



## Gummitwist

### **Das psychosoziale Training für Eltern von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen**

*Das schlaue Trainingsprogramm für clevere Eltern, das allen Spass macht, im Alltag leicht umsetzbar ist, und bei dem sogar die Kilos purzeln!*

#### Was ist Gummitwist

Immer mehr Kinder und Jugendliche sind heute von Übergewicht oder Fettleibigkeit (Adipositas) betroffen. Viele Kinder und Jugendliche sind dadurch nicht nur körperlich, sondern auch seelisch sehr belastet. Ist Ihr Kind von Übergewicht /Adipositas betroffen, ist es auf Ihre kompetente Unterstützung als Eltern, angewiesen.

Im psychosozialen Training Gummitwist erhalten Sie als Eltern wichtige Informationen zu Entstehung von Übergewicht, sowie möglichen, körperlichen, seelischen und sozialen Auswirkungen auf die Kinder und Jugendlichen.

Im Training erhalten Sie zusätzlich viel Wissenswertes zum Thema Ernährung / Essverhalten, Bewegung im Alltag und körperliche Aktivitäten.

Sie erhalten konkrete, in ihrem Familienalltag gut umsetzbare Tipps und Tricks, damit Sie Ihr Kind in seinem körperlichen und seelischen Wohlbefinden, und in seiner Lebensfreude optimal unterstützen können.

So kann sich Ihr Kind mit Ihrer kompetenten Unterstützung -mit gestärktem Selbstvertrauen- auf seinen weiteren Lebensweg machen.



Psychologische und Psychotherapeutische Praxis  
Rapperswilerstr. 4, 8630 Rüti ZH

Lic. phil. Antonia Meier, Psychotherapeutin FSP  
Tel: 055 266 14 65  
Web: [www.antoninameier.ch](http://www.antoninameier.ch)  
Mail: [beratung@antoninameier.ch](mailto:beratung@antoninameier.ch)

Lic. phil. Claudia Kündig, Psychotherapeutin FSP  
Tel: 055 240 70 33  
Web: [www.claudiakuendig.ch](http://www.claudiakuendig.ch)  
Mail: [psychotherapie@claudiakuendig.ch](mailto:psychotherapie@claudiakuendig.ch)

## Erkennen Sie Ihr Kind?



- Max isst immer, wenn er sich langweilt
- Jan ist immer hungrig und dauernd am Essen
- Nico mag kein Gemüse und Salat, isst am liebsten ein Bic Mac
- Peter sitzt stundenlang vor seinem Computer
- Anna geht nicht gerne ins Schwimmen, hat dann oft „Bauchweh“
- Tina isst am Tisch kaum etwas, nascht aber immer heimlich
- Sandro wird immer als „Letzter“ beim Gruppensport in die Mannschaft gewählt
- Simone wird „Du dicke Sau“ gerufen, ist viel allein und weint viel
- Peter ist immer müde, schläft schlecht, und „schnarcht“
- Ivonne hat Kniebeschmerzen und ist „kurzatmig“
- Lena schämt sich im Sommer kurzärmelige T-Shirts zu tragen
- Sonja hält sich nie an die Tischregeln; sie „schlingt“ ihr Essen herunter und verschwindet wieder in ihrem Zimmer
- Marlene geht nie an eine Party, shoppen tut sie nur online
- Andreas macht den „KlassencLOWN“, zuhause ist er sehr still und wirkt bedrückt

## Aufbau des Elterntrainings

Das Training ist in **vier Module** gegliedert und beinhaltet **folgende Trainingsbereiche**:

- **Medizinische Aspekte** von Übergewicht; Ursachen und Folgen
- **Psychosoziale Aspekte** von Übergewicht; seelische und soziale Faktoren und Auswirkungen
- **Ernährung; Ess -und Ernährungsverhalten**
- **Bewegung im Alltag** und körperliche Aktivitäten

Jeder Trainingsbereich besteht aus einem **Informationsteil**, sowie für Ihren Alltag brauchbare **Unterlagen** und **Materialien** zum jeweiligen Trainingsbereich. Anhand konkreter **Tipps und Tricks** und „**Bausteine**“, trainieren wir mit Ihnen, wie Sie diese **lustvoll und erfolgreich** für und mit Ihrem Kind in Ihrem Familienalltag einbauen können.

