

Förderung eines gesunden Lebensstils bei Kindern, Jugendlichen und Bezugspersonen

13. Fachtagung des Zentrum Patientenschulung & Gesundheitsförderung
17.10.2023

Dr. Robert Jaeschke

Diplom-Sportwissenschaftler, Schulungspädagoge
Waldburg-Zeil Fachkliniken Wangen
robert.jaeschke@wz-kliniken.de



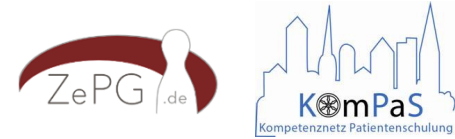
WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

PD Dr. Gundula Ernst

Diplom-Psychologin
Medizinische Hochschule Hannover
Ernst.gundula@mh-hannover.de



Agenda



- Entwicklungsbedingte Besonderheiten von Kindern/Jugendlichen
- Aspekte des Lebensstils bei Kindern/Jugendlichen
- Lebensstil und chronische Erkrankung bei Kindern/Jugendlichen
- Merkmale von Interventionen
- Beispiele

Besonderheiten von Kindern/Jugendlichen

Besonderheiten von Kindern/Jugendlichen

- Kinder sind keine kleinen Erwachsenen
- Kinder denken nicht weniger, sondern anders
- Motorische, kognitive, soziale, emotionale und kulturelle Kompetenzen entwickeln sich erst im Laufe der Zeit
- Enge Bindung an Eltern/Bezugspersonen - Eltern sind immer in den Behandlungsprozess einbezogen
- Kindliches Verhalten ist wesentlich stärker als bei Erwachsenen durch die Umwelt beeinflusst

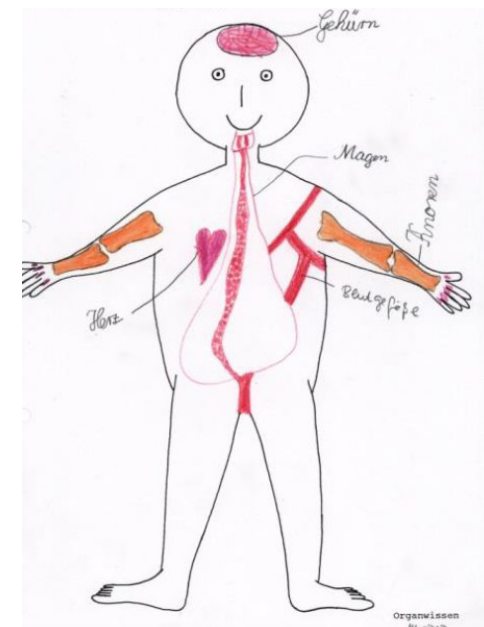


Abb. 4: Junge, 8 Jahre
aus Schneider 2014

Die Besonderheiten der Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen müssen bei Interventionen berücksichtigt werden.

Kognitive Entwicklung nach Piaget



sensomotorische Stufe ***0 – 2 Jahre***

u.a. Sinneserfahrungen, Kreisreaktionen, Versuch-Irrtum
→ Interventionen nur über Eltern



prä-operationale Stufe ***2 – 6/7 Jahre***

u.a. magisch-animistisches Denken, Zentrismus, Wahrnehmung
→ Kurze, an Gedankenwelt angepasste Erklärungen, Gewohnheiten



konkret-operationale Stufe ***7 – 11/12 Jahre***

u.a. objektgebundenes Denken, erste logische Verknüpfungen
→ Einfache Erklärungen, Demonstrationen, Hier und Jetzt, Schuld



formal-operationale Stufe ***12 Jahre.....***

u.a. Abstraktion, formale Logik, Kombinatorik, Zeitbegriff, Introspektion
→ Komplexere Erklärungen, Ziel-/Zukunftsorientierung, Fertigkeiten

