



Wie soll es weitergehen?

Praktische Anregungen für Eltern, deren Kind aus einer Rehabilitationsklinik entlassen wird

Prof. J. Hebebrand
Klinische Forschergruppe, Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter
Hans-Sachs-Str. 6, 35033 Marburg



Einleitung

Ihre Tochter/ Ihr Sohn wird aus einer stationären Behandlung entlassen, die zur Gewichtsabnahme diente. Viele Eltern sind zu diesem Zeitpunkt verunsichert und fragen sich, was sie denn zu Hause tun können, damit das erreichte Gewicht des Kindes gehalten werden kann. Die Eltern haben erlebt, wie sich das Übergewicht des Kindes auf viele Lebensbereiche ungünstig ausgewirkt hat. Die Eltern wissen, dass ihr Kind in seiner Beweglichkeit, seiner Bewegungsfreude und seinen sozialen Kontakten häufig eingeschränkt war. Die Eltern verstehen nur allzu gut, wie ihr Kind unter seinem Übergewicht gelitten hat. Insofern ist die elterliche Frage "wie soll es weitergehen?" nur verständlich.

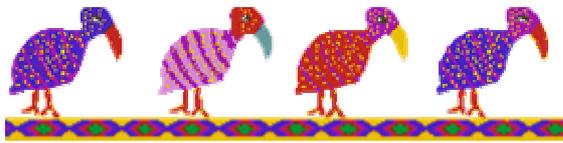
Übergewicht im Kindes- und Jugendalter ist eine Störung, die nicht auf eine einzelne Ursache zurückgeführt werden kann. Erbliche Faktoren sind ebenso beteiligt wie Ernährungsgewohnheiten, mangelnde körperliche Bewegung und übermäßiger Fernsehkonsum. Besonders Jugendliche, die stark übergewichtig sind, können seelische Probleme entwickeln. Unter Umständen sind sie aufgrund ihres Übergewichtes gehänselt worden und haben sich von Freunden und Bekannten zurückgezogen. Es ist kein Wunder, dass hierdurch ihre Stimmung stark in Mitleidenschaft gezogen werden kann. Im Einzelfall können auch seelische Störungen Übergewicht verursachen oder verschlimmern.

Aufgrund der mannigfaltigen Ursachen, die an der Entstehung des Übergewichts beteiligt sind, gibt es kein Patentrezept, das Ihrem Kind weiterhelfen könnte. Wir haben im folgenden versucht, uns wesentlich erscheinende Gesichtspunkte anzusprechen. Sie sind als Hilfe für Sie und Ihr Kind gedacht. Überlegen Sie, welche der angesprochenen Bereiche besonders auf Ihr Kind bzw. Ihre Familie zutreffen. Versuchen Sie auch zu überlegen, was Sie in Zukunft gerne verändern würden.

Es ist selbstverständlich, dass Veränderungen der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten Ihres Kindes sich nicht von heute auf morgen vollziehen können. Man weiß nur allzu gut, dass Übergewicht ein langfristiges Problem darstellt. Betroffene müssen im Prinzip lebenslang aktiv gegen dieses Problem angehen. Mehr als andere Menschen müssen Betroffene sich bewusst machen, welche ihrer Verhaltensweisen an der Verursachung des Übergewichts beteiligt sind. Sie müssen sich auch darüber klar werden, wie sie diese Verhaltensweisen in den Griff bekommen können. Dies ist nicht einfach. Jeder weiß beispielsweise, wie schwer es einem Raucher fällt, mit dem Rauchen aufzuhören.

Man muss sich auch vergegenwärtigen, dass das Übergewicht Ihres Kindes nicht erst seit gestern vorhanden ist. Vielmehr gibt es in den meisten Fällen eine **mehrjährige Vorgeschichte**. Die Beteiligung von **erblichen und seelischen Faktoren** verdeutlicht ebenso wie eingeschliffene Gewohnheiten, wie schwer es sein kann, gegen das Übergewicht erfolgreich anzugehen. Aus diesem Grund muss auch vor übertriebenen Erwartungen gewarnt werden. In vielen Fällen ist es bereits ein großartiger Erfolg, wenn es Ihrem Kind gelingt, das Gewicht zu halten. Ist Ihr Kind noch in der Wachstumsphase, so wird allein durch das Längenwachstum das Gewicht Ihres Kindes im Verhältnis niedriger werden. Neuere amerikanische Untersuchungen zeigen, dass bereits relativ geringfügige Gewichtsabnahmen von 5% des Ausgangsgewichts eine gesundheitlich vorteilhafte Auswirkung haben.

Bleiben Sie mit Ihrem Kind über die Problematik Übergewicht im **Gespräch**. Überlegen Sie, in welchen Situationen Ihr Kind große Probleme mit seinem Übergewicht hat und in welchen Situationen es gut mit seinem Gewicht zurecht kommt. Versuchen Sie,



Ihrem Kind deutlich zu machen, dass Sie ihm helfen möchten, gegen das Übergewicht anzugehen. Gleichzeitig sollten Sie mit Ihrem Kind besprechen, in welcher Form dies geschehen kann. Viele Kinder

und Jugendliche reagieren mit Verärgerung und Trotz, wenn die Eltern bestimmte Verhaltensweisen kritisieren. Insofern sollten Sie mit Ihrem Kind auch darüber sprechen, wie und in welchen Situationen er/sie gern Ihre Unterstützung erhalten würde. Unter Umständen ist es sinnvoll, sich hierfür am Tag jeweils fünf bis zehn Minuten vorzunehmen. In dieser Zeit kann gemeinsam besprochen werden, wo und welche Probleme im Verlauf des Tages aufgetreten sind. Es kann aber auch sinnvoll sein, dass sie sich mehr zurückhalten, als Sie dies bislang getan haben. Ein Jugendlicher möchte nicht ständig auf seine Probleme angesprochen werden.

Da das Problem Übergewicht ein langfristiges ist, ist es außerordentlich wichtig, dass weder Sie noch Ihr Kind resignieren. **Jeder Tag ist ein neuer Tag**. Wenn es an einem Tag oder selbst an mehreren Tagen hintereinander größere Probleme gegeben hat, richten Sie Ihren Blick in die Zukunft. Sie helfen Ihrem Kind nicht weiter, wenn Sie hierüber wütend oder verärgert sind. **Jeder kleine Fortschritt zählt**. Dies gilt selbst dann, wenn ein positives Verhalten nur an einem Tag oder in einer bestimmten Situation gezeigt wurde. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie Ihre **Erwartungen herunter-schrauben** und einen Blick für das Machbare bekommen.

