



## Liebe Eltern,

Übergewicht ist ein häufiges psychosoziales und körperliches Gesundheitsrisiko, das nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche in steigendem Maße betrifft und sie in ihrer Entwicklung gefährdet.

Wenn Ihr Kind aufgrund seines Übergewichtes leidet, gehänselt wird und keine Freunde findet, und wenn zu Hause über das Essen gestritten wird, dann kann es in der Familie zu **erheblichen Spannungen kommen**.

Sie haben schon einiges innerhalb der Familie ausprobiert, um positiv auf das Gewicht Ihres Kindes einzuwirken.

- Möchten Sie, dass Ihr Kind seine Essgewohnheiten verändert?
- Soll Ihr Kind ein gesünderes Bewegungsverhalten erlernen?
- Sie sind bereit, Ihr Kind innerhalb der Familie bei diesen Vorhaben aktiv zu unterstützen?

Dieses gruppentherapeutische Angebot wird Ihnen mit Bausteinen zur besseren Ernährung, Steigerung der Aktivität und psychosozialer Beratung dabei zur Seite stehen.

## Auf ein gutes Gelingen.

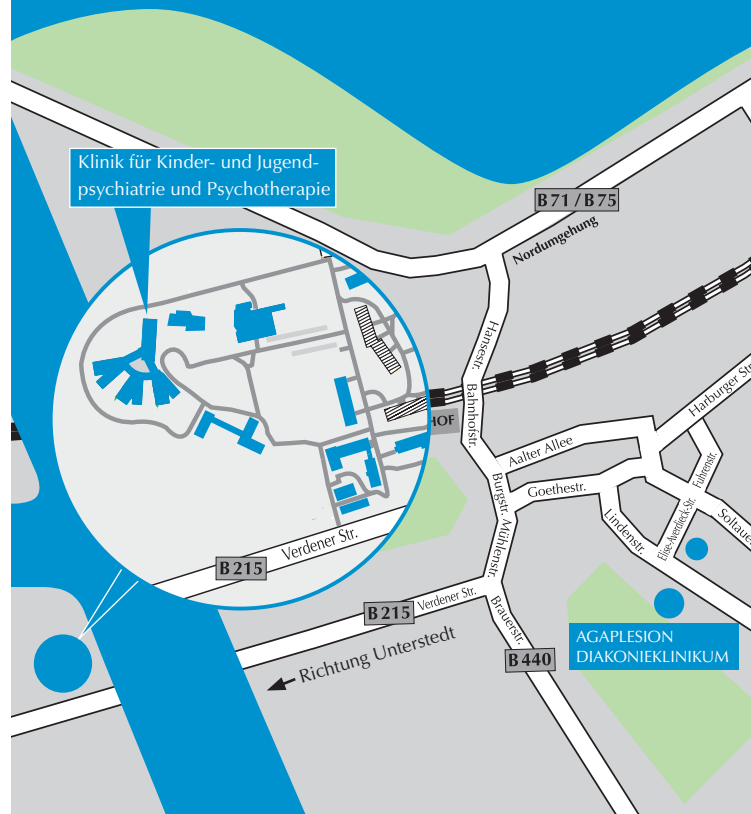
M.Sc. Psych. Christin Frisch  
Dipl.-Psych. Sebastian Packheiser  
Frank Cordes und Kollegen

## Anfahrt

Von Rotenburg aus auf der Bundesstraße 215 Richtung Verden etwa 600 m nach dem Ortsausgangsschild Rotenburg. Von Verden aus auf der Bundesstraße 215 ca. 1 km nach dem Ortsausgangsschild Unterstedt. Ein Hinweisschild an der Straße weist auf das Gelände der Klinik Unterstedt. Parkplätze befinden sich auf dem Gelände. Bitte benutzen Sie nur die Parkplätze vom Eingang aus rechts. Die Klinikparkplätze sind nur für Behinderte reserviert. Ein Bus fährt aus der Rotenburger Innenstadt Richtung Unterstedt (Haltestelle „Kliniken Unterstedt“).

**AGAPLESION  
DIAKONIEKLINIKUM ROTENBURG** gemeinnützige GmbH  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie  
Verdener Str. 200, 27356 Rotenburg

Mehr Informationen unter  
T (04261) 77 - 64 02, F (04261) 77 - 64 05  
kjp@diako-online.de, www.diako-online.de



AGAPLESION  
DIAKONIEKLINIKUM ROTENBURG

## DURCH DICK UND DÜNN

Gruppentherapie für übergewichtige  
Kinder und Jugendliche

[www.diako-online.de](http://www.diako-online.de)





## Angesprochen sind

....übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von ca. 8 bis 15 Jahren, die

- ernsthaft abnehmen wollen,
- den Mut haben, daran zu arbeiten,
- sich in der Gruppe darüber austauschen wollen,
- es leid sind, deswegen gehänselt zu werden,
- gemeinsam mit ihren Eltern und Geschwistern üben möchten, gesünder und weniger zu essen,
- Lust haben, sich mehr zu bewegen,
- üben möchten, Probleme nicht durch Essen zu lösen,
- trotzdem in der Gruppe mit Spaß dabei sein möchten,
- Geduld haben, weil jede gute Veränderung ihre Zeit braucht.

## Das Gruppentraining

### Übungsthemen für Ihre Kinder

- Welche Nahrungsmittel darf ich ohne Bedenken essen und welche sind mit Vorsicht zu genießen?
- Woran erkenne ich, dass ich satt bin und welche Essregeln kenne ich?
- Wie kann ich schlemmen ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?
- Was mag ich an mir und was macht mir Spaß?
- Was kann ich tun, wenn mir langweilig ist oder ich Probleme habe?

### Arbeitsthemen für Sie als Eltern

- Welches sind die normalen Entwicklungsaufgaben von Kindern? Wie können wir den Kindern dabei helfen?
- Welches sind die besonderen Aufgaben von Kindern mit Übergewicht? Wie können wir die Kinder dabei unterstützen?
- Welche Stimmung herrscht bei uns zu Hause am Tisch, wie kommunizieren wir miteinander und wie

gehen wir selbst mit dem Essen um?  
Sind wir ein gutes Vorbild?

- Welche Kenntnisse haben wir über eine gesunde Ernährung, Essen und Bewegung?

**Ausführliche Arbeitsanleitungen** werden zu einem erfolgreichen Gelingen beitragen.

## Allgemeine Hinweise

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**  
**Bitte melden Sie sich frühzeitig an!**

**Die Kosten** übernimmt die Krankenkasse auf Überweisung durch Ihren Haus- oder Kinderarzt.

**Die Termine** teilen wir Ihnen mit, sobald sich eine ausreichende Zahl von Teilnehmern bei uns gemeldet hat. Die Gruppentherapie wird alle zwei Wochen und 10 Termine lang stattfinden. Die Termine finden in der Regel mit der ganzen Familie statt.