



**PROGES**  
Wir schaffen Gesundheit

**Österreichische  
Gesundheitskasse**

# easykids OÖ

Adipositas-Präventionsprojekt für Kinder und Jugendliche

Mag<sup>a</sup>. Iris Huber (regionale Projektleitung OÖ-ÖGK) – [iris.huber@oegk.at](mailto:iris.huber@oegk.at)

Mag<sup>a</sup>. Sonja Scheiblhofer (Projektleitung Proges) – [sonja.scheiblhofer@proges.at](mailto:sonja.scheiblhofer@proges.at)

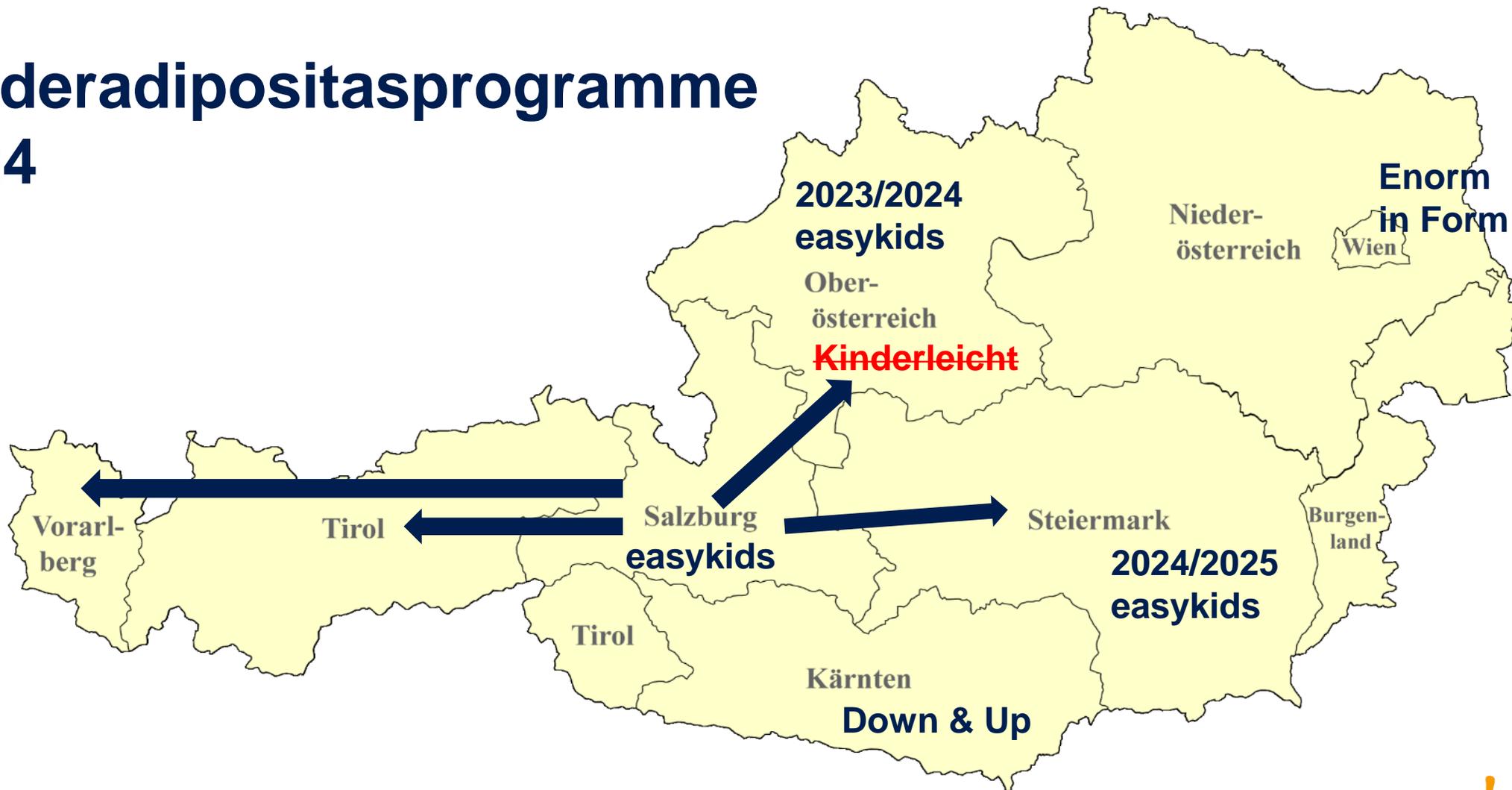


19.11.2024 |

# Kinderadipositasprogramme

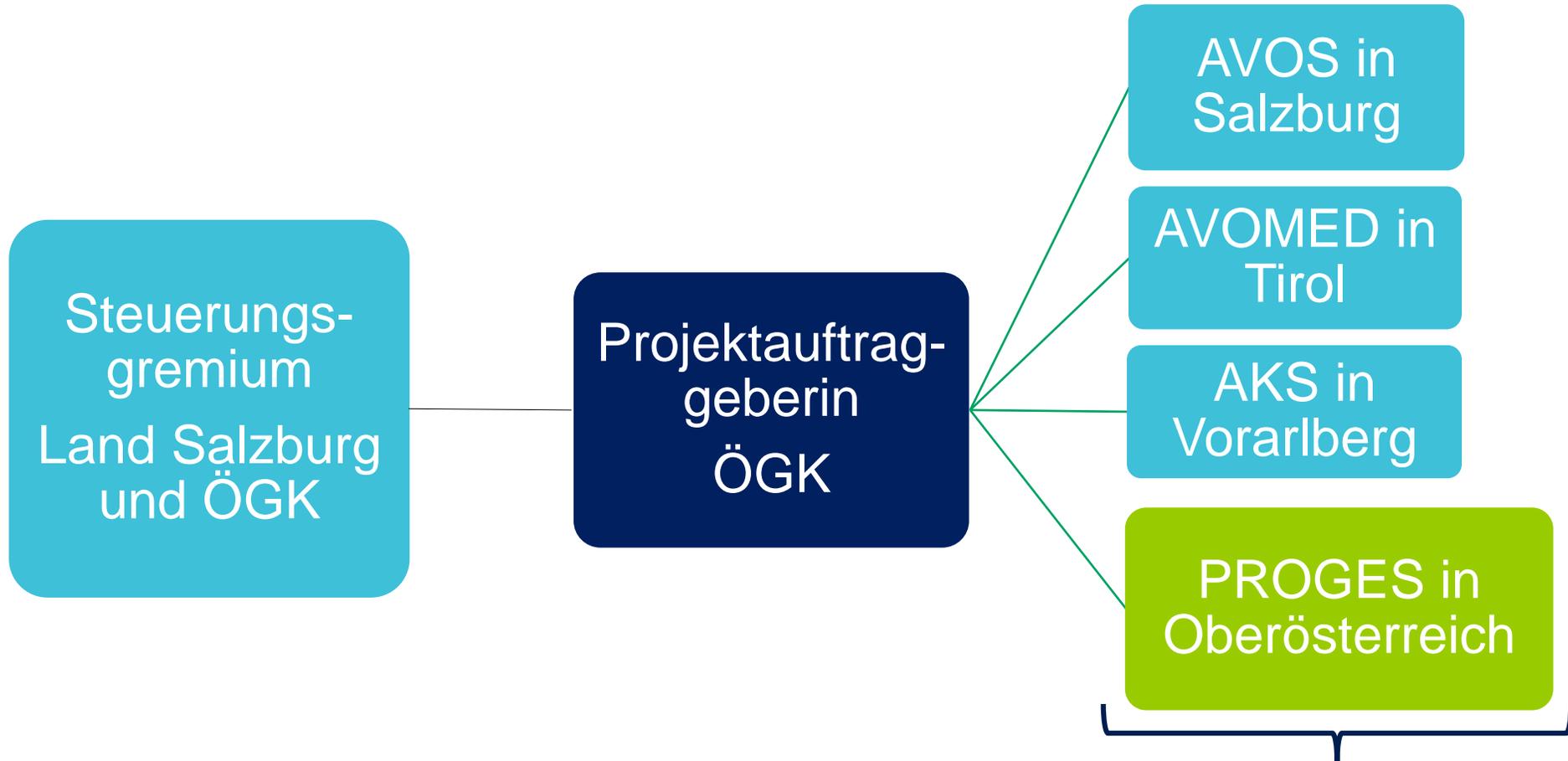


# Kinderadipositasprogramme 2024





# Organisation und Steuerung des Projekts



## Das Team bei easykids OÖ

- Projektleitung: Mag<sup>a</sup>. Sonja Scheiblhofer
- Interdisziplinäres Team:
  - Psycholog\*innen/Psychotherapeut\*innen
  - Diätolog\*innen
  - Sportwissenschaftler\*innen/Physiotherapeut\*innen
- Ärztliche Projektbegleitung: PRIM. PRIV. DOZ. DR. DIETER FURTHNER –  
Abteilung für Kinder – & Jugendheilkunde am Salzkammergutklinikum  
Vöcklabruck
- Alle eingesetzten Fachexpert\*innen sind zusätzlich ausgebildete  
Adipositastrainer\*innen oder in Ausbildung dazu.





# Multimodales nachhaltiges Gruppenprogramm

**Multimodal =**  
Verhaltenspsychologische  
