



KIG-together

Gruppenprogramm für übergewichtige
Kinder und Jugendliche
sowie deren Familien



Ostschweizer Kinderspital



Was bedeutet KIG-together?

«KIG-together» (Kinder im Gleichgewicht) ist ein Programm, das wir «together» (gemeinsam) mit Kindern und Jugendlichen, deren Eltern und Fachpersonen durchführen.

Programm

Nach einer umfassenden Erstuntersuchung und Motivationsabklärung folgt das Therapieprogramm KIG-together. Die Intensivphase dauert sieben Monate. Höhepunkt ist ein einwöchiges Intensivprogramm während der Sommerferien. Danach folgt die Nachbetreuungsphase. Die Gruppentreffen finden für Kinder und Eltern jeweils in St.Gallen statt.

Wenn Kinder dick sind

Viele übergewichtige Kinder und Jugendliche haben negative Gefühle ihrem Körper gegenüber. Sie betrachten sich als unansehnlich. Ihre Beweglichkeit und körperliche Leistungsfähigkeit sind eingeschränkt gegenüber ihren normalgewichtigen Kameraden. Viele leiden auch an sozialen Folgen, die das Dicksein

mit sich bringen kann: Sie werden belächelt, «gehänselt» und oft fühlen sie sich ausgeschlossen.

Was kann man tun?

Durch ein Verhaltenstraining, das sich auf das Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhalten bezieht, soll die Einstellung des Kindes oder Jugendlichen zur Nahrungsaufnahme und zum eigenen Selbstbild so weit verändert werden, dass eine anhaltende Gewichtsabnahme, bzw. -stabilisierung erreicht wird. Notwendig ist dabei, dass sich ein solches Verhaltenstraining nicht nur auf das übergewichtige Kind, bzw. den übergewichtigen Jugendlichen allein bezieht, sondern auch auf seine familiäre Umgebung. Erfolge setzen das Engagement der ganzen Familie voraus.

Was wird erreicht?

Angestrebt wird eine vom Kind bzw. vom Jugendlichen selbst gesteuerte und von der Familie unterstützte, längerfristige Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens,



was sich positiv auf das Körpergewicht, den Stoffwechsel und das psychosoziale Wohlbefinden auswirken soll.

Wer führt KIG-together?

Das Programm wird durch ein Ärzteteam, eine Ernährungsberaterin, einen Sportwissenschaftler sowie einer Psychologin geleitet.

Auswahl der Teilnehmenden

Auswahlkriterien für die Teilnehmenden sind neben dem Alter (8 bis 18 Jahre), ein starkes Übergewicht mit Folgeproblemen, eine hohe Motivation und die schriftliche Bereitschaft der Eltern bzw. Bezugspersonen, regelmässig am Programm teilzunehmen.

Wo trifft man sich?

Die Treffen der Kinder und Eltern finden am Ostschweizer Kinderspital in St.Gallen statt.

Wie lange dauert KIG-together?

Das Programm beginnt jeweils Anfang Mai und endet im November. Kinder/Jugendliche und deren Eltern nehmen in dieser Zeitspanne jeden zweiten Mittwoch von 16.30 Uhr bis 19.30 Uhr daran teil. Ein gemeinsames Nachtessen ist inbegriffen. Die Intensivwoche findet während der Sommerferien statt.

Nachbetreuung

Die Nachbetreuung dauert mindestens zwei Jahre und wird im Anschluss an das Intensivprogramm organisiert.

Was kostet der Kurs?

Die Kosten des gesamten Programms werden grösstenteils von der Krankenkasse übernommen.

Die Teilnehmenden bezahlen den üblichen Selbstbehalt von max. CHF 350.00.



Anmeldung und Information

Für weitere Fragen, Prospekte und Anmeldeformulare wenden Sie sich bitte an das Ostschweizer Kinderspital,
Dr. med. Josef Laimbacher
Chefarzt Jugendmedizin
Claudiusstrasse 6 | 9006 St.Gallen
T Sekretariat Jugendmedizin 071 243 14 49
F Sekretariat Jugendmedizin 071 243 73 90

Ostschweizer Kinderspital

Claudiusstrasse 6 | 9006 St. Gallen | T 071 243 71 11 | www.kispisg.ch