Qualitativer Wandel im Denken

Entwicklungsstadien und Übernahme krankheitsspezifischer Aufgaben

***In welchem Alter können/sollten Kinder
für welche gesundheits- und krankheitsbezogene
Aufgaben Verantwortung übernehmen?
Und für welche Aufgaben eher die Eltern?***



Ergebnisse der Publikumsbewertungen



Entwicklungsstadien und Therapieverantwortung

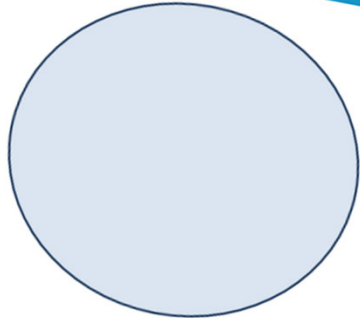
Bei der Entscheidung, welche Aufgaben Kinder/Jugendliche im Zusammenhang mit ihrer Gesundheit übernehmen, müssen folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- Alter & Entwicklungsstand (Varianz und krankheitsbedingte Einschränkungen beachten!)
- Komplexität der Aufgabe
- Bedeutsamkeit der Aufgabe (u.a. Konsequenzen bei Fehlern)
- Individuelle Motive und Ziele
- Familiäre Dynamik
- Situativ fördernde/hindernde Bedingungen

→ Familien sollten sensibel zum Thema Verantwortungsübernahme beraten und geschult werden.

Arbeitsblatt: Therapieverantwortung (Jugendliche)

Der Verantwortungs-Kreis



1. → Wenn du an alle Aufgaben denkst, die mit deiner Erkrankung zusammenhängen (z. B. Beschaffen von Rezepten, Medikamenten- und Hilfsmitteln, Vereinbaren von Terminen, Durchführen der regelmäßigen Diagnostik und Therapien inkl. Vor- und Nachbereitung):
Wer übernimmt derzeit wie viel der Aufgaben? Bitte zeichne in den Kreis die Anteile in Prozent ein. Beispiel: Mutter 50%, Du 30%, Vater 10%, Behandlungsteam 10%.

2. → Wenn du den Kreis betrachtest: Wie zufrieden bist du mit der derzeitigen Verteilung?
Setze ein Kreuz an der zutreffenden Stelle.

3. → Wenn du nicht ganz zufrieden bist: Was möchtest du gerne ändern?

Lebensstil von Kindern/Jugendlichen

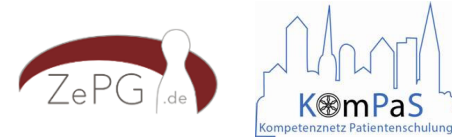
Alltag von Kindern & Jugendlichen heute



- Familiäre Situation/Erziehung
- Schule
- Freizeitverhalten
- Soziale Kontakte
- Alltagsbewegung/Transport
- Ernährung
- Konsum

Früher war nicht alles besser, ABER heute ist nicht alles gut!

Gesundheitsthemen bei Kindern & Jugendlichen



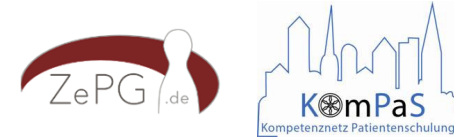
- Ernährung (und **Essstörungen**)
- Bewegung & aktiver Alltag
- Stress, Belastungen und Regeneration
- Psychische Gesundheit, Widerstandsfähigkeit
- Suchtverhalten/Konsum von Nikotin, Alkohol & Drogen
- **Mediennutzung**
- **Identitätsentwicklung**, Selbstbild
- **Gesundheitskompetenz, Souveränität als Patient:in**
- Altersgemäße Teilhabe
- Ggf. krankheitsbezogenes Wissen und Fertigkeiten

In der Kindheit und Jugend besteht die Chance, Gewohnheiten zu formen und (lebenslang) zu etablieren.

Wer oder was prägt und beeinflusst den Lebensstil von Kindern/Jugendlichen?