Es ist nicht unwahrscheinlich, dass Sie selbst ebenfalls übergewichtig sind. Zahlreiche Untersuchungen haben ergeben, dass die Eltern von Kindern mit Übergewicht in der Regel ebenfalls übergewichtig sind. Hieran beteiligt sind zum einen erbliche Faktoren. Zum anderen ist es so, dass übergewichtige Eltern häufig Verhaltensweisen aufweisen, die das Übergewicht ihres Kindes fördern. Insofern entsteht für das Kind quasi eine Doppelbelastung. Falls Sie selbst übergewichtig sind, werden Sie am besten verstehen können, wie sich Ihr Kind fühlt. Vielleicht haben Sie schon selbst erleben müssen, was es bedeutet, wenn andere Personen abfällig auf Ihr Körpergewicht reagieren. Vielleicht haben Sie selbst aufgrund Ihres Übergewichts beruflich oder privat Nachteile in Kauf nehmen müssen. Bedenken Sie bitte, dass ein Jugendlicher besonders empfindlich auf die Reaktionen der Umwelt reagiert. Unser Selbstwertgefühl entwickelt sich mit zunehmendem Alter. Gerade das **Selbstwertgefühl** ist durch das Übergewicht Ihres Kindes gefährdet.

Falls Sie und andere Personen in Ihrer Familie übergewichtig sind, ergibt sich die Frage, wie Sie als Familie mit dieser Problematik umgehen. Während Sie einerseits ein besseres Verständnis für die durch das Übergewicht bedingten Probleme Ihres Kindes haben, ist andererseits festzuhalten, dass Ihr Kind Sie selbst als Vorbild ansieht. So wird Ihr Kind Ihre Glaubwürdigkeit in Frage stellen, wenn Sie von Ihm Sachen verlangen, die Sie selbst weder leisten können noch wollen. Bei allen Ratschlägen, die Sie Ihrem Kind erteilen, überlegen Sie sich bitte stets, ob Sie selbst sich entsprechend verhalten. Dies hilft Ihnen zu beurteilen, welche Maßnahmen sinnvoll bzw. weniger sinnvoll sind.

Vielleicht gelingt es Ihnen, die stationäre Behandlung Ihres Kindes auch für sich selbst als Neuanfang zu nutzen. Sicherlich ist es für Ihr Kind vorteilhaft, wenn es nicht allein gegen das Problem Übergewicht ankämpfen muss. Falls Vater oder Mutter ebenfalls versuchen wollen, eine gesündere Lebensweise zu entwickeln, kann das für Ihr Kind hilfreich sein. Auch hierbei gilt, dass Überforderungen vermieden werden sollten. Es ist nicht damit getan, eine zweiwöchige Diät einzuhalten. Statt dessen sollten Verhaltensänderungen dauerhaft angestrebt werden. Überlegen Sie anhand der folgenden Seiten, wie Sie selbst von dem einen oder anderen Gedanken profitieren könnten. Versuchen Sie nicht, alles gleichzeitig in Gang zu setzen. Vielmehr sollten Sie Schritt für Schritt vorgehen. Es ist nicht so sehr wichtig, wann Sie ein gesetztes Ziel erreichen. Vielmehr ist es wichtig, beständig den Weg zum Ziel zu beschreiten. Es schadet nichts, wenn Sie sich diese Seiten in größeren Abständen immer mal wieder vornehmen, um sich immer wieder mit der Problematik auseinanderzusetzen.

1

Ehe Sie weiter lesen

Manche Eltern fühlen sich schuldig, weil Ihr Kind übergewichtig ist. Sie meinen, dass sie selbst maßgeblich an der Entstehung des Übergewichts beteiligt sind bzw. waren. Aus medizinischer Sicht ist diese Auffassung jedoch nicht haltbar. Wir wissen heute, dass Übergewicht nicht eine einzige Ursache hat. Erbliche Faktoren sind ebenso wie Umwelteinflüsse beteiligt. Vergewegenwärtigen Sie sich, ob Sie Schuldgefühle gegenüber Ihrem Kind haben. Mutmaßlich wird es Ihnen gelingen, besser mit dem Übergewicht Ihres Kindes zurecht zu kommen, wenn Sie sich dieser **Schuldgefühle bewusst sind**.



Es gibt Zeiten und Umstände im Leben, die es unmöglich machen, allen Bedürfnissen eines Kindes gerecht zu werden. So kann man beruflich so eingespannt sein, dass keine Zeit übrig bleibt, um über das absolut Notwendige hinaus zu denken und zu handeln. Unter Umständen hat man selbst erhebliche Sorgen privater oder beruflicher Art, die einen bereits vollständig "auffressen". Auch kann eine körperliche oder seelische Erkrankung dazu führen, dass man nicht die Möglichkeit hat, sich auf sein Kind so einzustellen, wie man möchte. In manchen Familien ist der Kontakt zwischen Eltern und Kindern vorübergehend oder dauerhaft abgerissen. Falls auf Sie eine dieser geschilderten Situationen zutrifft, sollten Sie sich dies eingestehen. Wenn Sie heute nicht die **Möglichkeit haben, auf die Probleme Ihres Kindes einzugehen**, kann dies morgen vielleicht schon anders sein. Unter Umständen können Sie Ihrem Kind am meisten helfen, indem Sie sich zunächst selber Hilfe suchen. Sprechen Sie mit Freunden, Angehörigen und/oder Ihrem Arzt, was Sie für sich tun können.

