zusammen. tun.
Diakonie Hasenbergl

Landeshauptstadt
München

Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

Starke Kids

Gruppe für übergewichtige Kinder

Gesundheitsförderung und psychosoziale Prävention

**Eine Kooperation der städtischen
Gesundheitsberatungsstelle Hasenbergl – RGU
und der
Familienberatungsstelle der Diakonie Hasenbergl e.V.**

Gruppe für Kinder mit Tendenz zu Übergewicht

Für Mädchen und Jungen im Alter von 8 - 10 Jahren

Es geht um:
- *Bewegung*
- *Ernährung*
- *Spiel und Spaß*

Nähere Informationen bei:

Monika Schneider, Tel: 314 67 70 und *Ilse Knott*, Tel: 143 380 48

Gesundheitsberatungsstelle — Familienberatungsstelle

Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt

zusammen. tun.
Diakonie Hasenbergl

Starke Kids

...vielleicht viel leichter

Übersicht

I. Grundgedanken
II. Ziele und Konzept
III. Arbeitsweise
IV. Elif* - Ein typisches Beispiel?
V. Herausforderung und Stolpersteine
VI. Erfolge
VII. Take Home Message

I. Grundgedanken

- **Bevölkerungsstruktur Hasenbergl Nord**
- **Risikofaktor „niedriger Sozialstatus“**
- **Risiko sozialer Ausgrenzung durch sichtbares Merkmal „Übergewicht“**
- **Mögliche psychosoziale Folgen: sozialer Rückzug, Resignation, Ängste, Depression, Aggression**
- **Verändertes Bewegungsverhalten durch Übergewicht**
- **Teufelskreis: verstärkter Trost durch Essen**

II. Ziele und Konzept

- **Prävention psychosozialer Probleme**
- **Stärkung des Selbstwertgefühls durch positive Erfahrungen und Anerkennung in der Gruppe**
- **Freude an Spiel und Bewegung erleben**
- **Erfahrung genussvollen und gesunden Essens**
- **Umgang mit Konflikten**
- **Positive Selbstwahrnehmung**

Konzept

- **Intensive Gruppenphase mit wöchentlichen Treffen**
- **Gefolgt von freierer Phase mit vierzehntägigem Rhythmus**
- **Begleiteter Übergang zu anderen Angeboten im Viertel**

Ergänzende Maßnahmen:

- **Individuelle „Gesundheitschecks“ für jedes Kind**
- **Einführender Elterninformationsabend und Einzelgespräche**
- **Bei Bedarf medizinische oder soziale Beratung oder**
- **Vermittlung an weiterführende Hilfen**

Die (Ziel-)Gruppe

- **Sozial benachteiligte Kinder aus dem Hasenbergl**
- **Überwiegend Migrationshintergrund**
- **Förderbedarf im psychosozialen Bereich**
- **Eltern schätzen ihre sprachlichen Kenntnisse als unzureichend ein**
- **Eltern überwiegend berufstätig aber niedriges Einkommen**
- **Alleinerziehende Eltern**

Organisatorischer Rahmen

- **Finanzierung/Ressourcen von Diakonie und RGU**
- **SZ Adventskalender spendet Sachmittel**
- **Nutzung von Räumen im Viertel**
- **Synergieeffekte durch Kooperation von Erziehungsberatung und Gesundheitsberatung**

III. Arbeitsweise

„Wie erreiche ich meine Zielgruppe?“

Leitgedanke:
Aufbau einer positiven Beziehung

Voraussetzungen, die eine verbindliche Teilnahme der Zielgruppe fördern:

- **Intensive, nachgehende Kontakt- und Beziehungsarbeit**
- **Enge Zusammenarbeit mit den betreuenden Institutionen**
- **Wertschätzung gegenüber Eltern und Kindern Ressourcenorientierung**
- **Niedrigschwelligkeit in Bezug auf sprachliche, finanzielle und organisatorische Hürden**
- **Individuell gestaltete Arrangements (Abholen, Bringen)**

Prinzipien der Arbeit mit den Kindern

- **Wertschätzend**
- **Ressourcenorientiert**
- **Erlebnisorientiert**
- **Prozessorientiert**
- **Sozialraumorientiert**

IV. Elif*, ein typisches Beispiel?

- Mädchen, neun Jahre
  besucht Förderschule und HPT
  Vater alleinerziehend
- Anfängliche Probleme mit dem Abholen
- Wöchentliche Telefonate mit Vater zur besseren Organisation
- Positive Entwicklung in Schule/HPT
- „Fahrdienst“ der HPT bricht weg
- Kostenübernahme für ein Taxi
- Gemeinsames Gespräch mit Vater und Erzieher der HPT
- Entwicklung einer längerfristigen Perspektive

Highlights:

- Regelmäßiger Gruppenbesuch
- Aktivere Freizeitgestaltung der Familie
- Besuch einer Mädchensportgruppe
- Anerkennung der Starken Kids Gruppe beim Klettern
- Vermittlung des jüngeren Bruders in intensivere Nachmittagsbetreuung

V. Herausforderungen und Stolpersteine

- **Heterogenität in Alter und Bildungsvoraussetzungen**
- **Stigmatisierung der Kinder durch Auswahl unter dem Aspekt Gewicht**
- **Hohe Erwartungen in Bezug auf Gewichtsreduzierung**

„Angesichts der Gefahr einer Selbststigmatisierung mit psychischen Folgestörungen sollten alternativ zu Gewichtsreduktionsbehandlungen coping – orientierte Interventionen zur Förderung der Akzeptanz der Adipositas (...) entwickelt und evaluiert werden.“

Prof. Dr. Johannes Hebebrand (2014)

Entnommen dem Abstract zum Symposium „Psychisch gesund aufwachsen“ vom 16.07.14 in München

VI. Erfolge

- **Erfolgreicher Beziehungsaufbau zu Eltern und Kindern**
- **Kontinuierliche Teilnahme – kaum Abbrüche**
- **Hohe Teilnehmeranzahl bei den Gruppentreffen**
- **Eigeninitiative der Eltern bezüglich aktiverer Freizeit**
- **Erfolgreiche Vermittlung in Bewegungsangebote**
- **Medizinische Beratung aller Eltern und Vermittlung eines Interessenten in Kur und Psychotherapie**

VII. Take Home Message

- **Immer wieder: Loslassen des Themas „Abnehmen“ –**
  Der direkte Weg führt nicht immer am schnellsten zum Ziel.

- **Komplexe Situation Übergewicht -**
  Jedes Kind muss individuell in seinem familiären und schulischem Rahmen und mit seinen eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen betrachtet werden.

- **Benachteiligte Kinder fallen aus dem Rahmen -**
  Nachhaltige Arbeit mit diesen Kindern und Eltern braucht Zeit für nachgehende Aktivitäten und kann nicht durch standardisierte Programme ersetzt werden.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit