



Tipps und Anregungen für Lehrpersonen der  
Unter-, Mittel- und Oberstufe

# Übergewichtige und adipöse Kinder in der Schule



[www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

Vielleicht gibt es in Ihrer Klasse (stark) übergewichtige Schülerinnen oder Schüler, die Unterstützung brauchen, weil sie gehänselt, ausgegrenzt oder gemobbt werden oder weil sie im Sportunterricht nicht mitkommen. Wie können Sie damit umgehen? Folgende Tipps und Anregungen sollen dabei hilfreich sein. Allerdings gibt es kaum einfache Faustregeln, da jedes Kind und jede Situation unterschiedlich ist und das Vorgehen individuell angepasst sein sollte. Entsprechend gibt es nicht «die» richtige Reaktion oder Vorgehensweise.

## Ansatzpunkte und Handlungsempfehlungen

### Vorfälle aufgreifen

- » Bewusst auf Vorfälle achten, in denen ein Kind wegen seines Gewichts gehänselt oder belästigt wird; direkt eingreifen und die Beteiligten darauf ansprechen.
- » Den Vorfall für eine Diskussion der Problematik des Ausgrenzens im Unterricht nutzen.

### Vorurteile abbauen

- » Das Thema «Anderssein» auch für diese Thematik nutzen.
- » In der Klasse über Abweichungen von der «gewünschten Norm» bezüglich Sprache, Hautfarbe, Aussehen oder Grösse reden.



### **Stärken fördern**

- » Möglichkeiten geben, dass ein übergewichtiges Kind seine Stärken zeigen kann.
- » Erfolgserlebnisse bei Betroffenen für Wertschätzung nutzen.
- » Durch Anerkennung das Selbstvertrauen des Kindes fördern.

### **Unterstützung geben**

- » Sich dem Kind als Ansprechperson anbieten und es so ermutigen, von sich aus zu einem Gespräch zu kommen.
- » Den betroffenen Kindern keine gutgemeinten Ratschläge geben, jedoch übergewichtige Schülerinnen und Schüler in ihren Bemühungen abzunehmen bestärken.
- » Durch bewegte Pausen und bewegten Unterricht die Bewegung fördern.
- » Mit Zwischenverpflegung im Klassenverband zu gesunder Ernährung beitragen.

### **Ausgrenzung vermeiden**

- » Wie andere «Handicaps» erfordert (starkes) Übergewicht eine angemessene Berücksichtigung im Umgang mit Förderung–Forderung–Überforderung im Turnunterricht, auf Schulreisen und allgemein bei Schulveranstaltungen.

# Das Kind ansprechen

Insbesondere nach «Vorfällen» sollte das Gespräch mit der/dem Betroffenen gesucht werden. Wie geht eine (Klassen-)Lehrperson am besten vor?

- » Zu einem passenden Zeitpunkt – aber möglichst umgehend – die Schülerin beziehungsweise den Schüler wegen ihres/seines Übergewichts ansprechen.
- » Das Gespräch mit einer Schülerin beziehungsweise einem Schüler kann mit folgenden Fragen aufgenommen werden: «Ich habe beobachtet, dass ... »; «Was war da los?»
- » Direkt auf das Thema zugehen und nicht abschweifen.
- » Signalisieren, dass man an ihrem/seinem Wohlergehen interessiert ist und es ein grosses Anliegen ist, dass es allen Kindern in der Klasse gut geht.
- » Bei Schülerinnen und Schülern der Mittel- und Oberstufe macht es Sinn, sich mit der Schülerin beziehungsweise dem Schüler abzusprechen, bevor das Gespräch mit den Eltern gesucht wird. Bei Kindern in der Unterstufe ist es ratsam, direkt auf die Eltern zuzugehen.