Der erfolgreiche Umgang mit dem Übergewicht Ihres Kindes setzt unter anderem **Zeit, Geduld, Ideenreichtum und die Fähigkeit, neue Wege auszuprobieren**, voraus. Nachdem wir die folgenden Seiten zusammengestellt hatten, war uns bewusst, wie schwierig die Zusammenhänge sind, die Übergewicht im Kindes- und Jugendalter bedingen. Auch ist uns richtig bewusst geworden, was von den Eltern alles verlangt wird. Jede Mutter, jeder Vater weiß, wie schwierig es beispielsweise sein kann, dass ein Kind dazu gebracht wird, regelmäßig sein Zimmer aufzuräumen. Deshalb soll an dieser Stelle deutlich ausgesprochen werden, dass Sie sich nicht unter Druck setzen lassen sollen. Sie können auch dazu stehen, dass bestimmte Umstände Sie daran hindern, auf das Übergewicht Ihres Kindes einzugehen. Vielleicht möchten Sie sich auch aus bestimmten Gründen hiermit nicht oder nicht mehr auseinandersetzen. Sie dürfen dann an dieser Stelle aufhören, weiter zu lesen!

Möchten Sie etwas verändern, sollten Sie sich nach dem Durchlesen der folgenden Seiten noch einmal überlegen, wie viele verschiedene Bereiche angesprochen wurden. Keinesfalls können mehrere Veränderungen gleichzeitig dauerhaft in Gang gesetzt werden. Vielleicht können Sie sich vorstellen, mit einem ganz bestimmten Aspekt zu beginnen. Da das Problem Übergewicht so schwierig ist, könnten Sie auch das Bedürfnis haben, sich mit anderen Personen auszutauschen.

- Kennen Sie beispielsweise Eltern eines ebenfalls übergewichtigen Kindes? Vielleicht ist es lohnenswert, mit diesen ins Gespräch zu kommen.
- Glauben Sie, dass sie fachliche Unterstützung brauchen? Sprechen Sie hierüber mit Ihrem Arzt oder dem Kinderarzt.
- Welche Hilfsangebote gibt es für Sie vor Ort?
- Wollen Sie die Möglichkeit der Vorstellung in einer Erziehungsberatungsstelle nützen?
- Erscheint eine Familientherapie sinnvoll?



Außerhäusliche Gewichtskontrollen

Die alltägliche Erfahrung lehrt uns, dass ein Außenstehender unter Umständen mehr Einfluss auf unser Kind haben kann als wir selbst. Im Falle des Problems Übergewicht kann es der Haus- oder Kinderarzt sein. Um das Thema Gewicht in der Familie nicht ausufern zu lassen, ist es sinnvoll, dass **Ihr Kind wöchentlich bis zweiwöchentlich beim Haus- oder Kinderarzt vorgestellt wird, um das Gewicht feststellen zu lassen**. In größeren Abständen kann auch die Körperlänge mit kontrolliert werden. Falls es Ihrem Kind gelingt, in der Wachstumsphase sein Gewicht zu halten, stellt dies bereits einen großen Fortschritt dar, da es gelungen ist, das relative Gewicht zu verringern.

Die Kontrollen beim Haus- oder Kinderarzt haben folgende Vorteile:

1. Sie selbst müssen sich hierüber keine Gedanken mehr machen. Sie müssen im Falle eines Gewichtsanstiegs nicht kritisierend eingreifen.
2. Das Kind erlebt die Kontrolle des Körpergewichts losgelöst von den Eltern. Das Kind kann anhand der im Verlauf der Zeit erfolgenden Messungen selbst realisieren, wie der Gewichtsverlauf aussieht. Es lernt, selbstständiger mit der Gesamtproblematik umzugehen.



Wichtig ist, dass der Haus- oder Kinderarzt sich jeweils einige Minuten Zeit nimmt, um mit Ihrem Kind über die vergangene Woche zu sprechen. Gewichtszunahmen sollte **keinesfalls mit Vorwurf begegnet werden**. Auch der Arzt muss wissen, dass die Behandlung von Übergewicht im Kindes- und Jugendalter ein langfristiges Problem darstellt. Insofern kommt es darauf an, dass Ihrem Kind immer wieder **Ermutigung ausgesprochen** wird. Die guten Ansätze sollten herausgehoben und Ihrem Kind rückgespiegelt werden.

Die Vorstellungen beim Arzt sind insbesondere unmittelbar nach der Entlassung aus der stationären Behandlung wichtig. In dieser Phase ist Ihr Kind besonders für eine erneute Gewichtszunahme gefährdet. In dieser Situation können sich wöchentliche Gewichtskontrollen hilfreich auswirken. Da das Problem aber langfristig fortbestehen wird, erscheinen im weiteren Verlauf zweiwöchentliche Vorstellungen (ggf. auch in größeren Abständen) gezielt zur Gewichtserfassung sinnvoll.

3

Bewegung

Ausreichende Bewegung ist ein zentraler Bestandteil einer erfolgreichen Behandlung von Übergewicht. Körperliche Betätigung ist zudem unumgänglich, um das Körpergewicht nach erfolgter Gewichtsabnahme halten zu können. Unumstritten ist auch, dass regelmäßige Bewegung die Lebensfreude steigern kann.

Wie lässt sich diese Binsenweisheit praktisch umsetzen?

1. Setzen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen, um gemeinsam zu überlegen, **welche Betätigungsformen** in Frage kommen. Ideal geeignet erscheinen Spaziergehen, Schwimmen, Fahrradfahren oder leichtes Jogging.
2. Prüfen Sie, welche Betätigungsform **direkt von der Wohnung** aus unternommen werden kann. Muss man erst Autofahren, um einer körperlichen Betätigung nachzukommen, besteht die Gefahr, dass dies auf Grund der damit verbundenen Mühen und des Zeitaufwands bald aufgegeben wird. Außerdem ist es dann zwangsläufig erforderlich, dass immer ein Elternteil mitkommt.
3. Kann die körperliche Betätigung in **alltägliche Tätigkeiten** eingebunden werden? Überlegen Sie, ob Ihr Kind zur Schule laufen oder Fahrrad fahren kann. Besucht Ihr Kind nachmittags Freunde, den Musiklehrer, die Pfadfinder oder einen Verein? Können diese zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreicht werden?

4. Kann die gesamte Familie sich auf mindestens eine **regelmäßige Aktivität am Wochenende** einigen? Will man gemeinsam das Hallenbad aufsuchen, eine Fahrradtour unternehmen oder spazieren gehen? Planen Sie schon im voraus diese gemeinsame Unternehmung, indem Sie untereinander Ihre Wünsche austauschen.