## Ziele des Elterntrainings

Ziel des Trainings ist es, Sie als Eltern zu befähigen, dass Ihr Kind mit Ihnen zusammen eine umfassende und dauerhafte Änderung seines Ess- Ernährungs- und Bewegungsverhaltens schrittweise umsetzen kann. Sie unterstützen damit Ihr Kind im wichtigen Schritt sich aus dem Teufelskreis „Gewichtszunahme – Isolation – Selbstwertprobleme – Gewichtszunahme“ zu lösen. Oder -falls sich erste Anzeichen von seelischer oder sozialer Belastung zeigen- präventiv vorzubeugen. Sie ermöglichen damit ihrem Kind seine eigenen Kompetenzen und Entfaltungsmöglichkeiten wieder neu zu entdecken.



Psychologische und Psychotherapeutische Praxis  
Rapperswilerstr. 4, 8630 Rüti ZH

Lic. phil. Antonia Meier, Psychotherapeutin FSP  
Tel: 055 266 14 65  
Web: [www.antoniameyer.ch](http://www.antoniameyer.ch)  
Mail: [beratung@antoniameyer.ch](mailto:beratung@antoniameyer.ch)

Lic. phil. Claudia Kündig, Psychotherapeutin FSP  
Tel: 055 240 70 33  
Web: [www.claudiakuendig.ch](http://www.claudiakuendig.ch)  
Mail: [psychotherapie@claudiakuendig.ch](mailto:psychotherapie@claudiakuendig.ch)

# Gummitwist



## **Das psychosoziale Training für Eltern von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen**

**Das schlaue Trainingsprogramm für clevere Eltern, das allen Spass macht, im Alltag leicht umsetzbar ist, und bei dem sogar die Kilos purzeln!**

Das Gruppentraining ist konzipiert für eine Gruppe von ca. 4 – 10 Teilnehmer

**Fokus:** Eltern mit übergewichtigen oder adipösen Kindern und Jugendlichen

Das Elterntaining versteht sich aber auch als ein Übungsprogramm für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit gestörtem Essverhalten, oder für Eltern, welche präventiv gegen „Bewegungs- und Ernährungsmuffel“ vorbeugen wollen.

**Zeit:** Sie als Eltern trainieren an 4 Abenden oder Nachmittagen, jeweils an 2 - 3 Stunden (14-tägig)

**Preis:** Pro Teilnehmer (inkl. Trainingsunterlagen): 1600.- Fr



**Ort:** Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Rapperswilerstrasse 4, 8630 Rüti

### **Übrigens:**

- Dieses Elterntaining bieten wir selbstverständlich auch als Einzeltraining an. Durch den modularen Aufbau der Trainingseinheiten kann im Einzeltraining ganz spezifisch auf die Bedürfnisse von Ihnen und Ihrem Kind eingegangen werden.
- Wir schulen und trainieren natürlich auch Ihre Kinder im Einzeltraining oder im Gruppentraining.
- Wir bieten das ganze Trainingsprogramm auch als Schulung für Mitarbeiter von Institutionen im Kinder- und Jugendbereich an.

Sie werden von uns, Frau A. Meier, Psychologin lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, spezialisiert auf Kinder und Jugendliche und deren Eltern, sowie Frau C. Kündig, Psychologin lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Adipositas-Trainerin i.A. (nach AGA / KgAS) trainiert.

**Für mehr Informationen zum Training, den Terminen, den Preisen und dem konkreten Vorgehen stehen wir Ihnen jederzeit gerne telefonisch oder für eine persönliche Vorbesprechung zur Verfügung.**



Psychologische und Psychotherapeutische Praxis  
Rapperswilerstr. 4, 8630 Rüti ZH

Lic. phil. Antonia Meier, Psychotherapeutin FSP  
Tel: 055 266 14 65  
Web: [www.antoniameyer.ch](http://www.antoniameyer.ch)  
Mail: [beratung@antoniameyer.ch](mailto:beratung@antoniameyer.ch)

Lic. phil. Claudia Kündig, Psychotherapeutin FSP  
Tel: 055 240 70 33  
Web: [www.claudiakuendig.ch](http://www.claudiakuendig.ch)  
Mail: [psychotherapie@claudiakuendig.ch](mailto:psychotherapie@claudiakuendig.ch)