darin, dass Ihr Kind alles korrekt und in Ihrem Sinne macht, sondern

- › dass Sie – was Ihren Anteil angeht – fest und konsequent an der Vereinbarung festhalten,
- › jeden noch so kleinen Versuch zur Umsetzung seitens Ihres Kindes unterstützen und loben,
- › Abweichungen konsequent ignorieren,
- › Eskalationen (zum Beispiel Streitigkeiten) vermeiden.

P-4.1.2 Kinder und Jugendliche: Förderung der Interaktions- und Gruppenfähigkeit

Kinder und Jugendliche bringen individuelle Erfahrungen und Erlebnisse aus anderen sozialen Gemeinschaften in das Gruppensetting der Adipositaschulung mit ein. Sie kennen bereits aus Kindergarten und Schule die Notwendigkeit von Regeln in einer Gruppe, aber auch die Anstrengung, die mit deren Einhaltung oft genug verbunden ist. Sie haben hier – anders als in der Schule – die Möglichkeit, eigene Wünsche zur Gestaltung des Miteinanders einzubringen. Regeln für den Umgang miteinander werden hier nicht verordnet, sondern als „gemeinsame Vereinbarungen“ miteinander entwickelt. Sie werden so festgelegt, dass sie am Verhalten überprüfbar sind und im Laufe der Schulung angepasst werden können. Die Teilnehmer erleben so, dass sie von den Werten und den daraus resultierenden Regeln einer Gemeinschaft auch im Schulungssetting profitieren können.



Darüber hinaus erfahren sie hier, dass das Gruppenleben ein stetiges Geben und Nehmen ist: Ich zeige mich mit meinen Bedürfnissen und Gedanken den anderen und lerne die anderen intensiv kennen. Sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede in Verhaltensweisen, Einstellungen und Überzeugungen können in der Gruppe so aufgespürt werden und das Gruppengefühl stärken.

Da Kinder und Jugendliche mit Adipositas über weniger Kompetenzen der Selbstregulation verfügen als Gleichaltrige (39), haben sie auch oft erhebliche Schwierigkeiten, ihre eigenen Gefühle angemessen auszudrücken und zu steuern. Besonders in Gruppen kommt es dann rasch zu eskalierenden Interaktionen, aber auch Rückzugsverhalten und Kränkungen. Kinder, entwicklungsgemäß weniger Jugendliche, haben häufig Schwierigkeiten, eigene Bedürfnisse zurückzustellen und zu warten. Die Begrenzung von Impulsivität und Unaufmerksamkeit muss daher auch in der Gruppe immer wieder geübt werden, damit eine konstruktive und wertschätzende Atmosphäre aufgebaut werden kann.

In diesem Baustein erweitern die Schulungsteilnehmer ihre soziale Kompetenz in gruppenspezifischen Prozessen und können handlungsfähiger werden. Die Schulungsteilnehmer lernen und erfahren, wie sie Kommunikation mit anderen adäquater gestalten können.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Wissen, dass im Kontakt mit anderen Signale empfangen und gesendet werden,
- › wissen, dass Gruppen und Gemeinschaften Vereinbarungen brauchen,
- › eigene Gruppenwerte kennen.

Sozio-emotional

- › Spaß am Kontaktaufbau mit anderen erfahren,
- › Gemeinsamkeit als stärkend erleben,
- › Teamfähigkeit entwickeln.

Behavioral

- › Gefühle verbal und nonverbal ausdrücken,
- › durch Eigeninitiative Kontakt herstellen,
- › auf Kontakt adäquat reagieren,
- › Kommunikation kreativ mitgestalten,
- › eigene Verantwortung in Gruppensituationen übernehmen.

Übungen im Baustein

- › Werte und Vereinbarungen
- › Ich bin der Chef
- › Vertrauen, Konzentration und Teamgeist
- › Gemeinsam klappt's besser
- › **Familienlogo**

► P-2.4.1



Übung

Werte und Vereinbarungen



Kinder, Jugendliche



Schulungsraum



20 Minuten



Arbeitsblatt „Mein Trainingsvertrag“, Klebepunkte, Flipchart, Stifte



bis 12



Übung besonders für den Schulungsbeginn geeignet; Trainingsvertrag kann gemeinsam in der Eltern-Kind-Runde eingesetzt werden

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer führt mit den Kindern und Jugendlichen ein Gespräch darüber, in welchen sozialen Gemeinschaften (Familie, Verein, Schule) sie Vereinbarungen kennen und warum diese wichtig sind. Es wird darüber gesprochen, welche Bedeutung es für die Schulung hat, interne Absprachen zu treffen:

- › „Was ist euch hier wichtig?“
- › „Welche Werte soll unsere Gruppe haben?“
- › „Was kann ein gutes Miteinander erleichtern?“
- › „Was braucht ihr, um euch hier mit den anderen wohlzufühlen?“

Die Ideen aus der Gruppe werden zusammengetragen und am Flipchart fixiert.

Mögliche Beispiele:

- › Wir reden miteinander anstatt übereinander.
- › Wir gehen freundlich miteinander um.
- › Wir verzichten darauf, jemanden zu kränken oder zu beleidigen.
- › Wir bilden keine Gruppe gegen Einzelne.
- › Wir verzichten darauf, andere auszulachen.
- › Wir unterstützen uns.

Variante

Die Teilnehmer stimmen über die Wichtigkeit der genannten Vorschläge ab. Dafür erhält jeder drei Klebepunkte und darf sie nach persönlicher Gewichtung den „Gruppenwerten“ zuordnen. Die drei Werte, auf die sich die meisten Punkte versammelt haben, werden in das Arbeitsblatt „Trainingsvertrag“ mit aufgenommen.

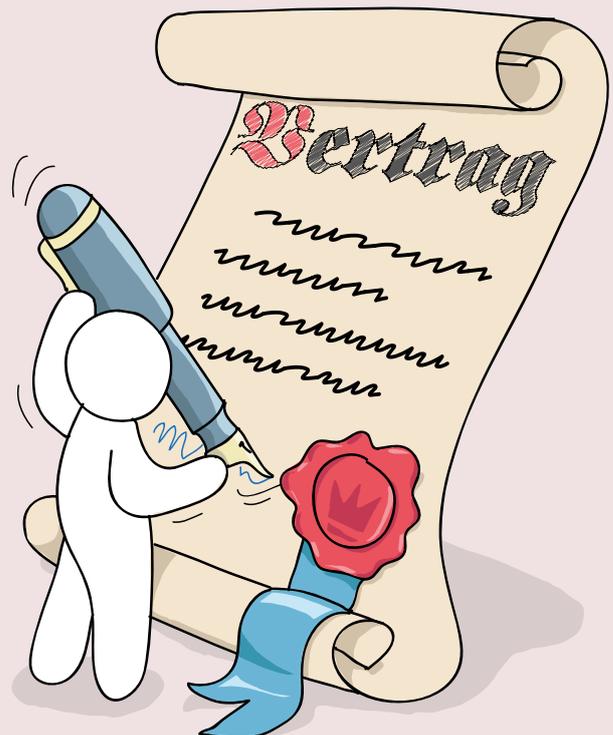
Dieser Vertrag beinhaltet organisatorische und gruppenspezifische Aspekte für ein konstruktives Miteinander und wird mit den Teilnehmern besprochen.

LERNZIELE

- ▶ Über Vereinbarungen mitentscheiden,
- ▶ Werte in einer Gemeinschaft erkennen,
- ▶ Vereinbarungen respektieren und sich daran halten.

Anmerkung:

Das Festhalten von Vereinbarungen in einem Vertrag stärkt gegenseitige Akzeptanz und schafft die Grundlagen für ein gutes Arbeitsbündnis. Dieses verdeutlicht exemplarisch die Wichtigkeit von Absprachen im Zusammenleben und stellt einen Transfer zum familiären Alltag dar.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Arbeitsblatt Mein Trainingsvertrag

MEIN TRAININGSVERTRAG

Ich nehme an der Schulung mit anderen Teilnehmern aus der Gruppe teil und möchte, dass es mir hier gut geht.

Damit ich mich hier wohlfühle, halte ich mich an Vereinbarungen, mit denen es mir leichter gelingen kann, an meinen Wünschen und Zielen zu arbeiten.

- › Ich komme pünktlich zu unseren Gruppentreffen.
- › Ich habe meine Unterlagen dabei.
- › Ich werde mitarbeiten, so gut es geht.
- › Ich halte mich an die Vereinbarungen, die wir gemeinsam erarbeitet haben:

1.

2.

3.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

.....
Unterschrift Trainer

Übung

Ich bin der Chef



Kinder, Jugendliche



Flipchart, Karteikarte, Stifte



bis 12, auch einzeln



35 Minuten



Schulungsraum



für die Schatzkiste geeignet

VERLAUFSBESCHREIBUNG

In einem gemeinsamen Gespräch wird erarbeitet, wer einen Vater oder eine Mutter kennt oder hat, der in einem Betrieb als „Chef“ arbeitet. Es wird darüber berichtet, welche Aufgaben ein Chef erfüllen muss, was er braucht, um seinen Job gut zu machen:

- › Aufträge annehmen und ausführen,
- › Ziele entwickeln und kontrollieren, ob sie erreicht werden,
- › Zwischenschritte/Arbeitsabläufe planen,
- › Entscheidungen treffen,
- › mit seinen Erfahrungen zu einem Ergebnis kommen,
- › Vereinbarungen mit Mitarbeitern des Teams absprechen,
- › Erfolge würdigen,
- › Arbeitsschritte optimieren, wenn sich kein Erfolg einstellt.

Auf einem Flipchart können die Ideen der Gruppe zusammengetragen werden.

Die Kinder werden dazu angeregt, sich vorzustellen, wie es wäre, wenn sie der Chef für ihre Erfolge in Bezug auf die Adipositas wären (► G-4.2)

- › Wie kann dir das gelingen?
- › Welche Aufgaben (auf dem Flipchart) passen zu dir?
- › Welche setzt du schon um?
- › Welche Verantwortung hast du selbst?
- › Welche Verantwortung haben Eltern, Freunde, Verwandte?

Es wird genau herausgearbeitet, wofür die Kinder ihre Verantwortung für sich als Chef übernehmen wollen. Die Teilnehmer vervollständigen auf einer Karte den Satz „Ich bin der Chef und das bedeutet für mich ...“. Die Ergebnisse werden in der Runde vorgestellt. Die Karte kann in der Ressourcenkiste (► P-2.4.2) oder einem Ort, wo sie sichtbar ist, aufbewahrt werden.

LERNZIELE

- › Altersgemäß Eigenverantwortung übernehmen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Übung

Vertrauen, Konzentration und Teamgeist



Eltern



45 Minuten



Schulungsraum



Tisch, Stifte, Arbeitsblatt „In unserer Familie gibt es Regeln“, Arbeitsblatt „Möglichkeiten für ein geregeltes Familienleben“, Arbeitsblatt „Möglichkeiten für ein geregeltes Ess- und Bewegungsverhalten in unserer Familie“



bis 12



Diese Übung schließt sich der Übung „Familienregeln früher und heute“ an

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Zur Förderung der Gruppengemeinschaft empfiehlt es sich immer wieder, kleine Spiele zur Verbesserung des Vertrauens in der Gruppe, aber auch zur Förderung der Konzentration und Rücksichtnahme zu spielen, hier einige Beispiele:

Aufeinander hören

Die Gruppe setzt sich in einen Kreis, schließt die Augen und ist ganz still. Dann beginnt jemand und nennt die Zahl 1. Darauf sagt ein anderer „2“, und so wird weitergezählt. Ziel des Spiels ist es, so weit wie möglich zu zählen, ohne dass zwei Leute eine Zahl gleichzeitig sagen. Geschieht das jedoch, muss wieder bei 1 begonnen werden. Bis 20 zu kommen, ist bei einer etwas größeren Gruppe eine ganz schöne Leistung, da man gut aufeinander hören muss und nicht einfach draufloszählen kann!

LERNZIELE

- ▶ Sich als Gruppenmitglied erleben,
- ▶ Vertrauen zu anderen entwickeln,
- ▶ Regeln im Miteinander trainieren,
- ▶ warten und Rücksichtnahme üben,
- ▶ im Team zusammenarbeiten.

Minenfelder

Die Gruppe teilt sich in Paare auf. Einem Partner werden die Augen verbunden. Dieser muss durch ein „Minenfeld“ laufen. Als Minen dienen Gegenstände, die auf dem Boden verstreut liegen. Der andere Partner gibt Anweisungen, wie zu laufen ist. Wird eine Mine berührt, ist man aus dem Spiel. Gute Kommunikation ist hierbei entscheidend!

Teamgeist entwickeln

In dieser Übung wird die Gruppe zu einem Wettkampf aufgefordert. Das Ziel soll sein, dass die Gruppe die Wette mit dem Trainer gewinnt. Die Mitspieler bewegen sich zur Musik im Raum. Bei jedem Musikstopp „frieren alle ein“, und der Trainer stellt eine Aufgabe:

„Wetten, dass ihr es nicht schafft:

- › euch innerhalb von 30 Sekunden der Größe nach aufzustellen!
- › zusammen die erste Strophe eines Liedes zu singen!
- › euch in 30 Sekunden gleichmäßig in allen vier Ecken des Raumes zu verteilen!
- › innerhalb von zwei Minuten mit euren linken Schuhen eine Reihe der Größe nach zu bilden.
- › ...“

Diese Übung eignet sich auch als bewegte Pause.

Eine Ente – mit zwei Beinen – springt ins Wasser – plumps!

Der Satz „Eine Ente – mit zwei Beinen – springt ins Wasser – plumps!“ geht reihum, wobei jede Person nur einen Teil des Satzes sagt: Bei jeder neuen Spielrunde erhöht sich die Entenanzahl, entsprechend auch die Anzahl der Beine und auch das Wort „plumps“ wird entsprechend der Entenanzahl wiederholt: „Zwei Enten – mit vier Beinen – springen ins Wasser – plumps – plumps!“ Dabei darf das Wort „plumps“ nur von einer Person einmal genannt werden. Bei zehn Enten sagen zehn Mitspieler nacheinander „plumps“.

Seitenwechsel

Die Gruppe steht in einem Kreis. Nun wechselt jeder seine Seite und geht zur gegenüberliegenden Seite, ohne sich zu berühren. Dasselbe kann auch mit geschlossenen Augen versucht werden. Ziel der Übung ist es, aufeinander zu achten und Rücksicht zu nehmen.

Übung

Gemeinsam klappt's besser!



Kinder und Jugendliche



Schulungsraum



5–10 Minuten pro Übung
mit Auswertung



Klebeband, Papierbögen
(Zeitung), Seil, Decke oder
Teppich, Gymnastikbank,
Weichboden



8



Raum entsprechend
vorbereiten, ausreichend
Platz für die Übungen

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Konflikte sind im Alltag wichtig und notwendig. Sich selber zu behaupten, ohne den anderen zu verletzen, sollte dabei Priorität haben. Eine Kooperation bietet hier häufig Lösungen, die alleine nicht möglich wären. Mit Hilfe verschiedener kleiner Übungen können die Kinder erleben, dass sie gemeinsam mehr erreichen:

Über die Brücke

Jeweils zwei Kinder begegnen sich auf einer „Brücke“ (Gymnastikbank, Klebestreifen auf dem Boden oder Ähnliches) und müssen versuchen, freundlich aneinander vorbeizukommen, ohne „ins tiefe Wasser zu fallen“.

Schiffbrüchig

Der Gruppenraum wird zum „Meer“, in dessen Mitte sich eine „rettende Insel“ (Weichbodenmatte, abgeklebter Bereich oder Ähnliches) befindet. Jedes Kind treibt mit einem kleinen „Floß“ (Stück Zeitung, auf dem es stehen kann) im Wasser. Die Aufgabe der Teilnehmer ist, dass alle die Insel erreichen, ohne „ins Wasser zu fallen“. Die Flöße können bewegt werden, man kann von Floß zu Floß hüpfen, sie können verbunden werden ... Wichtig ist, sich abzusprechen und gemeinsam zu überlegen, wie eine Lösung aussehen kann.

Teppichwenden

Die Gruppe steht auf einem Teppich (einer Decke) und soll nun gemeinsam die untere Seite nach oben wenden, allerdings ohne dass ein Gruppenmitglied den Boden berührt

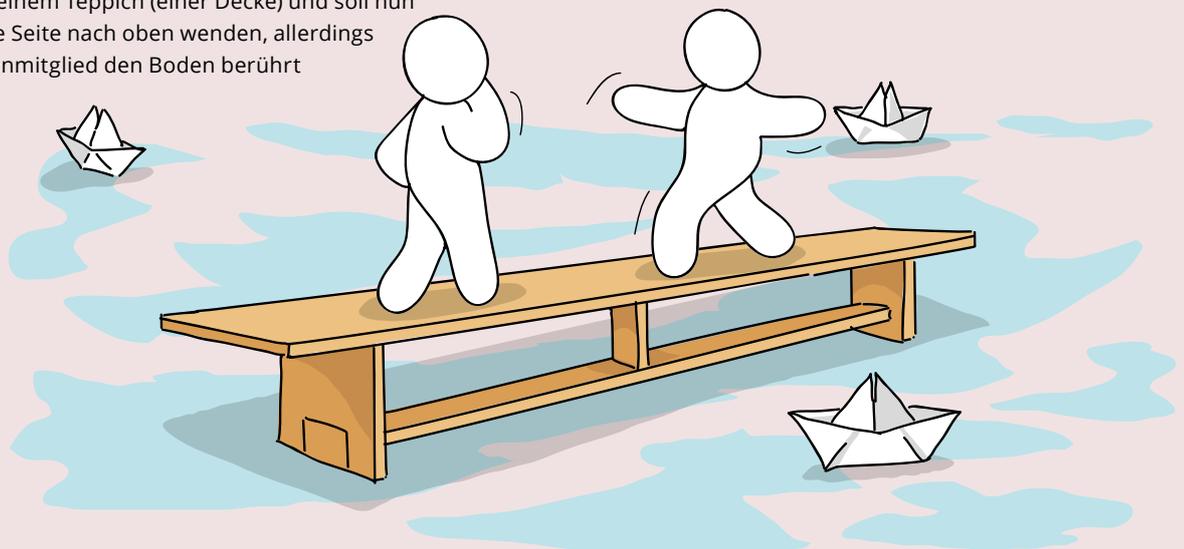
LERNZIELE

- ▶ Stärkung der Kompetenz in Konfliktsituationen,
- ▶ Kennenlernen von neuen Konfliktlösungsstrategien,
- ▶ Förderung der Kooperation.

Über die Mauer

Ein Seil wird als „Mauer“ etwa in Bauchhöhe quer durch den Raum gespannt. Die Teilnehmer haben die Aufgabe, alle Gruppenmitglieder über die „Mauer“ zu bringen, ohne das Seil nach unten zu drücken (Es ist schließlich eine Mauer!). Durch eine Erhöhung der Mauer kann der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden.

Wichtig bei der Durchführung dieser Übungen ist, dass wirklich alle beteiligt werden. In der Auswertung sollte das Thema Kooperation betont und deutlich gemacht werden, dass Lösungen nur möglich sind, wenn alle mitmachen. Da die Übungen teilweise Körperkontakt erfordern, sollten sie sensibel eingesetzt werden.



P-4.2 Grenzen setzen und akzeptieren

Innerfamiliäre Konflikte, nicht nur in Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Adipositas, sind oft begründet in von Eltern vorgegebenen und von den Kindern anzunehmenden Grenzen. Dabei sind es nicht vorrangig die Inhalte dieser Grenzen, sondern die Art und Weise, wie diese von Eltern angebracht und von den Kindern und Jugendlichen angenommen werden. Die genannte Unsicherheit von Eltern mit konsequentem Verhalten auf der einen und das Widerstandsverhalten der Kinder und Jugendlichen auf der anderen Seite prägen die Inhalte der Übungen dieses Bausteines.

P-4.2.1 Eltern: Altersadäquat Grenzen setzen und konsequent bleiben

Grenzen zu setzen gehört zu den Kernaufgaben und -kompetenzen der Erziehung. Grenzen geben in unterschiedlichen Situationen und Altersgruppen Sicherheit, Orientierung, Halt und Schutz.

Eltern werden in ihrer Wahrnehmung oft von ihren Kindern durch deren Verhalten dazu „gezwungen“, Grenzen zu setzen. Kinder suchen damit aber nach verlässlichen und „starken“ Eltern. Die Erziehungsberechtigten sollen dies erkennen können und sich nicht durch den vordergründigen Selbstvorwurf irritieren lassen, sie würden die Kinder übermäßig einengen. Eltern können nur dann effektiv Grenzen setzen, wenn sie auch hinter diesen stehen und davon überzeugt sind, dass diese Grenzen ihren jeweiligen Sinn haben und nachhaltig sind. Grenzen sollen klar und eindeutig sein, sodass sie für die Kinder und Jugendlichen nachvollziehbar sind. Unklarheit kann zur Desorientierung, zu Widerstand und aggressivem Verhalten führen. Regeln und Grenzen sind besonders dann wichtig, wenn die Erfahrung der Kinder noch nicht ausreicht, sich selbstständig sicher zu verhalten. Sie müssen daher alters- und entwicklungsadäquat sein und sollten an den individuellen Bedürfnissen des Kindes orientiert sein. Grenzen zu setzen gehört zum verantwortungsvollen Erziehungsverhalten. Eltern sind verpflichtet, ihre Kinder zu begrenzen, damit diese weder sich noch andere schädigen.



Es gilt zu unterscheiden zwischen Grenzen, die als elterliche Anweisungen ausgesprochen werden (zum Beispiel „Ich möchte, dass du um 20.00 Uhr ins Bett gehst“), und Regeln, die gemeinsam ausgehandelt werden können (zum Beispiel „Beim Essen legen wir unsere Smartphones beiseite“). Solche Regeln gelten für alle Familienmitglieder und sollten bei Nichteinhaltung eine Konsequenz nach sich ziehen. Die konsequente Durchsetzung einmal gesetzter Grenzen stellt sich im Familienalltag häufig als ebenso schwer dar wie deren Formulierung. Daher sollte gerade in Veränderungsphasen immer darauf geachtet werden, nur wenige neue Regeln und Grenzen einzuführen, um diese dann konsequent durchsetzen zu können.

In der Elternschulung werden durch Übungen und Gespräche die Eltern in ihrer Handlungskompetenz gestärkt. Sie lernen Abmachungen und Regeln altersentsprechend, sinnvoll und effektiv auszumachen, sodass die Kinder und Jugendlichen diese auch einhalten.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Grenzen setzen im Erziehungsalltag als Kompetenz verstehen,
- › erkennen, dass Grenzen Orientierung und Sicherheit geben,
- › verstehen, dass Grenzen Eskalation verhindern können,
- › Unterschied zwischen autoritärem, autoritativem und permissivem („laissez faire“) Erziehungsstil kennen.

Sozio-emotional

- › Die eigenen Bedürfnisse und die des Kindes wahrnehmen,
- › spüren, dass Vereinbarungen und Grenzen Sicherheit bedeuten.

Behavioral

- › Beharrlich sein,
- › mit der Reaktion des Kindes auf die Grenzsetzung umgehen,
- › gemeinsame und verbindliche Absprachen mit dem Kind/Jugendlichen treffen.

Übungen im Baustein

- › Grenzen wahrnehmen und setzen
- › Ankündigung



Übung

Grenzen wahrnehmen und setzen



Eltern, Jugendliche
ab 14 Jahre



Platz zum Aufstellen



bis 12



Schulungsraum



20–40 Minuten



P-2.4.1
P-2.4.2

VERLAUFSBESCHREIBUNG

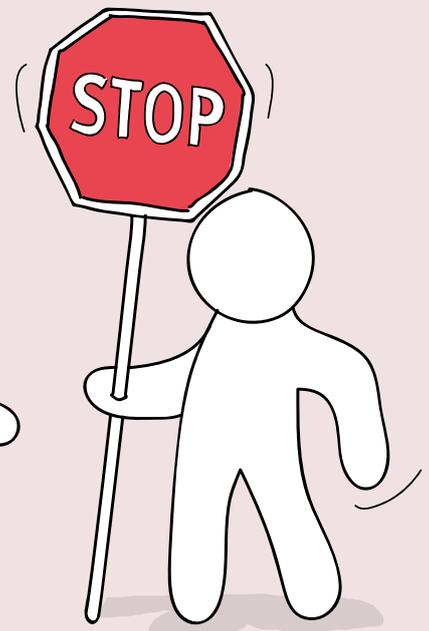
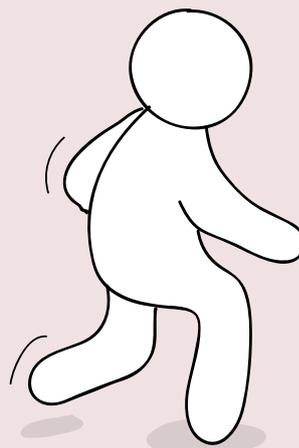
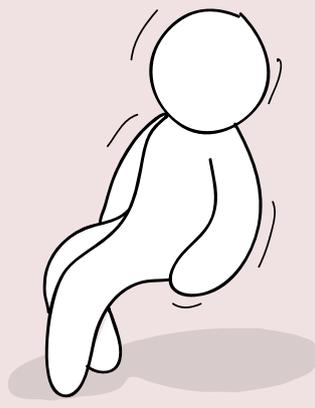
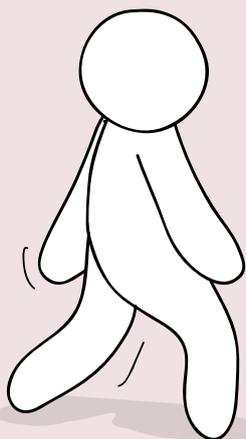
Die Gruppe stellt sich in zwei Reihen (A und B) gegenüber auf. Dann geht Reihe B auf Reihe A zu, und die A-Teilnehmer spüren für sich nach, in welchem Abstand ihr persönlicher „Grenzbereich“ liegt. Sie können den Abstand austarieren, indem sie den B-Teilnehmer bitten, näherzukommen oder wieder zurückzugehen, bis es stimmt. Über einen Stopp-Ruf stoppen sie B, wenn dieser in den Grenzbereich eintritt oder ihm zu nahe kommt.

Diese Übung wird mehrfach mit unterschiedlichen Aufforderungen für die Reihe B wiederholt:

- › Geht langsam auf A zu,
- › geht schnell und forsch auf A zu,
- › geht aggressiv auf A zu,
- › geht wie eine fremde Person auf A zu.

Als weitere Varianten können die Teilnehmer der Reihe A ihr Gegenüber nonverbal zum Stehenbleiben auffordern. Zudem können A-Teilnehmer vorgeben, in welcher Weise sich B nähern soll: aggressiv, schnell, langsam ...

Insbesondere beim nonverbalen Stoppen kann die Aufgabe für die Teilnehmer der Reihe B lauten, erst dann stehen zu bleiben, wenn die Grenzsetzung von A als überzeugend empfunden wird. Andernfalls geht B weiter.



LERNZIELE

- ▶ Eigene Grenzen wahrnehmen,
- ▶ Ausdrucksmöglichkeiten finden, eigene Grenzen klar und deutlich zu machen,
- ▶ Unterschiedlichkeit erkennen,
- ▶ nonverbale und verbale Signale nutzen.

Jede gewählte Variante sollte mehrmals durchgeführt werden. Anschließend werden die Rollen getauscht, und Reihe A geht auf Reihe B zu.

Es hat sich bewährt, den Teilnehmenden nach jedem Durchgang eine kurze Zeit zum Austausch zu geben, insbesondere für ein Feedback an die Person, die versucht hat, die Grenzen für sich zu setzen: Stimmt der Abstand? Waren Gesten, Signale, Stimme, Körperhaltung klar und eindeutig?

Eine weitere Auswertung im Plenum ist in aller Regel nicht notwendig, aber möglich.

Übung

Ankündigung



Eltern im Elterngespräch
oder Einzelkontakt



Briefpapier



bis 12



Schulungsraum



30 Minuten



P-2.4.1,
P-3.1.1,
P-4.1.1

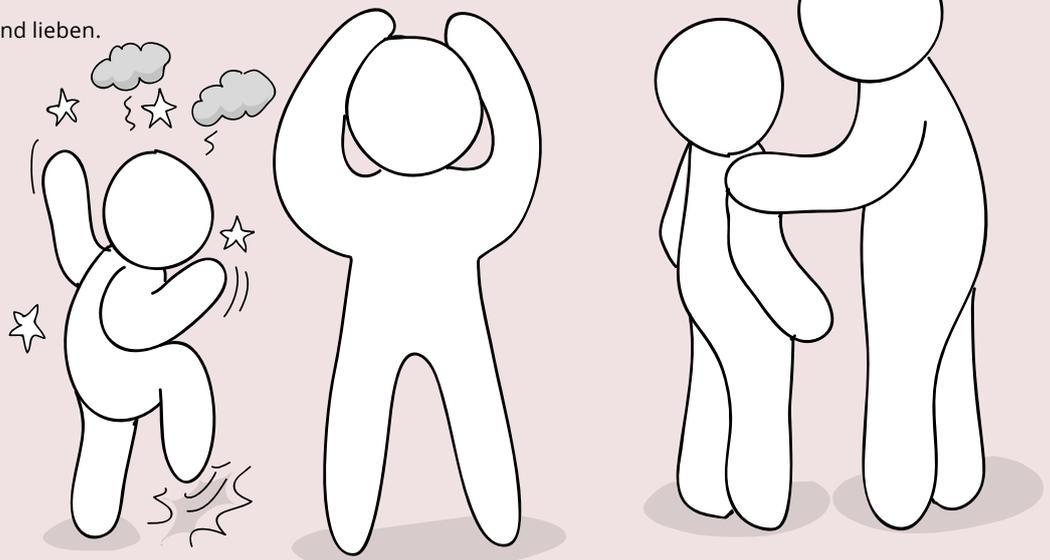
VERLAUFSBESCHREIBUNG

Mit den Eltern wird besprochen, mit welcher Verhaltensweise sich ihr Kind im Moment am meisten schadet und wo es den Eltern schwerfällt, Grenzen in der Erziehung zu setzen. Ausgewählt werden soll maximal je eine Verhaltensweise aus dem Bereich „Ernährung“ und/oder „Bewegung“. Alternativ kann auch mit einem Inhalt aus dem roten Limit-Korb (nicht akzeptable Verhaltensweisen des Kindes) (► P-3.1.1 Vier Körbe) gearbeitet werden.

Die Eltern werden dazu eingeladen, für dieses Verhalten eine „Ankündigung“ auszusprechen. Diese zeigt sich in einer entschlossenen Vorgehensweise der Eltern, das Verhalten gegenüber dem Kind zu verändern, ohne die wertschätzende Grundhaltung zu beeinträchtigen. Dabei sollen sich die Eltern Machkämpfen entziehen und dem problematischen Verhalten durch beharrlichen, gewaltlosen Widerstand begegnen.

Dazu gehört, dass Eltern mitteilen,

- › dass sie mit der Verhaltensweise nicht mehr einverstanden sind und diese nicht mehr tragen,
- › was sie als Eltern tun werden, damit diese Verhaltensweise seltener auftritt,
- › dass sie verpflichtet sind, alles in ihren Möglichkeiten Stehende zu tun, damit ihr Kind gesund bleibt, nicht mehr geärgert wird, sein Ziel erreicht ...,
- › dass sie ihr Kind respektieren und lieben.