5. Überlegen Sie immer wieder, wie Sie Ihr Kind bei diesen Aktivitäten unterstützen können. Ermuntern Sie Ihr Kind zu derartigen Aktivitäten. Loben Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter. Haben Sie kein Mitleid, wenn Ihr Kind mal eine halbe Stunde zu Fuß gehen muss. Vielleicht gelingt es Ihnen, ab und an oder sogar regelmäßig einen kleinen Abendspaziergang gemeinsam einzurichten.

6. Aufzug fahren und das Benutzen von Rolltreppen vermeiden! Ihr Kind (und Sie selbst) kann die Treppe benutzen.



7. Überlegen Sie mit Ihrem Kind, ob nicht die Möglichkeit zu einem kleinen Spaziergang während der größeren Schulpausen besteht? Vielleicht gibt es einen zweiten Schüler, einen Freund, der hierbei mitmachen würde?

8. Wie bei allen Maßnahmen kommt es auf die Regelmäßigkeit an. Die Bewegung sollte nicht für nur eine Woche oder einen Monat erfolgen. Je mehr es gelingt, derartige Aktivitäten langfristig in den Alltag einzubringen, um so besser!

9. Wenn es aus irgendwelchen Gründen einmal nicht geklappt hat, besprechen Sie dies mit Ihrem Kind. Zeigen Sie, dass Sie mitdenken. Machen Sie ihm jedoch keine Vorwürfe. Es kommt vielmehr darauf an, dass Sie gemeinsam den Blick nach vorn richten und überlegen, was am nächsten Tag gemacht werden könnte.

10. Sitzt Ihr Kind lange vor den Hausaufgaben? Vielleicht hätte Ihr Kind Lust, alle halbe Stunde kurz aufzustehen, sich die Füße zu vertreten, die Treppe mal hoch und runter zu laufen, sich zu recken und zu strecken?

11. Sehen Sie gemeinsam fern? Während der Werbung lassen sich einige körperliche Übungen durchführen.

12. Planen Sie aktive Urlaubsreisen (Wandern, Schwimmen, Fahrradfahren, usw.)

13. Falls Ihr Kind gern Sport treibt, unterstützen Sie es hierbei so gut als möglich. Überlegen Sie mit Ihrem Kind, welcher Sportverein oder welche Sportmöglichkeiten vor Ort bestehen. Sprechen Sie mit dem zuständigen Trainer, um zu verdeutlichen, dass es darauf ankommt, dass Ihr Kind Spaß dabei hat. Die erbrachte Leistung ist völlig gleichgültig. Überforderungen sollten vermieden werden. Mit dem Sportlehrer in der Schule könnten Sie hierzu ebenfalls Kontakt aufnehmen. Der Sportlehrer sollte alles vermeiden, was dazu führt, dass Ihr Kind gehänselt wird. Auch sollte er sich darum bemühen, bei Ihrem Kind die Lust an der Bewegung zu fördern. Niemandem ist geholfen, wenn das Selbstwertgefühl Ihres Kindes im Sportunterricht leidet.



Fernsehen

Das Fernsehen ist an der Entstehung und der Verstärkung des Ausprägungsgrades von Übergewicht oft beteiligt. Von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen ist bekannt, dass sie deutlich mehr fernsehen als normalgewichtige Gleichaltrige. Beim Fernsehen ist der Energieverbrauch auf ein Minimum reduziert, da keine Muskelaktivität erfolgt. Zudem nehmen viele Kinder und Jugendliche, ebenso wie Erwachsene, gerne Süßigkeiten oder Knabberereien während des Fernsehens zu sich. Somit kommt es auch zu einer Erhöhung der Energiezufuhr, so dass dies zu der geringen Bewegung noch erschwerend hinzu kommt.

Es ist sehr schwer, Kinder und Jugendliche, die es gewohnt sind, drei oder mehr Stunden am Tag fernzusehen, hiervon abzuhalten. Wir empfehlen folgendes Vorgehen:

Nehmen Sie sich am Wochenende zusammen mit Ihrem Kind die Programmzeitschrift vor. Gehen Sie jeden Tag der Woche durch und besprechen mit Ihrem Kind, welche Sendungen es gerne sehen würde. **Setzen Sie eine zeitliche Grenze.** Eine Fernsehzeit von einer Stunde am Tag bei Kindern unter zwölf Jahren, bzw. von zwei Stunden bei dreizehnjährigen und älteren Jugendlichen sollte nicht überschritten werden. Suchen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam die Sendungen heraus, die es am liebsten sehen würde und die dieser zeitlichen Vorgabe in etwa entsprechen. Wägen Sie hierbei auch mit Ihrem Kind ab, welche Sendungen aus Ihrer Sicht besser bzw. schlechter geeignet erscheinen. Verpflichten Sie Ihr Kind dazu, dass es die zeitliche Vorgabe einhält.



Ganz wesentlich erscheint hierbei, dass Sie sich auch selbst in etwa an die zeitliche Vorgabe halten. So ist es für Ihr Kind schwer, wenn es als einziges Familienmitglied vom Fernsehen verbannt wird, nachdem es seine ein bis zwei Stunden ferngesehen hat.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind während des Fernsehens keine Süßigkeiten oder Knabberereien zu sich nimmt. Auch hier gilt, dass diese Aufforderung nur sinnvoll ist, wenn Sie selbst sich hiernach richten. Häufig werden Süßigkeiten oder Knabberereien ganz nebenbei eingenommen, ohne dass der Betreffende merkt, wie viel er oder sie zu sich genommen hat. Schließlich ist die Chipstüte oder dergleichen leer. Eine eigentliche Kontrolle über die Menge erfolgt während des Fernsehens nicht.

Falls Sie und/oder Ihr Kind nicht vollständig auf Süßigkeiten oder Knabberereien während des Fernsehens verzichten können, empfiehlt es sich, bereits vorher die entsprechenden Mengen abzustecken. Füllen Sie ein Schälchen mit einer vernünftigen Menge, um hinterher die Tüte wieder in die Küche zu bringen. Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass es nur dieses Schälchen mit Chips, Salzstangen oder sonstigen Knabberereien gibt. Vielleicht lassen sich beim Fernsehen auch einmal Gemüse (z. B. Paprika, Möhren, Sellerie, usw.) und andere leckere kalorienarme Snacks reichen? Achten Sie auch darauf, dass die Getränke, die während des Fernsehens konsumiert werden, nicht kalorienhaltig sind. Am besten geeignet erscheint Mineralwasser.

