



in der Deutschen Adipositas-Gesellschaft

Korporatives Mitglied der Deutschen
Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin

Fortbildungskommission

Fortbildung zum Adipositas- Trainer
für Kinder und Jugendliche

Empfohlenes Curriculum

Zielgruppe:	Interdisziplinäre Gruppe aus Fachleuten aller zugelassenen Berufsgruppen, die Adipositasschulungen gemäß den Vorgaben der DAG/AGA oder andere Maßnahmen für adipöse oder übergewichtige Kinder anbieten möchten
-------------	---

Mitglieder der Fortbildungskommission und deren Autoren-Kürzel

Uwe Tiedjen	UT
Dr. Ute Brehme	UB
Dr. Angela Eberding	AE
Robert Jaeschke	RJ
Dr. Thomas Kauth	
Sigrid Räkel-Rehner	
Prof. Dr. Thomas Reinehr	
Dr. Rainer Stachow	RS
Dr. Kurt Stübing	KS
Gisela Ullrich	
PD Dr. Susanna Wiegand	SW
Zussan Vahabzadeh	ZV

Inhalt

1. Allgemeine Einheiten

- 1.1. Begrüßung, Formalia, Kennen lernen
- 1.2. Themeneinstieg: Epidemiologie, Ursachen, Indikationen
- 1.3. Was ist Schulung – Stellenwert innerhalb der Behandlung
- 1.4. Ziele der Adipositaschulung
- 1.5. Didaktik und Unterrichtsplanung
- 1.6. Methodik und Einsatz von Rollenspielen
- 1.7. Flexible und Rigide Kontrolle
- 1.8. Entwicklungspsychologie: Phasen kindlicher Entwicklung
- 1.9. Schwierige Schulungssituationen
- 1.10. Organisation der eigenen Schulung
- 1.11. Qualitätsmanagement in der Adipositas-Schulung
- 1.12. Abschluss, Rückmeldung

2. Einheiten Medizin

- 2.1. Grundlagen Adipositas-Definition, BMI-Bestimmung
- 2.2. Differentialdiagnostik und individuelle Problem-Analyse
- 2.3. Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Genetik
- 2.4. Folgeerkrankungen
- 2.5. Vermittlung medizinischer Grundlagen bei Therapieplanung

3. Einheiten Psychosoziales

- 3.1. Grundlagen Psychosoziales im Schulungskontext
- 3.2. Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Körperfunktion
- 3.3. Selbstwahrnehmung
- 3.4. Selbstakzeptanz
- 3.5. Initiierung von Lebensstiländerungen
- 3.6. Soziale Kompetenz und Konfliktbewältigung

4. Einheiten Ernährung

- 4.1. Grundlagen, OptimiX
- 4.2. Essverhaltenstraining, Selbstbeobachtungstagebuch
- 4.3. Planen, Einkaufstraining, Rezepte

5. Einheiten Körperliche Aktivität und Sport

- 5.1. Grundlagen zu körperlicher Aktivität und Sport bei Adipositas
- 5.2. Ursachen für Vermeidung körperlicher Aktivitäten
- 5.3. Vermittlungswege und –ansätze in der Schulung
- 5.4. Praktische Vorgehensweise in der Schulung
- 5.5. Elternschulung im Bereich Körperliche Aktivität und Sport
- 5.6. Organisatorische Aspekte

6. Einheiten Elternschulung

- 6.1. Erziehungskompetenz
- 6.2. Realistische Zielplanung und Motivationsförderung
- 6.3. Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz des Kindes

1. Allgemeine Einheiten

1.1. Begrüßung

Zeit:	60 min (= 1,33 Unterrichtseinheiten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Schaffen einer günstigen Seminar- und Lernatmosphäre • Vorstellung der TeilnehmerInnen und der DozentInnen • Überblick über den Seminarverlauf • Überblick über organisatorische Aspekte des Seminars • Erwartungen der TeilnehmerInnen kennen lernen 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Schaffen einer günstigen Seminar- und Lernatmosphäre	Begrüßung	Vortrag	5 min
Vorstellung der TeilnehmerInnen und der DozentInnen	Spiel zur Vorstellungsrunde sollte Informationen zum Namen, zur Profession, zur derzeitigen Tätigkeit, zum Wohnort und zu Erfahrungen oder zu Affinität zur Adipositasschulung ergeben	Spiel zur Vorstellung	30 min
Überblick über den Seminarverlauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vorstellung des Stundenplans 2. Ankündigung aller Dozenten 3. Erläuterungen zur Arbeitsweise im Seminar 	Vortrag Beantwortung von Fragen	5 min
Überblick über den Seminarverlauf Überblick über organisatorische Aspekte des Seminars	Sämtliche notwendige organisatorische Informationen (z.B. zu Räumlichkeiten, Anwesenheit, Pünktlichkeit, evtl. Feed-Back-Bögen, etc.)	Vortrag Beantwortung von Fragen	5 min
Erwartungen der TeilnehmerInnen kennen	Alle Teilnehmer sowie die Dozenten formulieren ihre Erwartungen	Notieren oder verbalisieren der Erwartungen	15 min
Autor: RJ	Gesamt		60 min

1.2. Themeneinstieg: Epidemiologie, Ursachen, Indikationen

Zeit:	45 min (= 1,0 Unterrichtseinheiten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Verstehen der Problematik und der Notwendigkeit zum Handeln • Die Notwendigkeit zum Handeln fachlich begründen können • Die Ziele der aktuellen Adipositas- Therapie und -Schulung überblicken 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Verstehen der Problematik und der Notwendigkeit zum Handeln	Epidemiologie, Definitionen, Ursachen, Risikofaktoren	Vortrag, Fragestellungen, Aufforderung zur Diskussion	15 min
Die Notwendigkeit zum Handeln fachlich begründen können	Medizinische, psychosoziale und gesellschaftliche Folgen, Komorbidität, Kosten	Vortrag, Fragestellungen, Aufforderung zur Diskussion	15 min
Die Ziele der aktuellen Adipositas- Therapie und -Schulung überblicken	Leitlinien, Diagnostik, Indikation zur Therapie, Motivationsabklärung, Therapie der Adipositas im Kindes- und Jugendalter, Behandlungspyramide, Stellenwert der Adipositasschulung, Interdisziplinarität, Indikation zur Adipositasschulung, Ziele der Adipositasschulung, Gliederung der Trainermanuale	Vortrag, Fragestellungen, Aufforderung zur Diskussion, Beantwortung von Fragen	15 min
Autor: KS	Gesamt		45 min

1.3. Was ist Schulung – Stellenwert innerhalb der Behandlung

Zeit:	30 min (= 0,66 Unterrichtseinheiten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Herleitung der Bedeutung der Schulung im Therapieprozess • Vermittlung einer „Schulungsphilosophie“, die die Patienten aktiv einbezieht und eine Lebensstiländerung zum Ziel hat • Möglichkeiten, Grenzen und Erfolge von Schulungen aufzeigen 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Herleitung der Bedeutung der Schulung im Therapieprozess	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionen von Schulung • Therapie und Schulung 	Vortrag	10 min
Vermittlung einer „Schulungsphilosophie“, die die Patienten aktiv einbezieht und eine Lebensstiländerung zum Ziel hat	<ul style="list-style-type: none"> • Grundelemente verhaltenstherapeutischen Lernens • Funktion des Trainers / Schulenden • „Gute“ vs. „schlechte“ Schulungselemente 	Vortrag, Teilnehmerbefragung, Gruppendiskussion	10 Min
Möglichkeiten, Grenzen und Erfolge von Schulungen aufzeigen	<ul style="list-style-type: none"> • Schulung verhindert keine Adipositas • Ergebnisse evaluierter Schulungsprogramme 	Vortrag, Abfragen von Teilnehmererfahrungen	10 Min
Autor: UT	Gesamt		30 min

1.4. Ziele der Adipositaschulung

Zeit:	15 min (= 0,33 Unterrichtseinheiten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Patientenbezogene Ziele <ul style="list-style-type: none"> ○ Kenntnisse über die Hauptziele der Schulung ○ Kenntnisse über Etappen- und hinführende Ziele (Notwendige, Fördernde) ○ Formulierung von Zielen mit dem Patienten • Lernziele für einzelne Schulungseinheiten (Lernzielebenen) <ul style="list-style-type: none"> ○ Kognitiv- Emotional – Verhaltensbezogen - somatisch 		

Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Patientenbezogene Ziele	<p>1. Erarbeitung der Hauptziele der Schulung: Veränderung des Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhaltens (Lebensstiländerung). Wie werden die Ziele mit Patienten diskutiert.</p> <p>2. Erarbeitung der Etappen und hinführenden Ziele (Notwendige Ziele: Verbesserung von Selbstwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit; Fördernde Ziele: Verbesserung von Stress- und Konfliktbewältigung, sozialer Kompetenzen, Familiärer Ressourcen)</p>	<p>Reflektierende Fragerunde</p> <p>Schaubild und Erläuterung</p>	8 min
Lernziele für einzelne Schulungseinheiten	<p>Erarbeitung und Beispiele für die Lernzielebenen von Schulungseinheiten</p> <p>Kognitive, emotionale, verhaltensbezogene und somatische Ziele, die mit einer Schulungseinheit verfolgt werden können.</p>	Frage- Antwort-Runde	7 min
Autor: RS	Gesamt		15 min

1.5. Didaktik und Unterrichtsplanung

Zeit:	90 min (= 2 Unterrichtseinheiten), 2 TrainerInnen		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung verschiedener Methoden und didaktischer Unterrichtsmittel • Exemplarisches Einüben durch die TeilnehmerInnen • Befähigung der TeilnehmerInnen Unterrichtseinheiten didaktisch und methodisch adäquat aufzubauen und durchzuführen 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Vorstellung verschiedener Methoden und didaktischer Unterrichtsmittel, Exemplarisches Einüben durch die TeilnehmerInnen	<p>Vorstellung verschiedener didaktischer Modelle, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainerfokussiert • Gruppenfokussiert • Erlebnisorientiert, <p>und Methoden, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorträge 	Vortrag mit Übungen	60 min

	<ul style="list-style-type: none"> • Gesprächsrunden • Skulpturen • Rollenspiele zur Unterrichtsgestaltung		
Befähigung der TeilnehmerInnen Unterrichtseinheiten didaktisch und methodisch adäquat aufzubauen und durchzuführen	Erfahrungsaustausch: Was kennen die TeilnehmerInnen bereits? Welche (positiven / negativen) Erfahrungen haben sie gemacht? Was ist neu? Was wollen sie mit welchen Zielen in ihrer Schulung ausprobieren? Was brauchen sie dafür?	Gruppendiskussion	30
Autorin: AE	Gesamt		90 min

1.6. Methodik und Einsatz von Rollenspielen

Zeit:	45 min (= 1 Unterrichtseinheiten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Ziele von Rollenspielen erarbeiten • Erleben von Rollenspielen • Durchführung von Rollenspielen • Risiken und Gefahren von Rollenspielen 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Ziele von Rollenspielen erarbeiten Überblick über unterschiedliche Settings b. Rollenspiel	Überblick über Rollenspiele	Vortrag/Flipchart	10 min
Erleben von Rollenspielen Schaffen einer vertrauten Atmosphäre	Vorbereitetes Rollenspiel mit den Teilnehmern durchführen	Rollenspiel	20 min
Risiken und Gefahren von Rollenspielen Durchführung von Rollenspielen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Voraussetzungen für ein Rollenspiel ▪ Vor- und Nachbereitung von Rollenspielen ▪ Rahmung während und nach des Rollenspiels 	Befragung der Teilnehmer, Vortrag, Diskussion	15 min
Autorin: ZV	Gesamt		45 min