LERNZIELE

- Unterschied zwischen Person und (inakzeptablem) Verhalten erkennen und umsetzen,
- Werte des Kindes schätzen und formulieren.

Es ist sinnvoll, anhand eines konkreten Beispiels aus der Gruppe die Haltung der Eltern praktisch einzuüben. In einem Rollenspiel kann dies exemplarisch geübt werden. Im Anschluss wird die Ankündigung nachbesprochen: Wie ging es den Eltern in dieser Übung? Was hat das Kind erlebt, gefühlt?

Arbeitsblatt Merkblatt zur Ankündigung

Eltern teilen ihrem Kind mit,

- › dass sie mit der Verhaltensweise nicht mehr einverstanden sind und diese nicht mehr tragen,
- › was sie als Eltern tun werden, damit diese Verhaltensweise seltener auftritt,
- › dass sie verpflichtet sind, alles in ihren Möglichkeiten Stehende zu tun, damit ihr Kind gesund bleibt, nicht mehr geärgert wird, sein Ziel erreicht ...,
- › dass sie ihr Kind respektieren und lieben.

Vorbereitung und Durchführung einer Ankündigung

Kurze und wenige Sätze aussprechen/aufschreiben:

1. Objektive Tatsachen verwenden, zum Beispiel: „Wir können nicht mehr dulden, dass du den Kühlschrank plünderst.“
2. Positive, wertfreie Formulierungen wählen, Verurteilungen vermeiden, beispielsweise: „Uns ist es wichtig, dass wir regelmäßig und gemeinsam die Mahlzeiten einnehmen.“
3. Kräftiges und entschlossenes Sprechen, Stehen, Blickkontakt suchen etc., zum Beispiel: „Deshalb wollen und können wir das so nicht mehr weitermachen. Wir möchten diese Situation verändern.“
4. Nicht im Affekt etwas beschließen. „Wir haben darüber nachgedacht und werden mit dir genau besprechen, wann du dir etwas aus dem Kühlschrank nehmen kannst.“
5. Beziehungsgeste: „Wir tun all dies, weil wir dich lieben und dich darin unterstützen möchten, dass du dich gesund ernährst.“



Weitere Hinweise:

- › Kein Raum für ein Gespräch (den gibt es erst, wenn eine konstruktive Kommunikationsatmosphäre herrscht).
- › Sich nicht auf die Reaktion und das Verhalten des Kindes konzentrieren, sondern auf die Ankündigung.
- › Machtspielen keinen Raum geben.
- › Mögliche Reaktionen vorher durchdenken, Eskalation vermeiden/verhindern.

P-4.2.2 Kinder und Jugendliche: Grenzen spüren und annehmen

Die Kinder und Jugendlichen lernen – wie ihre Eltern –, dass Grenzen als „Leitplanken“ eine wichtige Schutzfunktion im alltäglichen Leben haben und auch eine Erleichterung im Umgang miteinander darstellen können. Sie erleben, dass es neben den elterlich gesetzten auch gemeinsam ausgehandelte Grenzen gibt.

In der Schulung erfahren die Kinder, dass jeder Mensch seine persönlichen Grenzen hat, die durchaus von der eigenen Toleranzgrenze abweichen können; und sie lernen, dies wahrzunehmen und zu respektieren. Sie werden ermutigt, eigene Bedürfnisse und Rechte zu erkennen, mitzuteilen und gegenüber anderen ihre Grenze zu ziehen, aber auch die Grenze des anderen zu akzeptieren.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Bedeutung von Grenzen kennen,
- › eigene Grenzen erkennen,
- › Grenzen hinterfragen.

Sozio-emotional

- › Erfahrung im Umgang mit Grenzsetzung,
- › Übernahme von Eigenverantwortung,
- › eigene Bedürfnisse und die anderer wahrnehmen.

Behavioral

- › Kompromisse zwischen eigenen und fremden Rechten und Bedürfnissen eingehen,
- › Frustrationen aushalten,
- › andere respektieren, auf andere Rücksicht nehmen.

Übungen im Baustein

- › Ich bin ich und du bist du
- › Ach, nimm doch noch ein Stückchen
- › Auf los geht's los
- › **Grenzen wahrnehmen und setzen**

P-4.2.1 ◀



Übung

Ich bin ich und du bist du



Kinder, Jugendliche



Flipchart, Stifte



6–12



Schulungsraum



10–15 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer erklärt, dass jeder Mensch unterschiedliche Fähigkeiten hat. Häufig geschieht es, dass man sich schlecht fühlt, wenn andere besser sind oder ihre Fähigkeiten und Begabungen besonders hervorheben. Manchmal ärgern sich Kinder auch untereinander mit Aussagen („Ich bin besser in Mathe als du“ oder „Ich kann viel schneller rennen als du“). Dazu können Beispiele aus der Gruppe genannt werden.

Die Gruppe sammelt gemeinsam Fähigkeiten, in denen man selbst gut ist oder andere besser sind, am Flipchart.

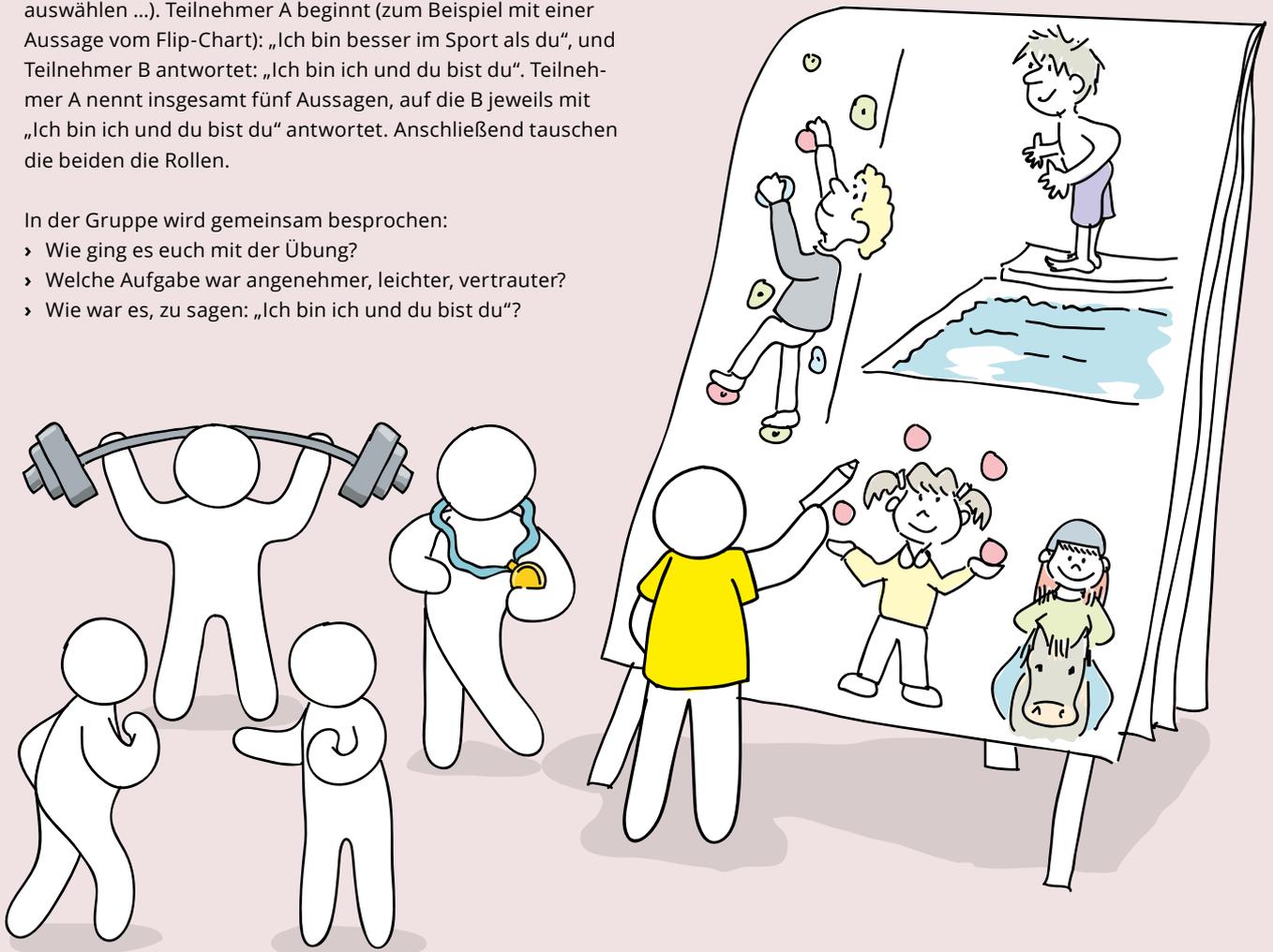
Nun werden Paare gebildet (abzählen, Bilderkarten, Partner auswählen ...). Teilnehmer A beginnt (zum Beispiel mit einer Aussage vom Flip-Chart): „Ich bin besser im Sport als du“, und Teilnehmer B antwortet: „Ich bin ich und du bist du“. Teilnehmer A nennt insgesamt fünf Aussagen, auf die B jeweils mit „Ich bin ich und du bist du“ antwortet. Anschließend tauschen die beiden die Rollen.

In der Gruppe wird gemeinsam besprochen:

- › Wie ging es euch mit der Übung?
- › Welche Aufgabe war angenehmer, leichter, vertrauter?
- › Wie war es, zu sagen: „Ich bin ich und du bist du“?

LERNZIELE

- ▶ Individualität und Unterschiedlichkeit erkennen,
- ▶ Anderssein akzeptieren,
- ▶ eigene Stärken und Schwächen wahrnehmen.



Übung

Ach, nimm doch noch ein Stückchen



Kinder, Jugendliche von 8–14 Jahre



Schulungsraum



30 Minuten



ggf. leere Sprech- und Denkblasen, Flipchartpapier und Stifte, Requisiten für das Rollenspiel



bis 12



P-5.4.2

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer führt mit den Teilnehmern ein Gespräch über Alltagssituationen, in denen es darum geht, Verlockungen zu widerstehen:

- › Oma verwöhnt mich mit ihrem leckeren Sonntagskuchen.
- › Der Lieblingsbraten wird aufgetischt.
- › Der Kumpel reißt im Kino die Chipstüte auf.

Hier ein Beispiel: Die Familie ist bei Oma eingeladen, die Kaffeetafel ist gemütlich gedeckt. Klara hat schon ein leckeres Stück Kuchen gegessen und ist stolz darauf, dass es ihr schon gelingt, die Süßigkeiten in der letzten Zeit zu reduzieren. Als die Mutter kurz den Kaffee holt, bietet Oma schnell noch ein Stück Kuchen an. Klara möchte eigentlich nicht mehr. Oma kennt das gar nicht von Klara, sonst nimmt sie doch auch gern ein zweites Stück ...

Die Teilnehmer besprechen in Kleingruppen folgende Fragen:

- › Was fühlt und denkt Klara in dieser Situation?
- › Was soll sie ihrer Oma entgegen?
- › Wie könnte die Situation weitergehen?

Dazu können die Teilnehmer auf Karten mit Gefühls-, Sprech- und Denkblasen frei assoziieren und Lösungen überlegen. Mit einem daran anschließenden Rollenspiel werden diese Lösungsstrategien ausprobiert, mit denen Klara sich abgrenzen kann, ohne die unnachgiebige Oma zu verletzen (zum Beispiel: Klara betont, wie lecker der Kuchen ist, und lässt sich ein zweites Stück für den nächsten Tag einpacken).



LERNZIELE

- ▶ Wünsche aufschieben und nein sagen üben,
- ▶ sich abgrenzen,
- ▶ flexible Kontrolle anwenden.

Das Rollenspiel kann je nach Gruppengröße auch um weitere Familienmitglieder erweitert werden. Es können auch Beobachtungsaufgaben an Zuschauer verteilt werden, die im Anschluss reflektiert werden.

Weitere Situationen aus dem Lebensalltag der Teilnehmer können ausgesucht, erarbeitet und durchgespielt werden.



Übung

Auf los geht's los!



Eltern, Jugendliche ab
14 Jahre



Raum für Aufstellung in 2
Reihen und Fortbewegung
in die eine bzw. andere
Richtung



Arbeitsblatt „Verschiedene
Wege, einen Konflikt zu
lösen“



8-12



P-4.2.1
P-4.3.2



20 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer bilden Paare und stellen sich in der Mitte des Raumes in zwei Reihen gegenüber auf und halten ihre Handflächen hoch, ohne sich zu berühren. Die Paare stehen sich so gegenüber, dass jeder den gleichen Abstand zur Wand hat. Zielvorgabe an beide Personen ist nun, sein Gegenüber an die Wand zu schieben. Die Grundidee ist dabei, keinen Körperkontakt herzustellen, auch die Handflächen berühren sich nicht. Ausnahme: Eine Person hat den Eindruck, dass es gut wäre, die andere Person anzufassen. Dazu darf sich kurz abgestimmt werden, in welchen Grenzen das erlaubt ist. Bei dieser Übung sollte darüber hinaus nicht gesprochen werden.

Gemeinsam wird ausgewertet, was passiert ist, ob das Ziel erreicht wurde und wie vorgegangen wurde. Sind alle mit der Lösung zufrieden? Welche Strategie war erfolgreich?

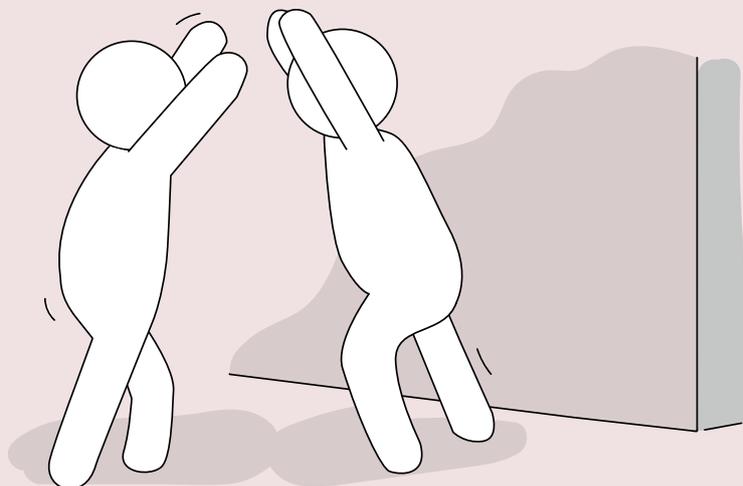
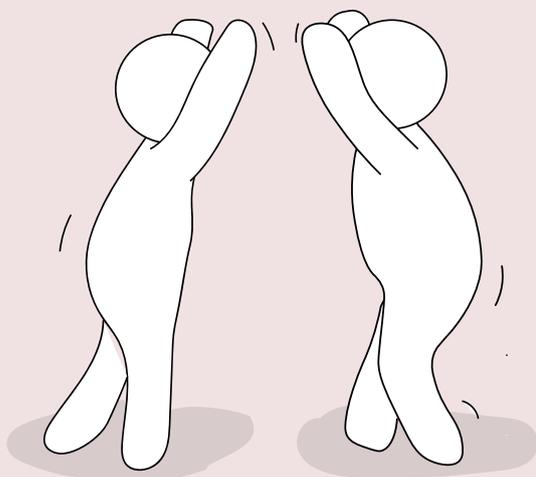
Anschließend stellt der Trainer die Idee der konstruktiven Konfliktlösung anhand der Geschichte „Streit um eine Orange“ vor:

LERNZIELE

- ▶ Sensibilisierung für das eigene Konfliktverhalten,
- ▶ Muster eigener Strategien für Konflikte erkennen,
- ▶ alternative Lösungswege kennenlernen.

Zwei Geschwister streiten sich um eine Orange, die sie beide haben wollen. Schließlich kommen sie überein, die Frucht zu halbieren. Die Schwester nimmt nun ihre Hälfte, isst das Fruchtfleisch und wirft die Schale weg. Der Bruder wirft stattdessen das Innere weg und benutzt die Schale, weil er damit einen Kuchen backen will.

Eine Ergänzung für nachstehende Diskussion kann das Arbeitsblatt „Verschiedene Wege, einen Konflikt zu lösen“ sein.



Arbeitsblatt

Verschiedene Wege, einen Konflikt zu lösen

Weg des Haifisches

Denken Ich will ein möglichst großes Stück vom Kuchen und setze alle mir möglichen Mittel ein, um es zu bekommen – was der oder die andere will, ist mir egal. Ich nehme keine Rücksicht.

Wer bekommt was? Ein Geschwisterteil bekommt die Apfelsine. Der andere Geschwisterteil geht leer aus.

Bedeutung Einer gewinnt, der andere verliert.

Weg der Schildkröte

Denken Ich will keinen Streit. Ich lasse mich auf keine Auseinandersetzung ein. Ich gehe dem Streit am liebsten aus dem Weg.

Wer bekommt was? Wenn beide Geschwister so denken, bekommt keiner die Apfelsine.

Bedeutung Beide verlieren.

Weg des Fuchses

Denken Wenn ich etwas hergebe und der andere auch, dann bekommen wir beide etwas und es gibt auch keinen Streit. Wir müssen beide nachgeben.

Wer bekommt was? Die Apfelsine wird geteilt. Beide Geschwister bekommen eine halbe Apfelsine.

Bedeutung Beide gewinnen etwas, beide verlieren etwas (Kompromiss).

Weg des Teddybärs

Denken Ich streite mich doch nicht um so eine Kleinigkeit. Ich verzichte einfach, der Klügere gibt schließlich nach.

Wer bekommt was? Der eine Geschwisterteil bekommt die Apfelsine. Der andere Geschwisterteil verzichtet.

Bedeutung Einer gewinnt, der andere verliert.

Weg der Eule

Denken Ich will möglichst viel bekommen, aber ich will auch, dass der oder die andere möglichst viel bekommt. Wir suchen gemeinsam danach, wie wir das Problem lösen können.

Wer bekommt was? Ein Geschwisterteil bekommt das Fruchtfleisch, weil er ein Glas Saft trinken will. Der andere Geschwisterteil bekommt die Schale, weil er einen Kuchen backen will und die Schale für das Aroma braucht.

Bedeutung Beide gewinnen.

P-4.3 Konfliktfähigkeit stärken

Konfliktfähigkeit zu besitzen heißt, Auseinandersetzungen konstruktiv bewältigen zu können. Konflikte werden zunächst oft als unangenehm und belastend empfunden, weswegen gerne versucht wird, ihnen auszuweichen. In diesem Baustein sollen Eltern die Chancen erkennen, die in Konflikten mit ihren Kindern bestehen, und erfahren, wie sie mit einer konstruktiven Herangehensweise den emotionalen Zustand ihrer Kinder stabilisieren können. Dies setzt in einem ersten Schritt voraus, Konfliktsituationen aushalten zu können. Diese Fähigkeit wird auch in den Schulungen der Kinder und Jugendlichen vermittelt. Dabei erkennen alle Beteiligten ihre altersangemessene Mitverantwortung für die Lösung von Konflikten. Thema in beiden Schulungssettings ist auch der Gewinn an Kommunikationserfahrung durch Methoden der Konfliktlösung.

P-4.3.1 Eltern: Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Eltern sollen erkennen, dass nicht nur Grenzen, sondern auch Konflikte einen konsequenten Umgang erfordern. Oberste Priorität hat dabei die absolute Enthaltung von jeglicher verbalen oder physischen Gewalt, mit der das Kind oder der Jugendliche besiegt werden soll (30).

Die Eltern werden sensibilisiert, Konfliktsituationen bereits im Vorfeld zu erkennen und adäquat darauf zu reagieren. Durch Übungen lernen die Eltern Selbstreflexion und überlegtes Handeln in einer Konfliktsituation zu verbessern. Der Austausch mit anderen Eltern, die sich in ähnlichen Situationen befinden, bietet neue Impulse. Eltern sollen erfahren, dass ihnen eine verzögerte Reaktion einen Freiraum verschafft, um den Konflikt konstruktiv anzugehen. Eltern, die sich häufiger in Auseinandersetzungen mit ihren Kindern hineinziehen lassen, neigen dazu, viel zu reden, zu diskutieren, zu drohen, zu entschuldigen, zu rechtfertigen, zu schreien, zu überzeugen oder sich zu revanchieren. Diese dysfunktionalen Verhaltensweisen sollen schrittweise durch konstruktive Strategien abgelöst werden.

Um nicht immer wieder in Machtkämpfe und wiederkehrende Konflikte ohne Lösung hineingezogen zu werden, können Eltern durch Schweigen oder Formen der verzögerten Reaktion deeskalierend wirken. Damit das Kind ein Schweigen nicht als Schwäche interpretiert, können Eltern dies kommentieren:

- › „Ich habe gehört, was du gesagt hast. Ich werde darüber nachdenken und darauf zurückkommen.“ (Analog: „gesehen“)
- › „Das gefällt mir nicht, ich will darüber nachdenken.“
- › „Ich komme darauf zurück.“ (Ich bespreche mich mit ...)



Diese Sätze sollten ohne drohenden Unterton ausgesprochen werden, sondern als nüchterne Tatsache vermittelt werden können. Das Schweigen ist das Zeitintervall, in dem das Kind seine Emotion leben kann, und intendiert eine Musterunterbrechung in der Kommunikation; die Einladung zur Konfrontation wird nicht mehr angenommen. Das Schweigen soll vermitteln, dass die Eltern eine neue Sprache im Umgang mit dem Kind lernen und nicht mehr bereit sind, in alter Weise fortzufahren. Beide Prinzipien (das Nicht-hineingezogen-Werden und der Aufschub) sind als Reaktionsmöglichkeiten in schwierigen Situationen gedacht. Die Eltern werden gestärkt, Konflikte mit ihren Kindern anzunehmen und im Sinne der elterlichen Präsenz unter dem Aspekt des gewaltlosen Widerstandes auszuhalten (56).

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Ideen für konstruktive Konfliktlösung entwickeln,
- › erkennen, dass konstruktives Konfliktlösungsverhalten weiterführt,
- › Kompromisse erkennen und akzeptieren lernen.

Sozio-emotional

- › Souveränität statt Hilflosigkeit spüren,
- › Deeskalation in der Familie erleben,
- › erfahren, dass Kooperation stark machen kann.

Behavioral

- › Machtkämpfe vermeiden und auflösen,
- › in gruppendynamischen Abläufen selbstbewusster auftreten,
- › Konfliktlösestrategien umsetzen.

Übungen im Baustein

- › Verzögerte Reaktion
- › Eskalation
- › **Auf los geht's los**
- › **Knöpfe**

P-4.2.2 ◀

P-2.3.1 ◀



Übung

Verzögerte Reaktion



Eltern

Karteikarten oder
Flipchart, Stifte

8



Schulungsraum



40 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Den Eltern soll in dieser Übung deutlich werden, dass Eskalationen oft damit enden, dass Eltern erschöpft und wütend zurückbleiben, weil das Kind wieder einmal seinen Willen durchgesetzt hat und die „elterliche Stimme“ (Präsenz) nicht geachtet wurde.

Um die verzögerte Reaktion zu thematisieren und auszuprobieren, wird in der Elternrunde eine typische Alltagssituation vom Trainer vorgestellt: Die Mutter kommt von einem Einkauf zurück nach Hause, das Kind hat in der Zwischenzeit den Kühlschrank geplündert.

Es werden zwei Gruppen gebildet. Gruppe 1 soll alle Argumente sammeln, die dafür sprechen, dass die Mutter sofort reagiert; Gruppe 2 sammelt diejenigen Argumente, die dafür sprechen, vorerst zu schweigen und verzögert zu reagieren. Das Schweigen ist das Zeitintervall, in dem das Kind seine „Munition“ verschießen kann, und beabsichtigt eine Musterunterbrechung in der Kommunikation, die eine Einladung zur Konfrontation nicht mehr annimmt.

Beide Gruppen überlegen auch Form und Inhalt der Erwiderung. Es kann davon ausgegangen werden, dass Eltern wenige Argumente für ein verzögertes Reagieren kennen und nennen. Zu diesen Gründen muss der Trainer hinführen können („Ich bin so sauer, dass ich nicht klar reagieren kann“, „Ich bin enttäuscht, weil mein Kind die Regeln nicht eingehalten hat“ ...).

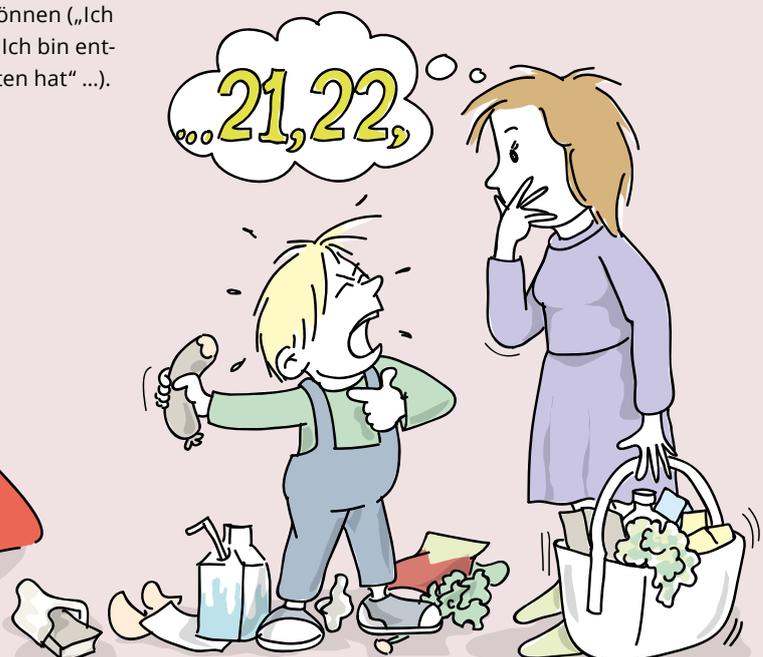
LERNZIELE

- ▶ Deeskalierend Einfluss nehmen,
- ▶ sich nicht zum Streiten einladen lassen,
- ▶ schweigen können, anstatt sofort zu reagieren.

Er hilft bei der verzögerten Reaktion mit Umsetzungsvorschlägen:

- › „Ich habe gehört (gesehen), was du gesagt hast. Ich werde darüber nachdenken und darauf zurückkommen.“
- › „Das gefällt mir nicht, ich will darüber nachdenken.“
- › „Ich komme darauf zurück.“ (Ich bespreche mich mit ...)

Die Eltern erproben die verzögerte Reaktion in Rollenspielen und werten ihre Erfahrungen und Eindrücke gemeinsam aus. Jedes Elternpaar/jedes Elternteil kann im familiären Alltag üben, in einer schwierigen Situation verzögert zu reagieren.



Übung

Eskalation



Kinder ab 10 Jahre,
Jugendliche



bis zu 10



größerer Schulungsraum



P-2.4.2
P-4



20 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Basierend auf Ideen von Paul Watzlawick (57) spricht man von einer symmetrischen Eskalation, wenn beide Konfliktpartner mit ähnlichen Strategien versuchen, ihr Ziel zu erreichen; beide erscheinen etwa gleich stark (siehe Experiment 1). Bei einer komplementären Eskalation gibt es hingegen einen schwächeren und einen stärkeren Beteiligten (siehe Experiment 2). Die Eltern werden gebeten, sich in zwei Reihen aufzustellen. Dabei sollte jeder einer anderen Person gegenüberstehen. Es folgen Aufgaben, bei der die „Gruppe Kinder“ immer dieselbe Instruktion hat, während die „Gruppe Eltern“ jeweils vom Trainer über ihre Aufgabe instruiert wird, ohne dass die „Kinder“ dieses mitbekommen.

Experiment 1 (Streit)

Reihe 1 sind „Kinder“, Reihe 2 „Eltern“. Kinder gehen mit ausgestreckter Hand auf die ausgestreckte Hand der Eltern zu, versuchen diese wegzuschieben, Eltern halten dagegen (1 Minute).

Besprechung: „Wie haben Sie sich gefühlt? Kennen Sie dieses Gefühl in der Auseinandersetzung mit Ihrem Kind?“

Experiment 2 (Vermeidung)

Reihe 1 sind „Eltern“, Reihe 2 „Kinder“. Kinder gehen mit ausgestreckter Hand auf die ausgestreckte Hand der Eltern zu, versuchen diese wegzuschieben; Eltern lassen sich an die Wand schieben (1 Minute).

Besprechung: „Wie haben Sie sich gefühlt? Kennen Sie dieses Gefühl in der Auseinandersetzung mit Ihrem Kind?“

LERNZIELE

- ▶ Alternative Wege zu symmetrischen oder komplementären Eskalationen erfahren,
- ▶ Musterunterbrechung als wichtige Deeskalationsstrategie kennenlernen,
- ▶ Humor im Alltag wiederentdecken.

Experiment 3 (Kooperation)

Reihe 1 sind „Kinder“, Reihe 2 „Eltern“. Kinder laufen mit ausgestreckter Hand auf die ausgestreckte Hand der Eltern zu, versuchen diese wegzuschieben, Eltern lassen sich ein wenig schieben, nehmen dann das Kind in den Arm und begleiten es (1 Minute).

Besprechung: „Wie könnte eine solche Lösung bei einer Auseinandersetzung mit Ihrem Kind aussehen?“

Experiment 4 („Tanzen“)

Reihe 1 sind „Eltern“, Reihe 2 „Kinder“. Kinder laufen mit ausgestreckter Hand auf die ausgestreckte Hand der Eltern zu, versuchen diese wegzuschieben, Eltern haken ihr Kind unter und beginnen mit ihm einen Tanz.

Besprechung: „Wie könnte eine solche Lösung bei einer Auseinandersetzung mit Ihrem Kind aussehen?“

Zur Vertiefung versuchen die Eltern in einer konflikthafter Situation in der nächsten Zeit eine alternative Lösung auszuprobieren und berichten davon.



P-4.3.2 Kinder und Jugendliche: Konflikte ansprechen, Lösungen entwickeln

Kinder und Jugendliche lernen, dass Konflikte im alltäglichen Miteinander wichtig sind und dass sie Mitverantwortung dafür tragen, dass ein Konflikt konstruktiv ausgetragen wird. Sie werden angeleitet, ihre Wünsche und Bedürfnisse, aber auch ihre Kränkungen und Enttäuschungen zu formulieren, ohne den anderen zu verletzen. Gefühlen verbal und nonverbal Ausdruck zu verleihen, zu erkennen, welche Signale gesendet und welche empfangen werden, sind Grundlagen jeder Konfliktbewältigung. Kinder und Jugendliche werden einerseits angehalten, unangenehme Dinge auszusprechen, und andererseits darin unterstützt, Kritik auszuhalten und entsprechend darauf zu reagieren (58). Kritik soll als Rückmeldung verstanden werden, die aktiviert und als Hilfestellung für zukünftiges Verhalten umgesetzt werden kann, auch wenn sie sich häufig unangenehm anfühlt. Vor dem Hintergrund dieser Erfahrungen können emotionale Ausdrucksformen die soziale Kompetenz und Konfliktfähigkeit verbessern.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Eigene Rechte kennen, Bedürfnisse zuordnen,
- › wissen, dass Konflikte zum Alltag gehören,
- › erkennen, dass Konflikte mit Ruhe effektiver zu lösen sind,
- › erkennen, dass konstruktives Konfliktlösen Stabilität bedeutet.