# Die Eltern ansprechen

Übergewichtige und ungesund ernährte Kinder laufen Gefahr, mittel- bis langfristig gesundheitliche Probleme zu bekommen. Wenn das Gewicht eines Kindes zur Sorge Anlass gibt, kann die Thematik zum Beispiel bei einem der Elterngespräche aufgegriffen werden:

- » Beobachtungen ansprechen und allfällige Schwierigkeiten thematisieren.
- » Kurz über Hintergründe und Folgen von Übergewicht aufklären.
- » Schuldgefühle vermeiden und keine Schuldzuweisungen machen.
- » Die Eltern davon überzeugen, notwendige Massnahmen einzuleiten.
- » Den Eltern eine Broschüre mit Informationen zu Bewegung und Ernährung geben.
- » Folgende Unterstützungs- und Beratungsangebote durch Fachpersonen stehen zur Verfügung: hausärztliche Betreuung, Ernährungsberatung, Schulpsychologischer Dienst, Suchtberatungs- und Suchtpräventionsstellen, Familien- und Jugendberatungsstellen, Selbsthilfegruppen.

## Elternabende

Elternabende eignen sich für das Ansprechen der Thematik. Es kann zum Beispiel über gesunde Zwischenmahlzeiten, Schulreiseverpflegung, die Bedeutung des Familientisches oder über kinderspezifische Werbung informiert werden.



# Angebote und Programme für übergewichtige Kinder

Es gibt unterschiedliche Angebote für übergewichtige Kinder. Wichtig ist, dass das Angebot praxisorientiert und auf eine Verhaltensänderung bezüglich Bewegung und Ernährung ausgerichtet ist. Gute Programme beziehen die Eltern mit ein und werden von Fachpersonen (Ärztinnen/Ärzte, Psychologinnen/Psychologen, Ernährungsberaterinnen/-berater und anderen) geführt. Welche Methode für das Kind die richtige ist, sollten die Eltern mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen. Folgende Programme werden in der Ostschweiz angeboten:

## St. Gallen:

- » **«KIG-together»**, Gruppenprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern. Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen. [www.kispisg.ch](http://www.kispisg.ch) (Jugendmedizin)
- » **«Ambulante Sport-/Physiogruppe»**, Spiel und Bewegung zur Verbesserung der körperlichen Fitness, für übergewichtige Jugendliche von 13 bis 18 Jahren. Ostschweizer Kinderspital St.Gallen. [www.kispisg.ch](http://www.kispisg.ch) (Jugendmedizin)
- » **«fit im Wasser»**, wöchentliche Bewegungsstunde im Wasser für Kinder mit Übergewicht. Schulärztlicher Dienst St.Gallen. [www.schulgesundheit.stadt.sg.ch](http://www.schulgesundheit.stadt.sg.ch)
- » **Ernährungsberatung** bei Gewichts- oder Essproblemen für Kinder und Jugendliche der Stadt St. Gallen. Schulärztlicher Dienst St. Gallen. [www.schulgesundheit.stadt.sg.ch](http://www.schulgesundheit.stadt.sg.ch)
- » **«aktiv kids»**, Schulprojekt zur Förderung von bewegungsarmen Kindern. Amt für Sport, Kanton St. Gallen. [www.sport.sg.ch](http://www.sport.sg.ch)
- » **«QUACK»** – Quartner Adipositas Camp für 10- bis 13-jährige übergewichtige Kinder. Verein Quack. [www.quack-sg.ch](http://www.quack-sg.ch)



## Graubünden:

- » «Kinderleicht», ambulantes Programm für Kinder und Jugendliche mit Adipositas oder Übergewicht mit Folgekrankheiten. «Unbeschwert» Verein für Gesundheitsförderung Graubünden. [www.verein-unbeschwert.ch](http://www.verein-unbeschwert.ch)

## Zürich:

- » «club minu» – Programm gegen Übergewicht geeignet für Jugendliche von 11 bis 18 Jahren. Migros Genossenschafts-Bund. [www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch)
- » «ZACK» – Zürcher Adipositas Camp für Kinder, Jugendsportcamp für übergewichtige Mädchen und Knaben von 13 bis 16 Jahren. Sportamt des Kantons Zürich. Auch für Teilnehmende aus anderen Ostschweizer Kantonen. [www.sport.zh.ch/zack](http://www.sport.zh.ch/zack)

## Elternbroschüre

Bewegungs- und Ernährungstipps. Für Eltern von Primarschulkindern im Alter von 6 bis 12 Jahren. Zu bestellen unter:

[www.zepira.info/kig](http://www.zepira.info/kig)

## Kontakt

Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA

Fachstelle Bewegung und Ernährung

Unterstrasse 22

9001 St. Gallen

Tel 058 229 87 72

[www.zepra.info](http://www.zepra.info)

[www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

