Individuelle Therapie

Für Kinder und Jugendliche, bei denen psychische Probleme oder Verhaltensauffälligkeiten überwiegen, gibt es auch die Möglichkeit einer individuellen psychologischen Therapie. Diese richtet sich nach den jeweiligen Bedürfnissen der Patienten und ihrer Eltern. Auch die Häufigkeit der Termine und die Therapiedauer legen wir im Einzelfall fest.

Für Jugendliche mit extremem Übergewicht ist die einzige effektive Therapie manchmal eine operative Magenverkleinerung, die bariatrische Chirurgie. Diese ist jedoch mit Risiken und Einschränkungen verbunden. Um die Vor- und Nachteile dieser Operation besonders im Jugendalter einschätzen zu können, begleiten wir Jugendliche ab 15 Jahren und ihre Eltern über den Zeitraum von einem Jahr. In dieser Zeit besprechen wir die Erfolgsaussichten und auch die Folgen des Eingriffs.

Kontakt

Obeldicks
Ein Angebot der
Abteilung für Pädiatrische Ernährungsmedizin
Chefarzt: Prof. Dr. Thomas Reinehr

Leitung
Dipl.-Psych. Dr. Barbara Dieris
Dipl.-Psych. Viola Singer

b.dieris@kinderklinik-datteln.de
v.singer@kinderklinik-datteln.de

Anmeldung
Sekretariat der
Abteilung für Pädiatrische Ernährungsmedizin

Tel. 02363 975-229
obeldicks@kinderklinik-datteln.de

Weitere Informationen unter
www.kinderklinik-datteln.de
sowie bei Facebook!

Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln
Universität Witten/Herdecke

Dr.-Friedrich-Steiner-Straße 5
45711 Datteln
Telefon: 02363 975-0
Telefax: 02363 64211
E-Mail: info@kinderklinik-datteln.de
Internet: www.kinderklinik-datteln.de

Träger:
Vestische Caritas-Kliniken GmbH

Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln
Universität Witten/Herdecke

INFORMATIONEN FÜR KINDER UND IHRE ELTERN

Obeldicks

Ein ambulantes Schulungsprogramm für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht

So klappt es!

Viele Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden an Übergewicht: Fast jedes zehnte Kind ist davon betroffen. Übergewicht ist damit die häufigste ernährungsbedingte Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen – mit allen negativen Begleiterscheinungen für Knochen und Gelenke, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel. Auch sozialer Druck durch Hänseleien macht vielen Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht zu schaffen.

Es gibt also viele gute Gründe, etwas zu ändern!
Obeldicks ist ein Programm, das gezielt für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und deren Eltern entwickelt wurde. Unser Ziel: Abnehmen ohne Stress. Dazu ist es nötig, die Lebensgewohnheiten zu verändern, die zu Übergewicht führen: mangelnde Bewegung, unausgewogene und kalorienreiche Ernährung und ungünstiges Essverhalten – zum Beispiel Frust-Essen oder heimliches Essen. Im Vordergrund unseres Programms steht nicht die Gewichtsabnahme durch Diäten, sondern die Stabilisierung des Gewichts der noch wachsenden Kinder und Jugendlichen.

Weniger ist mehr.
Wie Obeldicks funktioniert

Obeldicks ist ein Programm, das den Kindern und Jugendlichen Spaß machen soll.
Das Programm setzt sich aus drei Bausteinen zusammen:

- Ernährungstherapie
- Verhaltenstherapie
- Bewegungstherapie

Grundlage des Ernährungskurses ist die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung empfohlene optimierte Mischkost. Um sich im Alltag leicht zurecht zu finden, führen wir beim gemeinsamen Kochen ein Ampelsystem für Nahrungsmittel ein, an dem sich Eltern und Kinder orientieren können.

Zum Verhaltenstraining gehören neben einem Training des Essverhaltens auch Übungen zur Förderung der Selbstbehauptung und Strategien zur Problemlösung. Hier lernen die Teilnehmer, wie man sein Essverhalten auch in schwierigen Situationen steuern kann.

Wichtiger Baustein ist auch die Bewegungstherapie: Es macht Spaß, sich zu bewegen und den eigenen Körper zu spüren! Über den Spaß an der Bewegung stärken wir das Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen, vermitteln ein besseres Körpergefühl und öffnen so langfristig die Tür zu mehr körperlicher Aktivität auch außerhalb von Obeldicks.

Die Kosten der Teilnahme an Obeldicks werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Mitmachen!

Zu unserem Team gehören Kinder- und Jugendärzte, Psychologen, Diätassistentinnen und Oecotrophologen sowie speziell ausgebildete Bewegungstherapeuten, sogenannte Motopäden. So können wir alle Themen rund um das Übergewicht bearbeiten.
Vor Beginn der Schulung werden alle Kinder und Jugendlichen gründlich ärztlich und psychologisch untersucht, damit wir Grund- und Folgeerkrankungen feststellen können.

Für die Kinder und Jugendlichen gibt es unterschiedliche Kurse:

Obeldicks light
Ein Kurs für leicht übergewichtige Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 und ihre Eltern

Obeldicks light dauert 6 Monate lang. Die Kinder und Jugendlichen werden nach Alter zu Gruppen zusammengefasst. Einmal in der Woche treffen sie sich zur Bewegungstherapie, zum Verhaltenstraining oder zum Ernährungskurs.
Die Eltern lernen im Elternkurs nicht nur die Kursinhalte kennen, sondern haben auch Gelegenheit, sich miteinander auszutauschen.

Obeldicks
Ein Kurs für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 und ihre Eltern

Kinder werden für die Obeldicks-Kurse gleichaltrig zu Gruppen zusammengefasst. Für Jugendliche ab 11 Jahren teilen wir die Gruppe zudem nach Geschlecht auf.
Die Kinder und Jugendlichen treffen sich über ein Jahr einmal pro Woche zur Bewegungstherapie, Verhaltenstherapie oder zum Ernährungskurs in der Vestischen Kinder- und Jugendklinik.
Den Eltern und Familien geben wir im Rahmen von Elternabenden und Einzelgesprächen Hilfestellung für die Unterstützung ihrer Kinder.