Sozio-emotional

- › Spüren, dass sich Konfliktlösen gut anfühlen kann,
- › sich in sein Gegenüber hineinfühlen.

Behavioral

- › Bewusst Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen,
- › gelernte Konfliktstrategien anwenden,
- › Konflikte aushalten.

Übungen im Baustein

- › Störungsmelder und Meckerstuhl
- › Mobbing hat viele Gesichter
- › Was kann ich gegen Mobbing tun?
- › Jetzt muss ich mich entscheiden!
- › **Gemeinsam klappt's besser**
- › **Auf los geht's los**

► P-4.1.2

► P-4.2.2



Übung

Störungsmelder und Meckerstuhl



Kinder und Jugendliche



Glöckchen, Stühle



bis 12



Schulungsraum



Selbstverantwortung der Gruppe, keine Zeitangabe, da begleitend in jeder Einheit möglich



1 Schulungseinheit

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer erklärt, dass jeder Teilnehmer Verantwortung für eine funktionierende Gruppengemeinschaft trägt. Diesem Ziel dienen folgende Interventionen: das Glöckchen als „Störungsmelder“ und ein bestimmter Stuhl als „Meckerstuhl“.

Störungsmelder

Das Glöckchen wird für alle zugänglich im Raum platziert. Bei Störungen (beispielsweise wenn die Aufmerksamkeit und Mitarbeit der Gruppe nicht mehr gegeben ist) haben die Teilnehmer die Möglichkeit, aufzustehen und das Glöckchen zu klingeln. Es kann von jedem Kursteilnehmer, auch vom Kursleiter benutzt werden. Beim Ertönen der Glocke gibt es eine kurze Unterbrechung. Gemeinsam wird in der Gruppe besprochen, was es braucht, damit wieder besser mitgearbeitet werden kann. In einer Blitzlichtrunde können sich die Teilnehmer dazu äußern, wie es ihnen gerade geht und was sie gerade brauchen/sich wünschen.

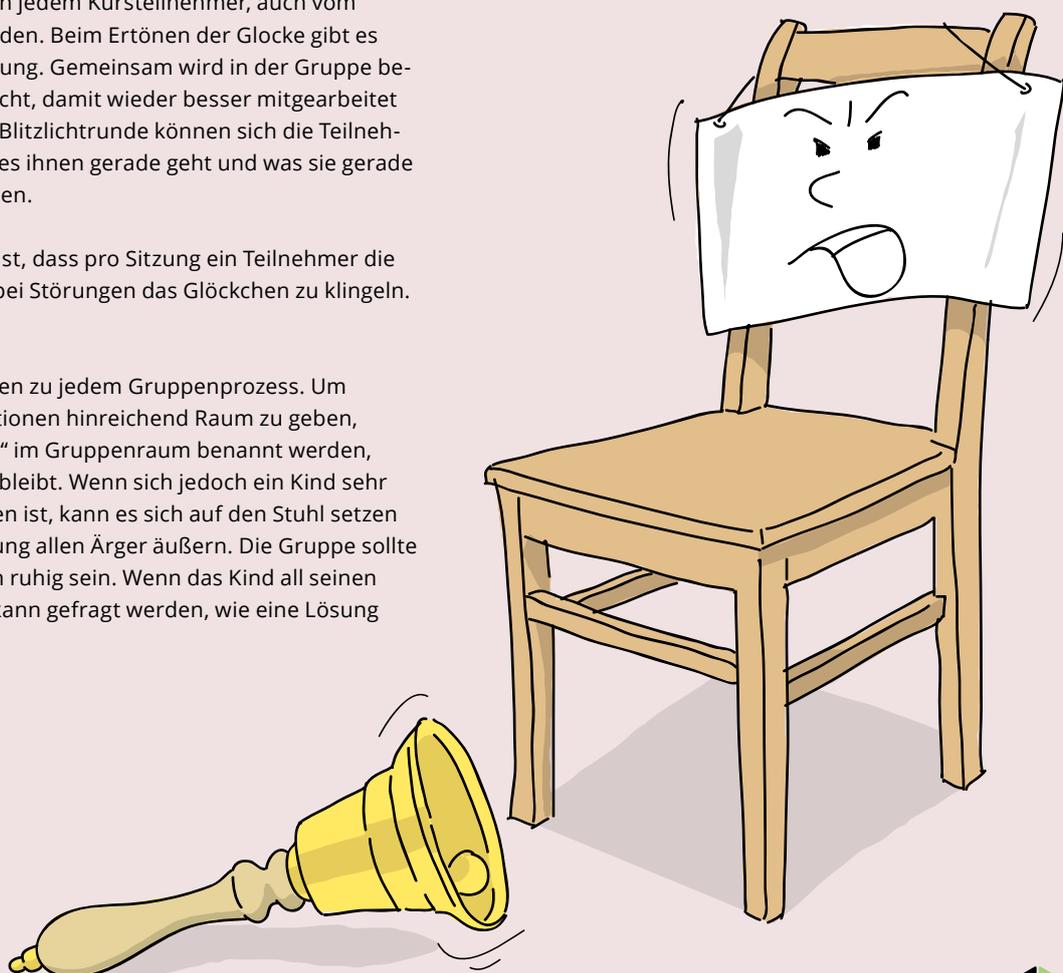
Eine andere **Variante** ist, dass pro Sitzung ein Teilnehmer die Verantwortung trägt, bei Störungen das Glöckchen zu klingeln.

Meckerstuhl

Ärger und Streit gehören zu jedem Gruppenprozess. Um diesen normalen Emotionen hinreichend Raum zu geben, kann ein „Meckerstuhl“ im Gruppenraum benannt werden, der üblicherweise frei bleibt. Wenn sich jedoch ein Kind sehr ärgert oder unzufrieden ist, kann es sich auf den Stuhl setzen und ohne Unterbrechung allen Ärger äußern. Die Gruppe sollte zuhören, selber jedoch ruhig sein. Wenn das Kind all seinen Unmut geäußert hat, kann gefragt werden, wie eine Lösung aussehen könnte.

LERNZIELE

- ▶ Verantwortung übernehmen,
- ▶ eigene Bedürfnisse wahrnehmen,
- ▶ Kontakt untereinander herstellen.



Übung

Mobbing hat viele Gesichter



Jugendliche



vorgefertigte Rollenkarten,
Situationskarten



8



Schulungsraum



40 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer hat Rollenkarten und Situationskarten (siehe Arbeitsblätter) vorbereitet und legt diese auf dem Tisch aus. Die Teilnehmer schauen sich alle Karten an und assoziieren frei, was in dieser Einheit thematisiert werden könnte.

Gesprächsaustausch: Wer möchte, erzählt in der Runde, was ihm zu den Vorgaben einfällt. „Worum geht es?“ „Wer hat ein konkretes Beispiel?“, „Wer hat welche Erfahrungen gemacht?“ Der Trainer moderiert und begleitet den Austausch der Teilnehmer untereinander, ohne dass es unbedingt zu einer Fixierung auf eine Einzelthematik zum Thema Mobbing kommt. Dafür sollte eher ein Gesprächsangebot an die Teilnehmer im Einzelsetting gemacht werden.

Vorrangig soll es darum gehen, die unterschiedlichen Perspektiven bei sog. Mobbing zu beleuchten und sich hineinzu-spüren.

Aufgabe: Die Rollenkarten werden nach dem Gesprächsaustausch wieder eingesammelt, gemischt und nun verdeckt (Schriftseite nach unten) in gut schrittbreitem Abstand auf dem Boden ausgelegt. Die Teilnehmer gehen durch den Raum, bleiben auf ein Signal (Stopp) hin stehen und heben die ihren Füßen am nächsten liegende Karte auf, um sie zu lesen. Aufgabe ist es nun, die Position/Perspektive einzunehmen, die auf der Rollenkarte zu lesen ist, und sich genau hineinzufühlen. Die Person überlegt sich einen Satz zu ihren Gefühlen und Gedanken in dieser Position (Rolle) und spricht diese in der Ich-Form aus.

LERNZIELE

- ▶ Erkennen, dass mehrere am Mobbing-geschehen beteiligt sind,
- ▶ sich in unterschiedlichen Konflikt-Rollen erleben,
- ▶ Gefühle in den verschiedenen Rollen wahr-nehmen und darüber reflektieren.

Beispiele:

Rolle – Opfer: „Ich bin so traurig und wütend. Warum hilft mir keiner?“

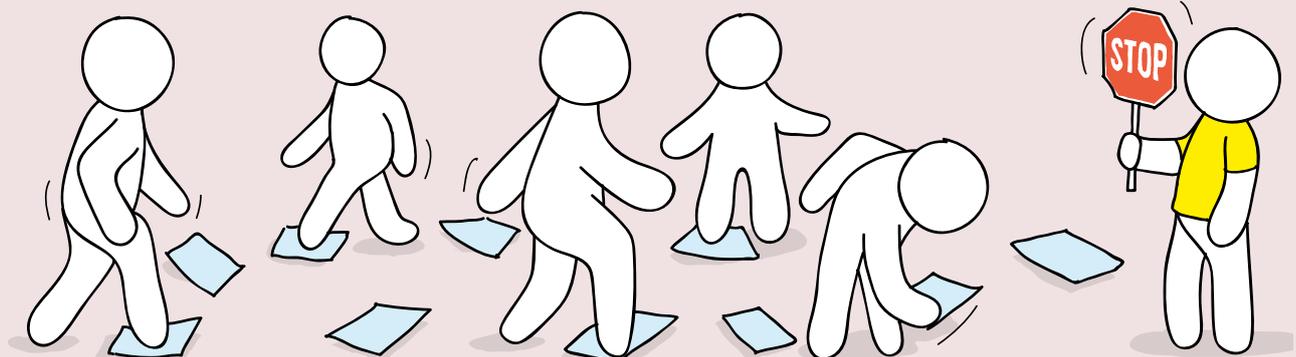
Rolle – Weggucker: „Ich habe Angst und halte mich raus. Hoffentlich passiert mir das nicht.“

Rolle – Mitläufer: „Wenn ich da nicht mitmache, werde ich selbst zum Opfer. Ich bin unter Druck.“ usw.

Variante: Weitere Runden können sich auch mit aufgedeckten Karten anschließen, sodass die Teilnehmer mehrere unterschiedliche Positionen einnehmen/ausprobieren und die Dynamik spüren, die sich innerhalb der Gruppe, aber auch in ihrem eigenen Erleben entwickelt.

In einer abschließenden Reflexion werden folgende Fragen diskutiert:

- › Wie war es, in unterschiedlichen Perspektiven zu sein?
- › Was hast du gespürt/erlebt?
- › Was verhindert, dass die Beteiligten aus ihrer Rolle aussteigen?
- › Welche Gefühle spielen eine Rolle?
- › Wer oder was könnte zur Lösung beitragen?
- › Was erwartet ihr von Eltern, Lehrern, Vereinsleitern?



Arbeitsblatt Rollenkarten



OPFER

TÄTER

MITLÄUFER

ZUSCHAUER

WEGGUCKER

ANSTIFTER

ELTERN

LEHRER

Arbeitsblatt Situationskarten



„Ich bin im Sport-
unterricht und sitze
allein auf der Bank
...“

„Ich bin auf dem
Schulhof und muss an
ein paar Schülern aus
der Nachbarklasse
vorbei ...“

„Ich warte auf den
Bus, und zwei andere
schauen mich die
ganze Zeit an ...“

„Ich sitze in meinem
Zimmer und habe
Angst vor dem
nächsten Schultag ...“

„Ich bin allein zu
Hause, niemand
ist da, mit dem
ich darüber reden
kann ...“

„Ich gehe am
Lehrerzimmer vorbei,
aber ich traue mich
nicht, etwas zu
sagen ...“

Übung

Was kann ich gegen Mobbing tun?



Jugendliche



große Papierbögen als Wandzeitung, Stifte, ggf. Technik, um Videoclip zu zeigen



8



Schulungsraum



30–40 Minuten



Info für Trainer: Grundregeln beim Cybermobbing

1. Sperre den Cybermobber (die Funktion „Person blockieren“ haben alle sozialen Netzwerke!)
2. Antworte nicht!
3. Sichere Beweise (Mache Kopien von Bildern, Chats, ... beispielsweise durch Screenshots)
4. Rede darüber (mit Freunden, Eltern, Lehrern und gegebenenfalls mit der Polizei!)

(► „Was tun bei Cyber-Mobbing“ oder „Ratgeber Cyber-Mobbing“, erhältlich über www.klicksafe.de)

LERNZIELE

- Strategien entwickeln, wie man sich wehren kann,
- erkennen, dass frühzeitiges Eingreifen nützlich ist,
- sich negative Gefühle erlauben und erfahren, dass diese nicht in negativen Handlungen enden dürfen.

- › bei nahestehenden Gleichaltrigen Unterstützung und Rückhalt suchen oder Unterstützung durch Erwachsene einfordern,
- › offen über den Mobbingvorfall mit Eltern/engen Freunden reden.

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Ein Mobbingbeispiel aus der letzten Einheit (Übung: Mobbing hat viele Gesichter) kann aufgegriffen werden, um sich geeignete Strategien gegen Mobbing zu überlegen. Alternativ kann auch ein Videoclip über Mobbing/Cybermobbing gezeigt werden, um die Übung einzuleiten (► G-9).

Dafür bilden sich Dreiergruppen:

- › Die **erste Gruppe** überlegt sich, was das Opfer macht.
- › Die **zweite Gruppe** überlegt sich, was die Zuschauer tun können.
- › Die **dritte Gruppe** überlegt sich, was Eltern/Gruppenleiter/Lehrer tun können, um gegen Mobbingaktionen vorzugehen.

Die Lösungen werden im Plenum vorgestellt. Lösungsansätze können sein:

Gruppe 1: Das Opfer

- › Auffordern, das Mobben zu unterlassen,
- › sich mit Worten wehren und dabei selbstsicher auftreten,
- › sachlich bleiben,

Gruppe 2: Die Zuschauer

- › Zivilcourage zeigen, Täter stoppen,
- › Opfer stützen, schützen, helfen, Zeuge sein; je mehr Zuschauer das tun, desto schwieriger ist es für den Täter,
- › Eltern, Lehrern, Gruppenleitern von Mobbingaktivität berichten und um Unterstützung bitten,
- › in Akutsituationen sofort Hilfe holen, denn das ist kein Petzen.

Gruppe 3: Eltern, Lehrer, Gruppenleiter

- › Sofort bei Fehlverhalten eingreifen,
- › zeitnahe Gespräche mit Opfer und Täter führen, aber getrennt voneinander,
- › Lehrer, Gruppenleiter: in der Klasse/Gruppe mit dem Thema Mobbing arbeiten,
- › Konsequenzen ankündigen, wenn der Täter weitermacht,
- › Konsequenzen durchsetzen.

In der anschließenden Auswertung soll deutlich werden, dass negative Gefühle gegenüber anderen Menschen normal und erlaubt sind, jedoch dürfen hieraus keine negativen Handlungen/Abwertungen entstehen.

Übung

Jetzt muss ich mich entscheiden!



Kinder ab 10 Jahre,
Jugendliche



kleine vorgefertigte Karteikarten
„Engelkarten“, evtl. Lebens-
mittelattrappen



8



30–45 Minuten



P-5.3.2



Didaktik muss dem Alter
angepasst werden, für jün-
gere Kinder Spielsituationen
vorgeben



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer kommt mit der Gruppe darüber ins Gespräch, welche Gedanken sie begleiten, wenn sie in eine verlockende Esssituation geraten. Dabei verkörpert der „Engel“ diejenige Haltung, die uns hilft, der Verlockung zu widerstehen, während der „Teufel“ uns zum Genuss verführt. Die Teilnehmer bringen Beispiele und Erfahrungen aus ihrem Alltag mit ein, wie sie Engel und Teufel in Gestalt einer inneren Stimme erleben. Dabei geht es um das Herausarbeiten der Vor- und Nachteile einer auf die konkrete Handlung bezogenen Entscheidung. Diese kann zur Visualisierung an Flipchart fixiert werden. Es wird klar, dass neben der vernünftigen Empfehlung des Engels („Iss das jetzt nicht, du hattest doch schon heute deine Süßigkeit“) der Teufel gern nach dem Lustprinzip funktioniert („Ach komm, gönn dir das heute mal“) und die Entscheidung mit reiner Vernunft und festem Zielvorsatz erschwert.

In einem Rollenspiel zeigen drei Freiwillige, wie sich dies konkret darstellt: Eine Person sitzt in der Mitte des Raumes und beschreibt ihren Ambivalenz-Konflikt. Eine weitere Person ist der Engel, der mit auf diese Situation abgestimmten Argumenten den Betreffenden von der Essfalle abhalten möchte. Eine weitere Person als Teufel, ermuntert ihn, seinem Verlangen nachzugeben. Die betroffene Person in der Mitte lässt diesen Dialog auf sich wirken, bis ausreichend Argumente für eine Entscheidung vorliegen, und kündigt diese an. Anschließend werden die Beweggründe der Entscheidung reflektiert. Die Zuschauer beobachten das Geschehen. Hierfür können auch

LERNZIELE

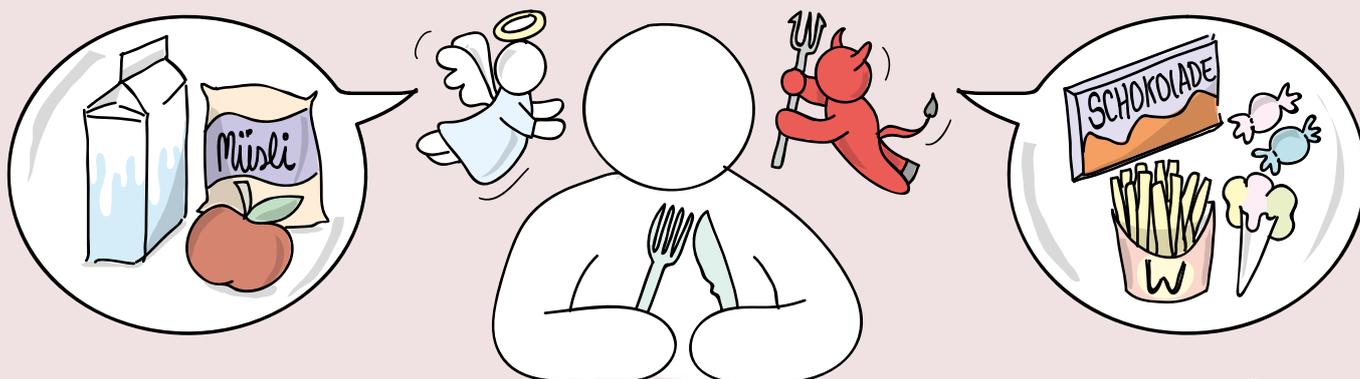
- ▶ Verborgene Essenswünsche offenlegen,
- ▶ Ambivalenzen aufdecken und möglichst lösen,
- ▶ Handlungskompetenzen entwickeln, Verlockungen widerstehen.

Beobachtungsaufgaben vergeben werden.

Alle Mitspieler werden nach ihrem Empfinden in der Rolle gefragt (Was war schwer, was war leicht? Wie hast du dich gefühlt? Was hat dich besonders überzeugt?).

Die Spielrunden können öfter wiederholt werden, auch kann die Argumentation durch den Einsatz von Handpuppen bei jüngeren Kindern lebendig gestaltet werden.

Im Anschluss erhalten alle Gruppenmitglieder kleine „Engelkarten“. Es soll für jeden Teilnehmer das Argument herausgearbeitet werden, das der Aufrechterhaltung des Ziels dient. Die Karten dienen als Erinnerungstütze und können beispielsweise im Geldbeutel aufbewahrt werden, um in schwierigen Situationen präsent zu sein.



Arbeitsblatt Engelkarten



Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

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

Mein Kind wird gemobbt – was tun?



Eltern



Technik für Videobetrachtung, Flipchart, Metaplankarten



mindestens 5



45 Minuten



Schulungsraum



Videoclip auswählen; ggf. Infobroschüren bereithalten

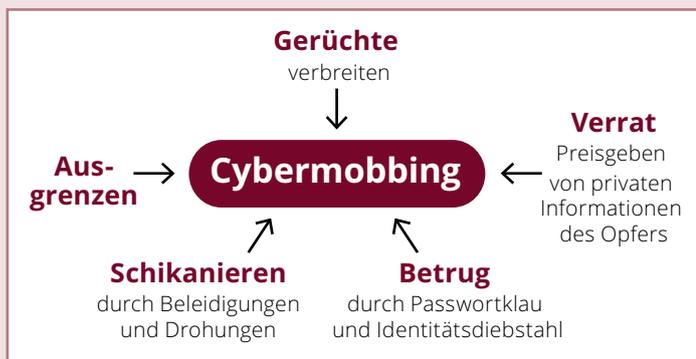
VERLAUFSBESCHREIBUNG

Einführend wird ein Videoclip zum Cybermobbing gezeigt. Anschließend werden im Gruppengespräch Erfahrungen aus den Familien gesammelt. Dabei sollte besonders berücksichtigt werden, was die Kinder erleben, wie sie sich fühlen und welche Veränderungen die Eltern womöglich auch an ihren Kindern beobachtet haben. Darüber hinaus werden auch die Gefühle der Eltern beleuchtet – wobei immer deutlich gemacht werden muss, dass der Schwerpunkt beim eigenen Erleben liegen sollte und weniger in Vorwürfen und Klagen über die Täter!

LERNZIELE

- ▶ Empathie für das Kind erleben,
- ▶ wissen, welche Hilfemöglichkeiten bestehen,
- ▶ unterstützend tätig werden.

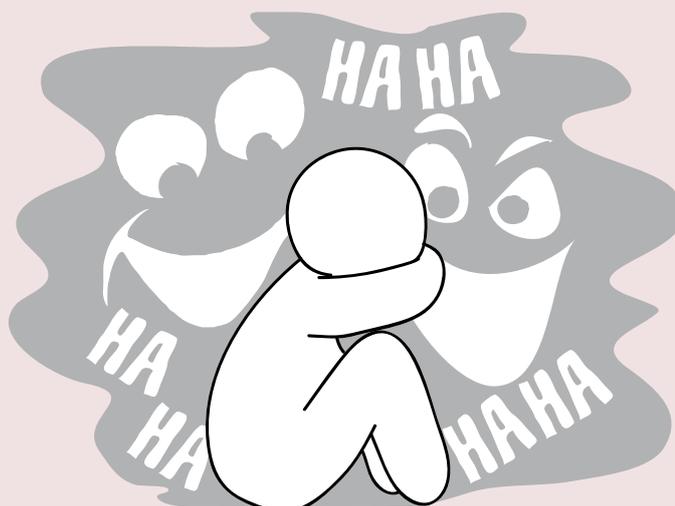
Anschließend werden – zunächst in Paararbeit – Strategien gesammelt, wie mit Mobbing umgegangen werden kann. Diese werden auf Karten notiert und zusammengetragen. Gegebenenfalls kann der Trainer diese ergänzen:



Im Rahmen dieser Übung sollen die Eltern für die besonderen Aspekte von Cybermobbing sensibilisiert werden (▶ G-9.2.2):

- › rund um die Uhr,
- › anonym,
- › besonders großes Publikum,
- › sehr rasche Verbreitung,
- › fehlende Konfrontation zwischen Tätern und Opfern

- › Virtuelle Freunde ebenso kennenlernen wie reale Freunde,
- › wissen, mit welchen Medien das Kind mit wem kommuniziert,
- › Vorbeugung ist wichtig.
- › Privatsphäre-Einstellungen kennen und nutzen,
- › kritische soziale Situationen in der Schule und dem Umfeld der Kinder kennen, denn hier beginnen viele Cybermobbingvorfälle,
- › Grundregeln zum Cybermobbing kennen (▶ P-4.3.2: Was kann ich gegen Mobbing tun?),
- › Sensibilität bei sich und bei den Kindern stärken,
- › wissen, wie rasch unbedachte Äußerungen verletzend wirken.



P-4.4.2 Kinder und Jugendliche: Empathiefähigkeit erweitern

Kinder und Jugendliche mit Adipositas erleben sehr häufig, dass ihr soziales Umfeld wenig einfühlsam mit ihrer körperlichen und seelischen Befindlichkeit umgeht. Sie gehen ihrerseits oft aber auch wenig feinfühlig mit anderen Gruppenmitgliedern um. Die Erfahrung, gehänselt zu werden oder wegen ihrer Körperlichkeit ausgegrenzt zu sein, führt nicht zu besserem Einfühlen in die Befindlichkeit anderer.

Um emotional besser mit ihrer Problematik umgehen zu können, ist es wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen sich mitteilen können und lernen, sich in andere einzufühlen, um deren Reaktion besser verstehen zu können.

Empathiefähigkeit weiterzuentwickeln, bedeutet im Kontext der Schulung, mit Kindern und Jugendlichen einen Raum dafür zu schaffen, Gefühle bei sich und anderen wahrzunehmen, sie zuzulassen, ihre Bedeutung zu verstehen und behutsam in das Schulungssetting einzubauen (62). So kann Empathie im Sinne eines wohlwollenden Umgangs verstanden und dadurch prosoziales Verhalten gestärkt werden.

In der Schulung sollen die Teilnehmer Möglichkeiten erhalten, Zugang zu ihren eigenen Gefühlen zu bekommen, und Empathie als Fähigkeit verstehen, mit der eine gute soziale Integration gelingen kann.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Empathie und deren Bedeutung für den Alltag kennen,
- › unterschiedliche Arten des Fühlens und Mitfühlens bei sich und anderen erkennen und verstehen,
- › Empathie als eine Fähigkeit verstehen.

Sozio-emotional

- › Empathie und Mitgefühl für sich selbst und andere wahrnehmen,
- › eigene Empathiefähigkeit einschätzen,
- › sich trauen, Empathie und Mitgefühl zu zeigen.

Behavioral

- › Eine empathische Haltung einnehmen,
- › Kontakte zu anderen intensivieren.

Übungen im Baustein

- › Empathisches Zuhören
- › Sich einfühlen können



Übung

Empathisches Zuhören



Jugendliche, Familien-
gespräch



P-2.1



6-12



20 Minuten



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

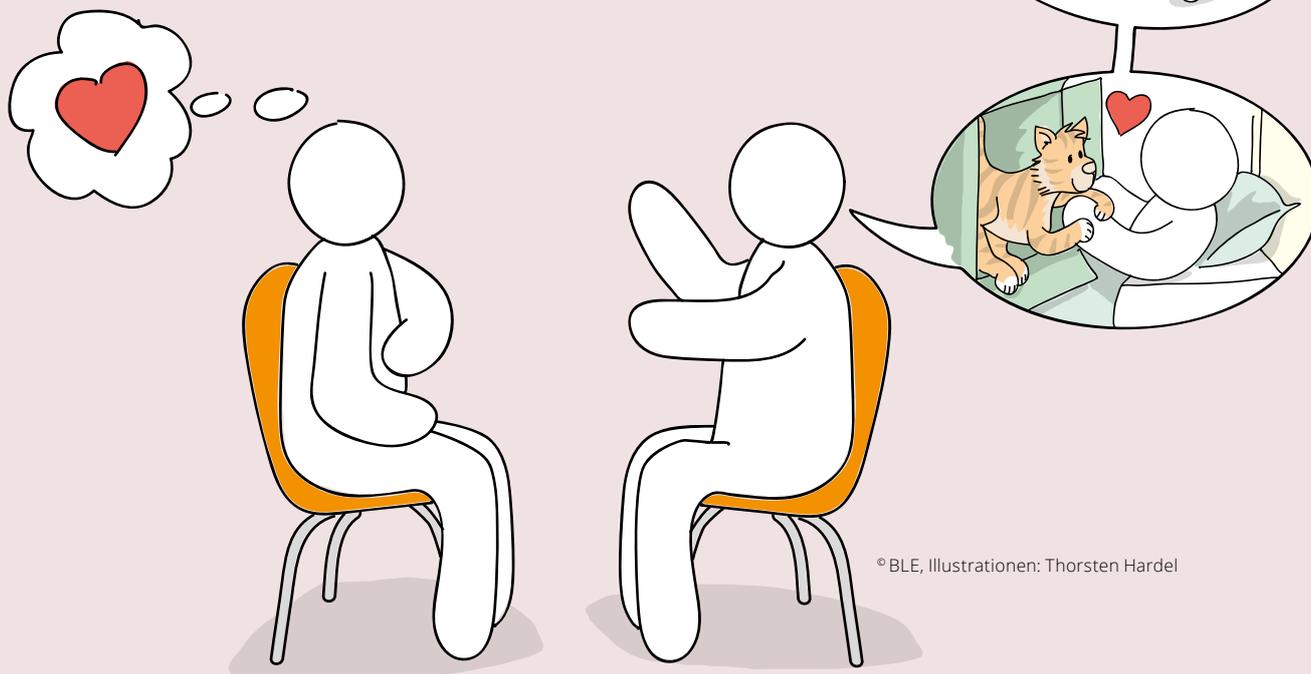
Die Teilnehmer bilden Paare und setzen sich gegenüber. Es sollte darauf geachtet werden, dass die einzelnen Paare genügend Abstand voneinander haben, damit sich jedes Paar gut aufeinander konzentrieren kann.

Nun werden die Paare aufgefordert, sich gegenseitig ein Ereignis ihrer Wahl mitzuteilen. Es liegt bei den Teilnehmern, ob sie lieber etwas Fröhliches oder etwas Trauriges mit ihrem Gegenüber teilen möchten. Jeder Teilnehmer hat drei Minuten Zeit für seine Geschichte. In dieser Zeit hört der Partner ausschließlich zu, stellt keine Fragen und kommentiert auch nichts. Er zeigt aber durch Gestik oder Mimik, dass er aufmerksam zuhört. Nach verstrichener Zeit äußert sich der Zuhörer, was er gehört hat, und stellt Vermutungen an, welche Gefühle das soeben Erfahrene beim Partner ausgelöst hat. Er überlegt zudem, welche Bedürfnisse des anderen der Situation zugrunde lagen und ob diese erfüllt oder nicht erfüllt wurden. Anschließend erfolgt ein Wechsel.

Zum Abschluss werden die Erfahrungen aus dieser Übung reflektiert.

LERNZIELE

- ▶ Sich in den anderen einfühlen,
- ▶ wahrnehmen, wie es dem Gegenüber geht,
- ▶ sicherer werden im Umgang mit dem anderen.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

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.

