

Infobogen 5

Dick und gemobbt - Psychologische Hilfe für Kinder mit Übergewicht

Dick sein – das bedeutet oft gerade für Kinder und Jugendliche, mit Hänseleien, Spott und Mobbing klarkommen zu müssen. Die Betroffenen leiden also häufig nicht nur unter ihrem Übergewicht, sondern auch noch unter den beleidigenden Kommentaren ihrer Umgebung. Da hilft auch der Hinweis 'nimm doch einfach ab, dann hänselt Dich auch keiner mehr!' nicht. Denn hinter Übergewicht stecken in den allermeisten Fällen auch Probleme mit dem Selbstwertgefühl und der Selbstwahrnehmung. Da ist ein therapeutische Gesamtkonzept gefragt – mit Gewicht reduzieren alleine ist es meist nicht getan.

Kinder mit Übergewicht – wann ist ein Kind übergewichtig?

Von Übergewicht spricht man, wenn der Körperfettanteil im Vergleich zur Gesamtmasse des Körpers erhöht ist. Ist er besonders stark erhöht, liegt eine sogenannte Adipositas (Fettleibigkeit) vor. Bei Erwachsenen dient hier als Richtwert der Body-Maß-Index (BMI). Er errechnet sich aus dem Körpergewicht geteilt durch die Körpergröße zum Quadrat. Liegt dieser Wert über 25, liegt Übergewicht vor, über 30 eine Adipositas.

Für Kinder zu ungenau

Allerdings handelt es sich beim BMI um eine recht grobe Schätzgröße, die daher speziell für Kinder eher ungeeignet ist. Denn gerade bei Kindern in Wachstum und Entwicklung macht der Wert oft große Sprünge und besitzt daher weniger Aussagekraft. Das heißt, es sollte auch immer der Entwicklungsstand eines Kindes im Vergleich zum Durchschnitt berücksichtigt werden.

Wie es bei Kindern zu Übergewicht kommt

Alle Herausforderungen, die im Leben eines Kindes eine Belastung darstellen, können auch die Entstehung von Übergewicht begünstigen. Häufig gehen solche Situationen mit einer Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls eines Kindes einher, was dann in einen Teufelskreis führt: Ein Kind ist traurig, isst in der Folge mehr, geht weniger raus, bewegt sich immer weniger, ist dann frustriert und isst vielleicht noch mehr.

Verschiedenste Ursachen

Dahinter können ganz verschiedene Ursachen stecken: eine Verlusterfahrung, die Trennung der Eltern, aber auch scheinbar harmlose Herausforderungen wie etwa die Einschulung.

Übergewicht und Psyche

Ist nun ein Kind zuerst übergewichtig oder hat es zuerst psychische Probleme? Beides ist möglich. Manche Kinder haben eine gewisse Neigung zu Traurigkeit oder Depressionen, gehen dann nicht gerne unter Menschen, verkriechen sich zu Hause und essen, weil es sie tröstet. Andere fühlen sich erst durch ihr Übergewicht – das sie aus ihrer Sicht negativ von anderen unterscheidet – nicht mehr wohl und bekommen dann seelische Probleme.

Worunter Kinder mit Übergewicht leiden

Was belastet Kinder mit Übergewicht denn nun mehr: die Tatsache, dass sie zu dick sind oder eher die negativen Reaktionen ihrer Umwelt darauf? Meistens spielt beides eine gewisse Rolle. Hänseleien erleben jedenfalls praktisch alle betroffenen Kinder irgendwann, manche stecken sie nur eben besser weg als andere. Vielleicht auch, weil sie einen Freundeskreis haben, der sie besonders gut stützt. Einige Kinder leiden auch eher unter dem Übergewicht selbst, weil sie sich in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt fühlen.

Mädchen leiden anders

Während Jungen mit Übergewicht oft mehr unter einem Mangel an körperlicher Leistungsfähigkeit leiden, geht es bei Mädchen häufiger um die Optik oder das herrschende Schönheitsideal, das sie wegen ihrer Körperfülle nicht erfüllen können. Auch modische Kleidung kann ja meist nur mit einer bestimmten Figur getragen werden. Außerdem gibt es in den angesagten Läden häufig keine großen Größen.