Einflussfaktoren auf den Lebensstil



Das **soziale Umfeld** und die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen müssen bei gesundheitsbezogenen Interventionen berücksichtigt werden.

An erster Stelle stehen dabei die **Familie** und der **kulturelle Hintergrund**. Je jünger Kinder sind, desto wichtiger ist die Rolle der **Eltern**. Mit zunehmendem Alter werden die **Peergroup** und **Social Media** bedeutsamer.

Kita, Schule und **Vereine** sollten im Sinne eines Setting-Ansatzes einbezogen werden. Der **öffentliche Raum** (Städte und ihre Infrastruktur) und örtliche **Freizeitangebote** trägt zur Verhältnisprävention bei.

Einbezug der Eltern

*„Sozialethisch ist es erst einmal die **Aufgabe der Eltern**, ihren Kindern ein gutes Bewegungsverhalten und ein gutes Ess- und Ernährungsverhalten beizubringen.“*

Manfred Müller, Würzburg 2002

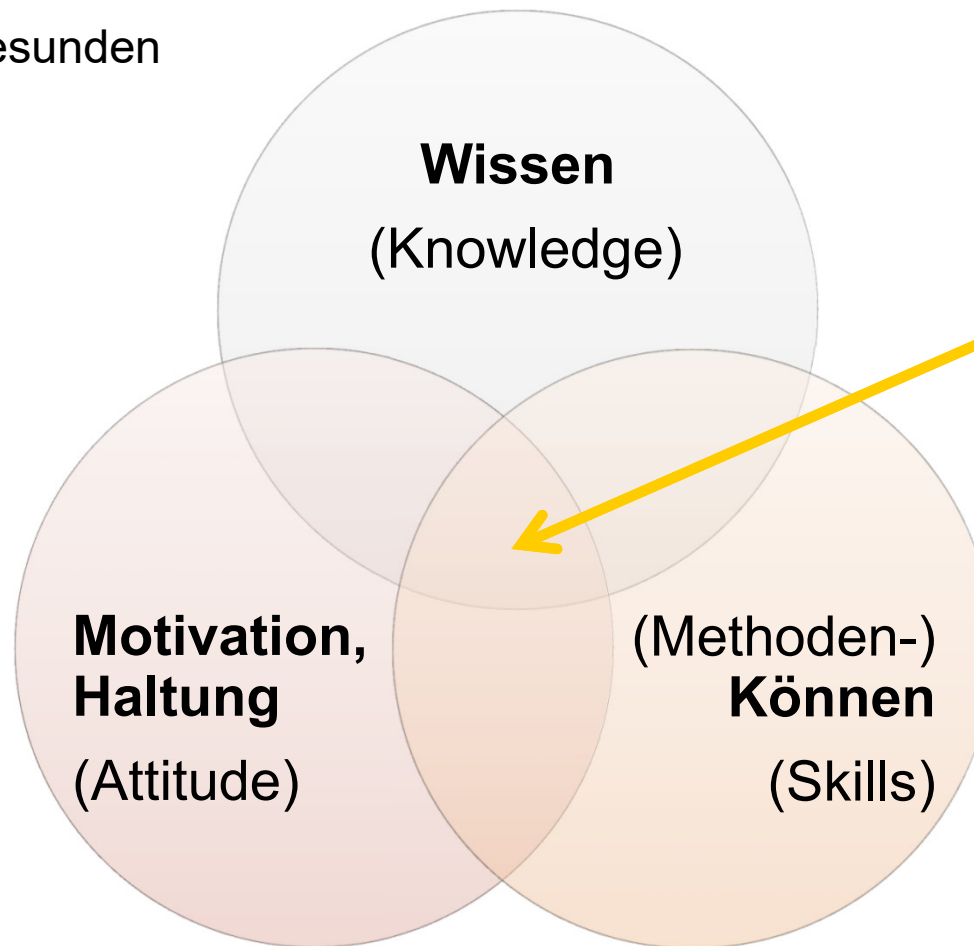
- Vorbildfunktion / Eltern als Modell
- Rahmenbedingungen setzen / einhalten
- Reglementierung / Aushalten können
- Ressourcen bereitstellen / Umfeld schaffen
- Würdigung, Wertschätzung
- Ablösung vorbereiten / vollziehen lassen

! Der Einbezug der Eltern ist elementar für erfolgreiche Gesundheitsinterventionen.
Je jünger Kinder sind, desto größer ist die Bedeutung der Eltern.