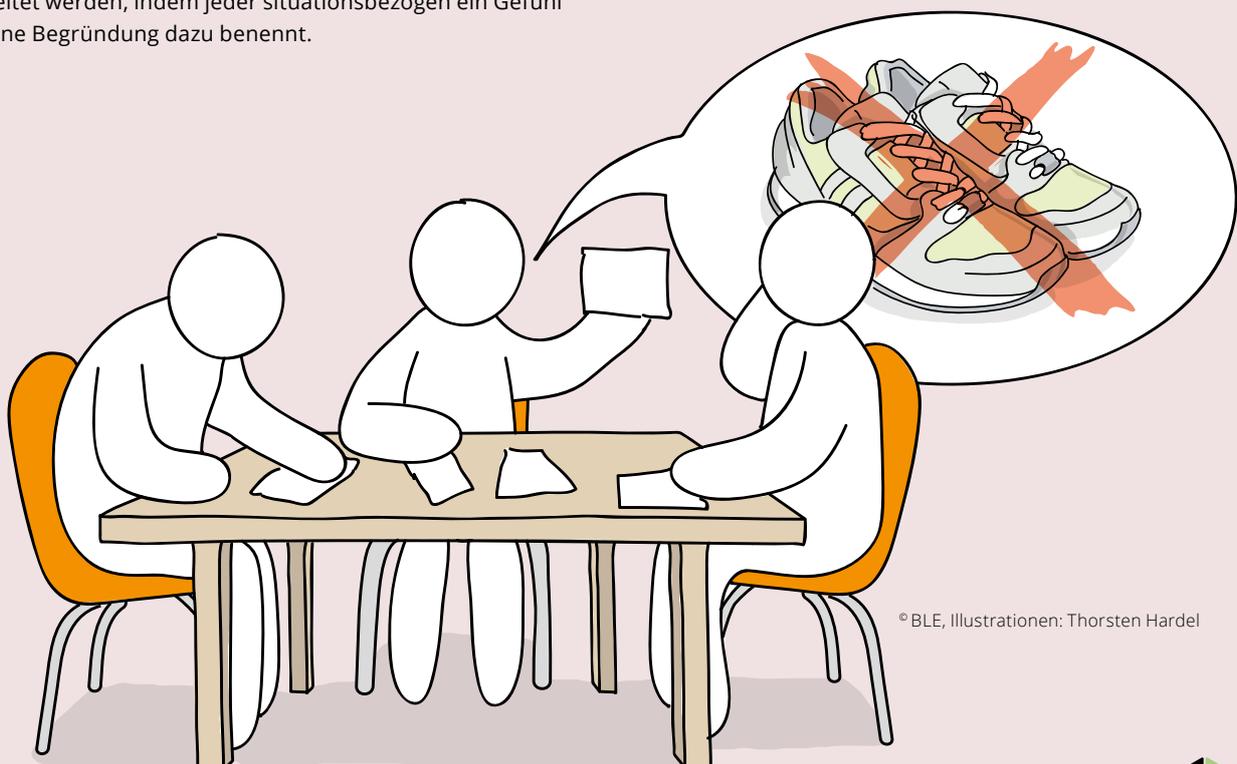
Alternativ kann diese Übung auch mit der gesamten Gruppe erarbeitet werden, indem jeder situationsbezogen ein Gefühl und eine Begründung dazu benennt.

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?**

P-4.5 Unterstützung aktivieren

G-3.3.2 *Autoritativer Erziehungsstil* ◀

Eine **Neue Autorität** (30) ist nicht ohne Anerkennung und Rückhalt möglich. Sie wird getragen von einem sichtbaren und freundlichen sozialen Netzwerk, das hinter den Eltern oder Erziehungsberechtigten steht. Eltern und Kinder werden dazu ermutigt, ein Unterstützernetzwerk aufzubauen, zu Hause, in der Familie, unter Freunden (Eltern der Freunde) oder in anderen sozialen Kontexten wie Vereinen oder der Schule. Dadurch entstehen Bündnisse und Verbündete, die für das Erreichen von Zielen mit unterschiedlichen Ressourcen zur Verfügung stehen. Eltern, Kinder und Jugendliche sollten die Anregung, Unterstützung anzunehmen, nicht als Schwäche oder Versagen erleben, sondern als Entwicklungsprozess, den jede Familie durchlaufen kann.

P-4.5.1 Eltern: Unterstützung geben, einholen und annehmen

In der Elternschulung erkennen die Erziehungsberechtigten ihre Rollen sowohl als Unterstützende als auch als Unterstützung einholende und annehmende Personen.

Für ihre Kinder sind sie wesentliche Unterstützer im Reifeprozess. Die Anregung, ein eigenes Unterstützernetzwerk aufzubauen, setzt voraus, dass die Eltern die Notwendigkeit oder das Angebot der Unterstützung von außen erkennen und bereit sind, diese anzunehmen. Dieser Prozess soll durch Übungen und angeleitete Gesprächsrunden gestärkt werden. Durch reflektierte Fragen, zum Beispiel:

- › Wer soll Bescheid wissen?
- › Wer kann was machen?
- › Wer steht wann zu Verfügung?
- › Was schaffen wir schon gut allein?

kann es gelingen, das Einbeziehen von Unterstützern nicht als Aufdeckung eigener Unzulänglichkeiten zu sehen.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Bewusst werden, dass es Zeiten gibt, in denen Hilfe für das Kind erforderlich ist,
- › erkennen, dass es Zeiten gibt, in denen Hilfe von außen erforderlich ist, um selbst (dem Kind) helfen zu können.

Sozio-emotional

- › Wechsel von der Hilflosigkeit in die Handlungsfähigkeit erleben,
- › erfahren, dass es sich gut anfühlt, Unterstützung zu erhalten.

Behavioral

- › Sich aktiv Hilfe holen,
- › handlungsfähiger werden.

Übungen im Baustein

P-3.4 ◀

- › **Unterstützer**

P-3.4 ◀

- › **Unterstützerplan**

P-4.5.2 Kinder und Jugendliche: Unterstützung einholen und annehmen können

Die Motivation von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas zur Veränderung der Lebensweise muss möglichst dauerhaft angelegt sein. Hier kann ein soziales Netzwerk unterstützen. Kindern und Jugendlichen wird altersadäquat vermittelt, wie sie sich in Konfliktsituationen, bei Ängsten und Sorgen konkrete Unterstützung ihres Umfeldes (Familie, Freunde, Lehrer) holen können. Sie sollen lernen, dass es sich um eine Kompetenz handelt, um Hilfe und Unterstützung zu bitten (63). Auch ist es wichtig, die Individualität des Einzelnen und die Rahmenbedingungen des sozialen Lebensraums bei der Planung von Unterstützungsangeboten mit zu berücksichtigen. Grundsätzlich gilt für alle Kinder, dass ihre Eltern die Ansprechpartner bei den meisten Problemen sind. Für Kinder und Jugendliche ab etwa zwölf Jahren ist das Entwickeln eines eigenen Helferkreises möglich und sinnvoll, in dem unterschiedlich intensive oder situationsbezogene Helfergruppen definiert werden. Einzuüben ist mit den Teilnehmern auch die Kommunikation mit diesen Unterstützern.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Wissen, dass Eltern immer als Unterstützer vorhanden sind,
- › erkennen, dass Hilfe und Unterstützung erforderlich sein kann,
- › erkennen, dass Hilfen von außen ihre Eltern und sie selbst unterstützen können,
- › erkennen, dass das Einfordern von Hilfe selbstverständlich ist.

Sozio-emotional

- › Den Wechsel von Hilflosigkeit in Handlungsfähigkeit wahrnehmen,
- › sich unterstützt und wertgeschätzt fühlen.

Behavioral

- › Sich aktiv Hilfe holen können.

Übungen im Baustein

- › Ich traue mich zu fragen
- › **Unterstützerplan**
- › **Unterstützer**

▶ P-3.4

▶ P-3.4



Übung

Ich traue mich zu fragen



Jugendliche



Stifte, Arbeitsblatt „So mach ich's“



bis 12



Schulungsraum



für die Ressourcenkiste geeignet



P-2.1



20 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer verteilt das Arbeitsblatt „So mach ich's“. Den Teilnehmern wird ausreichend Zeit gegeben, die Fragen für sich zu beantworten.

Vor Beginn der Übung legen die Jugendlichen genau fest, wann sie welche Person(en) fragen und bitten werden, sie zu unterstützen. Dabei ist es wichtig, dass der Jugendliche die Bitte äußert/den Auftrag erteilt.

Im Anschluss daran werden Paare gebildet, die sich über die Fragen austauschen.

Die Jugendlichen nehmen ihren gefassten Plan mit in den Alltag und berichten in der nächsten Zeit über konkrete Umsetzungen.

LERNZIELE

- ▶ Unterstützungsmöglichkeiten erkennen,
- ▶ um Hilfe bitten.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Arbeitsblatt **So mach ich's**

1. Welche Unterstützung benötige ich beim Abnehmen? Welche Situationen sind für mich schwierig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Wer in meinem Freundeskreis und in der Familie wäre aus meiner Sicht bereit, mich beim Abnehmen zu unterstützen?

.....

.....

.....

.....

.....

3. In welcher Form könnte er/sie mich unterstützen?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Wann möchte ich um Hilfe bitten? Womit möchte ich beginnen?

.....

.....

.....

.....

.....

P-5

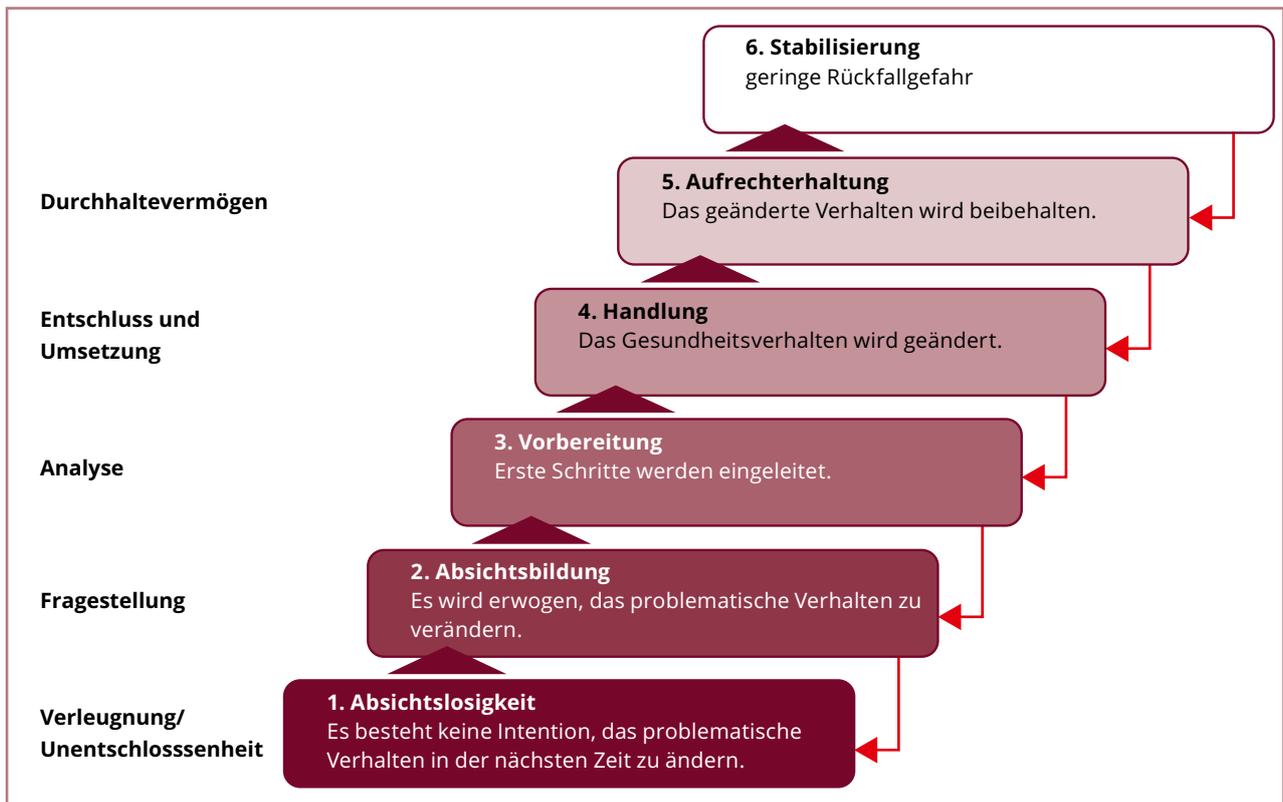
Zielplanung

Die praktische Erfahrung der letzten Jahre in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Adipositas und ihren Eltern hat gezeigt, dass die Zielplanung, deren Umsetzung und Aufrechterhaltung eine hohe therapeutische Aufmerksamkeit einfordert.

Dies spiegelt sich in allen Schulungsbereichen wider. Der folgende Baustein berücksichtigt motivationspsychologische Betrachtungsweisen, die mit der Zielplanung für eine Verhaltensänderung einhergehen.

Veränderungsprozesse für gesundheitsbezogenes Verhalten können mit dem **transtheoretischen Modell** (64) beschrieben werden, das verschiedene Handlungs- und Veränderungsphasen in Stufen beschreibt. Orientiert an diesen Stufen können Ziele für Verhaltensänderungen spezifisch formuliert werden.

G-4.1.2 Transtheoretisches Modell



» Abbildung 7: Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung, modifiziert nach Prochaska (112) ↩ = Rückfall

Der Weg von der Absichtslosigkeit bis zur stabilen Verhaltensänderung beinhaltet neben der Absichtsbildung auch Schritte der Vorbereitung, der Handlung und Aufrechterhaltung. Der Vorsatz, beispielsweise zweimal pro Woche eine halbe Stunde spazieren zu gehen, hat jedoch nur dann eine reelle Chance, in die Realität umgesetzt zu werden, wenn die **Handlung von einem positiven Gefühl begleitet** wird. Ohne diese Gefühle ist es nicht möglich, tragfähige Motivation aufzubauen. Deshalb sind Entscheidungen aus reiner Vernunft nicht ausreichend und auch in der Adipositas-Therapie nicht zielführend.

P-3 Umgestaltung von Alltagsgewohnheiten



Maßgeblich beteiligt an der Zielverwirklichung sind die persönlichen Ressourcen und hier vor allem die Fähigkeiten zur Selbstregulation. Diese entwickeln sich bei Kindern und Jugendlichen noch und sind erst im Erwachsenenalter vollständig ausgebildet (38). Sie beinhalten exekutive Funktionen, mit denen es möglich ist, Denken und Verhalten bewusst zu steuern und mit Gefühlen kontrolliert umzugehen. Exekutive Funktionen tragen zur Willensbildung und zu diszipliniertem Verhalten bei, ermöglichen es beispielsweise, spontane Impulse zu unterdrücken und damit Bedürfnisse im Sinne eines Belohnungsaufschubes hintanzustellen.

Da Kinder und Jugendliche mit Adipositas über weniger Kompetenzen der Selbstregulation verfügen als Gleichaltrige (39), bedarf es in der Adipositas-Therapie einer Stärkung der Fähigkeit zur Inhibition, durch die Impulsivität und Unaufmerksamkeit verringert werden können. Folglich verbessert sich die Fähigkeit, Verlockungen zu Inaktivität oder einem attraktiven Nahrungsangebot widerstehen zu können. Die Selbstregulation ist bei Menschen mit Adipositas besonders in Zeiten von Belastungen in Gefahr, also in Zeiten, die eine besonders hohe Selbstkontrolle erfordern, weil unerwünschte Neigungen und Verhaltensweisen (beispielsweise Essanfälle) kontrolliert werden sollten (65).

Der Adipositas-therapeut sollte diese Hintergründe in den Zielerarbeitungsprozess einbinden und aus dem Thema **Motivation** und der **Technik der motivierenden Gesprächsführung** einen Nutzen für die praktische Arbeit ziehen können.

- ▶ G-4.1 Motivation
- ▶ G-4.2 Motivationsförderung zu Verhaltensänderungen

Für die Arbeit an Zielen stehen in der Praxis mittlerweile unterschiedliche „Ziel-Schulen“ zur Verfügung, die nachfolgend – an die Thematik adaptiert – ihre theoretische und praktische Berücksichtigung finden. In der Schulung geht es darum, im Sinne einer Zielhierarchie zunächst übergeordnete Ziele zu setzen und daraus Inhalte für untergeordnete Ziele zu definieren, an denen konkret gearbeitet werden kann (66).

So ist das Züricher Ressourcenmodell (ZRM®) (67), das sich mit der Wiedererlangung von Selbststeuerungskompetenz und Eigenverantwortung von Erwachsenen und Jugendlichen befasst, eine beispielhafte Anregung, mit der Adipositas-Therapeuten in die Zielplanung einsteigen können (68).

G-4 Grundprinzipien des
Managements von Adipositas ◀

Das ZRM® orientiert sich in seinem Training an den Phasen des „Rubikon-Prozesses“¹ (69, 70). Es impliziert die Grundannahme, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, wesentliche Lebensziele für sich selbst zu entscheiden. Denn Ziele, die auf Selbstverwirklichung gerichtet sind und dem Bedürfnis nach Autonomie und Kompetenz entsprechen, erhöhen **die intrinsische Motivation** und können höhere Erfolge in der Verwirklichung mit sich bringen als Ziele, die von außen vorgegeben sind (71, 72).

Aus dem ZRM® ist der Ziel-Typus „Mottoziel“ (73) gewachsen. Hiermit besteht die Möglichkeit, an der Absichtsbildung zu arbeiten und diese weiterzuentwickeln. Hinter diesen Zielen steckt eine Methode, bei der über Bildmaterial Ressourcen aktiviert werden, die auf eine persönliche Haltung dem Wunsch oder Ziel gegenüber fokussieren. Dem Ressourcenbegriff liegt im ZRM® eine neurobiologische Betrachtungsweise zugrunde, bei der Entscheidungen sowohl auf der „bewussten“ als auch auf der „unbewussten“ Ebene getroffen werden (74).



Für die Zielplanung bietet die Arbeit mit Mottozielen eine Möglichkeit der Handlungsvorbereitung. Diese findet sich im Rahmen des vorliegenden Bausteins optional für Eltern und ältere Jugendliche aufgrund der Komplexität der Methode nur in vereinfachter Form wieder. Die Besonderheit besteht darin, dass das zur Verfügung gestellte Bildmaterial konsequent auf das Wecken von positiven Gefühlen abzielt und sogenannte „somatische Marker“ aktiviert (75). Diese sind Bewertungssignale des Unbewussten, die auf der körperlichen und emotionalen Ebene empfunden werden (beispielsweise „ein warmes Bauchgefühl“, „Freude in mir“, „ein Lächeln in meinem Gesicht“). Manchmal sind somatische Marker vom Gegenüber deutlicher wahrnehmbar als von uns selbst und zeigen sich beispielsweise in Mimik, Gestik, Haltung, Stimme, Erröten oder einem Lächeln.

Somatische Marker weisen auf eine „persönliche Annäherung“ an das hin, was aktuell erreicht werden will, und ermöglichen es damit, sich einen Erfolg von ganzem Herzen zuzuschreiben. Erfolgversprechende Ziele können durch eine raschere Zielerreichung und Bewältigungserfahrung neue Ressourcen aktivieren und neue Motivation fördern.

¹ Das „Rubikon-Modell“ leitet sich aus der historischen Überschreitung des Flusses Rubikon durch Julius Cäsar ab, der die feste Absicht (Intention) hatte, gegen Rom zu marschieren. In der Metapher vom „Schritt über den Rubikon“ beschreiben Heinz Heckhausen und Peter Gollwitzer chronologische Stadien im Veränderungsprozess von der Absichtsbildung bis zur Handlung. Aus der Phase des Abwägens folgt bei positiver Bilanz die Bildung einer festen Intention, die mit einer Handlungsplanung, Durchführung und Bewertung der Handlung in Bezug auf die Zielerreichung einhergeht.

Eine weitere Zielsetzungstheorie orientiert sich an Ergebniszielen (76). Sie sind unter dem Akronym **S.M.A.R.T.-Ziele** mit folgenden Kriterien ausgestattet: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Die Ziele sind demnach einfach strukturiert, haben ein klares Ergebnis, sind absehbar und setzen eine innere Verpflichtung des Betroffenen voraus (Beispiel: „Ich fahre zweimal die Woche mit dem Fahrrad zur Schule.“). Lediglich in Bezug auf die Attraktivität des Ziels ist die intrinsische Motivation eine Voraussetzung. S.M.A.R.T.-Ziele beinhalten kurzfristige Erfolgsaussichten und sind für Kinder und Jugendliche greifbarer, als wenn sie in der Einstellung verweilen (Beispiel: „Ich will mehr Radfahren.“). Im Baustein der Zielplanung werden S.M.A.R.T.-Ziele als Etappenziele eingesetzt. Vor dem Hintergrund des transtheoretischen Modells sind diese Ziele in der Vorbereitung, Handlung und Aufrechterhaltung des Veränderungsprozesses einsetzbar. Für den gesamten Zielerarbeitungsprozess ist es wichtig zu definieren, wann welche Etappenziele mit welcher Unterstützung zu erreichen sind und wie mit Krisen (beispielsweise Rückfälle in alte Verhaltensmuster) sowohl während als auch nach der Schulung umzugehen ist. Darüber hinaus sollte eine erlebnisorientierte Umsetzung der Übungen verfolgt werden. Hierbei können Wiederholungen, Bilanzierungen, Erinnerungshilfen und die Erarbeitung von „Wenn-dann-Plänen“ (77–79) hilfreich sein, um den aktuellen Standort zu bestimmen und von dort weiterzukommen.

► G-5.3 Fördernde Ziele

P-5.1 Ziele für die Zeit in der Schulung

Werden in der Adipositas-Therapie Problembereiche in Bezug auf die Zielplanung und deren Nachhaltigkeit beschrieben, so gibt es „Einsteiger, die nicht vorankommen, blockiert und unmotiviert wirken“, und diejenigen, die als „Fortgeschrittene ihre Erfolge nicht aufrechterhalten können“ (35). Für die Arbeit an einer realistischen Zielplanung muss also die individuelle Ausgangslage mit den verfügbaren Ressourcen, mit denen die Betroffenen in einen Veränderungsprozess einsteigen können, differenziert eingeschätzt werden. Vor diesem Hintergrund sind während der Schulungsmaßnahme Interventionen vonnöten, die Kinder mit ihren Eltern sowie Jugendliche da abholen, wo sie hinsichtlich ihrer Motivation stehen:

- › in ihren Prozessen als Einsteiger,
- › als Fortgeschrittene auf guten Wegen zu Erfolgen,
- › in der Verarbeitung von Misserfolgen oder
- › dem Durchleben von Rückschlägen, die Zeit brauchen.



G-3.3 Rolle der Eltern ◀

Der Trainer muss sich darauf einstellen, dass Familien, die sich entschlossen haben, an einem Schulungsprogramm teilzunehmen, möglicherweise bereits Versuche zur Gewichtsreduktion unternommen haben, die keine nachhaltigen Erfolge gezeigt haben. Möglicherweise begegnen ihm Eltern mit **altersinadäquaten Ansprüchen** an ihre Kinder (beispielsweise durch Überforderung hinsichtlich Eigenverantwortung im Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhalten). Der Grund hierfür liegt oftmals in der Macht- und Hilflosigkeit, die sie beim Versuch erleben, das Verhalten des Kindes zu beeinflussen. Bisherige Gewohnheiten und Verhaltensmuster, die zum Übergewicht des Kindes geführt und zu dessen Aufrechterhaltung beigetragen haben, müssen beleuchtet und verstanden werden. Es ist davon auszugehen, dass einige dieser Verhaltensweisen auch eine Funktion für das Kind oder sogar für die ganze Familie haben, die als positiv erlebt wird (zum Beispiel das gemeinsame Essen vor dem Fernseher als einzige regelmäßige Familienzusammenkunft).

P-3.2 Veränderungsmotivation unterstützen, entwickeln und erhalten ◀

Häufig fällt es Kindern und deren Eltern schwer, dem Wunsch nach Veränderung nachzukommen, da dafür notwendige Handlungen nicht ausreichend realisiert werden können oder unrealistische Zielvorstellungen zu Behandlungsbeginn präsentiert werden. Die Einstellung, nur ein bestimmtes Symptom beseitigen zu wollen, ohne sich selbst darum bemühen zu müssen und ohne die Ursachen dafür näher zu beleuchten, erzeugt kontraproduktive Effekte, ist allerdings ein aussagekräftiges Indiz für das weitere Vorgehen. Über ein gemeinsames Gespräch mit dem Adipositas-Therapeuten sollen **Ambivalenzen einer Veränderung** aufgedeckt und bearbeitet werden. Sie bilden eine gute Grundlage für eine anschließende Zielvereinbarung, die demnach nicht ausschließlich an Gewichtsreduktion haftet, sondern Motivation zu Verhaltensänderungen im Ess-, Ernährungs-, und Bewegungsverhalten sowie beim Medienkonsum schafft, mit der letztendlich Gewicht reduziert werden kann.

**Teilbereich P-5.1.1 Eltern: Ziele erkennen und planen**

Wenn Familien sich zur Teilnahme an einer Schulung entschlossen haben, sollte diese Bereitschaft vom Trainer wertgeschätzt und gewürdigt werden. Auch sollten positive Problembewältigungsstrategien aus anderen Lebensbereichen der Familie herausgearbeitet und für die Lösung der Übergewichtsproblematik nutzbar gemacht werden. Besonders die jüngeren Kinder brauchen im Verlauf der Schulung die Anleitung und Ermutigung durch die Eltern. Die Kinder sind aufgrund ihres entwicklungspsychologischen Reifegrades noch nicht in der Lage, selbstständig **Motivationsschwankungen** im Verlauf des Schulungsprogramms zu begegnen.

G-3 Kontextfaktoren der Adipositas-Behandlung ◀

Eltern erfahren, wie schwierig es für ihre Kinder ist, ihre Impulsivität in Bezug auf das Nahrungsangebot zu steuern, die dem angestrebten Ziel, beispielsweise mit einer Handvoll Süßigkeiten auszukommen, entgegensteht. Eltern darüber zu informieren, wie Selbstregulationsfähigkeiten

ten in Kindergarten, Schule und Zuhause gefördert werden können und dass Spiele aus dem Lebensalltag des Kindes oder der Familie diese Fähigkeiten verbessern, sind wichtige Elemente in der Elternarbeit. Auch gehört es dazu, dass sich Eltern ihrer eigenen Selbst- und Fremdre-gulationsmechanismen bewusst werden. Wenn die Eltern selbst übergewichtig sind, ist ihnen diesbezüglich ihre eigene Zielsetzung oftmals entglitten. Die Rolle als Vorbild verschiebt sich vor allem dann, wenn Verantwortlichkeiten aus dem Gefühl der eigenen Hilflosigkeit an das Behand-lungsteam übertragen werden. Ziel ist es daher, die Erwartungshaltung der Eltern zu überar-beiten und die Verantwortungsbereiche von Eltern und Kindern altersentsprechend zu klären und aufzuteilen. Allen Beteiligten muss klar werden, dass nur realistisch erreichbare Ziele zum Therapieerfolg führen und dass das Erreichen der Ziele entsprechend gewürdigt werden muss, um die Motivation aufrechtzuerhalten.

Zu erkennen, dass nachhaltige Gewichtsreduktion und Gewichtsstabilisierung nur im Verlauf eines langfristigen Prozesses realisiert werden können, ist schmerzhaft und desillusionierend. Es ist jedoch eine notwendige Bedingung für eine grundsätzlich neue Herangehensweise an bestehende Gewichtsprobleme, wenn bisherige Versuche gescheitert sind. Daher braucht es im Verlauf der Schulung immer wieder **Anleitung** und **Ermutigung** durch Eltern und Therapeuten, um möglichen Motivationsschwankungen zu begegnen. Die Eltern selbst werden darin bestärkt, sich für die Begleitung ihrer Kinder in diesem langen Prozess verantwortlich zu fühlen und ihre eigene **Selbstwirksamkeitserwartung** zu erhöhen. Dadurch werden sie für ihren eigenen Ver-antwortungsbereich handlungsfähiger und können ihre Kinder bezüglich ihres Selbstwirksam-keitsempfindens stärken.

▶ G-4.2 Motivationsförderung zu Verhaltensänderungen

▶ G-3.3 Rolle der Eltern

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Erkennen, dass Ziele nur in kleinen Schritten geplant werden können,
- › erkennen, dass Veränderungen Zeit benötigen und in einen längeren Prozess eingebunden sind,
- › erkennen, dass konkrete Ziele notwendig sind, um etwas zu erreichen,
- › Ziele definieren und Perspektiven erkennen.

Sozio-emotional

- › Der eigenen Verantwortung für den Veränderungsprozess bewusst werden,
- › eigene und die Wünsche des Kindes ernst nehmen,
- › Zuversicht für bevorstehende Veränderungen entwickeln, ohne überzogene Erwartungen,
- › Ambivalenzen spüren und möglichst auflösen,
- › feste Absichten für sich und das Kind bilden.

Behavioral

- › Wünsche in eine konkrete Zielplanung umsetzen,
- › Ziele für sich und das Kind formulieren,
- › sich selbst und die Kinder motivieren.

Übungen im Baustein

- › Persönliche Ziele erkennen und planen
- › **Mein Motto**
- › **Baustellen-Arbeitsbogen**
- › **Zuversicht in kleinen Schritten**

▶ P-5.1.2

▶ P-5

▶ P-3.1.2, P-5

Übung

Persönliche Ziele erkennen und planen



Eltern



Flipchart, Stifte, Briefpapier, Tisch zum Schreiben, Karteikarten



Abschlusssitzung



Schulungsraum



bis 12, auch einzeln



40 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer schreibt Satzanfänge auf das Flipchart, die jeder Teilnehmer in einer offenen Gesprächsrunde vervollständigt. Diese können am Anfang den Zugang erleichtern und den Erwartungsdruck verringern:

Beispiele:

- › Meine Wünsche an die Schulung sind ...
- › Ich habe mir vorgenommen, dass ...
- › Ich habe mein Ziel gewählt, weil ...
- › Erfolgreich wäre es für mich, wenn ...

Alternativ können sich die Teilnehmer auch in Einzel-, Paar- oder Gruppenarbeit mit einer oder mehreren folgenden Fragen beschäftigen und sich dazu austauschen:

- › Was haben Sie sich für die Schulung vorgenommen?
- › Wenn Sie über Ihr Ziel nachdenken, was motiviert Sie daran am meisten?
- › Woran würden Sie merken, dass Ihr Kind die Schulung mit Erfolg besucht? Nennen Sie dafür ein Beispiel.
- › Gibt es im Moment Schwierigkeiten, die einen Erfolg in der Schulung erschweren und die wir besonders beachten müssen?
- › Was würde passieren, wenn Ihr Kind diese Schulung nicht mit Erfolg besucht?
- › Was erwarten Sie von uns als Team und von den einzelnen Mitwirkenden im Team (Arzt, Sportlehrer, Ernährungsberater, Psychologe, Pädagoge)?

LERNZIELE

- ▶ Wünsche äußern und daraus Ziele entwickeln,
- ▶ Ziele definieren und (realistische) Perspektiven erkennen,
- ▶ Hoffnungen entwickeln und überzogene Erwartungen anpassen.

In einer anschließenden Auswertung werden die Fragen einzeln thematisiert. Der Trainer sollte darauf achten, dass die anvisierten Ziele nicht überzogene Erwartungen, sondern erreichbare, realistische Perspektiven darstellen.

Als Abschluss der Übung schreibt jeder seine persönlichen Erwartungen in einem Brief nieder und hält die Veränderungen fest, die nach der Schulung konkret erreicht sein sollten. Der Brief wird in einen Umschlag gesteckt und verschlossen. Bis zur Abschlussstunde der Schulung bewahrt der Trainer die Umschläge auf, die dann für die Reflexion nochmals eingesetzt werden.

Variante

Alternativ können die Erwartungen und Ziele auf Karteikarten geschrieben und in weiteren Gruppentreffen oder am Schulungsende unter der Fragestellung „Sind die Ziele und Erwartungen erfüllt?“ einbezogen werden.



