

# Übergewichtige Schülerin

Beitrag von „Meike.“ vom 12. September 2010 11:52

So hoppladihopp irgendwelche Abmachungen zu treffen, ohne die Hintergründe zu kennen und mit den Eltern gesprochen und eine Analyse der Lage (Ursachen? Bereits laufende Maßnahmen? Hintergründe?) zu haben, finde ich bedenklich.

Es macht Sinn sich mal (u.a.) hier <http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratun...ebergewicht.pdf> einzulesen. Dort meint man:

## Zitat

Überlegungen und Fragen für das Handeln in der Schule

Die körperlichen Schäden sind für Kinder und Jugendliche noch weit entfernt. Sie sind keine Motivation, um abzunehmen. Wichtiger sind die Kränkungen von anderen Kindern.

Ziel ist nicht ein Normgewicht. Ziel ist es, dass sich die Kinder in ihrem eigenen Körper wohl fühlen (Wohlfühlgewicht) und dass Essen nicht der Kompensation von Defiziten dient.

Leiden die betroffenen Kinder selber unter ihrem Dicksein? In welcher Weise? Was würde ih-

nen Erleichterung verschaffen? Wollen die Kinder selber etwas ändern?

Liegen die Ursachen im körperlichen, kulturellen oder psychischen Bereich?

Die Schule hat nicht die Aufgabe, die Eltern zu erziehen.

---

## Handlungsmöglichkeiten der Schule

Ansatz bei körperlichen Ursachen (1): Auseinandersetzung mit Ernährungsfragen. Kombinationen von Geliebtem und Gesundem aufzeigen. Esstagebuch führen lassen. Eine Diät zu empfehlen, ist nicht unbedingt sinnvoll; eine Diät führt zu rascher Gewichtsreduktion, wobei das Gewicht eben so rasch wieder zugenommen wird. Wichtiger sind eine gesunde und ausgewogene Ernährung und eine langfristige Umstellung der Essgewohnheiten. (Zum letzten Punkt sind die Möglichkeiten der Schule aber beschränkt.)

- 

Ansatz bei körperlichen Ursachen (2): Bewegung fördern, bewegte Pausen. Aber Achtung: Bewegung spielerisch, nicht mit Leistungsdruck, sonst geht die Freude an der Bewegung verloren. Körper wird als Feind empfunden, deshalb Begegnungen mit

Bewegung und dem eigenen Körper behutsam aufbauen.

- 

Ansatz bei den psychischen Ursachen und Auswirkungen: Anerkennung geben, Erfolgserlebnisse ermöglichen. Anders (als übers Essen) mit Frust umgehen. Stärkung von Kommunikations- / Wahrnehmungsfähigkeit, Körpergefühl, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Eigenverantwortlichkeit, persönliche Autonomie, Umgang mit Gefühlen.

Keine Belohnung und Bestrafung mit Essen. Hat das Kompensationsverhalten von dicken Kindern etwas mit schulischem Leistungsdruck zu tun?

- 

Ansatz bei den sozialen Auswirkungen: Dicke Kinder in die Klasse integrieren, Stärken und Schwächen eines jeden Kindes anschauen. Selber dicke Kinder nicht benachteiligen, vor allem im Turnen nicht blossstellen.

- 

Soziale Unterstützung im wünschbaren Verhalten: Kinder in ihrem Bemühungen zum Abnehmen bekräftigen.

- 

Kinder und / oder deren Eltern an Fachleute weiterweisen: Hausarzt oder Ernährungsberatung; bei psychischen Problemen auch an Schulpsychologischen Dienst, Suchtberatungs- und -präventionsstellen oder Familien- und Jugendberatungsstellen (Adressen auf Anfrage). Ist es schwierig, dicke Kinder anzusprechen? Der Ansatz eines Gesprächs liegt nicht beim Dicksein, sondern beim allgemeinen Wohlergehen: Fühlt sich ein Kind in der Klasse wohl? Hat es Probleme? Welche Sorgen drücken? Hier findet sich ein vertrauensfördernder Ansatz für ein Gespräch.

Alles anzeigen

### **Mehr Hilfreiches in einer sehr ausführlichen Studie und mit sehr konkretem Beratungsmaterial für Lehrer:**

Zitat

Der Lehrer hat die Möglichkeit, durch gezielte Rückmeldungen das Selbstkonzept der übergewichtigen und adipösen Schüler zu verbessern.

So kann der Sportlehrer z. B. die Anstrengungsbereitschaft des Schülers mit in die Note einbeziehen. Generell sollte im Unterricht das bereits Erreichte, das Positive in den Vordergrund gestellt werden (z.B. Ich sehe, Du hast Dir damit Mühe gegeben und hast

Dich um einiges verbessert).

Der Vergleich mit dem individuellen Leistungsniveau des einzelnen Schülers, nicht mit dem Klassenstand, ist besonders motivierend.

Die Schüler sollen auch erfahren, dass sie nicht insgesamt als Person abwertet werden. Auch Sie als Lehrer bewerten und beurteilen nur einen Teilbereich der Person, z.B. die Leistungsfähigkeit in Mathematik. Ein positives Selbstkonzept ist eine Ressource und hilft uns stressreiche Lebensereignisse zu meistern. Ein negatives Selbstkonzept kann zu psychischen Störungen (wie z.B. Angststörungen oder Depression, siehe Psychische Störungen, Seite 56) führen. Achten Sie auf Kompetenzen des Schülers.

Stellen Sie Aufgaben, die übergewichtige und adipöse Schüler auch bewältigen können. Erfolgserlebnisse sind ganz wichtig, um ein positives Selbstkonzept aufzubauen.

Geben Sie positive, individuelle Rückmeldungen. Ein positives Selbstkonzept trägt dazu bei, dass die Schüler sich verstärkt schulisch engagieren und eine höhere Leistungsfähigkeit erzielen.

Achten Sie auf Anzeichen, die auf ein negatives Selbstwertgefühl hindeuten. Verallgemeinerungen oder absolute Aussagen (z.B. „Ich kann das nicht“) müssen als Warnsignale gelten.

Alles anzeigen

[http://www.kinderumweltgesundheit.de/KUG/index2/pdf...were\\_Zeiten.pdf](http://www.kinderumweltgesundheit.de/KUG/index2/pdf...were_Zeiten.pdf)

<http://www.amazon.de/Adipositas-Hintergr%C3%BCnde-Adipositastherapie-p%C3%A4dagogischer-psychologischer/dp/3938573236?tag=lf-21> [Anzeige]