



## AMBULANTE SCHULUNG KLAKS UND KLAKSVORSCHULE

1-jähriges Schulungsprogramm für Kinder mit Übergewicht im Alter von 4 – 17 Jahren

### Wie geht's los?

- Informationsgespräch
- Beantragung der Kostenübernahme bei der Krankenkasse
- Psychologisches Eingangsgespräch mit Eltern und Kind
- Regelmäßige Teilnahme an einem Sportangebot
- Einjährige Schulung und Betreuung durch Kinderärzte, Psychologen, Sportwissenschaftler und Ernährungsfachkräfte

### Ziele

- Steigerung des Selbstwertgefühls, Erarbeitung von Strategien zur Konflikt- und Stressbewältigung
- Förderung altersgemäßen Bewegungsverhaltens und aktiver Freizeitgestaltung
- Erlernen und Erproben der Grundzüge einer gesunden Ernährungsweise
- langfristige Gewichtsreduktion bzw. -konstanz

## SCHULUNGSBAUSTEINE

### Medizin

- ärztliche Untersuchungen und Elternabende

### Körperliche Aktivität und Sport

- Bewegungsschulungen & Sportexkursionen
- Familienausflüge

### Ernährung

- erlebnisorientierte Wissensvermittlung & praktische Übungen
- Gruppen- und Einzelberatungen

### Verhaltenstraining

- psychologische Beratung in Einzel-, Familien- und Gruppengesprächen
- Verhaltenstraining (z. B. Problemlösestrategien, Rückfallverhütung)

### Einbindung der Eltern

- Elternschulungen & Familiengespräche
- Teilnehmerbroschüren und Informationsmaterial

## FAMILIENBERATUNGSSTELLE

für Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas

Das Beratungsangebot in Leipzig ist für alle Familien kostenfrei und soll den Zugang zu Therapie-, Sport-, Ernährungsangeboten für Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas erleichtern.

### Angebot

- Hilfestellungen bei Suche nach passgenauen, möglichst wohnortnahen Therapie-, Sport-, Ernährungsangeboten
- Hilfestellungen beim Ausfüllen von Antrags- und Anmeldeformalitäten
- Unterstützung der Kinder und Familien bei der Aufnahme einer wohnortnahen, aktiven Freizeitgestaltung
- Erstellen eines Familien-Hilfeplans
- Ausgabe von Informationsmaterialien