Falls Ihr Kind früher sehr viel ferngesehen hat, ist es wichtig, Ersatz zu finden. Überlegen Sie gemeinsam, was es für andere Beschäftigungsmöglichkeiten gibt. Beispielsweise könnten Sie ein Gesellschaftsspiel spielen. Auch Lesen, Puzzeln, Basteln, Malen, Freunde besuchen und Spaziergehen stellen andere Beschäftigungen dar. Machen Sie ruhig mal selber mit!



Belohnungen

In vielen Familien ist es üblich, gutes Benehmen mit Süßigkeiten, Knabbereien oder Essen zu belohnen. Die Kinder erhalten beispielsweise ein Eis, wenn sie im Haushalt geholfen oder ihre Hausaufgaben erfolgreich abgeschlossen haben. Man weiß, dass übergewichtige Kinder ganz besonders auf Essen als Belohnungen ansprechen. Insofern wirkt eine in Aussicht gestellte Süßigkeit bei diesen Kindern ganz besonders gut. Es ist folglich kein Wunder, dass sich viele Eltern dieser Belohnungen bedienen, obwohl sie selbst genau wissen, dass dies den Gewichtsproblemen ihres Kindes nicht förderlich ist.

Überdenken Sie kritisch, wie Sie Ihr Kind belohnen. Setzen Sie sich hierzu hin und überlegen, welche anderen Möglichkeiten es gibt. Was macht Ihr Kind gern? Was bereitet ihm Freude? Bitte notieren Sie alles. Anschließend gehen Sie Ihre Liste durch und prüfen, welche der genannten Punkte sich bei Ihrem Kind als Belohnungen einsetzen lassen.



Als Belohnungen eignen sich beispielsweise: Ein Buch anschauen oder vorlesen, ein Gesellschaftsspiel spielen, ein kleines Spielzeug, eine Zimmerpflanze, usw. Vielleicht können Sie einen **Punkteplan** gemeinsam mit Ihrem Kind aufstellen: Als Belohnung erhält Ihr Kind jeweils einen Punkt. Eine bestimmte Punktzahl kann dann für die Erfüllung eines Wunsches (z. B. Kauf eines T-Shirts) eingesetzt werden.

Jetzt geht es nur noch darum, dass Sie zu gegebener Zeit nicht vergessen, dass Sie sich die Mühe gemacht haben, die Liste zu erstellen. Denken Sie daran, Ihr Kind nicht mit Essen, sondern mit den von Ihnen festgelegten Punkten zu belohnen.

Manche Eltern belohnen ihr Kind besonders häufig, weil sie selbst ein schlechtes Gewissen haben. Das schlechte Gewissen rührt in den meisten Fällen daher, dass sie meinen, zu wenig Zeit für ihr Kind zu haben. Überlegen Sie bitte, ob dies auf Sie zutrifft. Unter Umständen gelingt es Ihnen, von dieser Gewohnheit Abschied zu nehmen. Prüfen Sie selbst, in welchen Situationen Sie dieses schlechte Gewissen haben und wie es dazu kommt, dass Sie in diesen Situationen quasi als Ersatz für Zuwendung Ihr Kind mit Süßigkeiten "abspeisen". Verdeutlichen Sie sich auch noch einmal, dass gerade Essen als Belohnung Ihrem Kind eher schadet als nützt.



Essen

Vielfach wird angenommen, dass übergewichtige Kinder und Jugendliche einfach zuviel essen. Sicherlich haben Sie dies auch schon zu hören bekommen. Es gibt aber durchaus auch übergewichtige Kinder und Jugendliche, die nicht mehr essen als andere Kinder und Jugendliche. Bei dieser Gruppe ist davon auszugehen, dass der **Energieverbrauch** gegenüber anderen Kindern erniedrigt ist. Dies bedeutet, dass diese Kinder bei der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten weniger Energie verbrauchen als andere Kinder. Unter Umständen bewegen sie sich auch weniger. Bei einem anderen Teil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher liegt in der Tat täglich eine überdurchschnittliche Zufuhr von Kalorien vor. Eine dritte Gruppe isst zuviel und bewegt sich zuwenig.

Jedem ist bekannt, dass es außerordentlich schwierig ist, seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Menschen haben Vorlieben für bestimmte Speisen. Bei übergewichtigen Menschen finden sich insbesondere Vorlieben für fettreiche und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel. Häufig haben sich diese Vorlieben im Verlauf von Jahrzehnten herausgebildet. Um so schwerer fällt es, Veränderungen vorzunehmen. Es bedarf großer Willensanstrengung, um selbst einfache Umstellungen der Ernährungsgewohnheiten dauerhaft vorzunehmen.

Im Zusammenhang mit der Entlassung Ihres Kindes aus der stationären Behandlung erscheinen uns folgende Gesichtspunkte von Bedeutung:



1. Es erscheint wünschenswert, wenn Ihre Familie mindestens einmal am Tag zu einer Mahlzeit zusammenkommt. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie, welche Mahlzeit dies am besten sein kann. Falls weder das Mittagessen noch das Abendessen in Betracht kommen, sollte dies mindestens für das Frühstück der Fall sein. Achten Sie darauf, wie in Ihrer Familie die einzelnen Familienmitglieder essen. Nicht selten kommt es dazu, dass jeder Einzelne sich nach Lust und Laune selbst rasch eine Mahlzeit im Mikrowellenherd aufwärmt und diese dann für sich alleine isst. Hierdurch wird ein unregelmäßiges und unkontrolliertes Essverhalten gefördert, das sich gerade auf Kinder und Jugendliche mit Übergewicht ungünstig auswirkt.

2. Durch das **gemeinsame Essen** räumen Sie selbst dem Essen in Ihrer Familie eine zentralere Bedeutung ein. Essen ist auch ein soziales Ereignis, bei dem man sich austauschen kann. Versuchen Sie diese Bedeutung des Essens in Ihrer Familie hervorzuheben. Jedes Familienmitglied sollte sich selbst seinen Teller füllen und bestimmen, wie viel es isst. Nur hierdurch kann jeder einzelne die Verantwortung für sein Essverhalten übernehmen.

3. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind **regelmäßig die Hauptmahlzeiten** zu sich nimmt. Dies gilt insbesondere für das Frühstück. Das Auslassen des Frühstücks kann zur Mittags- und Nachmittagszeit das Aufkommen von Heißhunger begünstigen. Nicht selten werden deshalb um so größere Essensmengen eingenommen. Es ist zu betonen, dass gerade das Einhalten von regelmäßigen Mahlzeiten einen ganz wesentlichen Fortschritt für übergewichtige Kinder und Jugendliche bedeutet.

4. **Zwischenmahlzeiten** können sehr hilfreich sein, um ein besseres Essverhalten zu fördern. Geben Sie Ihrem Kind ein Pausenbrot, einen Joghurt oder ähnliches mit in die Schule. Auch am frühen Nachmittag oder am späten Abend kann eine Zwischenmahlzeit hilfreich sein. Im Prinzip ist die Einnahme von drei Hauptmahlzeiten und drei Zwischenmahlzeiten zu festgelegten Zeitpunkten sinnvoller als das Herunter-Schlingen von ein oder zwei Mahlzeiten, wobei große Mengen vertilgt werden.

5. Verdeutlichen Sie Ihrem Kind und sich selbst, welche zentrale Funktion das Essen in unserem Leben hat. Hierzu kann ein Tischgebet oder das Aufsagen eines Spruchs vor der Mahlzeit hilfreich sein. Ein gutes Essen sollte entsprechende Tischmanieren nach sich ziehen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass **langsames** Essen den größten Genuss bietet. Das Essen sollte stets gut gekaut werden. Vor dem Mittag- bzw. Abendessen kann ein Glas Wasser den Hunger vorab etwas dämpfen. Hierzu eignet sich des weiteren auch gut ein Salat, der demnach vor der eigentlichen Mahlzeit eingenommen werden sollte.

6. Falls Sie sich im Hinblick auf die in Ihrer Familie praktizierten Kochgewohnheiten beraten lassen wollen, können Sie über Ihren Hausarzt Kontakt mit einer Diätassistentin aufnehmen. Hierzu können Sie auch mit Ihrer Krankenkasse Rücksprache nehmen. Einige Krankenkassen bieten spezielle **Ernährungs- bzw. Kochkurse** an. Auch ein entsprechendes Buch, das praktische Hinweise zum Kalorienbewussten Kochen enthält, kann hilfreich sein.

7. Achten Sie auf die Trinkgewohnheiten Ihres Kindes. Es gibt Kinder und Jugendliche, die über den Tag verteilt große Mengen an süßen Limonaden zu sich nehmen, die wiederum erheblich zur Gesamtmenge eingenommener Kalorien beitragen. Kakao und Milch sind weitere Getränke, die stark kalorienhaltig sind. Sie selbst können Ihrem Kind helfen, indem Sie entsprechende Getränke nicht mehr kaufen und für **Ersatzgetränke** Sorge tragen (z. B. Tees, Mineralwasser und zuckerfreie Getränke).



Langeweile

Vielen Kindern und Jugendlichen fällt heutzutage das Spielen schwer. Sie haben es verlernt, von sich aus spielerische Aktivitäten zu entfalten. Die Ursachen hierfür sind mannigfaltig. Zum einen sind das Fernsehen, zum anderen die berufliche Tätigkeit der Eltern und der "volle Terminkalender" von Kindern und Eltern zu nennen. Diese Kinder haben besondere Schwierigkeiten, wenn sie auf sich selbst gestellt sind. Vielfach erfolgt dann schon fast automatisch der Griff zum Fernsehkнопf.

Überlegen Sie mit Ihrem Kind, ob es sich häufiger langweilt. Stellen Sie fest, zu welchen Zeitpunkten am Tag dies besonders der Fall ist. Versuchen Sie mit Ihrem Kind zu besprechen, welchen Betätigungen es in diesen Zeiten nachgehen kann. Falls Ihr Kind im Haushalt gar nicht oder nur wenig mithilft, könnte die **Übertragung einer umgrenzten Aufgabe** sinnvoll sein. Falls Ihr Kind nachmittags viel allein zu Hause ist, können Sie versuchen herauszufinden, ob Ihr Sohn/Tochter nicht gern bei den Pfadfindern, einem Verein oder an sonstigen regelmäßigen **Veranstaltungen** teilnehmen möchte. Leben Sie in einer Stadt, so könnte Ihr Kind auch beispielsweise einen Nachmittag pro Woche die städtische Bibliothek aufsuchen, um aktuelle Zeitschriften und Bücher zu lesen. Fördern Sie die Freundschaften Ihres Kindes. Ermöglichen Sie



ihm den Besuch von und bei Freunden. Vielleicht kann Ihr Kind im Falle größerer Entfernungen bereits unmittelbar nach der Schule seinen Freund besuchen. In diesem Fall kann Ihr Kind die Hausaufgaben auch einmal am Abend erledigen. Nicht selten werden in einer Schule auch entsprechende Nachmittagsveranstaltungen angeboten, die Ihr Kind interessieren könnten. Vielleicht möchte Ihr Kind das Spielen eines Musikinstruments erlernen. Überlegen Sie, welche Interessen Ihr Kind hat und überdenken Sie die möglichen Betätigungsfelder vor Ort.

Während manche Kinder spontan und freudig auf die Unterstützung Ihrer Eltern im Hinblick auf die Freizeitaktivitäten reagieren, fällt es anderen Kindern deutlich schwerer, sich zu bestimmten Aktivitäten durchzuringen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, warum es so zögerlich ist. Liegt es daran, dass Ihr Kind soziale Ängste hat? Hat Ihr Kind Angst vor den üblichen Hänseleien? Oder ist Ihr Kind einfach nicht an den von Ihnen aufgezeigten Möglichkeiten interessiert? Welche eigenen Ideen hat es? Selbst bei älteren Jugendlichen kann es gelegentlich hilfreich sein, wenn die Eltern durch sanften Druck einen Erstkontakt ermöglichen. Nicht selten stellt dann das Kind fest, dass es an der jeweiligen Veranstaltung trotz zunächst negativer Einstellung Interesse findet und von da an bereit ist, ohne entsprechende Aufforderung diese Veranstaltung aufzusuchen.

