

## Was und warum?

Krankhaftes Übergewicht (**Adipositas**) kommt inzwischen sehr häufig bei **Kindern und Jugendlichen** vor. Etwa jedes sechste Kind im Alter von 10 Jahren wiegt deutlich zu viel. Meist erschwert dies den Betroffenen das Leben in gesundheitlicher und psychosozialer Hinsicht.

Folgeerkrankungen wie **Bluthochdruck, Diabetes** oder auch Rücken- und Gelenkschmerzen und eingeschränkte Bewegungsfähigkeit bis hin zu Organschädigungen können auftreten. Nicht selten kommt es zu **Hänseleien** durch andere, **sozialer Ausgrenzung** und einem **verminderten Selbstwertgefühl**.

**Essen wird ein Reizthema – oft in der ganzen Familie und dem Lebensumfeld.**

Unsere Schulungseinrichtung wendet sich an betroffene Kinder und Jugendliche und ihre Familien. **Ziele** unserer Angebote sind **Gewichtserhalt oder -abnahme, Stärkung des Selbstwertgefühls und Lust auf Bewegung und Sport**.

Weitere Ziele sind eine verbesserte Körperwahrnehmung und Entwicklung von mehr Aktivität im Alltag, sowie die Aufklärung über und Verhinderung beziehungsweise Verminderung von möglichen adipositasbedingten Folgeerkrankungen.

## Was passt zu wem?

In **Vorgesprächen** wird gemeinsam geklärt, welche Maßnahme passend ist.

**Schwerpunkte unserer Arbeit sind:**

### Langzeitschulung

Die **Jahresschulung** für Kinder und Jugendliche mit Adipositas setzt auf verschiedenen Ebenen an und begleitet betroffene Familien bei der Umsetzung ihrer Ziele in verschiedenen Bereichen wie Ernährung, Bewegung und Gesundheit.

**Das wird erreicht durch:**

- Bewegung und Sport
- Ernährungsschulung
- psychosoziale Unterstützung
- ärztliche Begleitung

**Wann, wie oft und für wen?**

- für Kinder und Jugendliche von jeweils 8-12 und 13-18 Jahren in gemischten Gruppen
- 2 mal pro Woche für 1 Jahr
- regelmäßige Elternschulungen und –teilnahme
- Innerhalb von zwei Jahren nach Abschluss der Schulung gibt es regelmäßige Verlaufskontrollen

Die Eigenbeteiligung für die Jahresschulung beträgt 25,00 € monatlich inklusive einer Familienmitgliedschaft im Sportverein BTV 1877 e.V.

## Nachsorge

Das Angebot der Nachsorge richtet sich an Kinder und Jugendliche nach einer stationären oder ambulanten Reha-Maßnahme. Wir **unterstützen, begleiten und fördern** insbesondere die **Umsetzung und Stabilisierung des Erlernten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Psychosoziales in den Alltag**.

Die Dauer beträgt ein Jahr nach direktem Abschluss der Rehabilitationsmaßnahme.

Unser Zentrum ist von verschiedenen Rentenversicherungsträgern als Nachsorgeeinrichtung zertifiziert.

### Ernährungsberatung und -therapie

**Individuelle Beratung und Therapie** im Einzelsetting für Kinder, Jugendliche und deren Familien zu Themen der Adipositas, des Übergewichts und ihren gesundheitlichen Folgen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Beratungs- und Therapiebedarf haben.

**Aktiv**

**Mit Spaß**

**Gemeinsam**

### **Wer sind wir?**

Wir sind ein multiprofessionelles Team mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und ihren Familien.

Die Betreuung adipöser Kinder und Jugendliche haben wir zuvor in unterschiedlichen Einrichtungen durchgeführt und bringen diese Erfahrungen nun im Zentrum für Adipositasschulung (ZABS) zusammen.

Wir bringen die Fachbereiche Ernährung, Sport, Pädagogik, Psychologie und Medizin in unserem Team zusammen.

### **Leitung:**

Antje Büssenschütt

Dipl.Ing.oec.troph.  
Ernährungswissenschaftlerin  
Suchtberaterin  
Adipositrainerin

### **Kontakt:**

**ZABS e.V.** im medicum  
Schwachhauser Heerstraße 50  
28209 Bremen

Telefon: 0421 / 16 10 08 62

Fax: 0421 / 430 96 96

Mail: [info@zabs-bremen.org](mailto:info@zabs-bremen.org)

Web: [www.zabs-bremen.org](http://www.zabs-bremen.org)

### **Kooperation mit:**



### **Zertifiziert durch:**

**AGA** (Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindesalter der Deutschen Adipositas-Gesellschaft)

**KgAS** (Konsensusgruppe Adipositasschulung für Kinder und Jugendliche e. V.)



## Zentrum für Adipositasschulung Bremen-Stadt

Einzel- und Gruppenangebote  
für übergewichtige und adipöse  
Kinder, Jugendliche  
und Familien