



## Was beinhaltet die Teilnahme bei Moby Kids?

Moby Kids ist ein ambulantes Therapieprogramm für Kinder mit Übergewicht und Adipositas mit dem Ziel einer langfristigen Gewichtsreduzierung sowie der Verbesserung der Lebensqualität. Die aktive Schulungsphase dauert ein Jahr. Die Kinder treffen sich einmal pro Woche 90 Minuten in einer festen Gruppe. Zum Programm gehören in der Ernährungsschulung theoretische Wissensvermittlung und praktische Kocheinheiten. Daneben gibt es Unterrichtseinheiten zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Eigenverantwortung. In den Schulferien wird ein erlebnisorientiertes Ferienprogramm angeboten. Regelmäßige Elternfortbildungen und die Einbeziehung der Eltern in die Unterrichtseinheiten sind ebenfalls fester Bestandteil des Programms. Durch die Veränderung der Lebensweise und Stärkung des Selbstwertgefühls werden die gesundheitlich Disposition der Kinder sowie ihr subjektives Wohlbefinden verbessert.

### Zielgruppe

Übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren (Kinder von 8 bis 12 Jahren wird das Moby Kids Programm empfohlen; für Jugendliche von 13 bis 17 Jahren wurde das MOBY by TUM Programm konzipiert)

### Einschlusskriterien

- Adipöse Kinder (ab BMI >99,5. Perzentile)
- Adipöse Kinder mit Risikofaktoren (ab BMI > 97. Perzentile)
- Kinder mit starkem Übergewicht (ab BMI >90. Perzentile) mit Begleiterkrankungen und Gesundheitsrisiken

### Eingangs- voraussetzungen

- Standardisierte Kinder- und Jugendärztliche Eingangsuntersuchung des Arztes (Messung von Größe/Gewicht/BMI, Familienanamnese, Bescheinigung der Schulungsfähigkeit)
- Die Bereitschaft, regelmäßig am Programm teilzunehmen, muss gegeben sein



## **Ziele**

- Langfristige Gewichtsreduktion, Verhinderung einer Gewichtszunahme bzw. einer Steigerung des BMI-SDS-Wertes
- Verbesserung der mit dem erhöhten Körpergewicht assoziierten Risikofaktoren und Erkrankungen
- Langfristige Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
- Erlernen von Problembewältigungsstrategien sowie deren langfristige Integration in das Verhaltensrepertoire
- Einbeziehung der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten
- Förderung und Aufbau von Ressourcen, die gesundheitsförderliches Verhalten ermöglichen (z.B. gesundheitsfördernde Veränderungen im sozialen Umfeld wie Integration in bestehende Sport- bzw. Freizeitgruppen)
- Verbesserung der Lebensqualität
- Langfristiges Erreichen eines veränderten, gesundheitsorientierten Lebensstils
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der Eigenverantwortung

## **Dauer der Maßnahme**

Ein Jahr aktive Schulung, zwei Jahre Nachsorgephase

## **Inhalt**

Kinder:

- 104 Unterrichtseinheiten in der Bewegungsmotivation (Theorie und Praxis) à 45 Minuten (90 Minuten pro Woche)
- 52 Unterrichtseinheiten Ernährungsschulung à 45 Minuten (Theorie und Praxis)
- 52 Unterrichtseinheiten Verhaltenstraining: sozialpädagogische Unterrichtssequenzen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, Konfliktbewältigung, Rückfallprophylaxe und Stressbewältigung à 45 Minuten

Eltern:

- Elternfortbildungen in den Bereichen Verhalten, Ernährung, Medizin und Bewegung
- Regelmäßige Eltern-Kind-Nachmittage, bei denen die Eltern an der Schulungsmaßnahme teilnehmen
- Aufklärung über aktive Freizeitgestaltung und gesunde Ernährung



- Alltagsnahe Beratung zu den Themen Getränke, gemeinsame Mahlzeiten, aushäusiges Mittagessen (Schule), etc.
- Aufklärung über individuelle Hilfen, die bei speziellen Problemen in Anspruch genommen werden können (Erziehungsberatungsstellen, soziale Dienste, Schülerhilfen, etc.)

#### Einzelgespräche:

Einzelgespräche werden mit den Eltern und mit den Kindern zu Anfang, Mitte und Ende des ersten Schulungsjahres geführt, außerdem nach einem und nach zwei Jahren. Bei Bedarf der Familie oder des Trainers sind Einzelgespräche jederzeit möglich und einkalkuliert

#### Ferienprogramm:

Die durch Schulferien ausfallenden Unterrichtseinheiten werden in einem erlebnisorientierten Ferienprogramm nachgeholt. Hier werden ganztägige Angebote für die Kinder und deren Familien im Bereich Bewegung und Ernährung gemacht.

#### **Kosten**

Die Kosten für die aktive Schulungsdauer von einem Jahr betragen 2.375 Euro, die Kosten für die Nachsorgephase von zwei Jahren betragen insgesamt 400 Euro. Alle Lebensmittel und Arbeitsmaterialien für die Gruppe sind in den Kosten inbegriffen)

#### **Erfolgsquote**

Nach einem Jahr regelmäßiger Teilnahme am Moby Kids Programm liegt laut APV-Auswertung bei 67% bis 92% (letztes APV-Ergebnis des Standortes Hamburg) der Teilnehmer eine Senkung bzw. keine Steigerung des BMI-SDS-Wertes bei gleichzeitigem Wachstum vor.

#### **Erfolgskontrolle**

Als Erfolgskontrolle gilt, wenn keine weitere Gewichtszunahme auf derselben Perzentile vorliegt. Allerdings spielen auch veränderte Verhaltensmuster im Bereich der Ernährung und der Bewegung und eine Verbesserung der Lebensqualität bei der Erfolgsmessung eine Rolle. Diese Faktoren werden mit Hilfe interner Fragebögen zu insgesamt fünf Zeitpunkten der Schulung abgefragt.



**Qualifikation der Mitarbeiter** Alle in der Gruppe, also mit den Kindern arbeitenden Trainer, müssen den beruflichen Anforderungen der für das Konzept zugrunde liegenden Leitlinien entsprechen.

**Leitlinien für das Konzept**

- ‚Gemeinsame Empfehlungen zur Förderung und Durchführung von Patientenschulungen für behandlungsbedürftige adipöse Kinder und Jugendliche auf der Grundlage von § 43 Abs. 1 Nr. 2 SGB V / 2013‘
- Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Konsensusgruppe Adipositasschulung für Kinder und Jugendliche (KgAS)

**Kooperation** Seit 2015 besteht eine Kooperation mit dem Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie der Technischen Universität München unter der Leitung von Prof. Dr. med. Oberhoffer.

**Evaluation** Seit Frühjahr 2016 führt die Technische Universität die Evaluation aller Moby Kids Standorte durch. Hierfür werden standardisierte Fragebögen genutzt, die insgesamt fünf Mal während der Schulung ausgefüllt werden. Die Fragebögen bestehen aus Fragebögen für Kinder und Eltern zu Lebensgewohnheiten, Ernährungs- und Bewegungsverhalten, aus einem vom Arzt auszufüllenden Bogen für alle medizinischen Daten und einem Fitnesstest. Zudem werden von Kindern und Eltern die KiddoKindl-Bögen ausgefüllt.

Die Dokumentation der Ergebnisse erfolgt zudem durch die bundesweite Adipositas-Patienten-Verlaufsdokumentation APV unter Leitung von Prof. Holl der Universität Ulm.