

Anmeldung

Für die Anmeldung benötigen wir von Ihnen:

- Name, Anschrift, Telefonnummer
- Geburtsdatum Ihres Kindes
- Größe, Gewicht
- Krankenkasse

Kontakt

Regina Krause

Diätassistentin

T (02151) 32-4354

obeldicks.krefeld@helios-gesundheit.de

Über die oben genannten Kontaktdaten erhalten Sie zudem Informationen zur offenen **Obeldicks** Sportgruppe sowie unser Känguru-Präventionsprogramm.



Helios Klinikum Krefeld Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin

Lutherplatz 40
47805 Krefeld

Regina Krause, Diätassistentin
T (02151) 32-4354
obeldicks.krefeld@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/krefeld

IMPRESSUM
Verleger: Helios Klinikum Krefeld GmbH
Lutherplatz 40 · 47805 Krefeld
Druckerei: Flyeralarm GmbH
Alfred-Nobel-Str. 18 · 97080 Würzburg

Elterninformation

Obeldicks

Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder

Helios Klinikum Krefeld
Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin



Liebe Eltern,

unsere Gesellschaft „rundet“. In den letzten 20 Jahren ist die Zahl übergewichtiger Kinder in Deutschland dramatisch angestiegen. Eine grundlegende falsche Ernährung und Bewegungsmangel sind hauptsächlich für das Ausmaß der Adipositas (Fettsucht) verantwortlich.

Neben psychischen Problemen leiden betroffene Kinder häufig schon an Folgeerkrankungen der Adipositas. Alleine ist es oft schwierig, den Teufelskreis aus falscher Ernährung, mangelnder Bewegung und psychischem Druck zu durchbrechen – eine professionelle Betreuung ist häufig notwendig.

Das **Obeldicks Schulungsprogramm** greift diese und weitere grundlegende Probleme auf. Unser Ziel: Durch eine dauerhafte Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten langfristig zum Normalgewicht zu finden und dadurch Folgeerkrankungen des Übergewichts zu vermeiden. Mit **Obeldicks** wird eine Gemeinschaft gebildet, die viel Wert auf den Spaß an der Sache legt, ohne dabei das eigentliche Ziel aus den Augen zu verlieren.

Gerne sind wir für Sie da!

Ihr **Obeldicks-Team**



Unser Konzept

Das **Obeldicks** Schulungsprogramm basiert auf vier Säulen:

Ernährung

Eltern und Kindern wird wesentliches Wissen über gesunde und ausgewogene Ernährung vermittelt. Gemeinsames Kochen in der Gruppe macht Spaß und fördert den Gemeinschaftsinn.

Bewegung

Die Freude am Sport wird (wieder-)entdeckt. Unter Gleichgesinnten können sich die Kinder ohne Scham an sportlichen Spielen erfreuen, die eigene Ausdauer verbessern und durch sportliche Erfolge neue Motivation schöpfen.

Psychologische Betreuung

Im Vordergrund steht das Training eines gezielten Essverhaltens. Zudem werden Fähigkeiten wie Selbstwahrnehmung und Eigenakzeptanz gefördert. Frustrationen können individuell aufgearbeitet und Strategien im Umgang mit diesen entwickelt werden.

Kindermedizinische Betreuung

Das Programm steht unter der kontinuierlichen medizinischen Begleitung des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin am Helios Klinikum Krefeld. Vor Aufnahme in das Programm erfolgt eine ausführliche individuelle medizinische Abklärung.

Anmeldung

Sollten die nachfolgenden Punkte für Sie und Ihr Kind zutreffen, dann rufen Sie uns gerne an oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Checkliste

- Sie haben ein Kind im Alter von 8–15 Jahren
- Ihr Kind ist übergewichtig oder adipös
- Sie haben mit Ihrem Kinderarzt Rücksprache über die Teilnahme an unserem Programm gehalten
- Ihr Kind und Ihre ganze Familie sind motiviert an unserem Programm teilzunehmen
- Ihr Kind ist bereit, vor Aufnahme für mindestens drei Monate an unserer offenen Sportgruppe teilzunehmen