1.7. Flexible und Rigide Kontrolle

Zeit:	45 min (= 1,0 Unterrichtseinheiten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Herleitung Kontrollmechanismen (Fremd- und Selbstkontrolle) • Verdeutlichung der Unterschiede Flexibler und Rigider Kontrolle a) allgemein und b) bei der Gewichtsreduktion • Aufzeigen des Zusammenhangs von Misserfolg und Rigider Kontrolle, Zusammenhang Flexible Kontrolle und positive Lebensstilveränderung 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Herleitung Kontrollmechanismen (Fremd- und Selbstkontrolle)	<ul style="list-style-type: none"> • Gezügelter Essverhalten, Kognitive Kontrolle • Ernährungs- und Bewegungstagebuch (-Pyramide) 	Vortrag, Teilnehmererfahrungen	10 min
Verdeutlichung der Unterschiede Flexibler und Rigider Kontrolle a) allgemein und b) bei der Gewichtsreduktion	<ul style="list-style-type: none"> • Strenge vs. Flexible Selbstvorgaben (Bewegung, Ernährung u.a.) • Gefahr der Entstehung gestörter Essverhaltens • Moderate Einschränkung, Prinzip der kleinen Schritte 	Vortrag, Teilnehmerbefragung, Gruppendiskussion	10 Min
Aufzeigen des Zusammenhangs von Misserfolg und Rigider Kontrolle, Zusammenhang Flexible Kontrolle und positive Lebensstilveränderung	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeiten langfristiger Gewichtskontrolle und – stabilisierung • Belohnung und Verstärker 	Vortrag, Kleingruppenarbeit, Rollenspiel	25 Min
Autor: UT	Gesamt		45 min

1.8. Entwicklungspsychologie: Phasen kindlicher Entwicklung

Zeit:	30 min (= 0,66 Unterrichtseinheiten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Gründen, wann und wie ein Kind/Jugendlicher entwicklungsbezogen überfordert werden kann • Vermittlung der jeweiligen Aufgaben zwischen Kind/Jugendlicher und Eltern in verschiedenen Altersstufen 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Vermittlung von Gründen, wann und wie ein Kind/Jugendlicher entwicklungsbezogen überfordert werden kann	Entwicklung von Zeitverständnis Entwicklung von Abstraktionsvermögen Entwicklung des kindlichen Denkens Übernahme sozialer Entwicklungsaufgaben	Vortrag	7 min
Vermittlung der jeweiligen Aufgaben zwischen Kind/Jugendlicher und Eltern in verschiedenen Altersstufen	Vorschulalter (Grund-)Schulalter Übergang zur Pubertät Jugendliche	Vortrag	8 Min
Selbsteinschätzung der TeilnehmerInnen	„Überforderung“ vs. „Unterforderung“ - Beispiele	Gruppenarbeit, Ergebnisse im Plenum	15 Min
Autor: UT	Gesamt		30 min

1.9. Schwierige Schulungssituationen

Zeit:	90 min (= 2 Unterrichtseinheiten) am Ende der Schulung!, 2 TrainerInnen		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Befähigung der TeilnehmerInnen, auch in schwierigen Schulungssituationen handlungsfähig zu bleiben • Vorstellung und Einüben von Interventionsmöglichkeiten in schwierige Schulungssituationen 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Befähigung der TeilnehmerInnen, auch in schwierigen Schulungssituationen handlungsfähig zu bleiben	Erfahrungsaustausch: <ul style="list-style-type: none"> • Was wurde von den TeilnehmerInnen bisher als eine schwierige Schulungssituation empfunden? 	Gruppendiskussion	10 min
Vorstellung und Einüben von Interventionsmöglichkeiten in schwierige Schulungssituationen	Einteilung in 2 Kleingruppen, in denen jeweils 2 Themen parallel bearbeitet werden. Erfahrungsaustausch: <ul style="list-style-type: none"> • Was war neu für mich? Was habe ich gelernt? Was nehme ich für die nächste schwierige Schulungssituation in meiner Gruppe vor Ort mit? 	Rollenspiel, Skulptur	60 min
		Gruppendiskussion	20 min
Autorin: AE	Gesamt		90 min

1.10. Organisation der eigenen Schulung

Zeit:	45 min (= 1,0 Unterrichtseinheiten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Strukturierte Schulungseinheiten selbst planen können • Grundsätze zur Methodik und Didaktik des Stundenablaufes kennen • Eine Zeitplanung durchführen können 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Planung von Schulungseinheiten	Eine strukturierte Schulungsstundenplanung erarbeiten, Aufbau: Lernzielebenen, Methodik und Didaktik, Material, Zeitaufplanung.	Reflektierende Fragerunde. Skizierung am Flipchart	5 min

Grundsätze zur Methodik und Didaktik des Stundenablaufes kennen	Einen geeigneten Stundenablauf mit den Teilnehmern erarbeiten (inkl. Beispiele): Einstiegsritual, Eröffnung, Übungen, Zusammenfassung, Hausaufgabe, Ausstiegsritual. Verschiedene Methoden der Eröffnung kennen (Fragerunde, Flipchart, Karteikarten, Arbeitsblätter, Spiele). Wissen, dass mindestens 50% der Zeit die zu Schulenden zu Wort kommen müssen	In Frage-Runde die einzelnen Stundenabschnitte aufzählen, dann in Gruppen Beispiele erarbeiten lassen. Vorstellung der Ergebnisse in der Runde	35 min
Zeitplanung	Die Wichtigkeit einer Zeitplanung kennen	Frage: ... Was ist jetzt knapp geworden?	2
		Zusammenfassung	3
Autor: RS	Gesamt		45 min