Die Anschaffung eines Haustiers kann ebenfalls bei der Verhinderung von übermäßiger Langeweile hilfreich sein. Wichtige Vorüberlegungen umfassen eine Beratung, welches Tier zu Ihrer familiären Situation passt. Kann und will Ihr Kind die Verantwortung für ein Tier zumindest teilweise übernehmen? Welche der erforderlichen Aufgaben kann es übernehmen? Soll das Tier Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn allein gehören?

Es gibt zahlreiche Tätigkeiten, die ein Jugendlicher auch für sich alleine unternehmen kann. Ihr Kind könnte beispielsweise nachmittags Fahrradfahren oder Schwimmen. Vielleicht möchte Ihr Kind ein Beet im Garten bepflanzen und pflegen? Gibt es Angehörige in Ihrer Familie, die hilfsbedürftig sind? Könnte Ihr Kind hierbei eine kleinere Aufgabe übernehmen?



Auslöser kennen lernen

Bei manchen Kindern und Jugendlichen lassen sich spezifische Auslöser für übermäßiges Essen feststellen. Zu nennen sind Traurigkeit, Stress, Ängstlichkeit, Überforderung, Zurückgestoßensein, Langeweile, Frust usw. Versuchen Sie darauf zu achten, ob eine spezifische Begebenheit oder eine bestimmte Stimmung dazu führt, dass Ihr



Kind besonders viel isst. Falls dies so ist, versuchen Sie hierüber mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen. Vielleicht können Sie Ihr Kind dazu bringen, dass es ebenfalls sieht, was dem übermäßigen Essen voranging. Nur durch diese Einsicht kann es selbst lernen, sein Essverhalten entsprechend zu verändern. Gibt es etwas, das an die Stelle des übermäßigen Essens treten kann?



Konsequenz zeigen

Kinder versuchen häufig, ihre Eltern solange zu bearbeiten, bis diese in einem bestimmten Punkt nachgeben. Bei übergewichtigen Kindern kann dies besonders ausgeprägt sein im Hinblick auf Essen oder Fernsehen. Passiert es Ihnen, dass Sie letztlich doch nachgeben, wenn Ihr Kind lange genug bettelt oder drängelt? Geben Sie auch dann nach, wenn Sie genau wissen, dass dies nicht zum Vorteil Ihres Kindes ist?



Kinder brauchen Grenzen. Ein Kind spürt auch, dass ein Hartbleiben der Eltern nicht Ablehnung bedeutet. Vielmehr vermittelt eine derartige Konsequenz dem Kind, dass sich die Eltern um ihre Tochter oder Sohn bemühen.

Ein konsequenter Erziehungsstil ist nicht jedermanns Sache. Versuchen Sie sich zu prüfen, ob Sie in einigen bestimmten Punkten Konsequenz zeigen können oder wollen. Vergewärtigen Sie sich, dass es keinen Sinn macht, wenn Sie Ihrem Kind gegenüber zunächst "Nein" sagen, um dann nach entsprechendem Drängeln und Protesten doch umzukippen.



Andere wichtige Bezugspersonen informieren und einbeziehen

Nicht selten haben Kinder und Jugendliche wichtige Bezugspersonen außerhalb der engeren Familie. Solche Personen können Großeltern, Tanten, Onkel und Freunde sein. Es ist besonders wichtig, dass diese Personen verstehen, wie wichtig es für Ihr Kind ist, sein Gewicht zu halten. Unter Umständen hat beispielsweise die Großmutter Ihres Kindes diesem Süßigkeiten, Essen oder Geld angeboten, um Ihrem Kind ein Gefallen zu tun. Sprechen Sie mit den entsprechenden Bezugspersonen. Versuchen Sie zu verdeutlichen, wie wichtig es ist, dass Ihr Kind nicht mehr mit derartigen Gefallen überhäuft wird. Erläutern Sie diesen Personen, welche Nachteile Ihr Kind durch das Übergewicht hat. Unter Umständen ist es hilfreich, wenn Sie diesen Text auch anderen Bezugspersonen Ihres Kindes zum Lesen geben. Es ist ganz wesentlich, dass alle Bezugspersonen Ihres Kindes an einem Strang ziehen.



Mein Kind hat Schwierigkeiten in der Schule

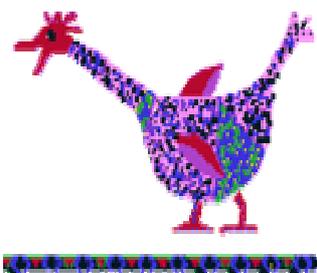
Bei manchen Kindern bestehen Schulschwierigkeiten. Übergewichtige Kinder sind ohnehin teilweise erheblichen Hänseleien in der Schule ausgesetzt. Falls zusätzlich die Schulnoten nicht so ausfallen, wie sich dies das Kind bzw. die Eltern vorstellen, entsteht eine zusätzliche Belastung. Unter Umständen bedingt gerade diese Belastung, dass diese Kinder aus "Frust" essen und an Gewicht zunehmen. Solche Kinder gehen im Einzelfall sehr ungern in die Schule.

Überlegen Sie, ob Ihr Kind in der Schule überfordert ist. Vielleicht hat es wirklich erhebliche Schwierigkeiten, den Schulstoff zu bewältigen. Muss Ihr Kind beispielsweise länger als andere Kinder Hausaufgaben machen? Bringt Ihr Kind häufiger schlechte Schulnoten nach Hause, obwohl Sie das Gefühl haben, dass es sich bemüht hat? Sprechen Sie mit dem Lehrer bzw. den Lehrern Ihres Kindes. Teilen diese Ihre Einschätzung? Sie können sich auch an eine Erziehungsberatungsstelle wenden. Dort kann veranlasst werden, dass durch entsprechende Tests geklärt wird, ob Ihr Kind in der für ihn angemessenen Schule ist. Im Einzelfall kann in Abhängigkeit von dieser Beratung überlegt werden, ob ein Schulwechsel sinnvoll ist. Unter Umständen kann sich dies sehr "heilsam" auf das Essverhalten Ihres Kindes auswirken. Dauernde Überforderung kann das Problem Übergewicht erheblich verschlimmern.