Übung Mein Motto



Jugendliche ab 14 Jahre,
Eltern



Zitatesammlung, Kartei-
karten, Stifte, Postkarten,
Bilder, Flipchart



bis 8, auch einzeln



30 Minuten



Schulungsraum



Info für Trainer: Zitate suchen

Es gibt im Internet Sammlungen, die man nach Stichwörtern (zum Beispiel: Mut, Kraft, Optimismus, Durchhalten, Liebe, Unterstützung) durchsuchen kann. Die Auswahl sollte zum Thema und zur Gruppe passen.

*(auch nichtsprachliche
Bildmaterialien möglich)*

LERNZIELE

- ▶ Ein zielverstärkendes Motto entwickeln,
- ▶ Mut machende Strategien für die Zielerreichung entwickeln.

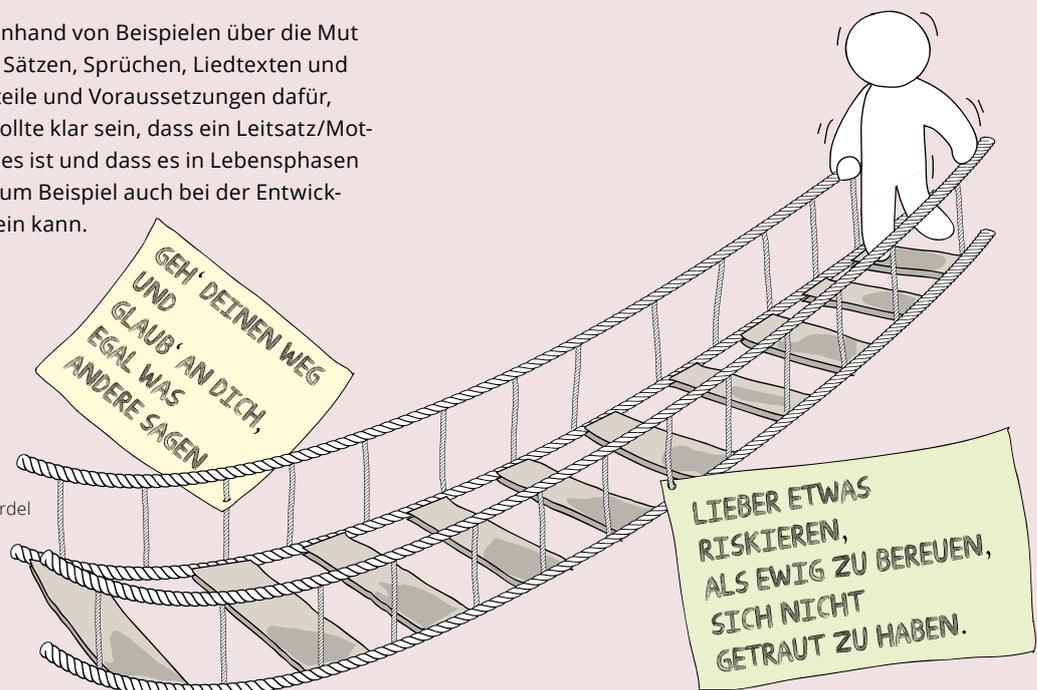
Der Trainer legt verschiedene ausgedruckte Zitate aus.

Die Teilnehmer gehen durch den Raum und lassen die Zitate auf sich wirken. Sie überlegen sich, welches Motto hilfreich für ihre derzeitige Situation ist, wählen dieses aus und stellen es der Gruppe kurz vor. Die Motto-Karte wird den Teilnehmern zur Verfügung gestellt und kann im Smartphone oder am PC als Bildschirmschoner genutzt werden. In späteren Einheiten wird der Nutzen des Mottos erfragt.

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer moderiert ein Gespräch in der Gruppe: „Wer hat ein (eigenes) Motto oder weiß von jemandem, der manchmal eines nutzt oder sogar zitiert?“ Zur besseren Einstimmung in das Thema kann der Begriff „Motto“ als „Leitgedanke“ oder „einprägsamer Spruch mit besonderer Bedeutung“ erklärt werden. Beispiele dazu werden am Flipchart notiert. Bei Jugendlichen müssen die Beispiele dem Lebensalltag entsprechen.

Die Teilnehmer sprechen anhand von Beispielen über die Mut machende Bedeutung von Sätzen, Sprüchen, Liedtexten und diskutieren Vor- und Nachteile und Voraussetzungen dafür, dass ein Motto guttut. Es sollte klar sein, dass ein Leitsatz/Motto immer etwas Persönliches ist und dass es in Lebensphasen oder bei Veränderungen, zum Beispiel auch bei der Entwicklung von Zielen, hilfreich sein kann.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Übung

Baustellen-Arbeitsbogen



Kinder, Jugendliche, Eltern,
Familiengespräch



Tisch mit Sitzgelegenheiten,
Stifte in Ampelfarben,
Arbeitsblätter „Baustellen-Arbeitsbogen“ und
„Soll-Wert-Bogen“, optional:
Baustellen einzeln als
Großvorlage



bis 8, auch einzeln



Situationskarten dem
Lebensalltag anpassen



Schulungsraum



30–60 Minuten

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer erklärt die Metapher „Baustelle“ und zeigt, wie der Baustellen-Arbeitsbogen helfen kann herauszufinden, wo individuelle Probleme liegen und an welcher „Baustelle“ gearbeitet werden muss, um Neues (im Sinne einer Veränderung) auszuprobieren. Je nach Setting und Alter können zunächst die einzelnen Baustellen-Themen in Großvorlage an die Teilnehmer verteilt werden, um sich darüber auszutauschen.

Die Teilnehmer werden eingeladen, eine Selbsteinschätzung für die vorgegebenen Bereiche vorzunehmen. Je nach Setting und Schulungsform arbeiten Eltern und Kinder mit dem Trainer gemeinsam oder auch getrennt voneinander. Ausgearbeitet werden individuelle Sichtweisen zu jeder Baustelle, mit denen auch bestehende Zielkonflikte in Erfahrung gebracht werden können. Die Baustellen werden in diesem Schritt im Sinne der Ampelfarben angemalt:

- > **Grün:** Das läuft schon ganz gut.
- > **Gelb:** Das läuft noch nicht so gut.
- > **Rot:** Da muss ich noch viel dran verändern.

Die Felder können auch mehrfarbig (hinsichtlich der Umsetzung) angemalt werden. Damit werden möglicherweise Ambivalenzen für geplante Veränderungen aufgedeckt. Zur weiteren Abklärung können Beispiele der Selbsteinschätzung aus der Gruppe hilfreich sein.

Ergänzung 1

Zur genauen Einschätzung der Ist-Situation kann der Soll-Wert-Bogen als Instrument nützlich sein, damit sich die Teilnehmer mit den anzustrebenden Soll-Vorgaben vergleichen können. Wichtig ist, die Teilnehmer dahingehend zu motivieren, dass eine ehrliche Selbsteinschätzung wichtig ist, um sich mit der anvisierten Baustelle zu befassen und die eigene Arbeit daran zu beginnen.

Nach der Exploration möglicher Veränderungsansätze entscheidet sich jeder Teilnehmer zunächst für eine Baustelle, für die er ein konkretes Ziel wählt und die er auf dem Arbeitsbogen notiert („Was könnte ein erster, guter Schritt sein, sich dem Veränderungswunsch zu nähern?“). Der Trainer gibt

LERNZIELE

- ▶ Themen (Baustellen) erkennen, die nachweislich einen Einfluss auf die Gewichtsentwicklung haben,
- ▶ Veränderungsansätze visualisieren,
- ▶ Etappenziele entwickeln,
- ▶ wissen, dass Veränderungen und Ziele nur in kleinen Schritten erreicht werden können.

Hilfestellungen und spricht die Empfehlung aus, zunächst mit einer grün/gelben oder gelben Baustelle zu beginnen, um von ersten Erfolgen zeitnah profitieren zu können. Die Teilnehmer werden daran erinnert, dass zu hohe Ziele eher zum Scheitern führen. Das Ziel wird auf dem Arbeitsbogen notiert und kann in der Gruppe vorgestellt (oder im Familiengespräch reflektiert) werden. Schnittstellen zu den anderen Schulungsbereichen (Medizin, Bewegung und Ernährung) werden nun geöffnet und können dort (je nach Schulungssetting und Dauer der Maßnahme) immer wieder vertiefend weiter behandelt werden.

Ergänzung 2

Im letzten Schritt der Baustellenerarbeitung wird mit Hilfe des Arbeitsblattes reflektiert, wie die eigenen Kräfte der Selbststeuerung für das nun formulierte Ziel eingeschätzt werden: Auf dem Thermometer werden Veränderungswunsch („Ich will das schaffen“) und Veränderungsfähigkeit („Ich kann das schaffen“) farblich eingetragen. Das Verhältnis dieser beiden zueinander hilft den Teilnehmern, ihre Selbsteinschätzung zu erforschen. Da die Kinder und Jugendlichen diesbezüglich oft noch in einem Ambivalenz-Konflikt zwischen Wunsch und Können stehen, ist dieses didaktische Hilfsmittel auch in anderen Zielumsetzungsphasen einzusetzen, um die Veränderungsmotivation zu stabilisieren und die Bereitschaft („Ich werde X tun“) zu entwickeln. Wird der Baustellen-Arbeitsbogen mehrfach oder kontinuierlich benutzt, kann anhand veränderter Farbmarkierungen ein Fortschritt je Baustelle ersichtlich werden. Möglich ist auch eine Verschlechterung in der Baustellenbearbeitung, die es dann zu thematisieren gilt.

Arbeitsblatt

Baustellen-Arbeitsbogen



Mein aktuelles Baustellenthema:

Ich kann das schaffen	Ich will das schaffen

Arbeitsblatt Soll-Wert-Bogen

Mein aktuelles Baustellenthema:



Getränke:
Wasser,
ungesüßter Tee,
max. 1 Glas Saft
pro Tag



Lebensmittelauswahl:
wenig Fett und Zucker,
täglich viel frisches
Gemüse und Obst
entsprechend
Ernährungspyramide



**Süßigkeiten und
salzige
Knabbersachen:**
1 Handvoll pro Tag,
Fast Food
1- bis 2-mal im Monat



Sport:
2- bis 3-mal
pro Woche



**Portionsgröße und
Essmenge:**
eine
Kinder/Jugendlichen-
portion



**Alltags- und
Freizeitaktivität:**
mindestens
90 Minuten
pro Tag



Empty space for drawing or notes.



Mahlzeiten:
Regelmäßig und
gemeinsam,
ohne Ablenkung
(kein TV etc.)



Umgang mit Medien:
altersangemessen
begrenzt durch Eltern
(siehe Infoblatt Eltern)



P-5.1.2 Kinder und Jugendliche: Ziele entwickeln

Kinder und Jugendliche, die an einer Schulungsmaßnahme teilnehmen, bringen **unterschiedliche Haltungen** in Bezug auf ihre eigene Motivation mit. Sich ambulant für ein Programm oder stationär für eine Reha zu entscheiden, ohne den Einsatz und die Anstrengung dafür im Vorfeld einschätzen zu können, ist altersbezogen oftmals schwer. Abhängig vom Grad der **Freiwilligkeit** der Maßnahme und dem **Leidensdruck** der Teilnehmer formieren sich auch die Ziele und Vorstellungen von Kindern und Jugendlichen. So wird der Trainer in Gruppengesprächen einen Eindruck davon bekommen, welches eigene, fremdbestimmte, realistische oder unrealistische Zielvorstellungen sind, und daran mit einer ermutigenden und anleitenden Haltung anknüpfen.

▶ G-4 Grundprinzipien des Managements von Adipositas

▶ G-6 Wer braucht was?

Mit diesem Verständnis sollte die Zielplanung bei Kindern und Jugendlichen im Sinne der Selbstbestimmung erfolgen. Auch die positive innere Haltung muss herausgearbeitet werden, da diese sich auf jede neue Situation, in der Ziele entwickelt werden, anwenden lässt (68). Entsprechend dem Rubikon-Prozess (siehe oben) orientiert sich die Zielplanung an der Bedürfnislage und dem individuellen Anliegen und führt damit zu einer Konkretisierung des eigenen Wunsches.

In Abhängigkeit vom Entwicklungsstand werden die Ziele mit Behandlern/Therapeuten und Eltern erarbeitet. Die Frage „Wie werde ich mich damit fühlen?“ drückt für die Zielentwicklung einen positiv formulierten Zustand aus und stellt eine konkrete Handlung in Aussicht. Das mit der Handlung verbundene Ziel soll keine Nicht-Formulierungen im Sinne eines „Vermeidungsziels“ („Ich esse nichts Süßes mehr ...“) enthalten. Dieses bewirkt, dass das Gehirn ständig an das erinnert wird, was es nicht tun sollte. Stattdessen geht es um die Beschreibung, was den Einzelnen motiviert, sein Ziel zu planen („Ich möchte Süßigkeiten genießen und mich jeden Tag auf eine freuen.“). Aufgabe des Trainers ist es hierbei, die Motive für eine gewünschte Veränderung zu explorieren, Schwierigkeiten und Ambivalenzen aufzudecken, aber auch gemeinsam an der **Änderungszuversicht** zu arbeiten. Unter Berücksichtigung entwicklungspsychologischer Erkenntnisse soll sich für Kinder und Jugendliche ein individueller Weg der Handlungsbereitschaft anbahnen.

▶ G-2.8 Die Haltung des Trainers



Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Erkennen, dass Ziele nur in kleinen Schritten geplant werden können,
- › wissen, dass Veränderungen Zeit benötigen,
- › erkennen, dass konkrete und realistische Ziele notwendig sind, um etwas zu erreichen,
- › sich der eigenen Verantwortung (altersentsprechend) im Veränderungsprozess bewusst werden,
- › eigene Ziele hinterfragen,
- › eigene Wünsche erkennen.

Sozio-emotional

- › Eigene Wünsche empfinden/wahrnehmen,
- › Zuversicht entwickeln, dass sich etwas verändern kann,
- › Hoffnung entwickeln, ohne überzogene Erwartungen,
- › Motivation wahrnehmen und entwickeln,
- › Schwierigkeiten und Ambivalenzen aufdecken und lösen.

Behavioral

- › Eigene Wünsche äußern,
- › Wünsche in konkrete Ziele umsetzen,
- › sich selbst motivieren,
- › eigene Ziele formulieren.

Übungen im Baustein

- › Was ein gutes Ziel auszeichnet
- › Mein Ziel verstärken
- › Ziele festlegen
- › Gemeinsam reisen wir ans Ziel
- › **Mein Motto**
- › **Baustellen-Arbeitsbogen**
- › **Zuversicht in kleinen Schritten**

P-5.1.1 ◀

P-5.1.1 ◀

P-3.1.2 ◀



Übung

Was ein gutes Ziel ausgezeichnet



Jugendliche, Eltern



Karteikarten, Arbeitsblätter
„Checkliste für ein gutes Ziel“
und „So wird es sein!“



bis 8, auch einzeln



45 Minuten



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

In dieser Übung geht es um die Entwicklung und Annäherung an Ziele, die im Verlauf der Übung (nach den S.M.A.R.T.-Kriterien) erarbeitet werden.

Der Trainer legt Karteikarten auf dem Boden aus, auf denen mögliche Motive für die Teilnahme an einer Adipositas-Schulung notiert sind:

- › „Ich fühle mich dick“, „Ich möchte gern abnehmen“, „Ich möchte schlank sein“, „Ich möchte eine gute Figur haben“,
- › „Ich will mir coolere Klamotten kaufen“,
- › „Meine Eltern haben mich hier angemeldet“, „Meine Eltern wollen, dass ich abnehme“,
- › „Ich werde gehänselt“,
- › „Ich will meine Ernährung verändern“, „Ich will mich mehr bewegen“,
- › „Ich will mich wohler fühlen“, „Ich möchte stolz auf mich sein“, „Ich möchte mit mir zufrieden sein“,
- › „Ich möchte gesünder sein“, „Ich habe Angst vor Krankheiten“, „Mein Arzt wollte, dass ich hier bin“, ...

Die Teilnehmer gehen zwischen den Karten umher und positionieren sich zu der Aussage, die am meisten auf sie zutrifft. Reicht ihnen eine Aussage nicht aus, können bis zu zwei weitere Aussagen ausgewählt werden. Entscheiden sich Teilnehmer für die gleiche Karte, wird diese in der Runde weitergegeben. Alle Karten, für die sich die Teilnehmer entschieden haben, werden in einer anschließenden Reflexion konkretisiert. Dabei sollte jeder für sich erkennen, was ein gutes Ziel für ihn selbst bedeutet, was ihn anspricht und motiviert. Wichtig ist, dass der Trainer anhand der genannten Motive intrinsische und extrinsische Gründe der Teilnehmer unterscheidet und die intrinsischen Gründe (also das, was sich der Teilnehmer von seinem Ziel erhofft, wünscht, was ihn anspricht) im Gesprächsprozess motivierend unterstützt. („Toll, dass du bereit bist, dir das Sportangebot mal anzuschauen.“) Anschließend notieren die Teilnehmer ihr eigenes Ziel auf Karteikarten, tauschen sich zu zweit darüber aus und stellen ihre Ziele in der Gruppe vor. Der Trainer kann den Teilnehmern das Arbeitsblatt „Checkliste für ein gutes Ziel“ für die eigene Zielentwicklung zur Verfügung stellen oder es gemeinsam mit ihnen durcharbeiten.

LERNZIELE

- ▶ Wissen, was realistische Ziele sind,
- ▶ ein individuelles Ziel formulieren,
- ▶ die Wichtigkeit eines eigenen Ziels erkennen.

Übungsergänzung für ältere Jugendliche und Eltern

Zu den Kriterien für gute Ziele kann bei der Zielentwicklung die S.M.A.R.T.-Methode mit einfließen:

- › **S**pezifisch „Formuliere dein Ziel so genau wie möglich.“
- › **M**essbar „Überlege dir, woran du dein Ziel erkennen kannst. Was ist dann anders?“
- › **A**ttaktiv „Beschreibe, warum das Ziel selbst für dich gut ist und wie es sich anfühlt, wenn du es erreicht hast.“
- › **R**ealistisch „Schätze gut ein, was du wirklich erreichen kannst.“
- › **T**erminiert „Setze dir einen Zeitpunkt, zu dem du dein Ziel erreichen möchtest.“

Das gewählte Ziel orientiert sich an dem, was man sich für sich selbst wünscht, und kann verschiedene Parameter enthalten (Essverhalten, Ernährungsverhalten, Bewegungsverhalten, Medienverhalten, Gesundheit, Wohlfühlen, Gewicht, Aussehen).

Das Arbeitsblatt „So wird es sein!“ ist eine **Variante** für jüngere Teilnehmer, mit der die Zielplanung visualisiert werden kann.

Arbeitsblatt

Checkliste für ein gutes Ziel

✓ **Ein Verbot ist kein Ziel!**

Ich formuliere mein Ziel immer positiv. Sätze wie „Ich esse nichts Süßes mehr!“ lassen mich nur noch an Süßigkeiten denken.

✓ **Meins ist meins!**

Meine Mutter will dies, meine Freunde sagen das, mein Arzt meint jenes ... Ratschläge sind hilfreich, aber mein Ziel setze ich mir selbst!

✓ **The best time is now ...**

Morgen ist ein guter Tag zum Starten? Nein! Die ersten Schritte auf mein Ziel zu mache ich jetzt und plane genau, wann ich mein Ziel erreicht haben möchte.

✓ **Machbar oder nicht?**

Nur realistische und klare Ziele motivieren mich, dranzubleiben. Also formuliere ich konkret, was ich wann erreichen möchte.

✓ **Komplizenschaft**

Mit Hilfe geht es leichter. Ich weihe meine Eltern, Freunde oder andere, die mir wichtig sind, in mein Ziel ein und bitte sie, mich zu unterstützen.

✓ **Das ist es mir wert ...**

Was bin ich bereit zu investieren, um mein Ziel zu erreichen? Denn wie meistens gilt auch hier: Von nichts kommt nichts.

✓ **Ziel erreicht – und dann?**

Worauf freue ich mich am meisten, wenn ich das Ziel erreicht habe?

Und deshalb lautet mein Ziel:

.....

.....

.....

Arbeitsblatt So wird es sein!

So ist es heute:

Ich wiege

Klebe hier ein Foto ein, auf dem du dich magst!

So wird es nach der Schulung sein:

Ich wiege

Male oder beschreibe, wie du nach der Schulung aussehen wirst.

Ich schaffe das, weil

.....

.....

.....

Schritt für Schritt zum Ziel

Wer nichts ändert, kommt nicht zum Ziel.
Also werde ich ...

Ernährung	Bewegung	Freizeit
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Übung

Mein Ziel verstärken



Jugendliche ab 14 Jahre, Eltern



bis 8, auch einzeln



laminierte Bilder mit Motiven aus der Lebenswelt der Teilnehmer, alternativ ZRM®-Karten „Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten“ von Krause & Storch (74), Blanko-Karteikarten



Schulungsraum



P-5.2



30 Minuten, Varianten jeweils 15 Minuten



für die Schatzkiste geeignet

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer legt Bilder (aus Kalendern, Zeitschriften, Bildbänden, der ZRM-Bildkartei, ...) auf dem Boden aus. Diese zeigen Motive, die starke positive Emotionen auslösen (Tiere, Menschen, berühmte Personen, Pflanzen, Landschaften, Bauwerke, ...). Im Hintergrund kann ruhige Entspannungsmusik laufen. Der Trainer fordert die Teilnehmer auf, zwischen den Bildern schweigend umherzuwandern und die Motive auf sich wirken zu lassen. Während der Bildbetrachtungen sollen sie sich den Bildern zuwenden, mit denen sie Gutes in Form von positiven Gefühlen und einer angenehmen Stimmung verbinden. Das Motiv kann an eine Erinnerung andocken und dabei mit schönen Erlebnissen sowie mit Glück oder Freude assoziiert sein. Dieser Prozess wird vom Trainer durch wiederholt gestellte Fragen und Impulse begleitet:

- › Welches Bild spricht dich an, welches Motiv gefällt dir?
- › Welches Bild löst einen positiven Gedanken, Freude oder eine gute Erinnerung in dir aus?
- › Woran denkst du besonders gern, wenn du auf das Motiv schaust?
- › Optional: Was sagt das Bild über dich aus? Was beschreibt das Bild von dir?

Je nach Bildsammlung und Setting kann auch gefragt werden, welche Merkmale des Bildes an den Wunsch oder das Ziel anknüpfen (nur bei Kindern ab 14 Jahren).

Jeder wählt „sein“ Bild aus. Wenn mehrere Teilnehmer dasselbe Bild wählen, bittet der Trainer um Weitergabe in der anschließenden Gesprächsrunde. Der Trainer fördert hierbei einen Ressourcen stärkenden Dialog zum jeweils gewählten Bild:

- › Was spricht den Teilnehmer besonders an dem Bild an?
- › Welche Stärke ist in dem Bild verborgen?
- › Was sagt das Bild (über den Teilnehmer) aus?
- › Optional: Welches Erlebnis verbindet der Teilnehmer mit dem Bild, was auch für die Zielplanung eine Ressource sein könnte?

LERNZIELE

- ▶ Ressourcen für ein Ziel entwickeln,
- ▶ Zugang zu guten Gefühlen entwickeln,
- ▶ sich stärken können.

Alternativ können Leitgedanken zu den Bildern auch am Flipchart visualisiert werden:

- › Ich habe das Bild gewählt, weil ...
- › An dem Bild spricht mich besonders an, dass ...
- › Ein gutes Gefühl habe ich, weil ...

Die wichtigsten Merkmale der Bilder (es handelt sich meist um implizierte Gefühle, besondere Eigenschaften und Fähigkeiten, Ressourcen) können von jedem Teilnehmer als Motto auf einer Karteikarte notiert und in der Schatzkiste aufbewahrt werden. Das Bild kann mit dem Smartphone abfotografiert und als Hintergrundbild verwendet werden. Bestenfalls bekommen die Teilnehmer ihr Bild in einer nächsten Einheit ausgehängt (Postkartengröße) und können auch untereinander noch Ressourcen zu den Bildern sammeln, die als Anregung für die Umsetzung des Handlungswunsches hilfreich sind (siehe Variante 2).

Variante 1

In der Übung „Erinnerungshilfen“ (▶ P-5.2.2) kann mit den Bildern weitergearbeitet werden: „An welchem Ort soll das Bild seinen Platz bekommen, damit die Ressourcen des Bildes dich bei der Zielplanung stärken?“

Variante 2

In der Übung „Ideenkiste“ stellen sich die Teilnehmer in Dreiergruppen ihre Bilder gegenseitig vor. Die beiden Zuhörer assoziieren frei, was ihnen positiv zu diesem Bild einfällt. Wenn sich die Gruppe gut kennt, können auch Ideen entwickelt werden, inwiefern das Bild zur Zielperson passt. Diese neuen Ideen können notiert und in der Schatzkiste aufbewahrt werden.

Übung Ziele festlegen



Jugendliche



Schulungsraum



45 Minuten



Arbeitsblatt „Ziele wirksam formulieren“,
Arbeitsblatt „Checkliste für ein gutes Ziel“ aus
Übung „Was ein gutes
Ziel auszeichnet“



8

VERLAUFSBESCHREIBUNG

In dieser Übung geht es darum, aus dem Handlungswunsch ein konkretes Ziel zu formen. Dieser wird anhand des Arbeitsblattes ausgearbeitet und vom Trainer gut begleitet:

Die Punkte 1 bis 5 des Arbeitsblattes „Ziele wirksam formulieren“ werden gemeinsam besprochen. Der Trainer erklärt den Unterschied zwischen „Annäherungsziel“ und „Vermeidungsziel“ und erarbeitet, warum Ersteres der richtige Weg ist.

- › Beispiel für ein Annäherungsziel: „Ich gehe zweimal die Woche zum Sport.“ Das Ziel beschreibt, was man erreichen möchte, und impliziert ein konkretes Handeln.
- › Beispiel für ein Vermeidungsziel: „Ich bin nicht mehr so faul.“ Das Ziel formuliert, was man nicht will, und enthält keine Handlungsoption.

Zum besseren Verständnis werden Beispiele aus dem Lebensalltag der Jugendlichen mit eingebracht.

LERNZIELE

- ▶ Handlungswunsch zu einem Ziel formieren,
- ▶ Verbindlichkeit zum eigenen Ziel erhöhen.

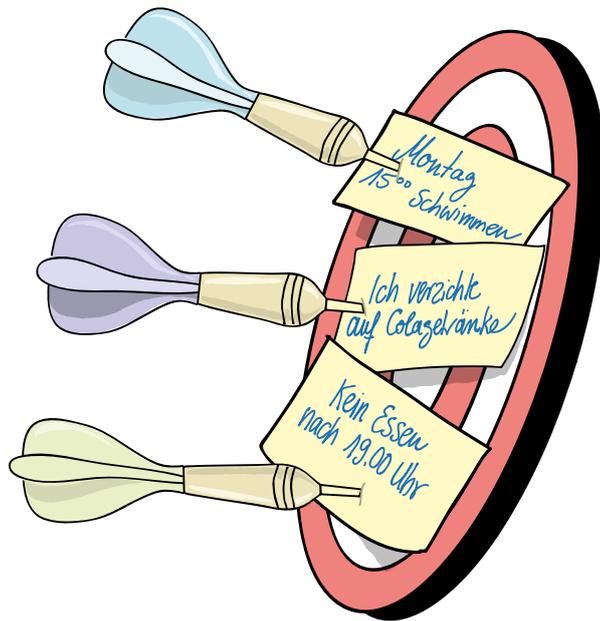
Für den zweiten Teil des Arbeitsblattes bilden die Teilnehmer Paare und tauschen sich über die dort vorgegebenen Anregungen zu einer Zielformulierung aus. In einer offenen Abschlussrunde äußern sie sich, inwieweit sie sich auf ein gutes Ziel vorbereitet fühlen, und tragen dieses in ihr Arbeitsblatt ein. Das Arbeitsblatt „Checkliste für ein gutes Ziel“ (Übung: Was ein gutes Ziel auszeichnet) kann als Ergänzung hinzugezogen werden.



Arbeitsblatt Ziele wirksam formulieren

Hier hast du die Möglichkeit, dir über dein Ziel klar zu werden und es so zu formulieren, dass es zu dir passt. Dazu ein paar Hilfen und Gedanken:

1. **Formuliere dein Ziel positiv.**
2. **Bedenke, dass du es kontrollierst.**
3. **Lass dich von deinem Ziel positiv motivieren.**
4. **Formuliere dein Ziel in deiner Muttersprache.**
5. **Tausche dich mit vertrauten Menschen über dein Ziel aus.**



Nun denke an all das Gute, was du dir von deinem Ziel versprichst:

- › **Fühlst du dich gut mit deiner Zielformulierung?**
- › **Macht dir deine Zielformulierung Spaß?**
- › **Bereichert dieses Ziel dein Leben?**
- › **Freust du dich darauf, dein Ziel umzusetzen und damit jetzt zu beginnen?**
- › **Wenn du dir vorstellst, du hättest dein Ziel erreicht, wie fühlst du dich dann?**

Und nun nimm dir Zeit für dich und deine Umwelt:

- › **Wer darf von deinem Ziel erfahren?**
- › **Mit wem möchtest du an deinem Ziel arbeiten? Wer darf dir helfen?**

Dein Ziel und die Konsequenzen:

- › **Woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?**
- › **Was wird dein Gewinn sein, und wie äußert er sich?**

Zielkorrektur: Gibt es Bedenken? Formuliere hier dein Ziel:

.....

.....

.....

Übung

Gemeinsam reisen wir ans Ziel



Kinder



Papierschiff, blaue Servietten, Muscheln oder Steine, Stifte, optional Flipchart



8



30 Minuten



auch als Einführung mit den Eltern gemeinsam möglich



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Nach dem Motto „Wir sitzen alle in einem Boot und gemeinsam reisen wir ans Ziel“ arbeitet der Trainer mit einem Schiff (zum Beispiel einem gefalteten Papierschiff auf blauer Unterlage) und anderen Symbolen. Er ernennt die Gruppe zur Crew, die einen gemeinsamen Kurs fährt. Jedes Mitglied sucht sich einen Stein, eine Muschel oder Ähnliches aus, schreibt seinen Namen darauf und stellt sich zunächst mit seinen Erwartungen/ Wünschen/Zielen vor, die im Erstkontakt schon thematisiert wurden. Anschließend legen die Teilnehmer ihre Muschel/ihren Stein im Schiffsinnen ab. Das angesteuerte persönliche Ziel („gesünder essen“, „Spaß an der Bewegung“ oder „sich wohler fühlen“ ...) wird von jedem Teilnehmer auf die Schiffsfahne geschrieben. Das gefüllte Boot ist ein Symbol für eine „gemeinsame Schifffahrt“, auf der viel unternommen wird, um dann gemeinsam am Ziel anzukommen.