1.11. Qualitätsmanagement in der Adipositas-Schulung

Zeit:	45 min (= 1,0 Unterrichtseinheiten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> Die unterschiedlichen Ebenen des Qualitätsmanagements kennen (Struktur, Prozess, Ergebnis) Einen Überblick über die verfügbaren Methoden erhalten (QM-Handbuch der AGA, Fragebögen, APV-Dokumentation) 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Die unterschiedlichen Ebenen des Qualitätsmanagements	Die Notwendigkeit sowie die externen Anforderungen zur Struktur, Prozess, Ergebnisqualität erarbeiten	Reflektierende Fragerunde. Skizierung am Flipchart	5 min
Einen Überblick über die verfügbaren Methoden erhalten	Anhand des QM-Handbuches und des Konsensuspapiers des BMG die Anforderungen an Struktur- und Prozessqualität darstellen. Anhand verschiedener Fragebögen (z.B. K-FEV, KINDL mit Adipositasmodul) Instrumente zur Erhebung der Prozess- und Ergebnisqualität darstellen.	Power-Point-Vortrag. Erfahrungen der TLN reflektieren. Kleingruppenarbeit (Pro Gruppe ein Fragebogen) Auswertung der	10 min 15

	APV darstellen und erläutern	Gruppenarbeit. Powerpoint- Vortrag, Life Demo von APV	10
	Die Wichtigkeit von Intention-to Treat- Analysen zur Sicherung und Vergleichbarkeit der Ergebnisqualität darstellen.	Powerpoint- Vortrag, Reflexionsrunde	3
		Zusammenfassung	2
Autor: RS	Gesamt		45 min

1.12. Abschluss, Rückmeldung

Zeit:	45 min (= 1,0 Unterrichtseinheiten)		
Zielgruppe:	Interdisziplinäre Gruppe aus Fachleuten aller zugelassenen Berufsgruppen, die Adipositaschulungen gemäß den Vorgaben der AGA oder andere Maßnahmen für adipöse oder übergewichtige Kinder anbieten möchten		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion der Teilnehmer • Rückmeldung an Kursleiter • Offene Fragen klären • Qualitätssicherung • Formales erledigen 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Reflexion der Teilnehmer Rückmeldung an Kursleiter	Was war gut? Was war schlecht / Verbesserungsvorschläge? Sind meine Erwartungen erfüllt?	Karten, Flipchart, offene Gesprächsrunde	25 Min
offene Fragen klären	organisatorische und inhaltliche Fragen der Teilnehmer beantworten	Offene Gesprächsrunde	5 Min
Qualitätssicherung	Mit Hilfe eines strukturierten Fragebogens Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität aus Teilnehmersicht erfassen	Strukturierte schriftliche Qualitätserfassung	12 Min
Formales erledigen	Ausgabe von Teilnahmebescheinigungen		3 Min
Autor: UT	Gesamt		45 min

2. Einheiten Medizin

2.1. Grundlagen Adipositas-Definition, BMI-Bestimmung

Zeit:	45 min (= 1,0 Unterrichtseinheiten à 45 min)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Überblick über Grundlagen der Adipositas-Definition bei Kindern und Jugendlichen 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Überblick über Grundlagen der Adipositas-Definition bei Kindern und Jugendlichen	<p>Darstellung und kritische Wertung unterschiedlicher Adipositas-Definitionen für Kinder und Jugendliche (BMI-Percentilen, Unterschied zu Erwachsenen, säkularer Trend, Einfluss von Alter und Pubertät)</p> <p>Andere Methoden zur Bestimmung der Adipositas (BIA, DEXA, Bauch- und Hüftumfang, Fettfalten)</p> <p>Darstellung der Prävalenz von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen (KIGGS, Einschulungsuntersuchungen, Vergleich mit anderen Ländern)</p>	Vortrag und Diskussionsrunde	30 Min
Bestimmung des Ausmaßes der Adipositas	Bestimmung des individuellen Ausmaßes der Adipositas anhand von 2-3 Fallbeispielen unter Verwendung der gültigen BMI-Percentilen	Praktische Übung mit Fallbeispielen	15 Min
Autorin: S.W.	Gesamt		45 Min

2.2. Differentialdiagnostik und individuelle Problem-Analyse

Zeit:	45 min (= 1,0 Unterrichtseinheiten à 45 min)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung der Kenntnisse und Fähigkeiten zur Durchführung einer angemessenen Differentialdiagnostik 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung der Kenntnisse und Fähigkeiten zur Durchführung einer angemessenen Differentialdiagnostik 	<p>Darstellung der wichtigsten endokrinen, genetischen, psychiatrischen Differential-Diagnosen der Adipositas bei Kindern und Jugendlichen unter besonderer Berücksichtigung der Leitsymptome</p> <p>Darstellung notwendiger und überflüssiger Untersuchungen zur Diagnostik</p>	Vortrag und Diskussionsrunde	30 Min
Individuelle Problem-Analyse	Kritische Analyse der eigenen Lebensweise bezüglich Adipositas-fördernder Faktoren	Kleingruppenarbeit	15 Min
Autorin: S.W.	Gesamt		45 Min

2.3. Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Genetik

Zeit:	45 min (= 1,0 Unterrichtseinheiten à 45 min)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung der Bedeutung von Ernährung, Bewegung und genetischer Disposition bei der Adipositas-Entstehung 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Vermittlung der Bedeutung von Ernährung, Bewegung und genetischer Disposition bei der Adipositas-Entstehung	<p>Anteile von Genetik und „Lifestyle“ bei der Adipositas-Entstehung</p> <p>Vulnerable Phasen der Gewichtsentwicklung</p> <p>Differenzierte Darstellung von Adipositas-fördernden Faktoren aus den Bereichen Ernährung und Bewegung</p> <p>Bedeutung der Energiebilanz für das Körpergewicht; mögliche Einflussfaktoren, Regulation</p>	Vortrag und Diskussionsrunde	45 Min
Autorin: S.W.	Gesamt		45 Min

