

## Unterrichtsmaterial 2

### Was Kindern mit Übergewicht hilft

Egal, wo der Leidensdruck letztlich herkommt, ist es in jedem Fall wichtig, das Selbstwertgefühl von Kindern mit Übergewicht zu stärken. Sie brauchen das Gefühl, nicht alleine zu sein. Sie müssen sich als selbstwirksam wahrnehmen und ihren eigenen Wert erkennen. Hier können auch Rollenspiele helfen, um mit heiklen Situationen rund um das Thema Essen besser klarzukommen oder auch selbstbewusst 'nein' sagen zu lernen. Mit Abnehmen allein ist es in den seltensten Fällen getan.

#### **Abnehmen – aber wofür?**

Den eigenen Körper annehmen und die Motivation finden, Gewicht verlieren zu wollen – passt das zusammen? Wichtig ist, sich vorher zu überlegen, mit welchem Ziel man abnehmen möchte und sich gleichzeitig zu fragen, was einem verloren geht, wenn man schlanker wird. Also: seinen Körper annehmen, um abzunehmen!

#### **Ablösen vom Urteil anderer**

Gerade Kindern und Jugendlichen ist das Urteil ihrer Altersgenossen (der sogenannten 'Peergroup') oft besonders wichtig und es fällt ihnen schwer, sich von dieser Fremdwahrnehmung abzulösen. Deshalb ist es in der Therapie für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht von besonderer Bedeutung, den Betroffenen dabei zu helfen, Wege zu sich selbst zu finden und mehr ihre positive Selbstwahrnehmung zu stärken.

#### **Abnehmen ist immer sinnvoll**

Auch für die Kinder, die weniger mit ihrem Übergewicht kämpfen, als mit den Reaktionen ihrer Umwelt darauf, ist es dennoch sinnvoll, einen Abnehmversuch zu machen. Und zwar am besten in Abnehmprogrammen, zusammen mit gleichgesinnten Kindern und Jugendlichen. Dort erfahren sie, dass andere ähnliche Probleme haben, können sich austauschen und fassen dadurch neuen Mut. Gute Abnehmprogramme sind zu finden bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (<https://www.ugb.de/gesund-abnehmen-ohne-diaet/so-wird-leichter-abnehmkonzepte-fuer-kinder/>).