und psycho-edukative  
Elemente in Kombination  
mit Bewegung &  
Ernährung

Entsprechend  
der  
internationalen  
S-3-Leitlinien  
(AGA, DAG,  
DGKJ)



**Nachhaltig =**  
Keine Kurzintervention  
sondern  
Programmdauer über  
längeren Zeitraum

Betreuung durch  
interdisziplinäres  
Team

## Zielgruppe und Setting

- Ambulantes Setting
- Familien/Eltern mit Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren mit einem BMI über der 90. bis zur 99,5 Perzentile
- Familien/Eltern sind zentraler Bestandteil des Programms
- ÖGK und BVAEB Versicherte





## Geplanter Ausbau

- Familien/Eltern mit Kinder im Alter von
  - 4-6 Jahren
  - 15-18 Jahren
- Schrittweiser Auf- und Ausbau in allen Bundesländern



# Anknüpfung an bundesweite Konzepte und Strategien ...



- **Österreichische Gesundheitsziel:**
  - **Gesundheitsziel 6:** „Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten“
  - **Gesundheitsziel 2:** „Gesundheitliche Chancengleichheit für alle Menschen in Österreich“
- **Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie:**
  - Themenfeld 3 – Gesunde Entwicklung
  - Themenfeld 4 – Gesundheitliche Chancengleichheit
- **Nationaler Aktionsplan Ernährung**
