

Projekt M – Die psychomotorische Antwort auf Übergewicht im Kindesalter

Birgit Hahnemann



So kann es kommen!

In der heutigen Zeit, in der Knabberien und fast food überall zu haben sind und der Computer interessanter ist als das Spielen auf der Straße, fällt es dicken Kindern schwer, nicht immer weiter zuzunehmen. Dass Übergewicht Veranlagung ist, ist inzwischen bekannt. Ob ein Kind mit dieser Veranlagung dick wird, hängt jedoch von dem ab, was es isst und trinkt und davon, was es in seiner Freizeit unternimmt.

Die Chance einer wirksamen Verhaltensänderung ist bei Kindern wesentlich größer als im späteren Lebensalter, wenn über lange Jahre fest eingefahrene Gewohnheiten oft nur noch schwer zu verändern sind. Zudem haben wachsende Kinder im Vergleich zu Erwachsenen den wesentlichen Vorteil, dass sie bei gleichbleibendem Gewicht trotzdem durch ihr Wachsen schlanker werden.

Einmal dick, immer dick?

Im Rahmen seiner seit Jahren in Bonn und Rhein-Sieg etablierten Angebote, betreut der Förderverein Psychomotorik Bonn seit langem auch übergewichtige Kinder. Dabei konnte immer wieder festgestellt werden, dass einige Kinder im Laufe ihrer Förderung es schafften ihr Gewicht zu reduzieren. Diesen Effekt wollten wir aufgreifen und verstärken.

Deshalb haben wir das Projekt „muntere Magier mampfen mäßig“, kurz: „Projekt M“ konzipiert.

Der Förderverein Psychomotorik bietet seit drei Jahren in Bonn ein Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder mit dem Titel „Projekt M –

muntere Magier mampfen mäßig“ an. Dieses Programm richtet sich an übergewichtige 5- bis 12-jährige Kinder und deren Eltern. Im Rahmen des Projektes bieten wir alltagstaugliche Lösungsansätze an, die im Laufe der Gruppentreffen ausprobiert und nach Abschluss der Maßnahme fortgeführt werden können.

Das Projekt M arbeitet mit einem ganzheitlichen Ansatz. Nicht das Symptom des Kindes wird „therapiert“ sondern die gesamte Familie wird einbezogen und bei Verhaltens- und Einstellungsänderungen unterstützt. Die Familien werden von einer Ernährungsmedizinerin begleitet. Sie stellt die medizinische Notwendigkeit zur Teilnahme an der Gruppe fest und führt eine Eingangs- und Abschlussuntersuchung der Kinder durch. Beide Untersuchungen dokumentieren den medizinischen Erfolg der Gruppe. Dabei kooperiert sie mit den Haus- bzw. Kinderärzten der Patienten. Den Ernährungsteil bei Eltern und Kindern betreut eine Diplom-Oecotrophologin. Den bewegten Stundenanteil bei Eltern und Kindern betreut eine Diplom-Sportlehrerin mit

Zusatzqualifikation Psychomotorik. Die familien- und verhaltensfördernden Anteile betreut eine systemische Familienberaterin.

Nach einer ausführlichen medizinischen Eingangsuntersuchung und Anamnese nehmen die Kinder, die in altershomogene Gruppen von 6-10 Kindern zusammengefasst werden, an dem einjährigen Schulungsprogramm teil. Während der dreimonatigen Intensivphase treffen sich die Kinder jeweils wöchentlich 1,5 Stunden zur psychomotorischen Förderung, den „Munteren Magiern“ sowie 1,5 Stunden zur Ernährungsberatung und -schulung der Gruppe der „Mampf Magier“. Darüber hinaus findet intensive Elternarbeit in Gruppen- und Einzeltreffen statt.

Um am Projekt M teilnehmen zu können, müssen folgende Kriterien medizinisch abgeklärt sein: körperliche Belastbarkeit, Ausschluss einer endogenen Adipositas, BMI oberhalb des 90. alters- und geschlechtsspezifischen Perzentils gemäß den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Adipositas.



Gemeinsam werden wir's schaffen

Desweiteren gibt es eine Voraussetzung, die uns besonders am Herzen liegt:

Deutliches Interesse seitens der gesamten Familie, an der Problematik etwas verändern zu wollen.

Die Familien verpflichten sich per Vertrag, an der gesamten Maßnahme teilzunehmen.

Das ist ja ganz einfach: Gewicht halten – wachsen – fertig!

Mampf Magier – so heißt die Gruppe, wenn sie sich mit Ernährung beschäftigt.

Ziele der Mampf-Magier:

- Gewichtskonstanz bzw. langfristige Gewichtsreduktion,
- Normalisierung der Fettaufnahme auf 30-35% der Gesamtenergiezufuhr,
- Erhöhung der Kohlenhydratzufuhr, vor allem der Zufuhr von komplexen Kohlenhydraten auf Basis der Empfehlungen der DGE bzw. der optimierten Mischkost,
- Setzen realistischer Ziele und Einüben der flexiblen Kontrolle,
- Erkennen von Risikosituationen und Erprobung von Handlungsalternativen,
- Dauerhafte Gewöhnung an das neue Verhalten.

Bei den Mampf-Magiern erfahren die Kinder in regelmäßigen Gruppensitzungen, woher es kommt, dass sie zunehmen und welche Folgen dick sein hat. Sie lernen, was sie gesund und fit macht und was sie schlapp und krank macht. So sollen in Zukunft möglichst viele „Schlappnix“ gegen „Fittmacher“ ausgetauscht werden und man begibt sich als magischer Detektiv auf die Spur der „Schlappnix“. Das heißt, es wird erlernt, Lebensmittel mit hohem Fettgehalt gegen fittmachende Lebensmittel mit niedrigem Fettgehalt und vielen wichtigen Nährstoffen auszu-



Rohkostmandala

tauschen. Bei verschiedenen Spielen, erfahren sie was es bedeutet, mit allen Sinnen zu genießen. Außerdem machen sie sich mit Risikosituationen vertraut und überlegen Handlungsalternativen. Zu Hause wird regelmäßig ein „Mampf-und-Fitnessbogen“ vom Essen und Trinken ausgefüllt. Insgesamt liegt der Ernährungstherapie die optimierte Mischkost des Forschungsinstituts für Kinderernährung zu Grunde. An zwei Nachmittagen wird das Gelernte in einer Lehrküche in die Praxis umgesetzt und schmackhafte, kalorienarme Gerichte zubereitet. So erlernen die Kinder spielerisch, wie sie durch bewusstes Essen und Trinken ihr Körpergewicht langfristig verändern können.

Zentraler Bestandteil der Gruppe ist der „Magier-Mitmach-Pass“, ein Selbstbeobachtungsbogen sowie eine Selbstbelohnungskarte, zur Verstärkung positiven Verhaltens.

Stundenbeispiele

1. Lebensmittelwahl: Fettreiche Lebensmittel

„Du begegnest zum ersten Mal den Schlappnix in deinem Butterbrot und bastelst das Magier-Meter“

Hausaufgabe: Nach dem Magier-Meter essen und davon berichten

2. Lebensmittelwahl – Austauschen statt Verzichten

„Wir machen Fitness-Brote und tauschen Schlappnix gegen Fittmacher aus“

Hausaufgabe: Eine Austauschmöglichkeit für das eigene Brot zu Hause ausprobieren

3. Lebensmittelwahl: Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten und ihr Anteil am täglichen Speiseplan

„Du besuchst die Fidelos im Fittmacherland und lernst die Verkehrsregeln für das Schlaraffenland kennen“
Hausaufgabe: Seinen Lieblingsfittmacher zur nächsten Stunde mitbringen

Bewegungsspaß mit Wirkung:

Muntere Magier – so heißt die Gruppe, wenn es im Förderzentrum E.J. Kiphard psychomotorisch hoch her geht.

Bei der Gruppe „Muntere Magier“ steht auf der Liste der angestrebten Ziele, die Verbesserung der Bewegungsfreude ganz vorne. Denn nur über die Zunahme bzw. überhaupt erst einmal das Wecken der Bewegungsfreude, kann sich langfristig, auch über das Projektende hinaus, das Bewegungsverhalten der Kinder hin zu mehr Aktivität verändern. Des weiteren geht es um Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, der Körperwahrnehmung, Steigerung des Selbstbewusstseins sowie Stärkung der Sach- und Sozialkompetenz. Dem Projekt liegt ein psychomotorisches Konzept zugrunde, das u.a. Prinzipien der Kindzentriertheit berücksichtigt. Das Selbstkonzept der Kinder verbessert sich und es wird von den Stärken der Kinder, nicht von ihren Defiziten ausgegangen. Dies wird beispielsweise in 3 Unterrichtseinheiten sichtbar, die sich mit dem Thema körperliche Kraft auseinandersetzen.



Muntere-Magier-Pyramide



Kräftemessen

zen. Kraft ist fast immer eine Stärke übergewichtiger Kinder, da sie ja täglich mit einigen Kilogramm mehr trainieren als ihre Altersgenossen. In Spielen mit den großen Weichbodenmatten, schweren Schaumstoffwürfeln oder Pezzibällen wird diese Kraft lustvoll erfahrbar. In kurzen Gesprächseinheiten, die sich mit Praxiseinheiten abwechseln wird das Thema Kraft – mit seinen Risiken und Chancen im sozialen Zusammenleben – erörtert. So werden Situationen von den Kindern erzählt, in denen sie mit ihrer Kraft etwas Wichtiges für sich oder andere geschafft haben.

Die Nutzung der engen Wechselbeziehung der Motorik zu den anderen Persönlichkeitsbereichen stellt eine sehr effektive und kindgemäße Form der Entwicklungsförderung dar. Im Mittelpunkt steht die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und Handlungsfähigkeit des Kindes. Im traditionellen Sport- und Bewegungsangebot an Schulen und Vereinen erfahren übergewichtige Kinder sehr schnell, dass sie nicht zu den leistungsfähigen Kindern zählen. Diese frustrierende Selbsterkenntnis zusammen mit den Hänseleien der anderen Kinder erzeugen häufig einen Teufelskreis aus:

Übergewicht > verminderte motorische Leistungsfähigkeit > Hänselei > Vermeidung motorischer Vergleichssituationen > weitere Verschlechterung der motorischen Leistungsfähigkeit > immer weniger Bewegung > noch mehr Übergewicht.

Mit Hilfe der Psychomotorik lässt sich dieser Teufelskreis durchbrechen. Es geht hierbei nie um den direkten Leistungsvergleich der Kinder unterein-

ander und auch nie um ein von außen verordnetes Ausdauer- und Fettverbrennungsprogramm. Die oben beschriebenen Aspekte der Psychomotorik bewirken, dass auch übergewichtige Kinder wieder Spaß an der Bewegung bekommen, Erfolgserlebnisse haben, sich etwas zutrauen und sich auch effektiv motorisch verbessern. Über die Vermittlung eines neuen Körper- und Selbstwertgefühls wird so langfristig der Zugang zu mehr körperlicher Aktivität und gesünderer Lebensweise ermöglicht.

der Spaß an der Bewegung bekommen, Erfolgserlebnisse haben, sich etwas zutrauen und sich auch effektiv motorisch verbessern. Über die Vermittlung eines neuen Körper- und Selbstwertgefühls wird so langfristig der Zugang zu mehr körperlicher Aktivität und gesünderer Lebensweise ermöglicht.

Praktische Maßnahmen:

- Sinnesschulung,
- Spaßbetonte und intensive Belastung der großen Muskelgruppen,
- Spielerische Haltungsverbesserung insbesondere im Fuß- und Rumpfbereich (z.B. am großen Trampolin),
- Erlebnisreiche Bewegungsabenteuer,
- Entspannungs- und Wahrnehmungsspiele,
- Alltagsnahe Bewegungsangebote,
- Bewegende Hausaufgaben,
- Einbeziehung der Eltern und Geschwister in einen bewegteren Alltag.

Stundenbeispiele:

1. Springen, Fliegen, Fallen im Förderzentrum

Hausaufgabe: Eine Schaukel in der Nähe des Wohnortes aufsuchen, ausprobieren und davon berichten

2. Die Abenteuer der Magier

Hausaufgabe: schwere Arbeit zu Hause erledigen (z.B.: Wäschekorb aus dem Keller tragen o.ä.)

3. Alles rollt

Hausaufgabe: Ausprobieren, was zu Hause rollt (z.B.: Inliner, Rollschuhe, Roller, Fahrrad, Skateboard...)

Über die Kinder zu den Eltern – und da ganz besonders!

Die Elternarbeit ist eine weitere Säule des Projekt M. Da die Eltern im wesentlichen das Kochen und Essen bestimmen, ist ihre Unterstützung und Mitwirkung unerlässlich. Neben einer eingehenden Ernährungsanamnese, erhält jede Familie deshalb eine individuelle Ernährungsberatung, um die Umstellung der familiären Essweise zu erleichtern. Dabei wird angestrebt, dass die gesamte Familie ihr Ernährungsverhalten überdenkt. Da es sich bei unserem Programm nicht um eine Diät, sondern um eine ausgewogene Mischkost handelt, tut eine Beachtung der Prinzipien jedem Familienmitglied gut. Auf diese Weise wird verhindert, dass das übergewichtige Kind stigmatisiert wird oder als Einziges, ein auf lange Sicht nicht durchhaltbares, familienuntypisches Verhalten annimmt.