Lebensstil-Interventionen bei Kindern/Jugendlichen mit chronischer Erkrankung

Voraussetzungen für Gesundheitsverhalten

Die Umsetzung eines gesunden Lebensstils benötigt ...



Kompetenz

Motivation zu gesundheitsförderlichem Verhalten



„Unlike adults, children do not join a weight control program because of concern for their future health. It`s unrealistic to expect a 10-year-old girl to join in a program because it may help prevent hypertension 30 years later.

Typically children are motivated by gratifications that are extrinsic to the programm itself or intrinsic by fun and enjoyment! Oded Baro-Or, 1995

Methoden in pädiatrischen Schulungen

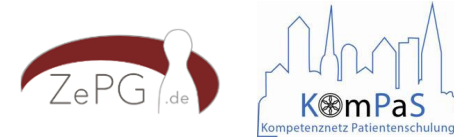


Die Methoden sollten **altersangepasst, animierend und abwechslungsreich** sein:

- Basteln & Gestalten (z. B. Poster, Videos, Übungsmaterialien herstellen)
- Spiel & Spaß (z. B. Challenges, Wissensquiz)
- Bewegung (z. B. aktive Pausen, Orts-/Platzwechsel)
- Visualisierung (z. B. Demonstration, haptische Modelle)
- Ausprobieren (z. B. Rollenspiel, Selbstbeobachtung)
- (Fall)Geschichten (z. B. Figuren als Modell, Fallvignetten)
- Mediennutzung (z. B. Abstimmung via Handy, Erklärvideos, VR-Brille)
- Ergebnisse in Händen halten (z. B. Zertifikat, Arbeitsblätter, „Erinnerungshilfen“)

Spielerische Ansätze in pädiatrischen Schulungen !!!

Gestaltung von pädiatrischen Schulungen



Inhalte, Umfang und Methoden der Schulung müssen auf den motorischen, kognitiven und psychosozialen Entwicklungsstand der Kinder & Jugendlichen abgestimmt werden.

Inhalte werden konsequent danach ausgewählt, ob sie für den Alltag der Familien relevant sind und die altersgemäße Teilhabe sichern.



Keep it short, simple and engaging!

Wo erfolgen Interventionen zum Lebensstil bei Kindern/Jugendlichen?

Interventionen im Bereich Kinder/Jugendliche



Ambulante Schulungen

Pädiater/Hausärzte

Ambulante Reha

Stationäre Reha

Niederschwellige Angebote
und Programme

Selbsthilfe

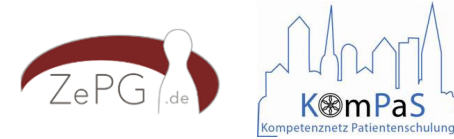
Spezifische Therapieangebote:

- Bewegungstherapie
- Ernährungstherapie
- Physiotherapie/Ergotherapie
- Logopädie
- Frühförderung
- etc.