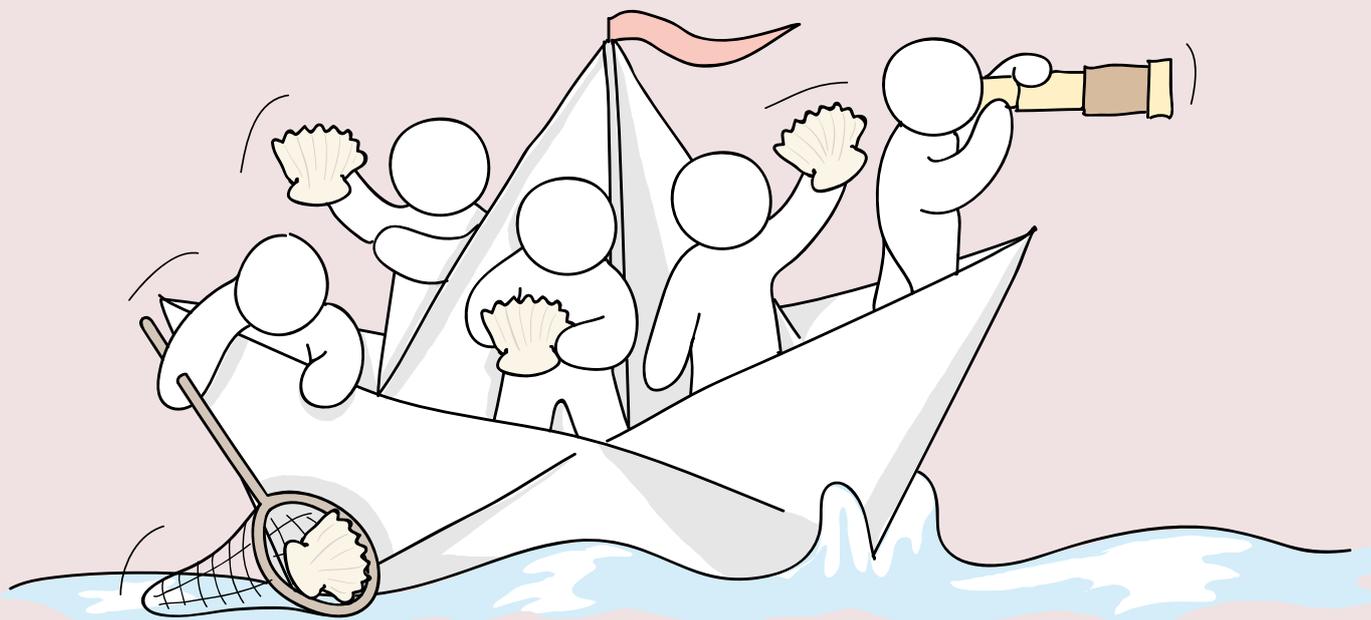
Der Trainer nutzt die symbolische Darstellung für folgende Absprachen und Informationen:

LERNZIELE

- ▶ Sich als Mitglied einer Gruppe wahrnehmen,
- ▶ sich über Ziele äußern,
- ▶ Wünsche und Ziele der Gruppenmitglieder kennen.

- › Was werden wir hier gemeinsam tun?
- › Was ist uns dabei besonders wichtig?
- › Auf was wollen wir genau achten?
- › Wer unterstützt uns beim Rudern des Schiffes?
- › Was brauchen wir, um gut anzukommen?
- › ...

Je nach Alter der Kinder wird die Übung methodisch angepasst (Festhalten der Absprachen an Flipchart, Ziele notieren, andere Symbolik, ...).



P-5.2 Zwischenziele, Ziel- und Zeitperspektive

Lang erlernte Verhaltensweisen über den Weg einer neuen Zielplanung zu verändern, geht weit über das Schulungssetting hinaus. Neu erlernte Verhaltensmuster müssen erst mal im Gedächtnis abgespeichert werden. Neurowissenschaftlich betrachtet ist das Umsetzen, Erlernen und Automatisieren dieses neuen Verhaltens als neuronales Erregungsmuster im Gehirn mit Zeit, Geduld und Ausdauer verbunden (80). Erst durch häufige Wiederholungen werden die neu entstandenen neuronalen Verbindungen immer besser gebahnt und sind leichter aktivierbar. Situationen, in denen ein erhöhtes Risiko besteht, in alte Essverhaltensmuster zu verfallen oder in Bewegungsmangel zu verweilen, müssen daher in der Schulung reflektiert und die dafür auslösenden Bedingungen erörtert werden, um diese in einen umfassenden **Zielerreichungsprozess** einzubinden.

G-4.2 Motivationsförderung zu Verhaltensänderungen ◀

Es ist in diesem Baustein hilfreich, wiederkehrende Instrumente anzuwenden und methodisch so aufzubereiten und zu dokumentieren, dass diese die Eltern, Kinder und Jugendlichen an messbare Etappenziele heranführen. Deren Erreichbarkeit ist für den Betroffenen überschaubar und weckt die Aussicht auf ein nächsthöheres Ziel. Im Prozess der Ressourcenaktivierung müssen Teilerfolge gesichtet, die **Anstrengung gewürdigt**, aber auch Hürden, Hemmnisse und Probleme analysiert und akzeptiert werden, stets vor dem Hintergrund der Veränderbarkeit.

G-2.8 Die Haltung des Trainers ◀

P-5.2.1 Eltern: Zwischenbilanz der Ziele

In der Elternschulung erkennen die Erziehungsberechtigten ihre Rolle sowohl als Unterstützung gebende als auch als Unterstützung einholende und annehmende Person.

Schon während der Schulung erfahren die Eltern die hohe Bedeutung der Reflexion bereits eingeübter Strategien der Verhaltensänderung. Zudem erleben sie an der Haltung des Trainers, dass Bilanzierungen ein wichtiges Instrument dafür sind, für sich selbst und ihre Kinder den „roten Faden“ im Veränderungsprozess beizubehalten. Einerseits geht es in diesem Baustein um die Sichtung und Würdigung von Teilerfolgen, die weitere Veränderungsmotivation stärken. Andererseits kann der Fokus auch darauf liegen, Ziele realistisch den aktuellen Bedingungen anzupassen.





Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Erkennen, dass Ziele in kleinen Schritten erreicht werden können,
- › erkennen, dass Veränderungen Zeit benötigen,
- › Etappenziele und Zwischenerfolge erkennen,
- › Erfolge realistisch einschätzen und daraus weitere Veränderungsideen entwickeln,
- › erkennen, dass sich durch Ausprobieren neuer Verhaltensweisen alte Muster verändern können,
- › erkennen, dass das eigene Verhalten und das des Kindes veränderbar ist.

Sozio-emotional

- › Sich über erreichte Veränderungen mit dem Kind freuen,
- › sich und seinem Kind Erfolge zuschreiben und stolz sein,
- › Teilerfolge als Fortschritt würdigen,
- › Hürden und Hindernisse wahrnehmen.

Behavioral

- › Etappenziele konkret umsetzen,
- › Unterstützung einfordern, wenn Etappenziele nicht erfolgreich sind,
- › handlungsfähig bleiben, wenn Hindernisse auftreten.

Übungen im Baustein

- › Bergwanderung
- › Etappenziele

Übung

Bergwanderung



Eltern, ggf. gemeinsam mit Kindern



Flipchart, Papier, Buntstifte



beliebig, auch einzeln



20 Minuten



Schulungsraum



P-3.3
P-5.4

VERLAUFSBESCHREIBUNG

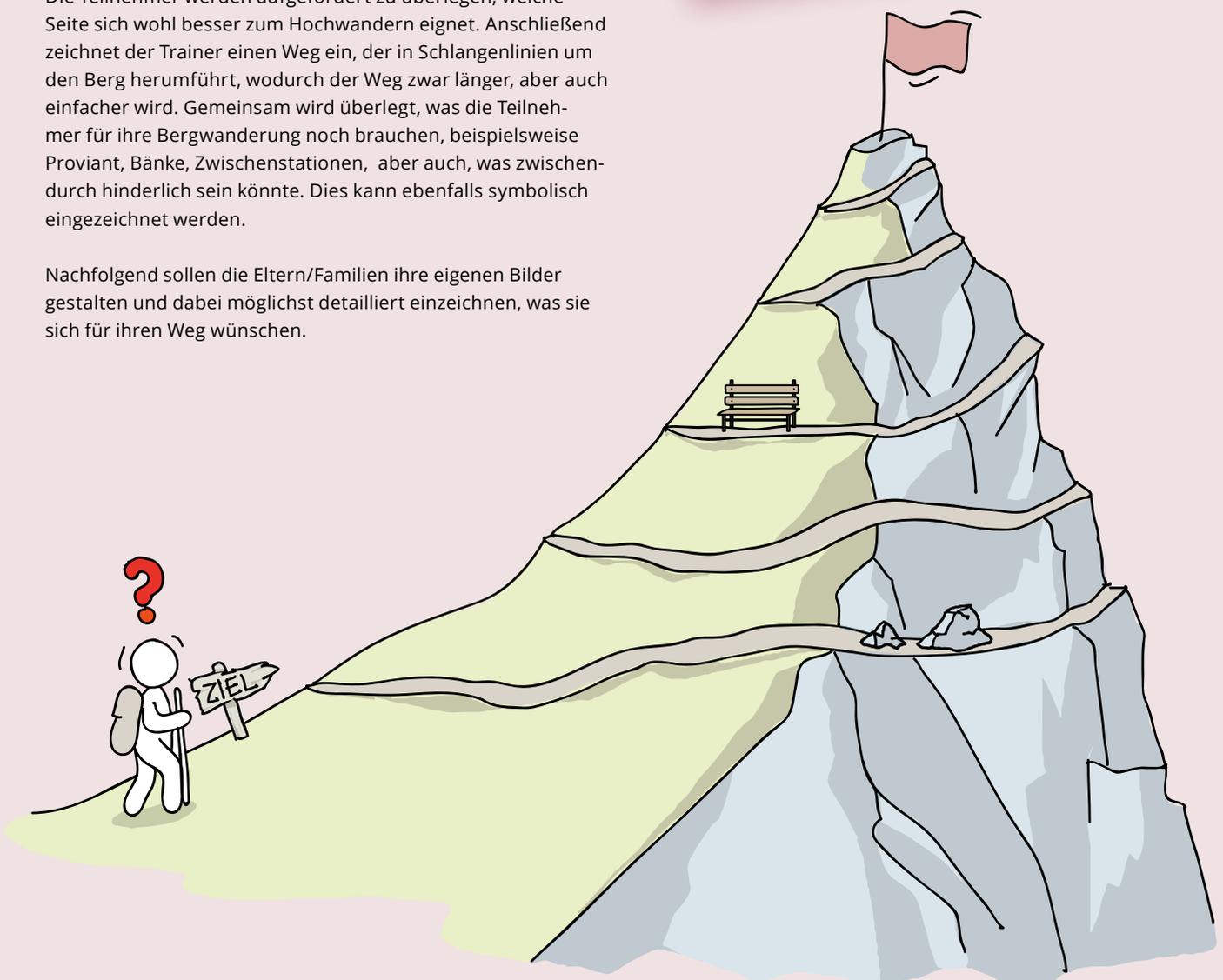
Die Übung wird um die Metapher der Bergwanderung herum aufgebaut. Der Berg wird als Symbol für eine schwierige Aufgabe eingeführt, die Gipfelfahne als Ziel benannt. Währenddessen kann am Flipchart ein Berg skizziert werden, wobei dieser eine flachere und eine steilere Seite haben sollte.

Die Teilnehmer werden aufgefordert zu überlegen, welche Seite sich wohl besser zum Hochwandern eignet. Anschließend zeichnet der Trainer einen Weg ein, der in Schlangenlinien um den Berg herumführt, wodurch der Weg zwar länger, aber auch einfacher wird. Gemeinsam wird überlegt, was die Teilnehmer für ihre Bergwanderung noch brauchen, beispielsweise Proviant, Bänke, Zwischenstationen, aber auch, was zwischen durch hinderlich sein könnte. Dies kann ebenfalls symbolisch eingezeichnet werden.

Nachfolgend sollen die Eltern/Familien ihre eigenen Bilder gestalten und dabei möglichst detailliert einzeichnen, was sie sich für ihren Weg wünschen.

LERNZIELE

- ▶ Visualisierung und Verankerung des individuellen Ziels,
- ▶ Entwicklung realistischer Vorstellungen von Zeitbedarf und Machbarkeit,
- ▶ Wichtigkeit von Zwischenzielen erkennen.



Übung Etappenziele



Kinder ab 10 Jahre,
Jugendliche, Eltern



45 Minuten



8-12, auch einzeln



Arbeitsblatt „Etappen-
ziele entwickeln“, ggf.
Arbeitsblätter „Baustellen-
Arbeitsbogen“ und „Zuversichts-
barometer“, lami-
nierte Fußabdrücke



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Es findet ein Gespräch über die Wichtigkeit von Etappenzielen statt. Hierbei wird herausgearbeitet, dass es richtig ist, im Sinne einer Hierarchie mit dem Ziel zu beginnen, das die schnellsten Erfolge verspricht und damit eine positive Verstärkung für das übergeordnete Ziel darstellt. Mit Blick auf die Machbarkeit angesichts der eigenen Stärken und Ressourcen wird die gewünschte Verhaltensänderung genau betrachtet. Günstig ist es, zeitliche Vorgaben für die Etappenzielerreichung zu vereinbaren, damit mögliche Misserfolgsereignisse schnell bearbeitet und Etappenzielaufgaben gegebenenfalls angepasst werden können.

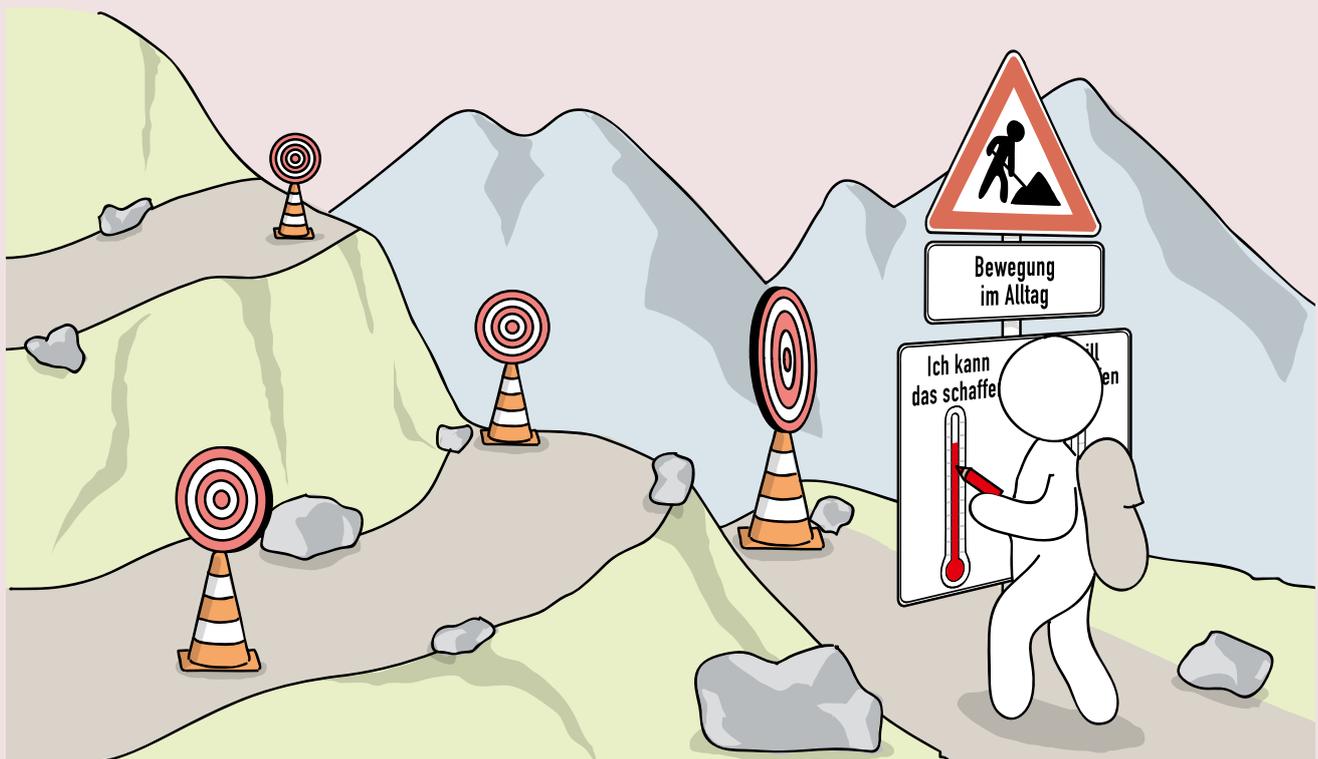
In Kombination mit dem Baustellen-Arbeitsbogen (► P-5.1.1) dient diese Übung dazu, Hierarchien zwischen leichten und schweren Veränderungen zu thematisieren. Um weitere Ressourcen zu aktivieren, können entlang der Baustellen weitere konkrete und realistische Ziele entwickelt werden. Auch kann

LERNZIELE

- Zwischenziele formulieren, die an kurzfristige Erfolge gebunden sind,
- erkennen von Ressourcen, die unterstützend wirken.

die Stärke des Veränderungswunsches („Ich will das schaffen“) und die Veränderungsfähigkeit („Ich kann das schaffen“), bezogen auf das konkrete Ziel, mit Hilfe des Barometers, eingeschätzt und die Veränderungsbereitschaft genau untersucht werden.

Die laminierten Füße und das Zuversichtsbarometer (► P-3.1.2) können zur Visualisierung der Etappenziele hinzugenommen werden und dadurch die Thematik intensivieren.



Arbeitsblatt **Etappenziele entwickeln**

**Nicht alles, was wir uns vornehmen, können wir auf einmal erreichen.
Mein aktuelles Baustellenthema heißt:**

.....
.....
.....

Und dafür werde ich Folgendes tun:

Ich gehe meinem Baustellenthema in kleinen Schritten (Etappen) entgegen und beginne mit dem Ziel, das mir für mein Baustellenthema den schnellsten Erfolg verspricht. Ich beschreibe mein **Etappenziel** so genau wie möglich:

- › Es ist realistisch.
- › Es ist nicht zu hochgesteckt.
- › Es ist im Alltag zu erreichen.
- › Ich will mein **Etappenziel** sofort umsetzen. Es heißt:

.....
.....
.....

Diese persönlichen Stärken helfen mir, mein Ziel zu erreichen:

.....
.....
.....

Unterstützen kann mich:

.....
.....
.....

Dadurch fühle ich mich:

.....
.....
.....

Ist der Anfang mal gemacht, wird schnell an den nächsten Schritt gedacht!

P-5.2.2 Kinder und Jugendliche: Zwischenstand der Ziele

Kinder und Jugendliche werden während der Schulungsmaßnahme darin unterstützt, ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und sich Teilerfolge selbst zuzuschreiben. Die Reflexion mit einem Trainer und/oder den Eltern kann ein hoher Motivator dafür sein, die Qualität von Etappenzielen zu erhöhen. Neben der Visualisierung und Würdigung von Teilerfolgen sollen die Teilnehmer erfahren, dass eine Anpassung der Ziele möglich ist, wenn das gewünschte Ergebnis aufgrund von Hindernissen nicht erreicht werden konnte. Dann geht es darum, die Balance zwischen Eigenverantwortung und Unterstützung herzustellen und daraus weitere Schritte abzuleiten, indem Gründe für das Nichterreichen erkannt und Hürden reflektiert werden.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Erkennen, dass Ziele in kleinen Schritten erreicht werden können,
- › erkennen, dass Veränderungen Zeit benötigen,
- › Erfolge realistisch einschätzen und daraus weitere Veränderungsideen entwickeln,
- › erkennen, dass sich durch Ausprobieren neuer Verhaltensweisen alte Muster verändern können,
- › Etappenziele und Zwischenerfolge erkennen,
- › erkennen, dass das eigene Verhalten veränderbar ist,
- › erreichte Veränderungen erkennen.

Sozio-emotional

- › Teilerfolge anerkennen und daraus nächste Schritte ableiten,
- › sich Erfolge zuschreiben und stolz sein,
- › Hindernisse wahrnehmen und Hürden überwinden.

Behavioral

- › Etappenziele konkret umsetzen,
- › Unterstützung einfordern, wenn Etappenziele nicht erfolgreich sind,
- › handlungsfähig bleiben, auch wenn Ziele Anstrengung erfordern.

Übungen im Baustein

- › Erinnerungshilfen
- › Ideenkiste
- › Experiment – Kopf oder Zahl
- › **Etappenziele**

► P-5.2.1



Übung

Erinnerungshilfen



Jugendliche



Arbeitsblatt „Erinnerungshilfen“



bis 8, auch einzeln



30 Minuten



Tisch oder Möglichkeit, etwas auf dem Boden auszulegen



P-5.3.2
P-5.4.2

VERLAUFSBESCHREIBUNG

In Anlehnung an das ZRM® geht es in dieser Übung darum, die persönlichen Ressourcen zu aktivieren, um das Ziel zu erreichen. Erinnerungshilfen, die mit dem Ziel in Verbindung stehen, sollen dazu dienen, das neuronale Netz im Gehirn gezielt und situativ für eine zielfördernde Verhaltensweise zu aktivieren (► P-5.2). Dies können ein besonderer Song, ein Bild, ein Symbol oder Personen sein, die die Zielvorstellung auslösen.

Der Trainer fragt, wie es den Teilnehmern gelingt, sich im Alltag Termine, Verabredungen oder Aufgaben zu merken, und lässt sie dazu frei assoziieren. Er leitet dazu über, dass es nun darum geht, Ideen zu entwickeln, wie Erinnerungshilfen im Hinblick auf die vorgenommene Verhaltensweise eingesetzt werden können. Dazu kann er die auf dem Arbeitsblatt benannten Beispiele einbeziehen.

Mit älteren Teilnehmenden sollte vertieft über Erinnerungshilfen, die mit den Ziel in Verbindung stehen, gesprochen werden. Diese können dabei helfen, gewünschtes Verhalten immer häufiger umzusetzen. So können sich allmählich neue Gewohnheiten entwickeln.

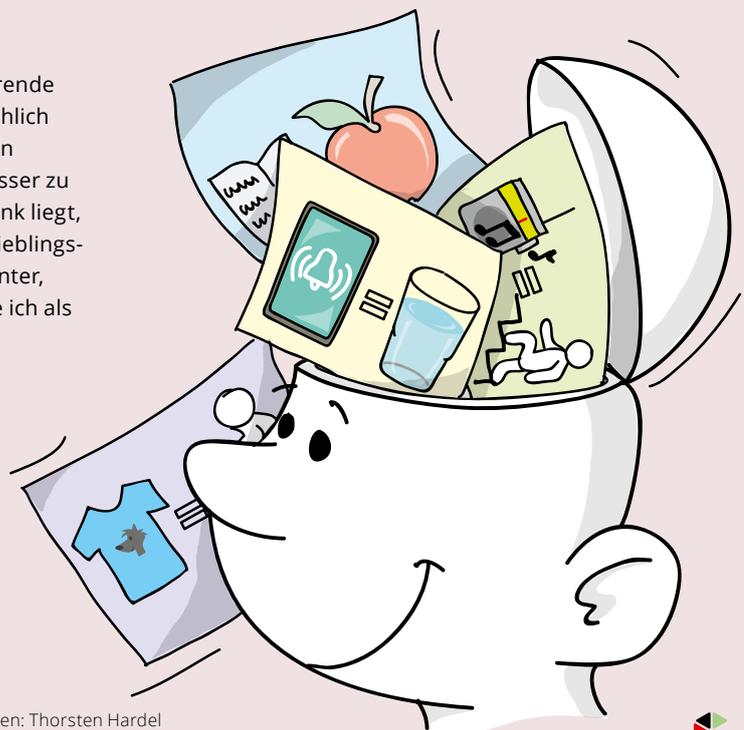
So sollen die Teilnehmer befähigt werden, ihre zielführende Verhaltensweise wiederholt zu trainieren, bis sie allmählich ohne Erinnerungshilfe funktioniert (zum Beispiel: „Mein Klingelton am Handy erinnert mich daran, ein Glas Wasser zu trinken“, „Wenn mein Lieblings-T-Shirt wieder im Schrank liegt, ziehe ich es beim Radfahren an“, „Sobald ich meinen Lieblingssong im Radio höre, steige ich die Treppen rauf und runter, bis der Song vorbei ist“, „Nach den Hausaufgaben esse ich als Zwischenmahlzeit ein Stück Obst“).

LERNZIELE

- Strategien entwickeln, mit denen man sich selbst helfen kann,
- Erinnerungshilfen zur Unterstützung im Alltag anwenden.

Jeder Teilnehmer soll genau überlegen, welche Erinnerungshilfen für ihn passen und wie er sein persönliches Umfeld systematisch damit ausstatten kann. Das Arbeitsblatt gibt die Möglichkeit, die Erinnerungshilfen fest im Alltag zu verankern.

Falls in vorangegangenen Übungen (► P-5.1.2) mit Bildern an die Zielplanung herangeführt wurde, sollten diese als Erinnerungshilfe bedacht werden (Bild im eigenen Zimmer sichtbar auslegen, am Spiegel, auf dem Handy).



Arbeitsblatt

Erinnerungshilfen – So verstärke ich mein Ziel

Erinnerungshilfe aus meinem Alltag	Zeitraum, in dem ich sie ausprobieren möchte:	Zufriedenheit damit, wie es funktioniert hat:
Musik 		
Klingelton 		
Kleidung 		
Gegenstand 		
Person 		
Situation 		

Übung

Ideenkiste



Jugendliche



Karteikarten in zwei
Farben, Korb



9



30–45 Minuten



Schulungsraum



P-5.3.2
P-5.4.2



Gruppe muss sich vertraut
sein und sich schon kennen

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer arbeitet in dieser Übung mit einem Ideenkorb, aus dem die Teilnehmer für die Aufrechterhaltung ihres Ziels Ressourcen aus der Gruppe erhalten. Die Teilnehmer werden zunächst dazu eingeladen, sich darüber zu äußern, was sie sich für den nächsten Schritt (beispielsweise Wochenziel, Etappenziel) vorgenommen haben. Jeder Teilnehmer notiert dieses Ziel auf einer Karteikarte und liest es vor. Der Trainer stellt einen mit leeren Karteikarten (andere Farbe) gefüllten Korb – den Ideenkorb – in die Mitte und erklärt, worum es geht:

Zunächst werden Dreiergruppen gebildet:

Zielgeber:

- › Benennt sein Ziel,
- › begründet, warum es für ihn wichtig ist,
- › teilt mit, was daran noch schwerfällt.

Ideengeber:

- › Gibt Ideen, wie der Zielgeber seinem Wunsch näherkommen könnte,
- › verstärkt durch Beobachtungen (aus dem Rehaalltag und/oder aus gemeinsamen Schulungssettings), was schon gut gelungen ist.

LERNZIELE

- › Ressourcen kennen, die für eigene Ziele nützlich sind,
- › sich gegenseitig für Ziele stärken,
- › Ideen entwickeln, Ziele leichter in Handlung umzusetzen.

Schreiber:

- › Notiert die Ideen auf leeren Karteikarten aus dem Ideenkorb,
- › spendet ebenfalls Ideen.

Jede Gruppe sollte ungestört arbeiten können. Nach fünf Minuten findet ein Rollenwechsel statt. Jeder Teilnehmer soll jede Rolle einmal innehaben. Am Schluss der Übung nimmt jeder seine Ideenkarten mit in den Alltag.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Übung

Experiment – Kopf oder Zahl



Kinder



Münze zum Zeigen



bis 8, auch einzeln



Schulungsraum



Schulungsraum

P-5.1
P-5.3
P-5.4

15 Minuten

Eltern in der Schulung
über das Experiment des
Kindes aufklären

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Diese Übung eignet sich für das Ende einer Schulungsstunde, um die Teilnehmer mit einem kleinen Arbeitsauftrag in ihren Alltag zu entlassen.

Die Kinder werden gefragt, ob sie ihre Eltern gern überraschen und wie sie dieses tun. Der Trainer stellt ein Experiment vor und erklärt:

Die Kinder sollen morgens nach dem Aufstehen eine Münze werfen. Zeigt der Kopf nach oben, führt das Kind eine Aktivität aus, von der es denkt, dass diese ihre Eltern angenehm überrascht. Die Eltern müssen täglich raten, welche Seite der Münze oben war. Wenn den Kindern die Vorgehensweise des Experimentes klar ist, wird in der Gruppe überlegt, welche Verhaltensweise ihre Eltern überraschen würde.

Die Handlungen können sich dabei auf das Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhalten beziehen oder „spaßige Alltagsbegebenheiten“ sein.

Beispiele:

Zeigt der Kopf nach oben, dann ...

- › mache ich als Rechtshänder heute alles nur noch mit links,
- › trinke ich heute sechs Gläser Wasser,
- › esse ich ein Stück Obst statt einer (zweiten) Süßigkeit,
- › nehme ich meinen Ball mit nach draußen und bewege mich,
- › nehme ich heute auf jeder Treppe zwei Stufen auf einmal.

LERNZIELE

- ▶ Neues Verhalten im Alltag verankern,
- ▶ üben, mehr von dem zu tun, was das Ziel unterstützt,
- ▶ lernen, eigene Entscheidungen zu treffen.

Die Experiment-Beispiele können an die individuell vereinbarte Zielplanung (Etappenziel) anknüpfen, sollten zugleich aber spielerisch gestaltet sein. Die Reaktion wichtiger Bezugspersonen kann helfen, das Ziel zu verankern.

Wichtig ist, dass das Kind seine geheime Überraschung selbstständig ausführen kann, ohne dass die Eltern diese überwachen oder dazu anspornen müssen. Dadurch erhöht sich auch die Chance, dass das Kind tatsächlich eine neue Verhaltensweise zeigt, die ihrerseits neue Reaktionsweisen der Eltern auslöst.

Die Kinder werden aufgefordert, gut auf die Reaktionen ihrer Eltern zu achten. In der Elternschulung wird auf das Experiment ihrer Kinder hingewiesen.



P-5.3 Ausrutscher und Rückfälle

Als „Ausrutscher“ wird in der Schulung ein kurzfristiges oder einmaliges Abweichen von den selbst gesetzten Zielen definiert. Im Gegensatz dazu wird von einem Rückfall gesprochen, wenn der Betroffene längerfristig in alte Gewohnheiten verfällt und nicht so leicht in die neuen Verhaltensweisen zurückfindet.

Es geht in diesem Baustein um situationsgebundene Verlockungen, die, gekoppelt an besondere Anlässe oder attraktive, länger eingeschränkte (Nahrungs-)Angebote des Alltags, zu Misserfolg führen. Diese Misserfolge sind in ihrem Auftreten eher an spontane Entscheidungen gebunden, demnach meist ungeplant und ermöglichen daher eine schnelle Rückführung in die neu erlernten Verhaltensweisen, wenn sie offen thematisiert werden. Ziel ist eine wohlwollende akzeptierende Einstellung, damit aus einem Ausrutscher kein Rückfall wird.

„Der Umgang mit einem möglichen Rückfall ist ein wichtiger Aspekt für die langfristige Veränderung von Gesundheitsverhalten. Das Monitoring spielt hierbei eine zentrale Rolle“ (81). Das offene Thematisieren von Ausrutschern und Rückfällen hilft den Kindern und Jugendlichen, den „Rückschlag als zeitweiliges Vergessen von Fähigkeiten zu betrachten, also davon auszugehen, dass die Probleme wiederkommen“ (82). Dies ist insbesondere für Kinder und Jugendliche mit Adipositas entscheidend, da hier die Wahrscheinlichkeit für **Rückfälle und Ausrutscher** recht hoch ist.

