

## 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.

## Unsere Angebote im Überblick:

### Langzeitschulung

Die Jahresschulung für Kinder und Jugendliche mit Adipositas setzt auf verschiedenen Ebenen an und begleitet betroffenen 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?

- in jährlich neuen Schulungsgruppen
- für Mädchen und Jungen von jeweils 8-12 und 13-16 (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 inklusive einer Familienmitgliedschaft im Sportverein BTV 1877 e.V. beträgt bei der Jahresschulung 25€ monatlich. Dafür können alle Familienmitglieder für die Dauer der Schulung das umfangreiche Angebot des Vereins nutzen.

## Nachsorge

Das Angebot der Nachsorge wendet sich an Kinder und Jugendliche nach einer stationären oder ambulanten Reha-Maßnahme. Wir unterstützen und begleiten bei der **Umsetzung und Stabilisierung des Erlernten** in den Alltag.

### Ernährungsberatung und -therapie

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

### Was passt zu wem?

In **Vorgesprächen** wird gemeinsam geklärt, welche Maßnahme die jeweils Passende ist. Wir unterstützen bei der Findung und Umsetzung, Antragstellung bei Kostenträgern, etc.

**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 von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas 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.

### *Schulungsleitung:*

Antje Büssenschütt

Dipl.Ing.oec.troph.

Ernährungswissenschaftlerin

Suchtberaterin

Adipostastrainerin

Bei Interesse und Fragen besuchen Sie unsere Website, oder schreiben uns eine E-Mail. Wir sind auch telefonisch erreichbar. Unsere Daten finden Sie auf der Rückseite unter [Kontakt](#).

## **Kontakt**

**ZABS e.V.**

**Wachmannstraße 7**

**28209 Bremen**

**Telefon: 0421 / 491 879 0**

**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 Kinder und Jugendliche mit  
Übergewicht und Adipositas sowie  
deren Familien**