! Angebote auch für Eltern
und Bezugspersonen

Beispiele für Lebensstil-Interventionen bei Kindern/Jugendlichen

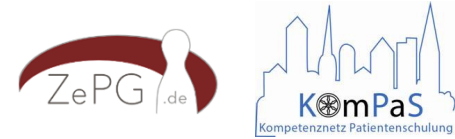
Beispiel Schulung bei Adipositas



- Intervention über mehrere Monate
- Gruppenintervention
- Multidisziplinär
- Betroffene und Angehörige
- Ressourcenorientierung
- Praktische Ausrichtung
- Entwicklungsgerechte Inhalte und Methoden

- Inhaltliche Gestaltung (Betroffene/Eltern)
 - 4/4 UE Medizinische Grundlagen
 - 76/24 UE Bewegung, Sport
 - 21/14 UE Ernährung
 - 18/18 UE Psychosoziale Themen

Zielbereiche in der Adipositaschulung



- Freizeitverhalten
- Ess- und Ernährungsverhalten
- Bewegungsverhalten / Inaktivität / Medienverhalten
- Psychosoziale Aspekte
- Erkrankungsspezifische / störungsspezifische Verhaltensweisen und Techniken

Wie klappt das bei mir mit dem Inhalieren?



WAS KLAPPT GUT BEI MIR MIT DEM INHALIEREN?

- _____
- _____
- _____

WAS KLAPPT BEI MIR NICHT SO GUT?

- _____
- _____
- _____



WELCHE IDEEN UND LÖSUNGEN HABE ICH?

- _____
- _____
- _____



WEN ODER WAS BRAUCHE ICH, UM MEINE LÖSUNGEN UND IDEEN ZU SCHAFFEN?

- _____
- _____
- _____

Material

Wie mache ich das im Alltag?

Wann und in welchen Situationen ist Hygiene für mich wichtig. Notiere auf der rechten Seite

deinen eigenen Tagesablauf und markiere, wo du aufpasst.



Rodrigo

6:30 Uhr aufstehen, inhalieren, davor Händedesinfektion

6:00

7:15 Uhr Frühstück

7:00

7:40 Uhr mit Freunden zur Schule gehen

8:00

9:00 Uhr Toilette in der Schule, Klospülung drücken, dabei umdrehen und aus dem Raum gehen, danach Hände waschen

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00 Uhr Mittagessen, davor Hände waschen

13:00

14:00

15:00 Uhr Schwimmgruppe, ich dusche zu Hause

15:00

16:00

18:00 Uhr Inhalation, davor Händedesinfektion

17:00

18:30 Uhr Abendessen, davor Hände waschen

18:00

20:00 Uhr schlafen, davor Zähne putzen und Toilette - Hände waschen, vor Klospülung Klodeckel schließen

19:00

20:00

Bewegen und Sport machen, oder doch lieber nicht?

Du hast sicher Gründe, dich zu bewegen oder Sport zu machen. Aber vielleicht auch Gründe es nicht zu tun.

Überleg, warum du dich gerne viel bewegen oder Sport machen möchtest... und überlege auch warum nicht:

Das ist doof, wenn ich mich nicht bewege:

Das ist doof, wenn ich mich bewege:

Ich möchte mich bewegen, weil...:

Ich möchte mich nicht bewegen, weil...:



Bewegung, Spiel und Sport: Mein Plan, mein Weg

Wie ist dein Plan, dich regelmäßig viel zu bewegen und Sport zu machen?

Überlege zuerst, was dein Ziel ist, oder was du machen möchtest.

Was muss dafür passieren, und was musst du tun?

Was ist der erste Schritt?

Wer kann dir dabei helfen oder mit wem möchtest du das machen?

Wann willst du damit beginnen?