- **Nationaler Aktionsplan Bewegung**
- **Public Health Handlungsfeld Kinder- und Jugendgesundheit**
- **Nationales Konzept zur Therapie von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter (Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde)**



# Projektziele

Verbesserung der Gesundheit  
und des seelischen  
Wohlbefindens

Gewichtsstabilisierung bzw.  
Gewichtsreduktion (Reduktion  
BMI-Perzentil)

Erlernen und Umsetzen eines  
gesundheitsförderlichen  
Lebensstils und Verhaltens

Vermeidung von adipositas-  
assoziierter Erkrankungen

Reduktion von Mehrkosten für  
die Behandlung von  
übergewichtigen bzw. adipösen  
Patient\*innen

Bessere Chancen auf ein  
selbstbestimmtes Leben bei  
guter Gesundheit

# Programmangebot

- Kostenloses Angebot
- Für 36 Kinder im Schuljahr 2024/25 und 72 Kinder im Schuljahr 2025/26
- Kursorte Linz, Wels, Vöcklabruck
- Programmstart Herbst 2024



# Programmablauf



Programmstart  
(Kick off)

Intensivphase:  
3 Monate – verpflichtend  
(in Präsenz)

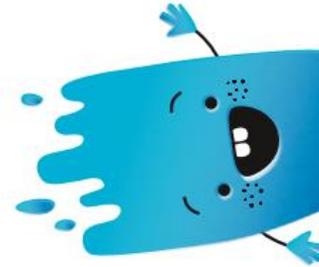
Stabilisierungsphase:  
3 Monate – verpflichtend  
(in Präsenz/Online)

Nachbetreuung:  
6 Monate – freiwillig  
(vorwiegend Online)