Hineinspringen und wohlfühlen

In persönlichen Zwischengesprächen, auf der Basis von systemischer Familienberatung, werden mit den Eltern gemeinsam Fortschritte, Schwierigkeiten und Lösungsmöglichkeiten erörtert, um einen dauerhaften Erfolg sicher zu stellen. Bei Bedarf können die Familien weitere Einzelberatungen in Anspruch nehmen.



„Alle bereit in der Wurfhude?“

Für die Eltern gibt es vier Elternabende, bei denen über Inhalte und Verlauf der Kindergruppe informiert wird und Möglichkeiten erarbeitet werden, wie die Kinder im Alltag unterstützt werden können.

Ernährungsalltag:

Die Eltern erfahren, welche Faktoren bei der Entstehung von Übergewicht eine Rolle spielen und wie sie diese Faktoren beeinflussen und damit ihr Kind unterstützen können. Sie erfahren, was ihr Kind braucht, um fit und gesund zu sein und lernen die drei Regeln der optimierten Mischkost kennen. Sie bekommen Anregungen, welche Rolle Essen und Trinken für uns sonst noch spielen. Dabei unterstützen sie ihr Kind beim Erstellen des Ernährungsprotokolls und bei der Umsetzung seiner Essziele. Es gibt praktische Tipps bezüglich Einkauf, Kochen etc. und es werden Handlungsalternativen für das Essen außer Haus, bei Kindergeburtstagen, Festen usw. erarbeitet. Es werden Spielvorschläge mit gesundem Essen gemeinsam ausprobiert, wie z.B. einem Würfelspiel mit Obst, dem „Obst-Gewürfel“.

Erziehungsalltag:

Eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist die Voraussetzung für die angestrebten Veränderungen der Eßgewohnheiten. Kommunikationsmuster und eingefahrene Verhaltensweisen sollen anhand von Erfahrungsaustausch und Rollenspielen deutlich werden. Grundbedürfnisse der Kinder, Geben und Empfangen von Feedback, positive Verstärker, Entwicklung von Coping-Strategien werden thematisiert. Der Schwerpunkt richtet sich nach den Bedürfnissen und Problemen der jeweiligen Gruppe, sowie den Erfahrungen aus dem konkreten Familienalltag.

Bewegungsalltag:

Bei einem bewegten Elternabend erleben die Eltern Psychomotorik am eigenen Leib. So führen sie sich gegenseitig mit verbundenen Augen durch die Erlebnishalle, spielen „fliegender Teppich“ am Trampolin und versinken ebenso beeindruckt in der Schaumstoffgrube, wie ihre Kinder. Es werden die Lieblingsspiele der Kinder nachgespielt und die Wirkungsweise verschiedener Spiele erläutert.

Oft haben auch die Eltern keine besonders befriedigenden eigenen Bewegungserfahrungen gesammelt und es ist wichtig hier noch einmal neue Erlebnisse zu ermöglichen. Auf diesem Nährboden fällt es den Eltern im Alltag leichter, die eigene Bewegung und die ihrer Kinder freudvoll



Kissenschlacht; Kinder gegen Eltern

zu erleben. Mit den bewegten Hausaufgaben der munteren Magier (z.B. Schwimmbadbesuch, Fahrradtour, Drachen steigen lassen u.a.), bei denen Elternbeteiligung oftmals nötig ist, wird nun der Familienalltag sukzessive aktiver.

„Stellen Sie sich vor“ sagt die Mutter stolz, „ich habe auch schon ein paar Pfund abgenommen!“

oder: systemisch-familien-therapeutische Ansätze

Wir glauben, dass ein Rezept unseres Erfolges im Projekt M, das hervorragend ineinandergreifen von psychomotorischen und systemischen Anteilen ist.

Systemik und Psychomotorik arbeiten Hand in Hand.

Es gibt große Ähnlichkeiten der beiden Konzepte, bzw. Anteile des Einen sind im Anderen vertreten. In beiden Fällen verändert sich das Selbstbild der betreffenden Personen. Zum ersten wird es schärfer zum zweiten positiver und zum dritten geprägt von der Zuversicht es selber beeinflussen zu können. Die allgemeine Lebensfreude und Zuversicht nimmt zu und damit der Mut Dinge anders zu machen als bisher. Damit ist eine Zunahme der Handlungskompetenz zu verzeichnen, einem Hauptziel der Psychomotorik und auch der Systemik. Beide Ansätze haben ein Menschenbild, das

von Respekt und Vertrauen in den Wunsch das Beste für sich und Mitmenschen zu tun geprägt ist – kurz: einem humanistischen Weltbild. Daraus ergeben sich auch Vorgehensweisen und Ansatzpunkte. Beide Ansätze sind ressourcenorientiert. Der Blick wird zunächst auf das gerichtet, was funktioniert, was Spaß macht, wo Erfolgserlebnisse möglich sind. Darauf basierend wird der

Spielraum sukzessive erweitert und es werden Grenzbereiche der ursprünglichen Fähigkeiten bearbeitet.

Üblicherweise wird bei Abnehmkursen rein verhaltenstherapeutisch gearbeitet. Im Projekt M gibt es auch noch einige verhaltenstherapeutische Anteile. Diese geben Eltern und Kindern ein Sicherheitsgefühl und erste sehr konkrete Unterstützung zur Handlungsänderung. Im weiteren Verlauf werden systemisch-familien-therapeutische Aspekte von zunehmender Bedeutung. Diese verhelfen den Familien zu einer selbstbestimmten und individuellen Umgangsweise mit dem Übergewicht. Im Ablösungsprozeß vom Projekt M, bei dem es wichtig ist, dass sich die Teilnehmer auf die eigene Kreativität und Wirksamkeit verlassen können, ist dies ein wichtiger Anteil.

Respekt und Wertschätzung

Über den persönlichen Kontakt der Kursleiter zu den Kindern, der von Interesse, Wertschätzung und Eingehen auf die individuellen Stärken, Bedürfnisse und Vorlieben der Einzelnen geprägt ist, gelingt es, eine Beziehung aufzubauen, die die Kinder wieder an ihre Fähigkeiten glauben lassen. So wird ein Zugang zur Psyche der Kinder eröffnet. Und zwar auf sehr kindgemäße Art und Weise, durch Erlebnisse auf der spielerischen, persönlichen, körperlichen und sinnlichen Ebene.



Vielfältige Entspannungsmöglichkeiten werden erprobt, wie hier, in der Hüpfburg

Diese „Streicheleinheiten für die Kinderseele“ führen in der Regel dazu, dass die Kinder mehr Zutrauen zu ihrer Wertigkeit bekommen und den Mut entwickeln, etwas zu verändern. Und Streicheleinheiten sind oft schon bitter nötig, wenn die Kinder ins Projekt M kommen. Denn nicht selten werden sie bereits derart von Gleichaltrigen gehänselt und geschnitten, dass sie kaum noch Freunde haben und sich nach Schulschluss nicht mehr vor die Wohnungstür trauen.

Erst auf der oben beschriebenen Grundlage ist es möglich, die Selbstheilungskräfte der Kinder zu aktivieren in dem Sinne, dass sie genügend Lebensfreude, eigenen Willen, Energie und Durchhaltevermögen entwickeln. Sie bekommen Lust und Zuversicht ihr Leben neu zu gestalten und Teilbereiche in die eigenen Hände zu nehmen. Dies gelingt jedoch nur mit Hilfe der Eltern. Daher nimmt die Elternarbeit im Projekt M auch einen breiten Raum ein.

Der Umgang mit den Eltern ist von der selben respektvollen und wertschätzenden Haltung gekennzeichnet. Diese Haltung eröffnet bei Erwachsenen gleichermaßen die Zuversicht für die eigenen Probleme handlungskompetent zu sein und die Zuversicht die Probleme auch erfolgreich lösen zu können.

Nicht, dass wir es direkt anstreben, aber wenn die Eltern nach den ersten paar Stunden hinter vorgehaltener Hand sagen: „Stellen Sie sich vor, wir haben auch schon ein paar Pfund abgenommen“, so zeigt uns diese Reaktion, dass die Familie gemeinsam in Bewegung gekommen ist.

Das hat ja gut geklappt, und nun?

Zur weiteren Unterstützung und zur Kontrolle eines langfristigen Erfolgs werden im Anschluss an die Intensivphase von drei Monaten drei Treffen im Abstand von 3, 6 und 12 Monaten durchgeführt.