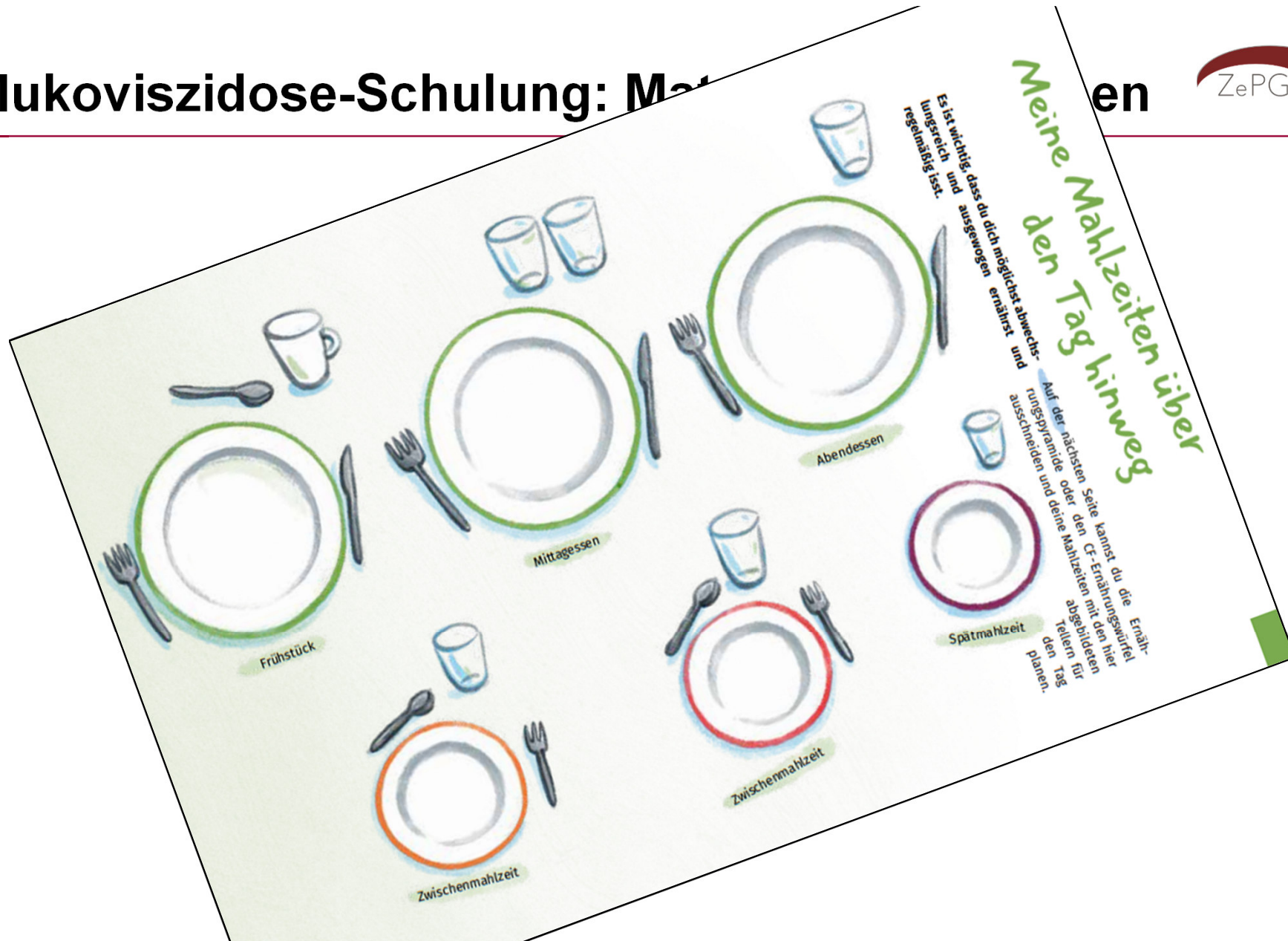
Womit willst du dich belohnen?