Gesamtdauer 1 Jahr

# Die Gruppen

- treffen sich einmal in der Woche
- bekommen ein vielfältiges Angebot – die Palette reicht von Spiel und Freude an der Bewegung bis hin zur richtigen Lebensmittelauswahl, Essgewohnheiten und Körperwahrnehmung sowie Selbstwertstärkung
- sprechen miteinander über Erfolge und Fortschritte – und motivieren sich so gegenseitig für ein gesünderes Leben mit mehr Bewegung
- Die Eltern sind wichtige Partner - intensiv in die Schulungen eingebunden und erhalten in Elterngesprächskreisen regelmäßig viele Informationen und die Möglichkeit zu einem Austausch
- Eine Anwesenheit von mindestens 80 % bei den Terminen (Eltern und Kinder) ist verpflichtend



## Die Gruppen (2)

- Alterstrennung: 6 – 10 Jahre, 11 – 14 Jahre
- Motivation der Familien zu Treffen außerhalb der organisierten Gruppen
- Intensität der Einbindung der Eltern ist bei den kleineren Kindern stärker
- Immer der gleiche Wochentag, immer die selbe Uhrzeit 😊
- Seit Sept. 2024: zwei Gruppen Linz, eine Wels, eine Vöcklabruck
- Regionale Ausweitung gewünscht: Kirchdorf (KH), Ärzte aus dem Innviertel



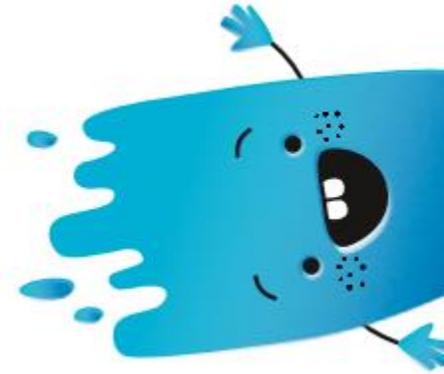
# Stundenplan 6- bis 10-Jährige exemplarisch: Aktivierungsphase

Einheitenplan Easykids		6-10 jährige											
		Modul 1 Aktivierungsphase / Intensivphase											
Beispiel		Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
Kinder	16:00 - 16:45	Kick off ( inkl. med. Erstinpu)	Bew.	Bew.	Bew.	Kochen	Bew.	Bew.	Verh.	Bew. Event	Bew.	Bew.	Abschluss mit check (BMI)
Kinder	16:55 - 17:40		Verh.	Verh.	Ern.		Ern.	Bew.	Bew.				
Kinder	17:30 - 18:15												
Kinder	18:15 - 19:00												
Eltern	16:00 - 16:45	Kick off ( inkl. med. Erstinpu)	Verh.	Bew.	Med.	Kochen	Bew.	Verh.	Bew.	Bew. Event	Ern.	Verh.	Abschluss mit check (BMI)
Eltern	16:55 - 17:40		Ern.	Verh.	Ern.		Verh.	Ern.	Verh.				
Eltern	17:30 - 18:15												
Eltern	18:15 - 19:00												
Familie	16:30 - 17:15	Einzelcoaching		individuelle Familiengespräche zu je 2 x 2 EH werden verpflichtend im Laufe des Moduls innerhalb der 12 Wochen durchgeführt. Der Zeitpunkt der Durchführung kann variieren.							Einzelcoaching		
Familie	17:15 - 18:00												

Umstellung der Nachmittage ab den Herbstferien: vorwiegend Doppelstunden

## Fachbereich Bewegung

- Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund
- Stärken aufzeigen ohne Leistungsgedanken
- Ausprobieren unterschiedlicher Bewegungsformen und Spiele
- Alltagsaktivitäten erhöhen
- Lebensumfeld bewegter gestalten
- Bewegung als Freizeitgestaltung institutionalisiert oder selbstorganisiert implementieren



Ziel: Bewegung wird zur Selbstverständlichkeit im Leben!