Mein Kind hat seelische Probleme

Viele Jugendliche berichten über seelische Probleme. Im Jugendalter kommen insbesondere depressive Störungen, Essstörungen, Störungen des Sozialverhaltens (z.B. Streunen, oppositionelles Verhalten, Aufforderungen nicht nachkommen, kleinere Diebstähle) und Alkohol- und Drogenprobleme vor. Es ist derzeit unklar, ob Jugendliche mit extremer Adipositas häufiger zu derartigen Problemen neigen. In einer vorläufigen Untersuchung haben wir festgestellt, dass diese Jugendlichen häufiger über depressive Episoden berichten. Derartige Episoden sind gekennzeichnet durch Interesselosigkeit, Lustlosigkeit, niedergeschlagene Stimmung und diversen weiteren Auffälligkeiten, wie z.B. Schlafstörungen, übermäßiges Essen mit damit verbundener Gewichtszunahme, Appetitlosigkeit mit verbundener Gewichtsabnahme, mangelnde Bewegung oder übermäßige Bewegungsunruhe, mitunter Gedanken an Selbstmord, und das Gefühl, schuldig zu sein.



Falls Ihr Kind in dieser Hinsicht Auffälligkeiten aufweist, sollten Sie zunächst versuchen, mit Ihrem Kind hierüber ins Gespräch zu kommen. Unter Umständen empfiehlt sich, eine Vorstellung bei einem Kinder- und Jugendpsychiater. Falls ein Kinder- und Jugendpsychiater nicht in Ihrer Nähe lokalisiert sein sollte, können Sie sich auch an Ihren Hausarzt wenden, der Sie an einen geeigneten Psychologen vermittelt. Erziehungsberatungsstellen sind auch gute Anlaufstellen.

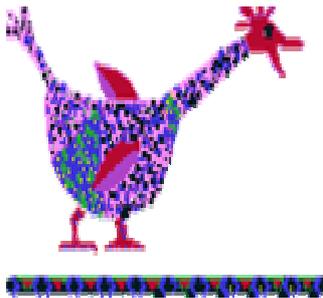
Im Hinblick auf die im Vordergrund stehende Gewichtsproblematik sollten Sie wissen, dass es bei einem Teil der Jugendlichen mit Übergewicht zu so genannten **Essattacken** kommt. Diese sind dadurch gekennzeichnet, dass der oder die Betreffende in relativ kurzer Zeit größere Mengen von Nahrung zu sich nimmt und hierbei subjektiv das Gefühl hat, das Essverhalten nicht kontrollieren zu können. Dies bedeutet, dass der/die Betreffende nicht aufhören kann zu essen, selbst wenn er/sie dies möchte. Außerdem fühlen sich die Betroffenen häufig nach einer derartigen Essattacke schuldig und voller Scham. Essattacken können über den ganzen Tag verteilt auftreten. Häufig ereignen sie sich jedoch in den frühen oder späten Abendstunden. Diese Form der Essstörung bedarf einer gesonderten Therapie und sollte als Hinweis dafür gewertet werden, dass Ihr Kind Hilfe benötigt.

13

Und zuletzt das Wichtigste

Unter Umständen hat es in Ihrer Familie aufgrund des Übergewichtes Ihres Kindes schon manch eine Auseinandersetzung gegeben. Wir haben versucht, Ihnen uns wesentlich erscheinende Aspekte zu verdeutlichen. Letztlich sollten Sie aber beherzigen, dass keine Maßnahme mit Zwang dauerhaft zu bewerkstelligen ist. Versuchen Sie, Ihr Kind als **Partner** anzusehen. Seien Sie großzügig im Umgang mit **Lob**. Bestärken Sie Ihr Kind in dessen Interessen und Aktivitäten. Beschränken Sie Kritik nur auf das erforderliche Minimum. Gerade im Hinblick auf das Problem Übergewicht sind kritisierende Bemerkungen zu unterlassen. Versuchen Sie festzustellen, wie Ihr Kind im Verlauf des Tages versucht hat, mit der Problematik umzugehen. Sagen Sie Ihrem Kind, wenn Sie bemerken, dass es die richtigen Schritte unternommen hat. Teilen Sie ihm mit, dass Sie sehen, wie es sich bemüht. Verdeutlichen Sie auch, dass jeder Tag ein neuer Tag ist. Der Blick sollte in die Zukunft gerichtet sein. Große Auseinandersetzungen über vorgekommene Entgleisungen oder Verfehlungen sollten vermieden werden. Das Selbstwertgefühl Ihres Kindes hängt mit davon ab, wie Sie es fördern. Ein besseres Selbstwertgefühl ermöglicht Ihrem Kind auch einen freieren Umgang mit seiner spezifischen Problematik gegenüber Gleichaltrigen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch darüber, dass auch andere Jugendliche spezifische Schwierigkeiten haben. Falls Sie jemanden konkret vor Augen haben, versuchen Sie zugleich aufzuzeigen, wie dieses Kind mit dem ihm eigenen Schwierigkeiten zurecht kommt.

Bitte denken Sie noch einmal daran, dass es viele Gründe für die Entstehung des Übergewichts bei Ihrem Kind gibt. Übergewicht stellt ein langfristiges Problem dar. Nehmen Sie sich nicht zuviel auf einmal vor. Am besten ist es, wenn Sie mit einer einzigen Maßnahme beginnen und diese dann konsequent über mehrere Wochen und Monate verfolgen. Wenn es Ihnen gelungen ist, diese erste Maßnahme zu Ihrer Zufriedenheit umzusetzen, können Sie sich diese Seiten noch einmal vornehmen, um zu überlegen, was Sie dann angehen können und wollen.



Was auch immer Sie tun, Ihr Kind muss damit einverstanden sein. Es hat keinen Zweck, Ihrem Kind etwas gegen dessen Willen aufzuzwängen zu wollen. Eine Maßnahme, die für das eine Kind geeignet ist, kann für ein anderes Kind völlig ungeeignet sein. Ist Ihr Kind schon älter, kann es durchaus auch vernünftig sein, sich mit Hilfsangeboten und gut gemeinten Ratschlägen zurückzuhalten. Dies gilt besonders, wenn die "Fronten verhärtet" sind. Letztlich muss Ihr Kind lernen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.