Was Kindern mit Übergewicht hilft - Selbstwertgefühl stärken

Egal, wo der Leidensdruck letztlich herkommt, ist es in jedem Fall wichtig, das Selbstwertgefühl der Kinder zu stärken. Sie brauchen das Gefühl, nicht alleine zu sein. Dazu sollten effektive Strategien kommen, um mit Problemen umzugehen. 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 → **Unterrichtsmaterial 8.6**.

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! "Es klingt paradox, aber man sollte sich tatsächlich fragen: 'Was ist gut daran, dass ich Übergewicht habe?'. So kann ein Kind herausfinden, was es an seinem Körper mag und versuchen, sich diese Eigenschaften auch nach dem Abnehmen so weit wie möglich zu erhalten, z.B. weibliche Formen oder ein gutes Raum-Lage-Gefühl." → **Unterrichtsmaterial 8.2**

Ablösen vom Urteil anderer

Gerade Kindern 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 junge Menschen 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.

Die Rolle der Familie - Ziele der Eltern

Nicht nur beim Thema Abnehmen ist es oft so, dass die Kinder andere Ziele verfolgen als ihre Eltern. Häufig sollen Kinder abnehmen, empfinden sich selbst aber gar nicht als zu dick. Dann muss die Motivation zum Abnehmen bei ihnen erst geweckt werden. Das funktioniert oft über gemeinsame positive Erfahrungen mit Gleichaltrigen und Erfolgserlebnisse. Es kommt auch häufiger vor, dass Eltern verlangen, dass ihr Kind sein Leben ändern soll, sie selbst wollen aber nicht an sich arbeiten.

Eltern können oft schlecht loslassen

Wenn Eltern sich Sorgen um das Gewicht ihrer Kinder machen, fällt es ihnen oft sehr schwer, loszulassen und ihnen mehr Eigenverantwortung zuzugestehen. Letztlich sind aber die Kinder die Experten für ihren Körper. Sie müssen abnehmen wollen und die Eltern können sie dabei nur unterstützen und ihre Haltung klarmachen.

Die Fehler der Eltern

Eltern von Kindern mit Übergewicht neigen oft im Laufe der Zeit dazu, ihre Kinder immer mehr auf ihr Gewicht zu reduzieren, so als wären sie NUR dick. Dabei übersehen sie leider häufig die positiven Eigenschaften ihres Kindes und fördern sie dementsprechend auch nicht mehr. Auch sollten Eltern unbedingt vermeiden, ihrem Kind die alleinige Verantwortung für sein Übergewicht zuzuschieben nach dem Motto: 'Du isst ja immer so viel Süßes und bewegst Dich nie, Du bist ja selbst schuld!'. Diese Last kann ein Kind nicht tragen!

Die Sprache macht den Unterschied

Schon die Art und Weise wie - auch innerhalb der Familie - über das Thema Gewicht gesprochen wird, macht einen erheblichen Unterschied: Es sollte von daher heißen 'Kinder mit Übergewicht' und nicht 'dicke Kinder'. Die Person steht im Vordergrund und dann kommt erst die Eigenschaft des Übergewichts

Die Bedeutung der Familie

Die Aufgabe 'Gewicht reduzieren' kann – gerade bei Kindern - nur innerhalb des Systems Familie gelingen. Deshalb kommt ihr hierbei eine ganz zentrale Rolle zu als Stütze für das Selbstbewusstsein der Kinder und als Vorbild in Sachen Ernährung und Bewegung. Das ist auch gleichzeitig die beste Prävention gegen Übergewicht und macht das Abnehmen leichter.

Alle müssen mitziehen

Die Chance auf erfolgreiches Abnehmen erhöht sich erheblich, wenn die ganze Familie hinter dem Projekt 'Gewicht reduzieren' steht. In vielen Familien ist (oder war) zumindest ein Elternteil selbst übergewichtig, andere Familienmitglieder haben dagegen keine Gewichtsprobleme. Dann gilt es, eine therapeutische Lösung zu finden, die für alle passt.

Mobbing bei Übergewicht - Fast jeder wird gehänselt

Erfahrungen mit Hänseleien, aber auch mit handfestem Mobbing, machen fast alle Kinder mit Übergewicht. Sie werden fast doppelt so oft Opfer von Mobbing wie andere Kinder. Die Bandbreite reicht dabei von massiven Verbalattacken ('Du dicke Sau!'), über herabwürdigende Vergleiche und die Ausgrenzung beim Spielen oder anderen Gruppenaktivitäten bis hin zum Ausgelacht werden und Erniedrigungen, etwa im Sportunterricht.

