

Umgang mit übergewichtigen Kindern

Fit statt fett

19.9.2007

Dr.med. Andreas Bächlin



Selbstvorstellung

- ★ 65 Jahre
- ★ Grossvater 3x
- ★ Vater 3x
- ★ Ehemann seit 31 Jahren 1x
- ★ Arzt / Gruppentherapeut
- ★ Begründer der Therapie von adipösen Kindern als Schularzt
- ★ Argentinien, Kolumbien, Peru, Schweiz, Kanada, USA, Schweiz



Überblick

- ★ Anliegen der Workshopteilnehmer
- ★ Definitionen des Übergewichts
- ★ Allgemeines zum Übergewicht:
- ★ Selbsteinschätzungen
- ★ Umgang mit übergewichtigen Kindern und deren Eltern



Anliegen der Teilnehmer

- ★ Wo gibt's am meisten Widerstände?
- ★ Wo sind die eigenen Bedenken?
- ★ Was fehlt?
- ★ Wo beginnen wir?



Definitionen Übergewicht

- ★ Subjektiv: ich fühle mich zu dick
 - ★ Objektiv: mein BMI ist zu hoch
 - ★ mein Fettanteil ist zu hoch
- gemäss anerk. Standards



Allgemeines zum Übergewicht I

- ★ Alle essen um den Hunger zu stillen
- ★ Alle essen für den körperlichen und den seelischen Hunger
- ★ Niemand isst, um dick zu werden
- ★ Alle Übergewichtigen wollen das Zuviel loswerden



Allgemeines II

- ★ Übergewicht ist eine nonverbale Botschaft, die alle sehen und durchgehend falsch verstehen.
- ★ Alle wissen, was bei Übergewicht zu tun ist ohne sich um die Hintergründe zu kümmern.
- ★ Alle decken Übergewichtige mit Wissen, Rat-Schlägen, Tipps und Tricks ein.
- ★ Übergewichtige kennen dies alles, können es aber nicht umsetzen.



Wie hab ich's mit dem eigenen Körper?

- ★ 1. Schattenrissbilder
- ★ 2. Selbstbilder

ich bin zu dünn

ich bin zu dick

ich bin gerade richtig



Übergewicht im Schulalltag

- ★ Dicke Kinder sind grösser und werden deshalb überschätzt
- ★ Dicke Kinder erbringen schlechtere Schulleistungen
- ★ Dicke Kinder werden entwertet
- ★ Gründe fürs Dicksein sind dieselben für schlechte Schulleistungen



Was ist zu tun?

- ★ Klassenkultur ohne Entwertungen
- ★ Freude an Bewegung und Ernährung
- ★ Kommunikationskultur



Was ist spezifisch zu tun

- ★ Kind sich zeichnen lassen im heute und in der Zukunft (kann von ganzer Klasse oder ganzem Schulhaus gemacht werden).
- ★ Eltern Psycho-soziales rückkoppeln und Selbstbilder des Kindes zeigen
- ★ Nach Gründen fürs seelische Essen fragen und oder
- ★ Überweisen an ?



Hürden

- ★ Eltern sind selber dick
- ★ Eltern hatten als Kinder selber Hunger
- ★ Eltern arbeiten voll und Kinder sind oft allein



Gründe fürs Übergewicht

- ★ Alleinsein (Verwahrlosung)
- ★ Beziehungsbrüche (Scheidung, Migration etc.)
- ★ Gewalt: körperlich seelisch
- ★ Bildschirm: Games, Internet, etc.
- ★ Keine Pflichten – alle Rechte



Unterlassen

- ★ Kind ist nicht in Schule dick geworden und braucht deshalb nicht in Schule behandelt werden.
- ★ Keine Gewichtskontrollen
- ★ Keine speziellen Ess-/Trinkvorschriften für die Übergewichtigen



Möglich

- ★ Gemeinsame Erarbeitung der Verschiedenheiten in der Klasse:
- ★ Grösse, Haut/Haar/Augenfarbe, Ohren, dick-dünn, etc.