2.4. Folgeerkrankungen

Zeit:	30 min (= 0,66 Unterrichtseinheiten à 45 min)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung von Kenntnissen zu Adipositas-bedingten Folgeerkrankungen 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Vermittlung von Kenntnissen zu Adipositas-bedingten Folgeerkrankungen	<p>Darstellung aller möglichen Adipositas-bedingten Folgeerkrankungen</p> <p>Darstellung von Veränderungs- und Therapiemöglichkeiten (konservativ und medikamentös)</p>	Vortrag und Diskussionsrunde	30 Min
Autorin: S.W.	Gesamt		30 Min

2.5. Vermittlung medizinischer Grundlagen bei Therapieplanung

Zeit:	60 min (= 1,33 Unterrichtseinheiten à 45 min)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung der Bedeutung medizinische Grundlagen bei der Therapieplanung 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Vermittlung der Bedeutung medizinische Grundlagen bei der Therapieplanung	<p>Therapieplanung unter Berücksichtigung der Indikationsstellung (Konsensus-Papier)</p> <p>Bedeutung des Schweregrades der Adipositas, der Komorbidität und der psychosozialen Situation für die Therapieplanung</p> <p>Notwendigkeit einer langfristigen Therapieplanung im Sinne einer „Behandlungskette“</p> <p>Besondere Situationen („Notfälle“) mit der Verpflichtung zu sofortigem Handeln (Kindswohlfährdung, psychiatrische Komorbidität)</p> <p>Individuelle Therapieplanung anhand von Fallbeispielen</p>	<p>Vortrag und Diskussionsrunde</p> <p>Kleingruppenarbeit</p>	<p>30 Min</p> <p>30 Min</p>
Autorin: S.W.	Gesamt		60 Min

3. Einheiten Psychosoziales

3.1. Grundlagen Psychosoziales im Schulungskontext

Zeit:	45 min (= 1,0 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Überblick über Grundlagen und Bedeutung des Bereiches Psycho-Soziales im Schulungskontext • Vermittlung der Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Körperfunktion 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Überblick über Grundlagen und Bedeutung des Bereiches Psycho-Soziales im Schulungskontext	Psychosoziale Belastungen bei chronisch kranken, insbesondere adipösen Kindern und Jugendlichen (geringes Selbstwertgefühl, Kontaktschwierigkeiten, negative Erfahrungen mit der Umwelt)	Vortrag, Zusammentragen durch Teilnehmer	15 Min
Vermittlung der Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Körperfunktion für Heranwachsende	Prägung des Essverhaltens emotionsbedingtes Essen Prägung des Bewegungsverhaltens Funktion des (übergewichtigen) Körpers Möglichkeiten des Aufarbeitens bisheriger Verhaltensmuster	Vortrag Diskussionsrunde Kleingruppenarbeit Rollenspiel	30 Min
Autor: UT	Gesamt		45 M.

3.2. Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Körperfunktion

Zeit:	45 min (= 1,0 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung der Bedeutung von Zielplanung 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Vermittlung der Bedeutung von Zielplanung	Entwicklung realistischer Ziele Zielplanung für die Zeit der Schulung Zielplanung für die Zeit nach der Schulung Unterscheiden von und Umgehen mit kurzfristigem Fehlverhalten (Ausrutschen) und Rückfällen	Vortrag Diskussionsrunde Kleingruppenarbeit Rollenspiele	45 Min
Autor: UT	Gesamt		45 M.

3.3. Selbstwahrnehmung

Zeit:	60 min (= 1,33 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse und Fähigkeiten zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung der Patienten 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Kenntnisse und Fähigkeiten zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung der Patienten	Dimensionen des Essverhaltens Prozesse der Selbstbeobachtung Prozesse der Selbstbewertung Steuerbare Veränderungen von Erlerntem und Verhalten Wahrnehmung von Hunger, Appetit, Sättigung und eigenem Essverhalten Wahrnehmung des Körpers Wahrnehmung von Gefühlen	Vortrag Diskussionsrunde Kleingruppenarbeit Rollenspiele	60 Min
Autor: UT	Gesamt		60 M.

3.4. Selbstakzeptanz

Zeit:	60 min (= 1,33 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse und Fähigkeiten zur Verbesserung der Selbstakzeptanz der Patienten 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Kenntnisse und Fähigkeiten zur Verbesserung der Selbstakzeptanz der Patienten	Selbstakzeptanz als Element des Selbstkonzeptes Sich selbst annehmen können Stärken bewusst machen und fördern (Übung) Schwächen wahrnehmen und damit umgehen können (Übung)	Vortrag Diskussionsrunde Kleingruppenarbeit Rollenspiele	60 Min
Autor: UT	Gesamt		60 M.

3.5. Initiierung von Lebensstiländerungen

Zeit:	60 min (= 1,33 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse und Fähigkeiten zur Initiierung von Lebensstiländerungen 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Kenntnisse und Fähigkeiten zur Initiierung von Lebensstiländerungen	Bewusstmachung des eigenen Lebensstils Erforderliche körperliche Ruhephasen vs. Körperliche Inaktivität Änderungsmöglichkeiten Ausgewogenheit von Anspannung und Entspannung (Aktivität und Formen bewusster Entspannung)	Vortrag Diskussionsrunde Kleingruppenarbeit Rollenspiele	60 Min
	Gesamt		60 M.