Die Treffen erstrecken sich über zwei Unterrichtseinheiten Psychomotorik

für die Kinder und zwei Unterrichtseinheiten Gesprächskreis für die Eltern. Bei jedem Treffen werden Körpergewicht und Größe der Kinder erfasst und die Eltern werden nach dem weiteren Erfolg der Maßnahme befragt. Außerdem sollen die Kinder nach Möglichkeit in bereits bestehende Psychomotorik-Kurse oder andere Bewegungsangebote vor Ort eingegliedert werden.

Wo gibt's denn so was?

Das gesamte Projekt findet im Förderzentrum E. J. Kiphard in Bonn - Medinghoven statt. Es verfügt neben einer nach psychomotorischen Gesichtspunkten gestalteten Turn- und Erlebnishalle und einem Entspannungsraum auch über geeignete Seminarräume für die Kinder- und die Elterngruppe. Für Einzelberatungen gibt es einen Beratungsraum. Für das gemeinsame Kochen steht die Schulküche des selben Gebäudekomplexes zur Verfügung.

Stimmt das auch?

Die Evaluation erfolgt mittels folgender Kriterien:

- Gewichtskonstanz, (BMI)
- Ernährungsumstellung, Änderung von Koch- Einkaufs- und Verzehrsgewohnheiten (der Familie/des Kindes),
- Vermehrte Aktivität im Alltag,
- Verbesserung von Körperwahrnehmung und motorischer Leistungsfähigkeit,
- Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Maßnahmen zur Überprüfung des Erfolgs:

- Erhebung anthropometrischer Werte durch die Ärztin
- Ernährungsprotokolle
- Beobachtungsprotokolle
- Fragebögen
- Interviews
- Wissenschaftliche Begleitung DSHS Köln

Nützt es denn auch?

Nach drei Jahren Projekt M kann bereits auf eine sehr zufriedenstellende Erfolgsbilanz zurückgeblickt

werden. In der Intensivphase gelingt es fast allen Kindern die Kursziele zu erreichen. Nach Abschluss des gesamten Jahres gibt es allerdings auch einige, die wieder in alte Ver-

haltensmuster zurückfallen. Wir arbeiten daher zur Zeit an einem Konzept für einen Aufbaukurs Projekt M, der den langfristigen Erfolg noch verbessert.

Literaturliste

Beins, Hans-Jürgen; Lensing-Conrady, Rudolf: Psychomotorik im Vorwärtsgang. In: Praxis der Psychomotorik. Jg. 24 (3), August 1999, S.189-192.

Beudels, Wolfgang; Lensing-Conrady, Rudolf; Beins, Hans-Jürgen: ...das ist für mich ein Kinderspiel. Handbuch zur psychomotorischen Praxis. Borgmann, Dortmund 2002

Müller, M.J.: Adipositas. In: Internist, 37, S. 101-108. 1996

Petermann, Franz: Lehrbuch der Klinischen Kinderpsychologie und -psychotherapie. Hogrefe, Göttingen, 2000

Pudel, V.: Die Mythen und die Fakten. In: Reich, G. & Cierpka, M. (Hrsg.) Psychotherapie der Eßstörungen. Thieme, Stuttgart, 1997

Pudel, V.: Zur Psychogenese und Therapie der Adipositas. Springer, Berlin, 1982

Schlippe, Arist von; Schweitzer, Jochen: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen, 2000

Warschburger, Petermann, Fromme, Wojtalla: Adipositastraining mit Kindern und Jugendlichen. Beltz, Psychologische Verlags Union, Weinheim, 1999

Fotos: Birgit Hahnemann

Konzept Projekt M:

Dr. Maria **Ebert-Jolsten**, Diplom-Oecotrophologin

Birgit Hahnemann, Diplom-Sportlehrerin, Psychomotorik, systemische Familienberatung

Kristine **Welter-Erll**, Diplom-Oecotrophologin

Anschrift der Verfasserin:

Birgit Hahnemann,
Förderverein Psychomotorik
Wernher-von-Braun-Str. 3
53113 Bonn
Tel.: 0228 / 24 33 94-24, Mi 10-12 Uhr
Fax: 0228 / 24 33 94-22
E-mail: birgit.hahnemann@psychomotorik-bonn.de
Internet: www.psychomotorik-bonn.de – hier auch Fortbildungen zum Thema