G-4.1.2 Das Trans-
theoretische Modell ◀



P-5.3.1 Eltern: Umgang mit Ausrutschern und Rückfällen

Die Eltern werden angeleitet, ihre Kinder bei Ausrutschern und Rückfällen generell zu stärken. Dabei sollen sie in der Lage sein, eine gleichbleibend positive Grundhaltung gegenüber ihrem Kind zu zeigen und eigene Frustrationen auszuhalten. Mögliche Schuldzuweisungen können durch die tatsächlich geringen Folgen eines Ausrutschers relativiert werden. Gespräche über Enttäuschungen können nur dann zu einer Lösung beitragen, wenn offen über Ursachen gesprochen wird und nachhaltige Veränderungen angestoßen werden, die verhindern, dass sich der Ausrutscher zu einem Rückfall festigt. Dies bedeutet, dass die Eltern den Lebensalltag ihres Kindes auch in Verlockungssituationen so begleiten, dass nicht nach einem Alles-oder-nichts-Prinzip gehandelt wird. Denn nur so können zukünftige Rückfälle verhindert werden.

Wichtig ist auch, die Rolle der Eltern bei Rückfällen zu reflektieren, da diese häufig im Rahmen nachlassender **Strukturgebung** durch die Eltern erfolgen. Nicht nur die Kinder und Jugendlichen kehren zu alten Gewohnheiten zurück, sondern auch die Eltern. Auch diese müssen derart gestärkt werden, dass es sich um einen normalen Prozess handelt, dem nur durch stetiges „Wiederanfangen“ begegnet werden kann.

► G-4.3 Strukturgebung und flexible Steuerung

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Ausrutscher vom Rückfall unterscheiden,
- › in schwierigen Situationen Ressourcen aktivieren,
- › Wissen erwerben, dass Enttäuschungen Teil des Weges zum Erfolg sind,
- › Ausrutscher als Chance erkennen.

Sozio-emotional

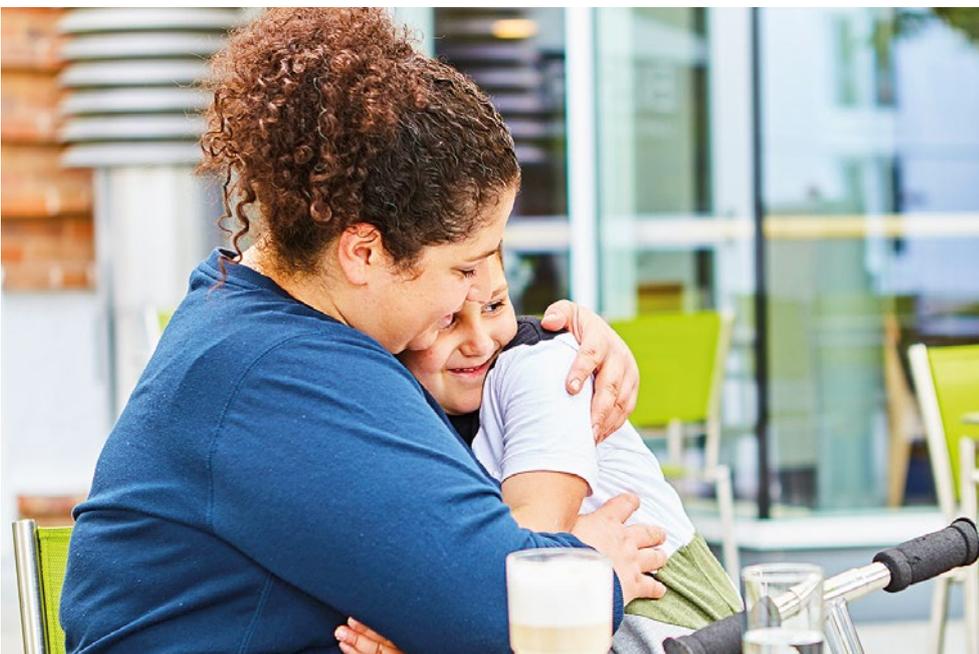
- › Erfahren, dass man sich nach schwierigen Situationen selbst helfen kann,
- › Rückfall nicht als Versagen erleben,
- › Rückfall aushalten,
- › Frustration und Enttäuschung aushalten.

Behavioral

- › Positiver Umgang mit Ausrutschern,
- › trotz Rückfall handlungsfähig bleiben,
- › bewährte Handlungsweisen fortsetzen.

Übungen im Baustein

- › Fähigkeiten hinter dem Problem erkunden
- › Mein Rucksack
- › Wenn-dann-Pläne



Übung

Fähigkeiten hinter dem Problem erkunden



Eltern



Flipchart, Stifte



bis 8, auch einzeln



Schulungsraum



30 Minuten



P-5.1

VERLAUFSBESCHREIBUNG

In dieser Übung geht es darum, die Verhaltensweisen des Kindes lösungsfokussiert zu betrachten. Das bedeutet, Verhaltensweisen als Möglichkeit, etwas zu lernen, zu sehen und nicht als etwas, was man aufhören soll zu tun. Dies spiegelt sich insbesondere in Formulierungen im Gespräch mit den Kindern wider.

Die Eltern bilden „Murmelgruppen“, in denen sie sich zu zweit darüber austauschen, welches Problem oder welche Schwierigkeit in Bezug auf kindliche Verhaltensweisen sie am liebsten „verändern“ würden, wenn sie es könnten (Kind trödelt beim Anziehen, Kind nascht heimlich, Kind ist ungeduldig, Kind schaut zu viel fern, Kind bewegt sich wenig).

Im nächsten Schritt notiert der Trainer unter dem Begriff „Problem“ die von den Eltern ausgetauschten Themen auf der linken Seite des Flipcharts. Er erklärt, dass hinter diesen Verhaltensweisen die Chance steckt, Probleme in Fähigkeiten zu verwandeln. Die Eltern werden dazu eingeladen, die Verhaltensweise ihres Kindes noch einmal genau zu überdenken unter der Fragestellung „Welche Fähigkeit soll mein Kind lernen? Worin soll es besser werden, um das Problem zu lösen?“ und nicht „Was soll mein Kind aufhören zu tun?“

Der Trainer verdeutlicht den Eltern, dass es einfacher ist, Kindern bei ihren Schwierigkeiten zu helfen, wenn die Annahme, dass Kinder viele Probleme haben, durch die Vorstellung ersetzt wird, dass sie einfach noch mehr Fähigkeiten erwerben oder verbessern müssen. Er erklärt, dass so aus der ursprüng-

LERNZIELE

- ▶ Probleme des Kindes als Fähigkeiten betrachten,
- ▶ Lösungen in Bezug auf unerwünschte kindliche Verhaltensweisen finden.

lichen Liste der Probleme eine Liste mit Fähigkeiten erkennbar wird. Diese Liste wird exemplarisch am Flipchart zusammengetragen.

Beispiel:

- › Wenn ihr Kind morgens trödelt, besteht die Fähigkeit nicht darin, mit dem Trödeln aufzuhören, sondern seine Kleidung in angemessenem Tempo anzuziehen.
- › Wenn ihr Kind heimlich nascht, besteht die Fähigkeit nicht darin, mit dem Naschen aufzuhören, sondern das Naschen nicht mehr heimlich zu tun.

Im Gruppengespräch wird überlegt, wie Eltern und Kinder gemeinsam die Verschiebung des Fokus schaffen können. Um die Fähigkeit des „Verfähigens“ zu üben, werden die Eltern im Anschluss dazu eingeladen, diese Übung in den Alltag zu integrieren.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Übung

Mein Rucksack



Jugendliche, Eltern



Stifte, Arbeitsblatt „Mein Rucksack“



bis 12, auch einzeln



15 Minuten



Schulungsraum



für die Schatzkiste geeignet

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer fragt die Teilnehmer, was sie alles brauchen, damit die Reise der Veränderung erfolgreich ist. Er erklärt, dass es sich um eine lange Reise handelt und dass selbst bei bester Planung eine Reise meist etwas anders verläuft und Überraschungen birgt. Die Gruppe sammelt in einem Brainstorming Ideen zu folgenden Fragen (► G-4.2):

- › Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen?
- › Für welche Hindernisse und Stolpersteinen muss ich gerüstet sein?
- › Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften will ich noch erwerben oder entwickeln?
- › Was habe ich schon/kann ich schon?
- › Was und wer kann mir bei Hindernissen und Stolpersteinen helfen?
- › Wer aus meiner Umgebung darf mich darauf hinweisen, wenn ich vom Weg abgekommen bin?
- › Wie kann es leichter gehen?
- › Was kann ich tun, wenn ich mein Ziel aus den Augen verloren habe?

Hinweis

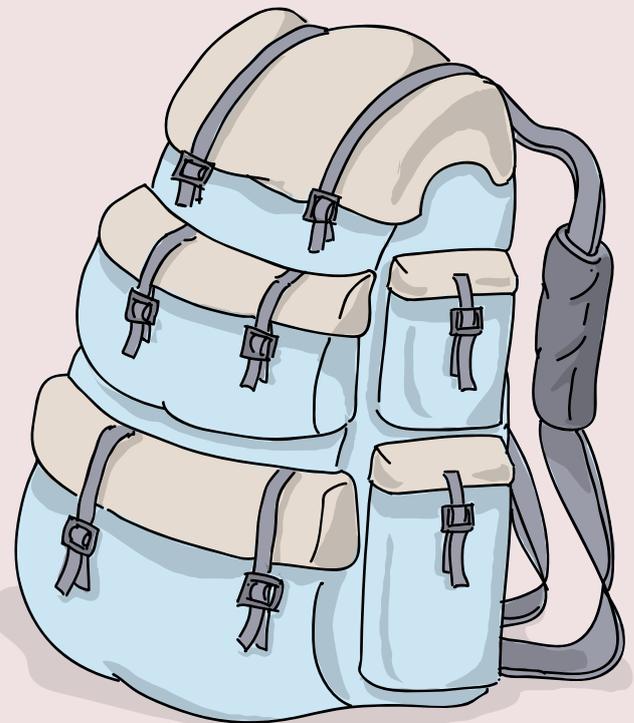
Die Übung kann auch im Rahmen der Familiengespräche oder der Eltern-Kind-Schulung eingesetzt werden.

Variante

Die einzelnen Fragen werden den Kammern des Rucksacks zugeordnet und Antworten in dem Arbeitsblatt „Mein Rucksack“ für die Schatzkiste vermerkt.

LERNZIELE

- ▶ Fokus auf Stärken und Fähigkeiten legen,
- ▶ eigene Stärken adäquat einsetzen,
- ▶ Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen,
- ▶ eigene Entwicklung reflektieren.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Arbeitsblatt Mein Rucksack



1. Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen?

.....
.....

2. Für welche Hindernisse und Stolpersteinen muss ich gerüstet sein?

.....
.....

3. Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften will ich noch erwerben oder entwickeln?

.....
.....

4. Was habe ich schon/kann ich schon?

.....
.....

5. Was und wer kann mir bei Hindernissen und Stolpersteinen helfen?

.....
.....

6. Wer aus meiner Umgebung darf mich darauf hinweisen, wenn ich vom Weg abgekommen bin?

.....
.....

7. Wie kann es leichter gehen?

.....
.....

8. Was kann ich tun, wenn ich mein Ziel aus den Augen verloren habe?

.....
.....

Übung Wenn-dann-Pläne



Jugendliche, Eltern



Arbeitsblatt „Mein Wenn-dann-Plan“, Stifte, evtl. Karteikarten



bis 8, auch einzeln



35 Minuten



Schulungsraum



P-5.2, P-5.4

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Wenn-dann-Pläne unterstützen dabei, in Situationen, die für die Erreichung eines Ziels hinderlich sind, trotzdem zielführend zu handeln. Sie sind hilfreich, wenn bereits eine Absicht für Veränderung vorhanden ist, das Ziel vereinbart wurde (siehe Übungen in diesem Kapitel) und erste Schritte bereits unternommen wurden. Zunächst werden die Schwierigkeiten in Bezug auf die gestellte Herausforderung betrachtet. Dabei beschreiben die Teilnehmer eine typische Situation, in der es ihnen schwerfällt, sich so zu verhalten, dass es der Zielerreichung dient. Es werden also Hindernisse aufgedeckt, die das Selbstwirksamkeitserleben in diesem Prozess beeinträchtigen.

LERNZIELE

- ▶ Alternative Verhaltensweisen in schwierigen Situationen entwickeln,
- ▶ neue Verhaltensstrategien in den Alltag integrieren.

Beispielhafte Frage des Trainers, mit denen das Hindernis benannt wird:

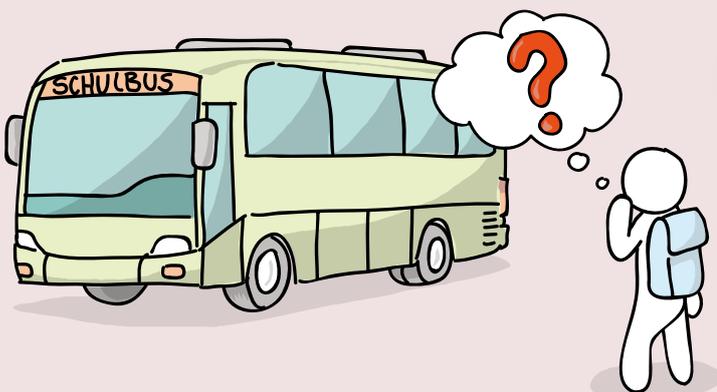
- › Wann könntest du dich anders verhalten, als du es dir vorgenommen hast?
- › Welche Situationen könnten, wenn Sie an die Umsetzung Ihres Plans/Ziels denken, besonders schwierig sein?

Anschließend wird mit Hilfe eines Wenn-dann-Plans eine alternative Verhaltensweise entwickelt, die die Zielerreichung unterstützt.

Geplantes Ziel	Ich möchte mich im Alltag mehr bewegen.
Hindernis	Der Schulbus steht abfahrbereit und ich möchte nach Hause.
Genauere Formulierung der Situation	Wenn ich mit dem Bus fahren will, ...
Entwicklung einer alternativen Verhaltensweise	... dann steige ich zwei Stationen früher aus und gehe den Rest des Weges zu Fuß.

Geplantes Ziel	Mein Kind soll sich ausgewogener ernähren.
Hindernis	Das Kind nörgelt am Mittagstisch.
Genauere Formulierung der Situation	Wenn mein Kind nörgelt, ...
Entwicklung einer alternativen Verhaltensweise	... dann bleibe ich geduldig und konsequent und biete von allem etwas an.

Die Wenn-dann-Pläne werden mit Hilfe des Arbeitsblattes (Jugendliche) oder mit Karteikarten (Eltern) erstellt und im Laufe der Schulung auf Wirksamkeit hin überprüft.



Arbeitsblatt Mein „Wenn-dann-Plan“

Du hast schon ein gutes Ziel vor Augen und dafür bereits erste Schritte unternommen und Veränderungen erreicht. Bei all der Anstrengung merkst du vielleicht, dass es nicht immer einfach ist, deine Vorsätze auf der Zielgeraden umzusetzen. Das ist normal. Damit du weiterhin erfolgreich bleibst, soll dir ein **Wenn-dann-Plan** helfen.

Dieser Plan besteht – wie es der Name schon sagt – aus einem **Wenn** und einem **Dann**.

› Überlege:

1. **Welche Situation** bereitet dir Schwierigkeiten, wenn du dein Ziel umsetzen willst?
2. **Welche Möglichkeit** hast du, um bei deinem Ziel zu bleiben?

› Schreibe auf:

Immer **WENN ...**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DANN ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lies dir deinen **Wenn-dann-Plan** dreimal durch und teile ihn der Gruppe mit.

P-5.3.2 Kinder und Jugendliche: Umgang mit und Verarbeitung von Ausrutschern und Rückfällen

Kinder und Jugendliche sollen im Verlauf der Schulung und darüber hinaus mit Versuchungssituationen umgehen können und in der Lage sein, Bewältigungsstrategien für Risikosituationen zu entwickeln. Ausrutscher werden stets als Lernquelle bewertet und akzeptiert. Dazu gehören Fehlerfreundlichkeit und eine Neubewertung der Situation, die lauten könnte: „Nicht der Ausrutscher selbst ist das Problem, sondern die Art und Weise, wie ich/wie wir im Anschluss damit umgehe(n)“. Diese Einstellung trägt zu einem wohlwollenden Umgang mit sich selbst und den Bedingungen bei und bejaht die Haltung, dass Dranbleiben und Weitermachen möglich und nötig sind und dass Ausrutscher und Rückfälle nichts mit Scheitern zu tun haben. Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit können unter diesen Lernbedingungen wachsen und maßgeblich an der Aufrechterhaltung von Motivation und der Sicherung langfristiger Erfolge beteiligt sein (41). „Wenn-dann-Pläne“ (79) können dazu beitragen, ein Verhalten („Verhaltensziele“) zu entwickeln, das in Rückfallsituationen, aber auch in jeder anderen Stufe des transtheoretischen Modells abrufbar ist. Hindernisse, die das Selbstwirksamkeitserleben in diesem Prozess noch beeinträchtigen, können aufgedeckt werden und Überlegungen einleiten, welche **hilfreiche Stütze** für einen Veränderungsprozess noch wirksam ist.

► P-3.4 Unterstützerplan

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Ausrutscher vom Rückfall unterscheiden,
- › in schwierigen Situationen Ressourcen aktivieren,
- › Wissen erwerben, dass Enttäuschungen Teil des Weges zum Erfolg sind.

Sozio-emotional

- › Erfahren, dass man sich nach schwierigen Situationen selbst helfen kann,
- › Ausrutscher nicht als Versagen erleben, sondern als Chance,
- › stolz darauf sein, trotz kleiner Misserfolge persönliche Ziele zu erreichen,
- › Rückfall nicht als Versagen erleben,
- › Frustrationen und Enttäuschungen aushalten.

Behavioral

- › Einen positiven Umgang mit Ausrutschern festigen,
- › trotz Rückfall handlungsfähig bleiben,
- › sich Unterstützung holen,
- › bewährte Handlungsweisen fortsetzen.

Übungen im Baustein

- › Ausrutscher erlaubt
- › Fortschritte und Enttäuschungen
- › **Wenn-dann-Pläne**
- › **Jetzt muss ich mich entscheiden**
- › **Mein Rucksack**

► P-5.3.1

► P-4.3.2

► P-5.3.1

Übung

Ausrutscher erlaubt



Jugendliche



Arbeitsblatt „Ausrutscher erlaubt“, Stifte



bis 12



15–20 Minuten



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer und der Trainer tauschen sich über verlockende Esssituationen (zum Beispiel Naschereien im Schrank, Oma zu Besuch, Treffen der Freunde im Fast-Food-Restaurant) und besondere Anlässe (zum Beispiel Geburtstag, Weihnachten, Familienfeier) aus, in denen es schwierig ist, das positiv veränderte Essverhalten konsequent beizubehalten. Es sollte dabei auch an Situationen gedacht werden, in denen es dazu kommt, dass viel, unkontrolliert und nach Appetit und Lust gegessen wird.

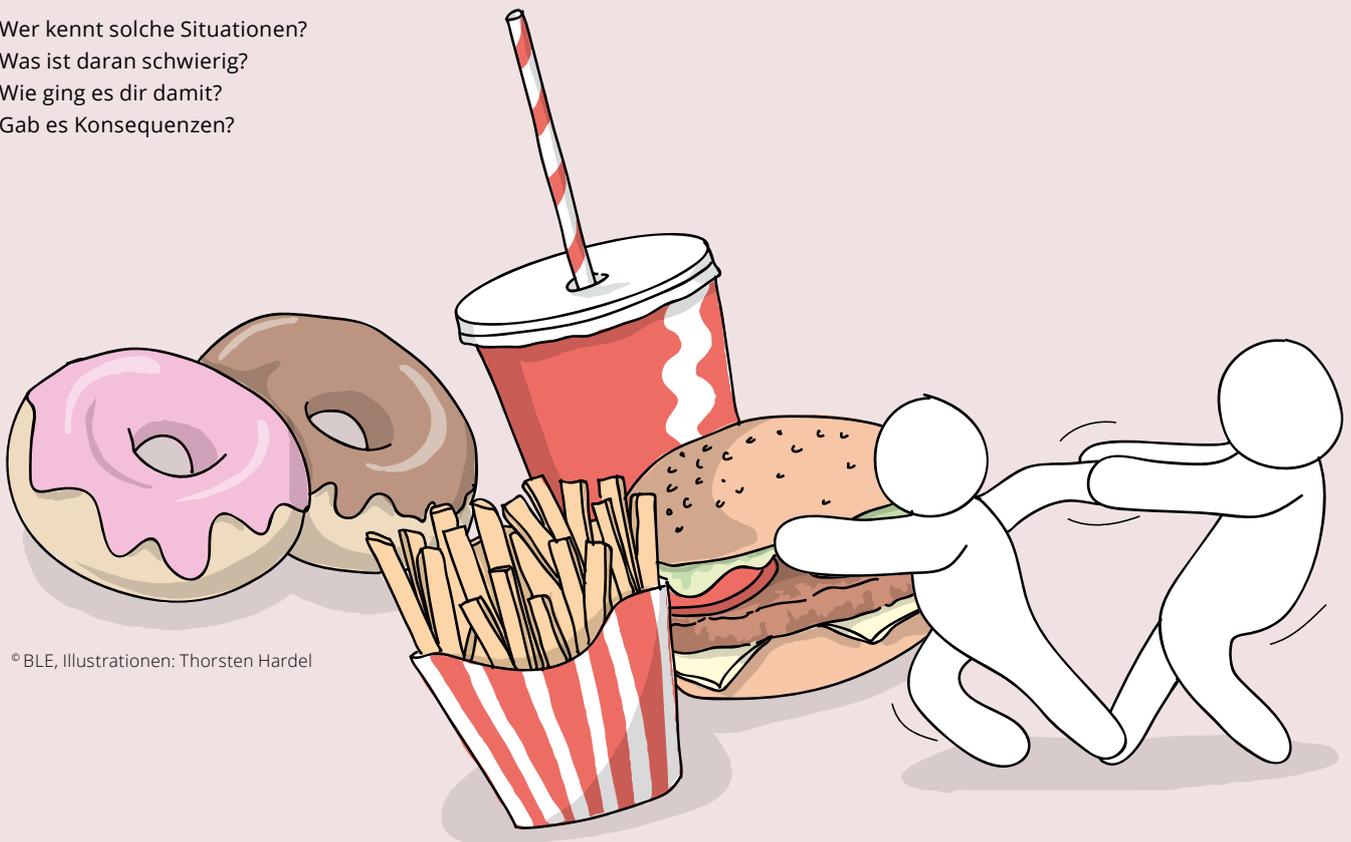
In einem Erfahrungsaustausch wird herausgestellt, wie diese Ausrutscher in der Vergangenheit erlebt und verarbeitet wurden. Ungünstige Verhaltensweisen wie Frust, schlechtes Gewissen, Entmutigung für weiteres Vorgehen, übertriebene Ansprüche an anschließende Verhaltensweisen („Ab morgen esse ich nie wieder Süßes“) bis hin zur Abwendung von eigenen Vorsätzen werden besprochen und auf ihre Nützlichkeit hin reflektiert.

- › Wer kennt solche Situationen?
- › Was ist daran schwierig?
- › Wie ging es dir damit?
- › Gab es Konsequenzen?

LERNZIELE

- ▶ Ausrutscher nicht als Versagen erleben,
- ▶ nach dem Ausrutscher neu erlerntes Verhalten fortführen.

Den Teilnehmern wird anschließend das Arbeitsblatt zur Verfügung gestellt, das auf einen guten Umgang mit bevorstehenden Ausrutschern vorbereitet. Wichtig ist, dass den Jugendlichen deutlich wird, dass durch eine genaue Planung und Akzeptanz des Ausrutschers eine günstigere Verarbeitung gelingen kann, die sich am nächsten Tag wieder am Ziel orientiert und nicht an der Einstellung, versagt zu haben. Das Arbeitsblatt ergänzt die bewusste Planung eines angemessenen Umgangs mit dem Ausrutscher.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Arbeitsblatt Ausrutscher erlaubt

Es ist nicht immer leicht, sich an alle Regeln und Vorsätze zu halten. Hin und wieder passieren einem Ausrutscher, das gehört zum Leben dazu.

Die Frage ist aber:

- › Wie fühle ich mich, wenn es zu so einem Ausrutscher kommt?
- › Wie bewerte ich den Ausrutscher?
- › Wie mache ich hinterher weiter?

Kennst du Beispiele?

Nun plane nach dem Motto: Genießen erwünscht – aber richtig!

Überlege eine Situation, in der ein Ausrutscher passieren könnte:

.....



Wo und mit wem wird dieser Ausrutscher stattfinden?



Welches Essen wird dich dabei verführen?



Wie wirst du dich dabei fühlen?



Was bedeutet das

- › für die nächsten Tage? › für eine nächste, ähnliche Situation?

.....

.....

Nicht der Ausrutscher ist das Problem, sondern wie ich damit umgehe.

Übung

Fortschritte und Enttäuschungen



Jugendliche, Eltern



30 Minuten



Glasbehälter, kleine/gleiche Gegenstände – Murmeln, Steine, Muscheln o. Ä., Karteikarten, Stifte



Schulungsraum



bis 8, auch einzeln



für die Schatzkiste geeignet, Kombination mit Übung „Ausrutscher erlaubt“

VERLAUFSBESCHREIBUNG

In dieser Übung geht es darum, bisherige Erfolge, hauptsächlich aber Schwierigkeiten und Hürden, die mit der Zielerreichung verbunden sind, zu explorieren und zu akzeptieren. Erfolge/Fortschritte können sich stärker verankern, wenn man sie visualisiert. Enttäuschungen/Misserfolge oder Ausrutscher führen weniger zu Selbstkritik, wenn man die Gründe dafür kennt. Der Trainer erkundigt sich nach dem Befinden in Bezug auf die Zielerreichung seit letztem Treffen in Form eines Brainstormings mit jedem Einzelnen. Dazu gehören Erfolgserlebnisse genauso wie Enttäuschungen oder Rückschläge. Alles darf/soll im Sinne eines ressourcenorientierten Umgangs geäußert und besprochen werden. In der Mitte des Raumes stehen zwei leere Glasbehälter: einer für die Erfolge, der andere für das, was noch nicht so zufriedenstellend funktioniert hat.

LERNZIELE

- ▶ Lösungen erkennen, wenn die Umsetzung des Ziels schwierig ist,
- ▶ wertschätzenden Umgang mit sich selbst und anderen finden,
- ▶ Misserfolge und Ausrutscher nicht als Fehler werten.

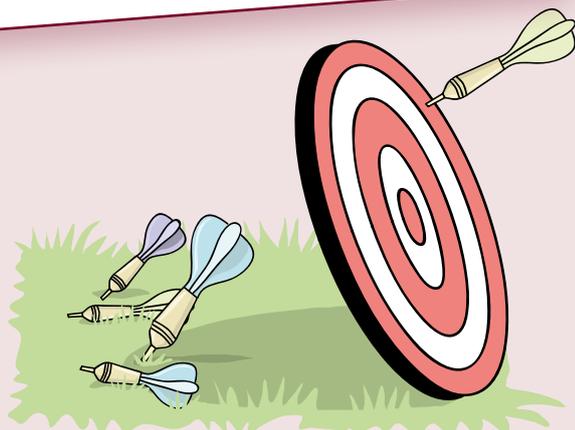
Daneben eine Schale mit Steinen oder Muscheln, Murmeln, Büroklammern, Perlen. Die Teilnehmer gewichten nun ihre Ergebnisse für die Pro-Seite „Was lief gut?“ und/oder die Kontra-Seite „Was lief noch nicht gut?“. Hierbei dürfen bis zu drei Steine vergeben und den Glasbehältern zugeordnet werden. Die Anzahl der Steine zeigt die Wichtigkeit an. Im weiteren Verlauf geht es um die Würdigung der Erfolge, schwerpunktmäßig aber um den ressourcenorientierten Umgang mit Enttäuschungen.

Erfolge

- Worauf bist du stolz?
- Wem möchtest du von deinen Erfolgen berichten?
- Wer hat es bemerkt?

Enttäuschungen

- Was war für dich in dieser Situation schwierig?
- Was hättest du dir (von wem) gewünscht?
- Was würdest du deiner besten Freundin/deinem besten Freund in dieser Lage raten?
- Wenn du auf deine Erfolge (anderer Glasbehälter) schaust, was macht dir Mut, mit deiner Enttäuschung gut umzugehen?



Die Gruppe kann dabei unterstützend (Entwicklung von Ressourcen) mitwirken. In der Elternschulung werden die Fragen entsprechend umformuliert.

Zum Abschluss schreibt jeder Teilnehmer seine eigenen Botschaften für weitere Erfolge und/oder den Umgang mit Enttäuschungen auf.

P-5.4 Perspektiven und Ziele für die Zeit nach der Schulung

Neu erlernte Strategien des Gesundheitsverhaltens aufrechtzuerhalten und Versuchungssituationen zu beherrschen, braucht Zeit. So kommt der **Stabilisierungsphase** nach Patientenschulungen eine erhebliche Bedeutung zu (83).

Die zeitliche Begrenztheit von Adipositas-Schulungen fordert, dass mit den Familien Möglichkeiten einer Implementierung in den Lebensalltag angeschaut und Aufrechterhaltungsstrategien nach dem Motto „Dranbleiben und Weitermachen ohne therapeutische Unterstützung“ entwickelt werden. Einerseits bedient dieses Prinzip die bereits thematisierte **Rückfallprophylaxe** und bedeutet andererseits, zukünftig auf mögliche **Hindernisse** oder **Störfaktoren** vorbereitet zu sein und Strategien zu entwickeln, die in solchen Situationen abrufbar sind (zum Beispiel **„Wenn-dann-Pläne“** nach Gollwitzer). Nicht zuletzt geht es darum, die bisher mobilisierten Ressourcen aller am Prozess Beteiligten zu würdigen und weiter zu stabilisieren. Sich schon während des Schulungszeitraums mit dem Transfer in den Lebensalltag zu beschäftigen, Möglichkeiten und Grenzen zu sichten, hilft dabei, das Prinzip der kleinen Schritte zur Zielerreichung fortzusetzen. Ein funktionierendes Netzwerk, auch durch den Gebrauch **digitaler Medien**, kann hier unterstützen. Das Gründen von Gruppenchats per Smartphone und PC ist nur eine Möglichkeit, die Kommunikation der Gruppe fortzuführen und damit das Dranbleiben zu erleichtern. Auch Mut machende Nachrichten über diese Kommunikationswege (auch vom Trainer) sind ein Beispiel für einen zusätzlichen Motivator der Handlungsaufrechterhaltung.