3.6. Soziale Kompetenz und Konfliktbewältigung

Zeit:	90 min (= 2,0 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse und Fähigkeiten zur Verbesserung der Sozialen Kompetenz und zwischenmenschlichen Konfliktbewältigung der Patienten 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Kenntnisse und Fähigkeiten zur Verbesserung der Sozialen Kompetenz und zwischenmenschlichen Konfliktbewältigung der Patienten	Bedeutung der Sozialen Kompetenz in der Phase von Gewichtsreduktion und Lebensstiländerung Interaktionsfähigkeit – Defizite und Lösungsansätze (Übungen) Regeln und Grenzen im Umgang mit anderen erkennen und akzeptieren (Übungen) Zwischenmenschliche Konflikte (Eltern, Peers) – Bewältigungsstrategien gemeinsam entwickeln und erproben (Übungen)	Vortrag Diskussionsrunde Kleingruppenarbeit Rollenspiele	90 Min
	Gesamt		90 min

4. Einheiten Ernährung

4.1. Grundlagen, OptimiX

Zeit	120 min (2,66 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Stellenwert des Bereichs Ernährung für die Schulung erkennen • OptimiX kennen lernen • Methodisch-didaktische Umsetzungsmöglichkeiten üben 		
Ziele	Inhalt	Mögl. Methoden	Zeit
Stellenwert und Zielsetzung des Bereichs Ernährung für das Schulungskonzept erkennen Überblick über die Themen erhalten	Themenübersicht und Einführung: allgemeine Einführung Vorstellung der Schulungsinhalte	Vortrag	5 min
OptimiX kennen lernen	Ernährung von Kindern und Jugendlichen nach OptimiX: Konzept von OptimiX Kriterien von OptimiX	Vortrag Beantwortung von Fragen	30 min
Modelle zur Visualisierung kennen lernen und anwenden können Vor- und Nachteile der Einsatzmöglichkeiten beurteilen können	- Vermittlung und Umsetzung der Theorie zur Lebensmittelauswahl - Übung zum Einstieg „Grün, gelb, rot“ Auswertung der Übung - Vertiefende Vorstellung und Anwendung: Kinderpyramide Dreidimensionale Pyramide der DGE Ampel-System	Kleingruppenarbeit Erfahrungsaustausch Vortrag Beantwortung von Fragen	30 min
Lebensmittelgruppen nach OptimiX kennen methodisch-didaktische Umsetzung üben Vorteile und Nachteile der Übungen beurteilen können	Lebensmittelauswahl in OptimiX: verschiedene Lebensmittelgruppen vorstellen exemplarische Bearbeitung anhand der LM-Gruppen „Fette“ und „Getränke“ in Form von praktischen Übungen („Dem Fett auf der Spur“ und „Unser Getränkeangebot“) Auswerten der Übungen	Vortrag, Beantwortung von Fragen Kleingruppenarbeit Plenumsgespräch und Erfahrungsaustausch	45 min
	Abschlussrunde	Mündlich. Feedback	10 min
Autorin: UB	Gesamt		120 M.

4.2. Essverhaltenstraining, Selbstbeobachtungstagebuch

Zeit	120 min (2,66 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen	<ul style="list-style-type: none"> Methoden zur Verbesserung des Essverhaltens verstehen und anwenden können 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
<p>Selbstbeobachtungstagebuch kennen lernen und anwenden können</p> <p>Einsatz und Auswertung innerhalb einer Schulung kennen und üben</p> <p>mit schwierigen Auswertungssituationen in der Schulung umgehen können</p>	<p>Selbstbeobachtungstagebuch (SBTB): Verfahren des SBTB</p> <p>Besprechung des SBTB der TN</p> <p>Einsatz und Auswertung</p> <p>Klärung möglicher Probleme wie zum Beispiel vergessenes und/oder unvollständig ausgefülltes SBTB</p>	<p>Hausaufgabe für AGA-Adipositastrainer: Ausfüllen des SBTB</p> <p>Kleingruppenarbeit: Auswertung + Erfahrungsaustausch</p> <p>Auswertung im Plenum</p>	45 min
<p>Bedeutung von Essregeln kennen lernen</p> <p>praktische Umsetzung in der Schulung kennen</p>	<p>Essregeln: Vorstellung von Essregeln</p> <p>Beziehung zwischen Mahlzeitenfrequenz und Portion</p> <p>methodisch-didaktische Umsetzung</p>	<p>Vortrag oder Brainstorming im Dialog mit den TeilnehmerInnen</p>	15 min
<p>Überblick über besondere Ess-Anlässe erhalten</p> <p>Strategien zum Umgang mit besonderen Ess-Anlässen/schwierigen Situationen entwickeln</p> <p>Methode des Rollenspiels in der Schulung sicher anwenden können</p>	<p>Besondere Ess-Anlässe: Zusammenstellung besonderer Ess-Anlässe inklusive schwieriger Ess-Situationen</p> <p>Entwicklung von Bewältigungsstrategien</p> <p>praktisches Training einzelner Bewältigungsstrategien</p> <p>Auswertung der Kleingruppenarbeiten und des praktischen Trainings</p>	<p>Brainstorming</p> <p>Kleingruppenarbeit</p> <p>praktisches Training in Form von Rollenspielen</p> <p>Plenumsgespräch</p>	50 min
	Abschlussrunde	Stimmungsbarometer	10 min
Autorin: UB	Gesamt		120 min