MEIN ZIEL



Mukoviszidose-Schulung: Ma

en



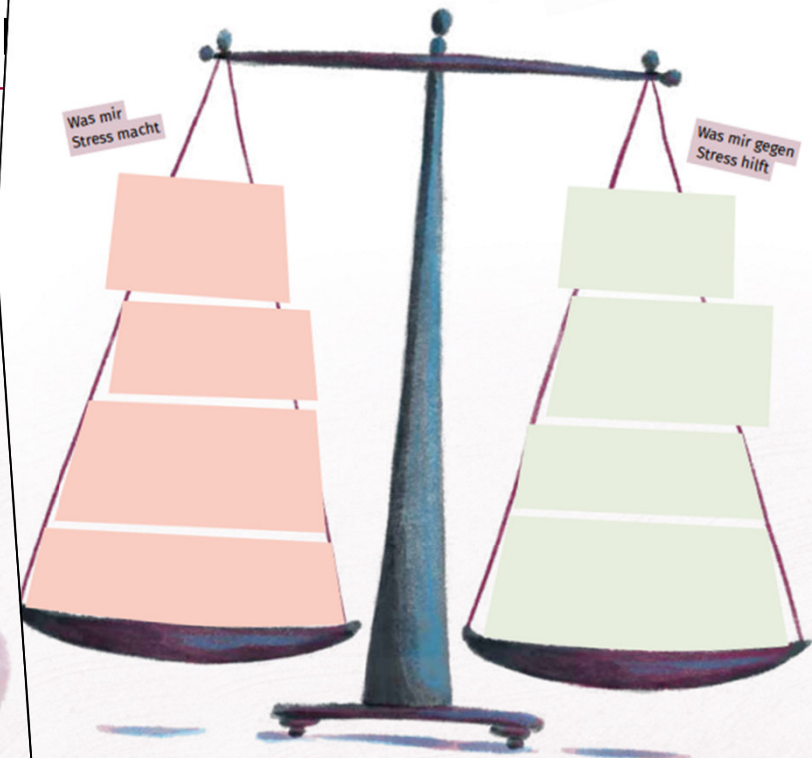
Meine Schatzkiste

In diese Truhe gehören deine ganz persönlichen Schätze, die dir Kraft geben, dir Mut machen, dir helfen, dich gut zu fühlen und die dich unterstützen.

Schreibe auf oder zeichne diese Dinge, Menschen, Gefühle oder Gedanken und fülle deine Schatztruhe.



Meine Stresswaage



Fülle die roten und grünen Felder in der Stresswaage aus!

Manchmal ist Stress sehr hartnäckig und lässt sich nicht vermeiden. Dann ist es besonders wichtig, wenn du viele gute helfende Dinge auf

die grüne Seite deiner Stresswaage packst. So kannst du den Stress besser aushalten und im Gleichgewicht bleiben!

POWER GEGEN STRESS:

Sport, Tanzen, Boxsack, Toben,
Was hilft dir? _____

ENTSPANNUNG GEGEN STRESS:

Musik, Atemübung, Lesen, Malen, Träumen,
Was hilft dir? _____

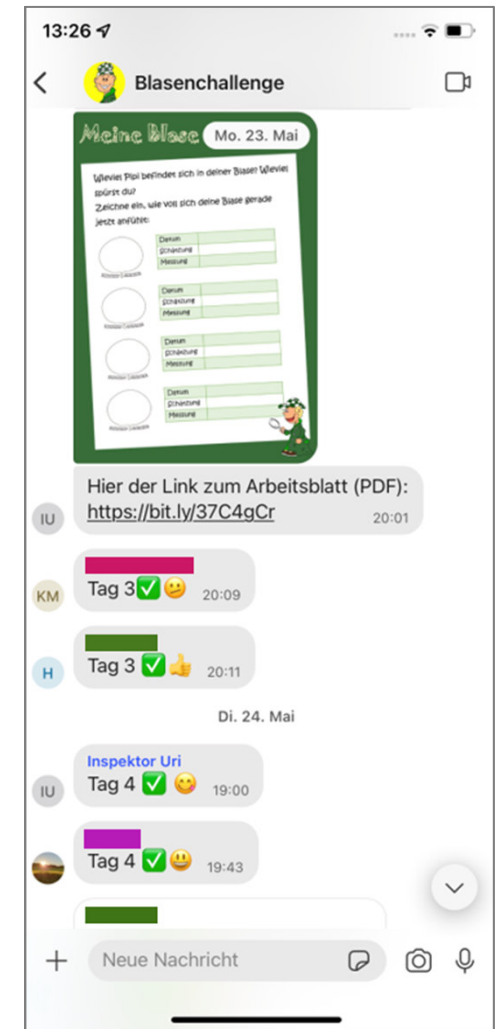
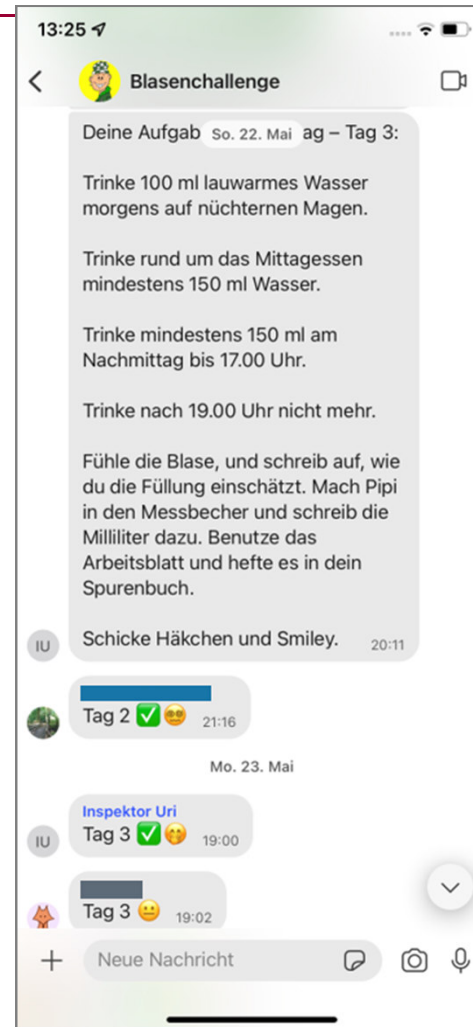
Spotlights niederschwellige Angebote

Die Blasenchallenge

Die Blasenchallenge

Professionell begleitete Therapie
bei Kontinenzproblemen für
Kinder. Ganz einfach von zu Hause.

www.blasenchallenge.de



Spotlights niederschwellige Angebote

QR-Code-Reminder



Hallo!

Sie stehen vor unserer Tischtennisplatte. Hier kann Ihr Kind mit Ihnen oder anderen Kindern Tischtennis oder z.B. "Rundlauf" spielen. Schläger und einen Tischtennisball können Sie bei unseren Pädagog:innen ausleihen! Ihr Kind kann aber auch einfach mit einem großen Ball und mit den Händen spielen. Vielleicht erfinden Sie mit Ihrem Kind ein eigenes spannendes Spiel an unserer Tischtennisplatte. Je mehr Ihr Kind mit Ihnen in Bewegung ist, desto besser ist es für die Entwicklung Ihres Kindes.

Fazit

Fazit

- Kinder & Jugendliche brauchen noch mehr als Erwachsene eine maßgeschneiderte Auswahl von Inhalten, Methoden und Settings
- Bandbreite von niederschwelligen Angeboten bis hin zu komplexen Interventionen und Schulungen
- Der Einbezug von Eltern/Bezugspersonen ist elementar
- Das Umfeld darf nicht unberücksichtigt bleiben
- Hohe Stellenwert der digitalen Medien kann positiv für Lebensstil-Interventionen genutzt werden
- Keep it short & simple (was ist wirklich wichtig und notwendig)



Dr. Robert Jaeschke

Diplom-Sportwissenschaftler, Schulungspädagoge
Waldburg-Zeil Fachkliniken Wangen
robert.jaeschke@wz-kliniken.de



WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

PD Dr. Gundula Ernst

Diplom-Psychologin
Medizinische Hochschule Hannover
Ernst.gundula@mh-hannover.de