▶ G-8 Nachsorge-Konzept

▶ P-5.3 Ausrutscher und Rückfälle

▶ G-4.2 Motivationsförderung zu Verhaltensänderungen

▶ P-5.3.2 Umgang mit und Verarbeitung von Ausrutschern und Rückfällen

▶ G-9 Digitale Medien in der Adipositas-Behandlung



P-5.4.1 Eltern: Abschied und Perspektiven

Perspektiven für die Zeit nach der Schulung zu sehen und überzeugt weiterzuentwickeln, impliziert gleichzeitig die Phase des Abschiednehmens in einem Setting und von einer Begleitung für die Familien, die in diesem Kontext so erst mal nicht weiterbesteht. Bis zu diesem Zeitpunkt wurden Eltern mit ihren Kindern von Adipositas-Therapeuten in den verschiedenen Schulungsbereichen unterstützt und erhielten individuelle Anleitung. Im besseren Fall erhielten sie umfassende „Hilfe zur Selbsthilfe“. Eltern müssen sich und ihre Kinder nun selbst anleiten und Ressourcen und Unterstützer aus ihrem eigenen Umfeld ermitteln. In der Haltung des Trainers sollte unabhängig von erreichten (Gewichts-)Erfolgen eine große Würdigung für das individuelle Engagement der Eltern deutlich werden, die ihnen und ihren Familien Mut macht. Es geht nun um die Bilanzierung des Erreichten und Anerkennung dessen, was an dieser Stelle noch nicht möglich war, perspektivisch aber in weitere Prozesse eingebunden werden kann. Die nächsten (Etappen-)Ziele müssen formuliert und vorbereitet, Hilfen und Unterstützung für die nachfolgende Zeit geplant und implementiert werden.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Erkennen, welche weiteren Ziele in welcher Zeit realistisch zu erreichen sind,
- › erkennen, wann externe Hilfe notwendig ist,
- › nicht erreichte Ziele im Sinne eines ständigen Veränderungsprozesses betrachten,
- › verändertes Verhalten und zukünftige Veränderungen auf Machbarkeit hin bewerten.

Sozio-emotional

- › Dauerhafte Veränderung des Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhaltens sowie des Lebensstils annehmen,
- › aushalten, manchmal Hilfe zu benötigen,
- › auf Erfolge stolz sein.

Behavioral

- › Sich Hilfe holen,
- › Familie und soziales Umfeld als Unterstützungssystem nutzen.

Übungen im Baustein

- › Post von mir
- › Fazit Baustellen-Arbeitsbogen
- › Was nun?
- › **Unterstützerplan**

P-3.4 ◀



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.

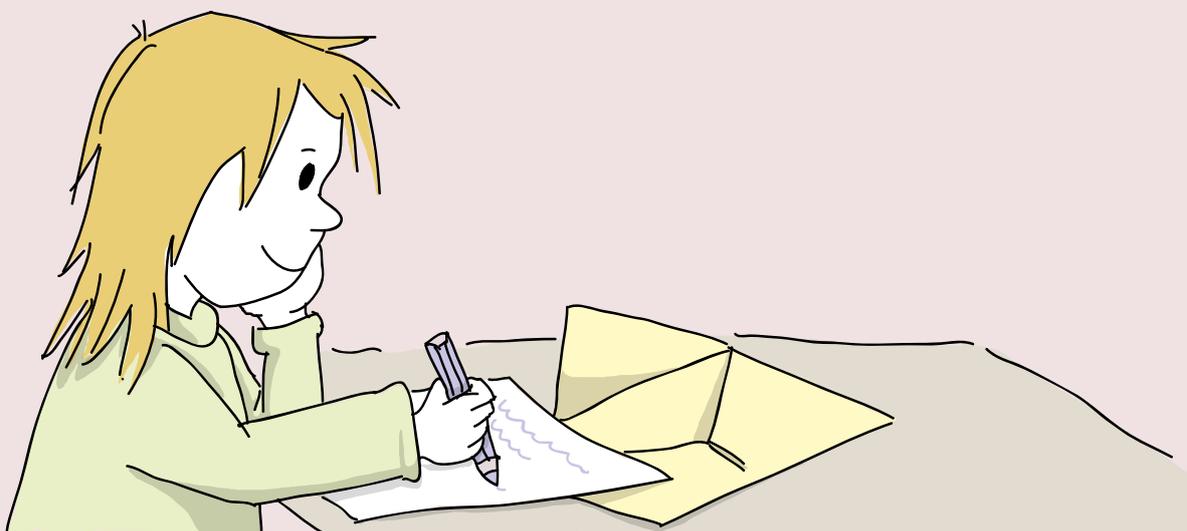
Varianten

- › 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 Baustellen-themen, 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).
- › Zur Unterstützung können den Eltern die Karteikarten mit den Erwartungen (▶ P-5.1.1) zur Auswertung gegeben werden.



Übung

Fazit Baustellen-Arbeitsbogen



Kinder, Jugendliche, Eltern,
Familiengespräch



Arbeitsblatt „Baustellen-
Arbeitsbogen“



bis 10, auch einzeln



35–45 Minuten



Schulungsraum



P-2
P-3
P-4

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Zum Ende der Maßnahme (ambulant/stationär) sollen die Beteiligten ihren Veränderungsprozess anhand der Baustellen-Arbeitsbögen (► P-5.1.1) würdigen. Alles, was erreicht wurde, wird im Sinne einer positiven Verstärkung wertschätzend thematisiert. Über Hürden und Probleme wird offen gesprochen und der weitere Umgang ressourcenorientiert reflektiert. In der Vorbereitung auf eine weitere Festigung und Stabilisierung bisher erreichter Ziele und Veränderungen wird mit den Teilnehmern vorausschauend auf mögliche Lösungen hingearbeitet.

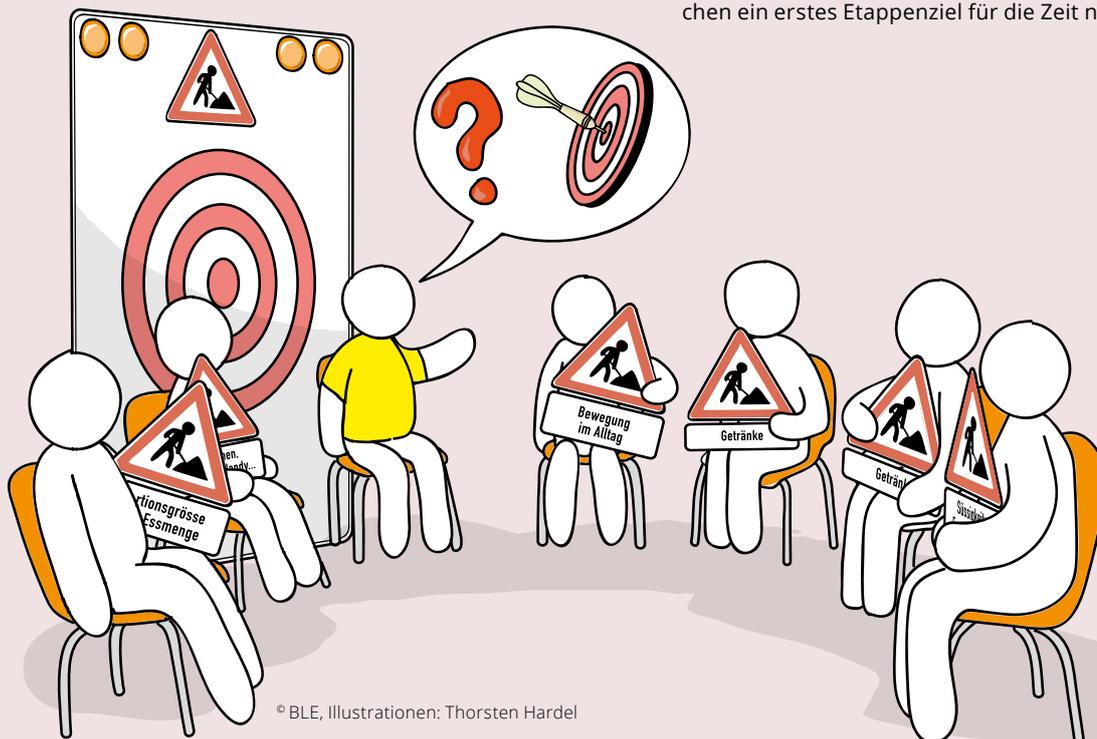
Der Trainer moderiert den Austausch, folgende Fragen können hier einbezogen werden (► G-4.2):

LERNZIELE

- Ein eigenes Fazit erheben,
- sich bisheriger Erfolge bewusst sein und daraus weitere Handlungsschritte ableiten.

- › Welche speziellen Baustellen sind im Alltag noch schwierig?
- › Was wurde bisher unternommen? Was davon hat funktioniert?
- › Wie könnten nächste Schritte aussehen?
- › Wer kann den Prozess unterstützen?
- › Was wären weitere Erfolgchancen, und wofür lohnt es sich, weiter daran zu arbeiten?
- › Worauf bist du stolz?
- › Was sind Handlungsstrategien für einen Rückfall?

Im Anschluss formulieren die Familien, Kinder oder Jugendlichen ein erstes Etappenziel für die Zeit nach der Schulung.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel

Übung Was nun?



Kinder ab 10 Jahre,
Jugendliche, Familien-
gespräch



Arbeitsblatt „Was nun?“



bis 12, auch einzeln



30 Minuten



P-5.4.2



Schulungsraum

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Der Trainer thematisiert die Zeit nach dem Kurs und bittet die Kursteilnehmer, in Einzelarbeit die aufgelisteten Fragen auf dem Arbeitsblatt „Was nun?“ in Ruhe durchzugehen. Die Antworten werden schriftlich festgehalten, damit der Teilnehmer sein Ziel (langfristig dauerhaft abzunehmen) nicht aus den Augen verliert und für schwierige Situationen gerüstet ist.

Die Teilnehmer kreuzen an, was sie in den nächsten drei Monaten nach Kursende machen wollen, und tragen ein, wie sie das umsetzen wollen und wo sie sich weiter informieren können. Es wird betont und die Teilnehmer werden darin bestärkt, dass sie auf dem richtigen Weg sind und viel gelernt haben. Ein kleiner Rückschlag ist kein Beinbruch – die Teilnehmer werden ermutigt, konstruktiv damit umzugehen und sich als „Experten“ auch weiterhin mit den Schulungsinhalten (beispielsweise durch einen Blick in die Trainingsmappe) zu beschäftigen.

Der Trainer moderiert das Gespräch rund um den Fragebogen (► G-4.2) und sammelt in einer abschließenden Reflexion die Antworten der Gruppe.

LERNZIELE

- ▶ Stärkung des Durchhaltevermögens,
- ▶ Ziel nicht aus den Augen verlieren,
- ▶ persönliche Erinnerungshilfen entwickeln.



Arbeitsblatt Was nun?

Trage in die Liste ein, was deine Schritte in den nächsten drei Monaten sein werden.

Was willst du tun?

Wie setzt du das um?

Mich im Alltag mehr bewegen

Wie, wo, wann, was?

Auch selbst mal kochen oder etwas zubereiten

Was zum Beispiel?

Andere über Ernährung informieren

Wen, worüber, womit?

Meine Freizeit abwechslungsreicher gestalten

Wie, was?

Bei Problemen mit jemandem sprechen

Mit wem? Thema?

Mir auch mal was gönnen (außer Essen)

Wann, was?

Jeden Tag viel trinken

Wie viel, wie schaffst du das?

Reichlich Obst essen

Wie schaffst du das?

In einen Sportverein eintreten

Welchen? Wann? Wo?

Mir noch mehr Infos besorgen

Wann, wo, wie?

Weitere Anmerkungen:

P-5.4.2 Kinder und Jugendliche: Abschied und Ausblick

Kinder und Jugendliche haben sich in dieser Phase mit dem Abschied aus einer sozialen Gemeinschaft zu befassen, die für sie ein Übungsfeld in der Zielumsetzung bedeutet hat. Alle Schulungsbereiche sind hiervon betroffen, wenn es um die Bilanzierung, Auswertung und Erfassung von Möglichkeiten für eine erfolversprechende Weiterentwicklung geht. Mit Kindern und Jugendlichen altersgerecht darauf zu schauen, wie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft einem positiven Wandel unterliegen, kann Ressourcen freisetzen. Auch die stützende Begleitung und Bereitstellung von Hilfen durch die Adipositas-Therapeuten sollte nun als gute Erfahrung fest verankert sein und erkennen lassen, dass man nicht alles alleine schaffen kann und muss. Wie ein Unterstützernetz aufgebaut werden kann, wie dieser an individuelle und umfeldbezogene Ressourcen gebunden ist, muss in der Abschlussphase thematisiert werden. Zukünftige Möglichkeiten für das Bewegungs- und Freizeitverhalten sowie die Einbindung des neuen Ess- und Ernährungsverhaltens müssen vor allem in der Reha berücksichtigt werden, weil die Implementierung in den Alltag hier bisher abstrakt war. Ambulante Maßnahmen konnten diese Aspekte schon im Rahmen der Etappenziele berücksichtigen, einüben und auf die Zeit nach der Schulung fokussieren.

Lernziele des Bausteins

Kognitiv

- › Wissen, welche weiteren Ziele in welcher Zeit realistisch sind,
- › erkennen, dass Absprachen mit der Familie und dem sozialen Umfeld bezüglich der Ziele hilfreich sind,
- › nicht erreichte Ziele im Sinne einer weiteren zukünftigen Veränderung betrachten,
- › verändertes Verhalten und zukünftige Veränderungen auf Machbarkeit hin bewerten.

Sozio-emotional

- › Motivation für eine dauerhafte Veränderung des Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhaltens erleben,
- › Hilfe und Unterstützung als positiv empfinden,
- › auf Erfolge stolz sein, sich den eigenen Erfolg zuschreiben.

Behavioral

- › Weitere Ziele realitätsangemessen hinterfragen und formulieren,
- › sich Hilfe holen und diese auch annehmen,
- › Familie und Freunde als Unterstützungssystem und Quelle des Erfolgs nutzen.

Übungen im Baustein

- › **Fazit Baustellen-Arbeitsbogen**
- › **Was nun?**
- › **Post von mir**
- › **Wenn-dann-Pläne**

- ▶ P-5.4.1
- ▶ P-5.4.1
- ▶ P-5.4.1
- ▶ P-5.3.1

Autorenteam



Dr. Ines Gellhaus
Westerland, Sylt, Fachärztin
für Kinder- und Jugendmedi-
zin, Dipl.-Oecotrophologin



Dr. Benjamin Koch
Bremen, Dipl.-Sportwissen-
schaftler, Sonderpädagoge



Uwe Tiedjen*
Westerland, Sylt,
Dipl.-Pädagoge



Antje Büssenschütt
Bremen,
Dipl.-Oecotrophologin



Silke Gassner
Hamburg, Dipl.-Psychologin



Dr. Wolfgang Gruber*
Stahnsdorf,
Dipl.-Sportwissenschaftler



Dr. Markus Röbl
Göttingen, Facharzt für
Kinder- und Jugendmedizin



Elke Stachelscheid
Westerland, Sylt,
Familientherapeutin



Hagen Wulff
Leipzig, Gesundheits- und
Sportwissenschaftler

Weitere Autoren:

Björn Brogle, Konstanz, Sporttherapeut, Sportwissenschaftler
Beate Daas, Kiel, Dipl.-Oecotrophologin
Dr. Angela Eberding*, Osnabrück, Dipl.-Pädagogin
Dr. Ines Eggers, Rostock, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin
Dr. Vivien Faustin, Göttingen, Dipl.-Oecotrophologin
Dr. Nina Ferrari, Köln, Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Katharina Fink, Ulm, Medizinische Dokumentarin
Karin Form, Würzburg, Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Prof. Dr. Christine Graf, Köln, Sport- und Ernährungsmedizinerin
Frank Hellmond, Wangen, Dipl.-Oecotrophologe
Prof. Dr. Reinhard Holl, Ulm, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Dr. Robert Jaeschke*, Wangen, Sportwissenschaftler, Schulungspädagoge

Gabriele Kuhn, Wangen, Heilpädagogin, Kinder-, Jugend- und Familientherapeutin
 Andrea Kühn-Dost*, Bad Bevensen, Dipl.-Oecotrophologin
 Elke Lipphardt, Berlin, Dipl.-Oecotrophologin
 Cindy Maréchal, Föhr, Dipl.-Oecotrophologin
 Dr. Jana Markert, Leipzig, Ernährungswissenschaftlerin
 Gaby Mayer, Bad Aibling, Dipl.-Sportlehrerin
 Brigitte Müller, Würzburg, Diätassistentin
 Mareike Neugebauer, Falkensee, Sportwissenschaftlerin
 Norbert Outzen, Nebel/Amrum, Pädagoge, Realschullehrer
 Dr. Miriam Pankatz, Bielefeld, Gesundheitswissenschaftlerin
 Ramona Ranz, Ulm, Medizinische Dokumentarin
 Helga Riedl, München, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Ernährungsmedizinerin
 Dr. Birgit Sievers-Böckel, Paderborn, Dipl.-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin
 Dr. Silja Steinkamm, Bonn, Sportwissenschaftlerin, Lehrerin
 Gabriel Torbahn, Nürnberg, Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftler
 Dr. Antje Wagner, Leipzig, Agrarwissenschaftlerin, Ernährungstrainerin
 Ingo Weidanz, Bremen, Dipl.-Psychologe
 Andrea Werning*, Osnabrück, Diätassistentin
 Petra Wiesner, München, Dipl.-Sozialpädagogin

Fachliche Beratung:

Dr. Andreas van Egmond-Fröhlich*, Wien, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
 Dr. Rainer Stachow*, Westerland/Sylt, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Gastbeitrag:

Martina Ernst*, Berlin, Dipl.-Psychologin, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

* Die gekennzeichneten Personen haben auch an der Erstaufgabe mitgearbeitet.

Autoren der Erstaufgabe „Trainermanual Leichter, aktiver, gesünder“:

Redaktionsteam:

Dr. Gerd Claußnitzer, Bad Orb, Kinder- und Jugendarzt | Dr. Mareike Czerwinski-Mast, Kiel, Dipl.-Oecotrophologin |
 Martina Ernst, Berlin, Dipl.-Psychologin | PD Dr. Karin Lange, Hannover, Dipl.-Psychologin |
 Dr. Anja Lawrenz, Neuss, Sportmedizinerin | Dr. Thomas Lob-Corzilius, Osnabrück, Kinder- und Jugendarzt |
 Dr. Kurt Stübing, Scheidegg, Kinder- und Jugendarzt | Zussan Vahabzadeh, Berlin, Dipl.-Psychologin |
 Prof. Dr. Martin Wabitsch, Ulm, Kinder- und Jugendarzt | Prof. Dr. Joachim Westenhöfer, Hamburg, Dipl.-Psychologe

Weitere Autoren:

Elisabeth Eckstein, Bad Kösen, Kinderärztin | Tanja Giesser, Dortmund, Gymnastiklehrerin |
 Maja Grupe, Düren, Dipl.-Sportlehrerin | Olaf Hampel, Neunkirchen/Saar, Dipl.-Psychologe |
 Dr. Rainer Hasmann, Neunkirchen/Saar, Kinderarzt | Sandra Jaeschke, Nebel/Amrum, Dipl.-Sportlehrerin |
 Stefanie Jeß, Westerland/Sylt, Diätassistentin | Roland Kayser, Düren, Dipl.-Sportlehrer |
 Prof. Dr. Dieter Kiosz, Kiel, Kinderarzt | Susanne Kleuker, Essen, Dipl.-Psychologin |
 Ellen Kretschmann-Kandel, Köln, Dipl.-Sportlehrerin | PD Dr. Dagmar L'Allemand, St. Gallen, Kinder- und Jugendärztin |
 Dr. Helmut Langhof, Berchtesgaden, Kinderarzt | Dr. Wolfgang Lawrenz, Düsseldorf, Kinder- und Jugendarzt |
 Martin Lemme, Bramsche, Dipl.-Psychologe | Peter Linse, Wangen/Allgäu, Sportlehrer |
 Dr. Ingrid Marinasse, Nykøbing/Falster, Kinderärztin | Jan Möttig, Bad Kösen, Dipl.-Sportlehrer |
 Ursula Räderich, Wangen, Lehrerin | Dr. Thomas Reinehr, Datteln, Kinderarzt |
 Beate Riel-Heckhausen, Eschborn/Frankfurt, Sportlehrerin | Hiltrud Rudolph, Westerland/Sylt, Dipl.-Psychologin |
 Dr. Bettina Schaar, Köln, Sportwissenschaftlerin | Stefan Schacher, Berlin, Sportlehrer |
 Walter Schuster, Wangen/Allgäu, Sportlehrer | Peter Schwitters, Berlin, Dipl.-Mathematiker |
 Dr. Dieter Stein, Gaißach, Kinderarzt | Marion Tschirschwitz, Bad Orb, Kinderpflegerin |
 Karin Uhlenmayr, Blieskastel, Dipl.-Sportlehrerin | Dr. Susanna Wiegand, Berlin, Kinderärztin |
 Gerd Zülske, Bad Kösen, Dipl.-Psychologe

Fachliche Beratung:

Prof. Jürgen Innenmoser, Leipzig, Sportwissenschaftler | Prof. Uwe Tewes, Hannover, Dipl.-Psychologe

Weitere Broschüren der multidisziplinären Medienreihe:

Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche

Das „Trainermanual – Leichter, aktiver, gesünder“ wurde vollständig überarbeitet. Grundlage sind die Ergebnisse der Evaluation, Erfahrungen von zahlreichen Trainerinnen und Trainern sowie neue wissenschaftliche Erkenntnisse.

Das Trainermanual liefert ein interdisziplinäres Schulungskonzept für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas und ihren Familien. Es kann sowohl in der ambulanten als auch in der stationären Therapie eingesetzt werden. Die wissenschaftliche Basis bilden die Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA).

Das Manual umfasst 5 Broschüren: Grundlagen, Ernährung, Bewegung, Psychosoziales und Medizin. Darin finden Sie wichtige Basisinformationen zur Organisation der Schulungen, Vorschläge für die Durchführung aller Schulungseinheiten sowie einen großen Fundus an Übungen und Arbeitsmaterialien.

Die Broschüre mit den **Grundlagen** erhalten Sie als **Starter-Paket in Kombination mit einem Schulungsbereich** unter den folgenden **Bestell-Nr.:** mit Ernährung (**1691**), mit Bewegung (**1692**), mit Psychosoziales (**1693**), mit Medizin (**1694**).

Bestell-Nr. der einzelnen Schulungsbereiche: **Grundlagen** (**1657**), **Ernährung** (**1653**), **Bewegung** (**1654**), **Psychosoziales** (**1655**) und **Medizin** (**1656**).

Das **Gesamtpaket** können Sie mit der Nr. **1695** bestellen.
Bestellung unter www.ble-medienservice.de



» Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Grundlagen
DIN A4, Bestell-Nr.: 1657



» Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Ernährung
DIN A4, Bestell-Nr.: 1653



» Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Bewegung
DIN A4, Bestell-Nr.: 1654



» Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Medizin
DIN A4, Bestell-Nr.: 1656

BZfE-Medien

► Die Ernährungspyramide – Poster

Einfach, klar und anschaulich zeigt das Portionenmodell, wie viel und wovon es jeden Tag sein soll. Jeder kann damit arbeiten und sein Essverhalten überprüfen und verbessern, ohne Kalorien zu zählen. Die Lebensmittel werden in acht verschiedene Gruppen eingeteilt, jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Das „Handmaß“ hilft, die richtige Portionsgröße zu ermitteln.

» Poster DIN A1 (auf DIN A4 gefalzt) | Bestellnr.: 3914



► Was ich esse – Die Ernährungspyramide als App

Die App „Was ich esse“ hilft dabei, einmal genauer unter die Lupe zu nehmen, was den Tag über auf dem Teller landete – und auch wie viel. Mit der App kann alles, was am Tag gegessen und getrunken wurde, „eingescheckt“ werden. Der entsprechende Produktkatalog umfasst über 700 Lebensmittel mit den entsprechenden Fotos. Und ein nicht enthaltenes Lebensmittel wird einfach mit selbst gemachtem Foto und individuellem Namen hinzugefügt.

» App, kostenlos erhältlich im App Store von Apple und im Google Play Store



► Die Ernährungspyramide – Tischsystem mit Fotokarten

Die Ernährungspyramide ist ein leicht verständliches und einfach umsetzbares Modell, mit dem jeder sein Essverhalten überprüfen und verbessern kann. Speziell für die Beratung wurde das handliche und kompakte Pyramiden-Tischsystem entwickelt. Es besteht aus einem Pyramidenbrett sowie 2 Karteikästen mit knapp 200 Fotokarten. Diese stellen eine Vielzahl von Lebensmitteln dar. Mögliche Beratungsansätze sind zum Beispiel die Einordnung der Lebensmittel in die verschiedenen Lebensmittelgruppen, die Erläuterung einer Portionsgröße oder der Abgleich des eigenen Essverhaltens mit den Vorgaben der Pyramide. Inhalt: 1 Spielplan, 191 Lebensmittelkarten, 12 Registerkarten, 22 Portionskarten, 6 Bewegungskarten, 2 Mahlzeitenkarten, 2 Karteikästen, 1 Begleitheft.

» Bestellnr.: 3295



► Ernährung im Fokus – Das Abo

„Ernährung im Fokus“ ist eine Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte. Sie bietet wissenschaftlich fundiert und kompetent Aktuelles und Praktisches zum Beispiel aus Wissenschaft und Forschung, Ernährungslehre und Diätetik, Methodik und Didaktik, Lebensmittelrecht und Verbraucherschutz – und das frei von wirtschaftlichen Interessen! Sie erhalten vier Hefte und zwei Sonderhefte pro Jahr. Als Extraservice haben Sie die Möglichkeit, alle Ausgaben und sämtliche Beiträge als PDF aus dem Internet-Archiv kostenlos herunterzuladen.

» Bestellnr.: 9104





► Die Ernährungspyramide – Wandsystem mit Fotokarten

Das Pyramiden-Wandsystem ist ideal für Kindergarten, Schule, Gruppenberatungen und Vorträge. Es besteht aus einem mit der Pyramide bedruckten Tuch, das sich mit Hilfe der Ösen an der Wand befestigen lässt oder im Stuhlkreis auf den Boden gelegt wird. Die 191 Fotokarten stellen eine Vielzahl von Lebensmitteln dar, von denen genau eine Portion in Originalgröße gezeigt wird. Sie können sie mit Hilfe von Haken am Wandbehäng befestigen. Mögliche Beratungsansätze sind zum Beispiel die Einordnung der Lebensmittel in die verschiedenen Lebensmittelgruppen, die Erläuterung einer Portionsgröße oder der Abgleich des eigenen Essverhaltens mit den Vorgaben der Pyramide. Die Ernährungspyramide zeigt anschaulich, dass es keine erlaubten oder verbotenen Lebensmittel gibt, sondern dass es auf die ausgewogene Zusammenstellung ankommt. Denn auch der Genuss soll nicht zu kurz kommen. Das Medienpaket besteht aus: Pyramidenstoff (ca. 1,20 m x 1,20 m), 50 Haken zur Befestigung der Karten, rund 200 Fotokarten (ca. 17 cm x 14 cm), 1 Flyer „Die Module der Ernährungspyramide“, 1 Heft „Die Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“.

» Bestellnr.: 3884



► Spiele rund um die Ernährungspyramide

Spiel mit! Lebensmittelkarten sammeln und sortieren oder eine eigene Ernährungspyramide bauen, so macht Ernährungsbildung Spaß. Die drei Spiele rund um die Pyramide begeistern Kinder spielerisch für vielseitiges Essen und Trinken. Ob zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule – beim Spielen erfahren die Kinder, was hinter der Ernährungspyramide steckt und welche Lebensmittel sie sparsam, mäßig oder reichlich genießen dürfen. Dabei können sie nach ihrem Geschmack aus 80 Lebensmittelkarten wählen. Jede der drei Spielmöglichkeiten dauert etwa 15 Minuten und ist kindgerecht auf einer Anleitungskarte beschrieben. 40 Aktionskarten mit kniffligen Fragen und lustigen Bewegungsspielen sorgen für eine Menge Spielspaß.

» Bestellnr.: 3843



► Lebensmittelqualität beurteilen – Der Qualitätsfächer zur Verbraucherbildung in Schulen

Warum kaufen Jugendliche gerade diesen Joghurt, diese Chips oder genau das Brot? Weil es schmeckt, bequem, gesund, cool, bio oder fair ist? Mit dem Qualitätsfächer hinterfragen Schüler ihre Kaufmotive und entdecken, was Qualität alles ausmacht. Ein Poster zeigt acht Qualitätswerte in einem großen Fächer. Was zum Beispiel Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und Lifestyle für die Lebensmittelauswahl bedeuten, erarbeiten die Lerngruppen mit Hilfe der Fragekarten. Sie liefern kompakte Infos, Links und motivierende Impulse zur Weiterarbeit. Alle 36 Fragekarten lassen sich durch die bearbeitbaren Dateien im Downloadbereich des Materials differenzieren. Das Medienpaket ist flexibel und modular zur Verbraucherbildung in weiterführenden Schulen einsetzbar.

» Bestellnr.: 1638

Weitere Medien und Leseproben finden Sie unter:
www.ble-medien-service.de

Impressum

1655 / 2022

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Projektleitung:

Nadia Röwe (M. Sc. Oecotrophologie), BLE

Text:

Konsensusgruppe Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche (KgAS) e. V.,

c/o Fachklinik Sylt

Steinmannstr. 52-54, 25980 Sylt/Westerland

www.adipositas-schulung.de

Redaktion:

Nadia Röwe (M. Sc. Oecotrophologie), Vera Larisch (B. Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften), beide BLE

Redaktionelle Unterstützung:

Sandra Thiele (Dipl.-Oec. troph.), Nümbrecht,

Dr. Claudia Müller (Dipl. oec. troph.), Sankt Augustin

Grafik:

Nicolas Müller, drystuff GmbH, Preetz

Bilder:

S. 39: Lisa F. Young (Adobe-Stock); S. 108: luckybusiness (Adobe-Stock); S. 155: Solid photos (Adobe-Stock); S. 169: ruslanshug (Adobe-Stock); S. 183: blicsejo (Adobe-Stock); S. 188: ruslanshug (Adobe-Stock); S. 199: Alena (Adobe-Stock); S. 200: contrastwerkstatt (Adobe-Stock); S. 206: Privat; Titelbild und restliche Bilder: Rudolf Schubert

Wir danken der Rehabilitationsklinik für Kinder und Jugendliche der Fachkliniken Wangen und dem Christlichen Kinderhospital Osnabrück sowie den Kindern, Jugendlichen und Eltern für ihre Bereitschaft zu den Fotoaufnahmen.

Illustrationen:

Thorsten Hardel, Flensburg, Jasmin Friedenborg, BLE

Druck:

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG, Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

Wissenschaftliche Zitierweise:

Gellhaus I, Koch B, Tiedjen U, Gassner S, Stachelscheid E, Eberding A, Kuhn G, Outzen N, Wiesner P, Stachow R, Büssenschütt A, Gruber W, Röbl M, Wulff H, Brogle B, Daas B, Eggers I, Faustin V, Ferrari N, Form K, Graf C, Hellmond F, Jaeschke R, Kühn-Dost A, Lipphardt E, Maréchal C, Markert J, Mayer G, Müller B, Neugebauer M, Pankatz M, Riedl H, Sievers-Böckel B, Steinkamm S, Torbahn G, Wagner A, Weidanz I, Werning A. Trainer-manual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Psychosoziales, 3. Aufl., Bonn, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.), 2022

ISBN 978-3-8308-1332-3

3. Auflage

© BLE 2022



Das Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

www.bzfe.de



Bestell-Nr.: 1655, Preis: 17,50 €