4.3. Planen, Einkaufstraining, Rezepte

Zeit	75 min (1,66 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Praktische Schulungseinheit „Einkaufen, Rezepte, Kochen“ umsetzen können • Aspekte der Esskultur mit der praktischen Einheit verknüpfen können 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
aktuellen Stand der Diskussion zur Mahlzeitenfrequenz kennen Bedeutung der Planung kennen	Planen: Planung von Hauptmahlzeit und Zwischenmahlzeit sowie Pausenbrot Planungsinstrument „Einkaufsliste“	Vortrag, Dialog mit den TeilnehmerInnen	5 min
Planungsschritte für ein Einkaufstraining kennen lernen	Einkaufstraining Vorbereitung Durchführung Nachbereitung	Brainstorming und Erfahrungsaustausch im Plenum	15 min
methodisch-didaktische Umsetzung erfahren	Vorbereitung für das gemeinsame Kochen: für Übungen geeignete Rezepte vorstellen Modifikation von Rezepten: Lieblingsrezepte der Kinder und Jugendlichen Sammeln weiterer Erfahrungen, Ideen und Anregungen	Kleingruppenarbeit Auswertung im Plenum Erfahrungsaustausch und Plenumsgespräch	30 min
Bedeutung von Tischregeln kennen methodisch-didaktische Umsetzung erfahren	Esskultur: Vorstellen von Tischregeln und Möglichkeiten zur Umsetzung innerhalb der praktischen Einheit	Vortrag im Dialog mit den Teilnehmern	15 min
	Abschlussrunde	mündliches Feedback	10 min
Autorin: UB	Gesamt		75 min

5. Einheiten Körperliche Aktivität und Sport

5.1. Grundlagen zu körperlicher Aktivität und Sport bei Adipositas

Zeit:	90 min (= 2,0 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse über Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität, Sport, Inaktivität und der Entwicklung und Beibehaltung und dem Abbau von Übergewicht • Stellenwert der Inaktivität einschätzen können • Möglichkeiten der Vermittlung eines aktiven Lebensstils kennen • Möglichkeiten eines sportlichen Trainings und deren Vermittlung kennen 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Kenntnisse über Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität, Sport, Inaktivität und der Entwicklung und Beibehaltung und dem Abbau von Übergewicht Stellenwert der Inaktivität einschätzen können Möglichkeiten der Vermittlung eines aktiven Lebensstils kennen Möglichkeiten eines sportlichen Trainings und deren Vermittlung kennen	<ul style="list-style-type: none"> • Kinder-sportmedizinische Grundlagen • Besonderheiten der körperlichen Aktivität bei Kindern & Jugendlichen mit Übergewicht (Bewegungsmangel, Stellenwert von Inaktivität, geschlechts- und altersspezifische Unterschiede) • Besonderheiten des Sports bei Kindern & Jugendlichen mit Übergewicht (Folgen von Übergewicht beim Sport, „Kleine“ Trainingslehre, für Sport relevante Komorbiditäten, Belastungswahrnehmung & -steuerung, geschlechts- und altersspezifische Unterschiede) • Diagnostische Möglichkeiten (u. a. Testverfahren) • Ergebnisse von Interventionsstudien 	Vortrag Diskussionsrunde Kleingruppenarbeit Kleine Spiele	90 min
Autor: RJ	Gesamt		90 min

5.2. Ursachen für Vermeidung körperlicher Aktivitäten

Zeit:	30 min (= 0,66 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse über Gründe eines inaktiven Lebensstils und Ursachen für die Vermeidung von körperlichen Aktivitäten 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Kenntnisse über Gründe eines inaktiven Lebensstils und Ursachen für die Vermeidung von körperlichen Aktivitäten	<ul style="list-style-type: none"> • Warum bewegen sich die Kinder nicht? • Darstellung der zu Grunde liegenden Konflikte (innerer Schweinehund, Motivation, Alternativen) • Diskrepanz zwischen Soll und Ist-Zustand 	Vortrag Diskussionsrunde Kleine Spiele	30 min
Autor: RJ	Gesamt		30 min

5.3. Vermittlungswege und –ansätze in der Schulung

Zeit:	75 min (= 1,66 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse über praktische Ansätze und Übungen für die Schulung • Wissen über Möglichkeiten zur Herbeiführung eines aktiven Alltags • Wissen über Möglichkeiten zur Gestaltung eines sinnvollen Sportangebots 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Kenntnisse über praktische Ansätze und Übungen für die Schulung Wissen über Möglichkeiten zur Herbeiführung eines aktiven Alltags Wissen über Möglichkeiten zur Gestaltung eines sinnvollen Sportangebots	<ul style="list-style-type: none"> • pädagogische Prinzipien mit Praxisbeispielen (wie bringe ich das dem Kind bei?) • wie bewirke ich ein langfristiges Beibehalten erlernter Verhaltensweisen? • Hinweis auf trainingsmethodische Prinzipien 	Vortrag Diskussionsrunde Kleingruppenarbeit Kleine Spiele	75 min
Autor: RJ	Gesamt		75 min

5.4. Praktische Vorgehensweise in der Schulung

Zeit:	120 min (= 2,66 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Praktische Kenntnisse zu Spiel-, Sport- und Übungsformen für verschiedene Aspekte von Sport und Bewegung • Kenntnisse über Bewegungsspiele zur Ernährung • Praktische Kenntnisse zu Pausen- und Bewegungsspielen • Kenntnisse über mögliche Stolpersteine und Fallen in der Praxis 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
<p>Praktische Kenntnisse zu Spiel-, Sport- und Übungsformen für verschiedene Aspekte von Sport und Bewegung</p> <p>Kenntnisse über Bewegungsspiele zur Ernährung</p> <p>Praktische Kenntnisse zu Pausen- und Bewegungsspielen</p> <p>Kenntnisse über mögliche Stolpersteine und Fallen in der Praxis</p>	<p>Praktische Vorgehensweise in der Schulung (mit praktischen Beispielen, die immer theoretisch reflektiert werden):</p> <p>Vermittlung vielfältiger kleiner Bewegungs- und Pausenspiele für die Schulung (sollte im Sinne einer guten Didaktik schon bei den vier vorangegangenen Themen immer wieder eingebaut und reflektiert werden)</p> <p>Vermittlung konkreter praktischer Beispiele aus der Adipositaschulung (unter Berücksichtigung alters- und geschlechtsspezifischer Unterschiede)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Körperwahrnehmung ▪ Freude an Bewegung erfahren ▪ Vielfältige Sport-, Spiel- und Bewegungsformen erfahren ▪ Belastungssteuerung ▪ einfache und strukturierte diagnostische Möglichkeiten im Sport (u. A. Testverfahren) ▪ Möglichkeiten zum Training motorischer Hauptbeanspruchungsformen und ihre Wertigkeit im Sport bei Adipositas (Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) ▪ Bewegungsspiele zur Ernährung ▪ evtl. Entspannungsverfahren 	<p>Angeleitete praktische Eigenrealisation</p> <p>Diskussionsrunden zur Reflektion</p> <p>Auch Ideen der Teilnehmer</p>	120 min
Autor: RJ	Gesamt		120 min