Mobbing passiert überall

Interessanterweise legen Beobachtungen nahe, dass Mobbing bei Kindern mit Übergewicht immer ein Thema ist – egal in welchem Alter, welches Geschlecht oder in welcher Gesellschaftsschicht. Was sich ändert, ist lediglich die Form des Mobbings.

Folgen des Mobbings

Welche Gefühle Mobbing bei Kindern mit Übergewicht auslöst, hängt sehr stark vom Typ des Betroffenen ab. Viele reagieren auf solche Erfahrungen sehr traurig und verletzt, andere werden eher aggressiv und gehen manchmal sogar auf ihre Mobber los. Derartige Reaktionen haben dann oft den Nachteil, dass sich die Täter erst recht bestärkt fühlen und eine Art Teufelskreis des Mobbings entsteht.

Richtig mit Mobbing umgehen

Die Frage, was denn nun die 'richtige' Reaktion auf Mobbing ist, ist schwer zu beantworten. Der scheinbar einfachste Weg, aus der Opferrolle herauszukommen, wäre abzunehmen. Aber zum einen nimmt man nicht 'einfach' ab, zum anderen kann bei betroffenen Kindern leicht das Gefühl entstehen: Ich bin selber schuld, wenn ich gemobbt werde! Dieser Eindruck sollte in jedem Fall vermieden werden!

Über Mobbing reden

Deshalb ist es besonders wichtig, dass Kinder mit Übergewicht, die gemobbt werden, sich öffnen und darüber sprechen.

"Da das den Kindern aber oft sehr schwer fällt, ist auch die Aufmerksamkeit und Sensibilität der Erwachsenen gefordert. Man sollte dem Kind immer das Gefühl geben: Ich habe ein Ohr für Dich, Du kannst mit mir reden und ich bin für Dich da!" sagt dazu Anita Fiebrich, Diplom-Psychologin im CJD Berchtesgaden.

Die Rolle der Schule

Es ist wichtig, dass Institutionen wie Schulen eine sehr klare Haltung beim Thema Mobbing einnehmen. Sie sollten sich dem Problem stellen, offensiv in Gespräche gehen und unmissverständlich klar machen, dass solche Anfeindungen unerwünscht sind und auf gar keinen Fall toleriert werden. Der nächste Schritt wäre dann, entsprechende Präventionsprogramme anzubieten.

Therapeutische Einrichtungen für Kinder

Z.B. bietet das CJD (Christliches Jugenddorfwerk Deutschland) in Berchtesgaden Kurzzeit- und Langzeit-Reha Maßnahmen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Übergewicht an. Die Patienten der Langzeit-Angebote können auch

die angeschlossenen Schulen aller Schularten besuchen und bleiben dann oft bis zu ihrem Abschluss.

Wie eine Therapie abläuft

Nach ausführlicher Diagnostik und psychologischer Anamnese werden gemeinsam Therapieziele festgelegt. Das kann eine Gewichtsreduzierung sein, aber auch eine anderweitige Verbesserung des Gesundheitszustandes, z.B. eine Verbesserung der Blutwerte.

Wichtig: In einer akuten Belastungssituation – etwa während eines depressiven Abschwungs - kann ein Kind nicht zur Kurzzeit-Reha aufgenommen werden, sondern muss sich erst einmal stabilisieren.

Dauer der Therapie

Eine Kurzzeit-Reha z.B. im CJD dauert etwa drei bis vier Wochen, die Langzeit-Maßnahme im Durchschnitt ein bis zwei Jahre, manchmal auch länger. Hier verlegen die Kinder längerfristig ihren Lebensmittelpunkt in die Einrichtung.

Nachsorge wäre wünschenswert

Nachsorge-Maßnahmen wären nach einer Abnehm-Reha natürlich extrem wünschenswert. Sie könnten vor allem helfen, Rückfälle (die relativ oft vorkommen) besser in den Griff zu bekommen. Im Moment werden solche Leistungen jedoch von den Krankenkassen kaum finanziert.

(Unter Verwendung eines Textes von Anita Fiebrich, Diplompsychologin, Holger Kiesel, Journalist)