5.5. Elternschulung im Bereich Körperliche Aktivität und Sport

Zeit:	30 min (= 0,66 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse über den Stellenwert der Eltern bei der Herbeiführung eines aktiven Lebensstils • Kenntnisse über konkrete Aufgaben der Eltern • Kenntnisse über mögliche Vermittlungsstrategien in der Elternschulung 		
Ziele	Inhalt	Mögl. Methoden	Zeit
Kenntnisse über den Stellenwert der Eltern bei der Herbeiführung eines aktiven Lebensstils Kenntnisse über konkrete Aufgaben der Eltern Kenntnisse über mögliche Vermittlungsstrategien in der Elternschulung	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabe der Eltern versus Aufgabe der Kinder • Konkrete Handlungsalternativen • Unterschiede zw. Kinder/Jugendliche 	Vortrag Gemeinsames Erarbeiten Diskussionsrunde	30 min
Autor: RJ	Gesamt		30 M.

5.6. Organisatorische Aspekte

Zeit:	15 min (= 0,33 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse über mögliche Organisationsformen des Schulungsbereichs Körperliche Aktivität & Sport 		
Ziele	Inhalt	Mögl. Methoden	Zeit
Kenntnisse über mögliche Organisationsformen des Schulungsbereichs Körperliche Aktivität & Sport	<ul style="list-style-type: none"> • Strukturelle Aspekte (Räumlichkeiten, Material, Personal) • Interdisziplinäre Vernetzung innerhalb des Schulungsteams • Vernetzung mit anderen Schulungsteams oder Anbietern (Sportvereinen, etc.) 	Vortrag	15 min
Autor: RJ	Gesamt		15 Min.

6. Einheiten Elternschulung

6.1. Erziehungskompetenz

Zeit:	180 Minuten (4 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> Die TrainerInnen sollen die Eltern coachen können, wie diese auf das gesundheitsschädigende Ernährungs- Bewegungs- und Freizeitverhalten ihrer Kinder positiven Einfluss nehmen können. 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> Elterncoaching 	Vermittlung von Haltungen und Erziehungsstrategien, die es Eltern ermöglichen, ohne Gewalt und Zwang das gesundheitsschädigende Ernährungs- Bewegungs- und Freizeitverhalten ihrer Kinder positiven zu beeinflussen.	Vortrag, Skulpturen, Rollenspiele, Gruppendiskussion	180 min
Autorin: AE	Gesamt		180 min

6.2. Realistische Zielplanung und Motivationsförderung

Zeit:	90 Minuten (2 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> Die TrainerInnen sollen den Eltern vermitteln können, was altersadäquate und realistische Ziele für ihr Kind sind bzgl. des Ernährungs- Bewegungs- und Freizeitverhaltens sowie der Übergewichtsreduktion. Die TrainerInnen sollen die Eltern coachen können, wie diese die Motivation ihres Kindes zur Verhaltensänderung aufrechterhalten können, sowohl bei Fortschritten wie auch bei Rückfällen. 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Realistische Zielplanung der Eltern	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung von Wissen über realistische Ziele sowohl bzgl. der Verhaltens- als auch der Gewichtsveränderung des eigenen Kindes Vermittlung über die zentrale Bedeutung von Zwischenzielen, die im Alltag umzusetzen sind. Coaching der Eltern wie sie das Wissen in ihrem Familienalltag umsetzen können. 	Vortrag, Skulpturen, Rollenspiele, Gruppendiskussion	45 min

Motivationsförderung der Kinder durch die Eltern	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Wissen, wie wichtig es ist, die Motivation von Kindern immer wieder zu stärken • Vermittlung von Strategien, wie Eltern dies tun können und wie wichtig hier der Einbezug von anderen UnterstützerInnen sein kann • Coaching der Eltern wie diese das Wissen in ihrem Familienalltag umsetzen können. 		45 min
Autorin: AE	Gesamt		90 min

6.3. Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz des Kindes

Zeit:	45 Minuten (1 Unterrichtseinheit à 45 Minuten)		
Zielsetzungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Die TrainerInnen sollen vermitteln, dass die Eltern die Schwächen und Stärken ihres Kindes wahrnehmen sehen können und wie wichtig eine adäquat positive Selbstwahrnehmung und die Selbstakzeptanz ihres Kindes z. B. für den Erfolg der Schulung sind. • Die TrainerInnen sollen Erziehungsstrategien vermitteln, die es Eltern ermöglicht, die Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz ihres Kindes zu fördern. 		
Ziele	Inhalt	Mögliche Methoden	Zeit
Elterliche Wahrnehmung der Schwächen und Stärken des eigenen Kindes, Stärken fördern	<ul style="list-style-type: none"> • Schulung der Eltern, das eigene Kind mit seinen und Schwächen und Stärken realistisch wahrzunehmen. • Erweiterung der elterlichen Strategien, die Stärken des Kindes zu fördern. 	Übungsblätter, Gruppendiskussion	15 min
Elterliche Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz des eigenen Kindes	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Strategien, wie Eltern ihr Kind in seiner realistischen Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz unterstützen können, um den Schulungserfolg zu festigen. 	Rollenspiele, Gruppendiskussion	30 min
Autorin: AE	Gesamt		45 min