## Fachbereich Ernährung

- Spielerisches Erlernen von Grundlagenwissen im Ernährungsbereich
- Reduktion energiereicher und/oder zuckerreicher Nahrungsmittel/Getränke
- Kluge und gesunde Entscheidungen in der Lebensmittelauswahl
- Einkaufstrainings/Kochworkshop
- praktische Übungen, Sinnes- und Genussschulungen

**Ziel: Kinder werden zu Ess- und Trinkexpert\*innen!**

## Fachbereich Psychosoziales:

- Ressourcenorientierter Zugang
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstakzeptanz
- Veränderungsmotivation
- Erlernen sozialer Kompetenzen
- Ziel: psychosoziale Stärkung der Kinder und Jugendlichen
- Stärkung der Körperwahrnehmung
- Erarbeitung neuer gemeinsamer Aktivitäten von Kinder und Jugendlichen mit ihren Eltern



**Ziel: Spaß und Freude am gemeinsamen Tun im Vordergrund!**

## Aktueller Anmeldestatus Herbst 2024

- **Linz: Kick-off am 30.09.2024**
  - 6 – 10 Jahre: 9 Familien
  - 11 – 14 Jahre: 13 Familien
- **Wels: Kick off am 01.10.2024**
  - 11 – 14 Jahre: 11 Familien
- **Vöcklabruck: Kick off am 02.10.2024**
  - 11 – 14 Jahre: 10 Familien

Abbrecher: 4 Familien

In Vöcklabruck gibt es bereits 9 TN auf der Warteliste.



„Ich gratuliere euch dazu, dass ihr hier dabei seid! Ihr seid unter den wenigen Familien, denen dieses Angebot zugute kommt! Und ihr seid auf dem richtigen Weg. Das Wichtige ist: niemand ist schuld! Adipositas ist eine Krankheit.“  
(Prim. Furthner)



„Seit der ersten Veranstaltung kaufen wir keinen Eistee und andere süße Getränke – die gab es vorher am Wochenende immer!“



„Wir stellen unsere Kochtöpfe nicht mehr mitten auf den Esstisch. Ausgegeben wird das Essen für alle jetzt in der Küche und man jeder kann sich einmal nachholen.“



„Es ist so schön zu sehen, dass sich mein Kleiner in der Sportstunde endlich austoben und freuen kann, weil er nicht der Schwerfälligste ist!“



„Mein Sohn geht den Schulweg jetzt zu Fuß oder fährt mit dem Roller. Beim Essen gibt es noch weniger Veränderungen“.



„Können wir auch die Oma mitbringen? Bei ihr ist das mit den Süßigkeiten lockerer.“



# Anmeldeprocedere: Bewerbung

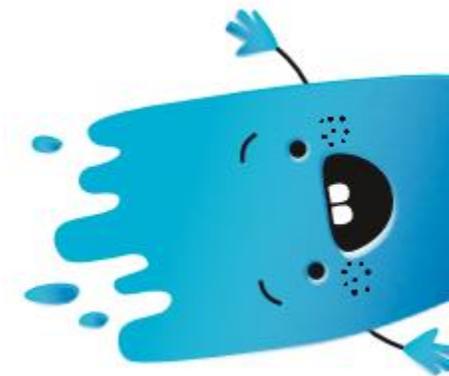


Erhältlich bei PROGES  
Mag<sup>a</sup>. Sonja  
Scheiblhofer

Folder



Plakate





# Anmeldeprocedere: Anamnese- und Zuweisungsformular

... zur Untersuchung von Kindern und Jugendlichen als Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme sowie zur Zuweisung zum Projekt:

- Ausfüllen
- Unterschrift vom Erziehungsberechtigten
- Zeitnahe Übermittlung an PROGES

Infomailing & Download von Homepage



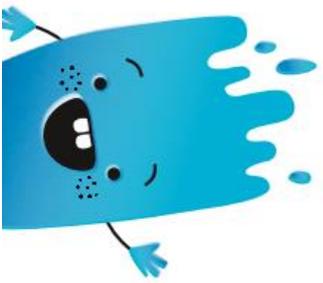
# Aufnahmegespräch durch Proges



## Einschlusskriterien

- Überschreiten der 90. (Übergewicht) bzw. der 97. (Adipositas) alters- und geschlechtsspezifischen Perzentile
- 6. bis 14. Lebensjahr
- Motivation zur Teilnahme und Verhaltensänderung der gesamten Familie/Bezugspersonen
- Verpflichtung zur Teilnahme am gesamten Projektverlauf





## Ausschlusskriterien

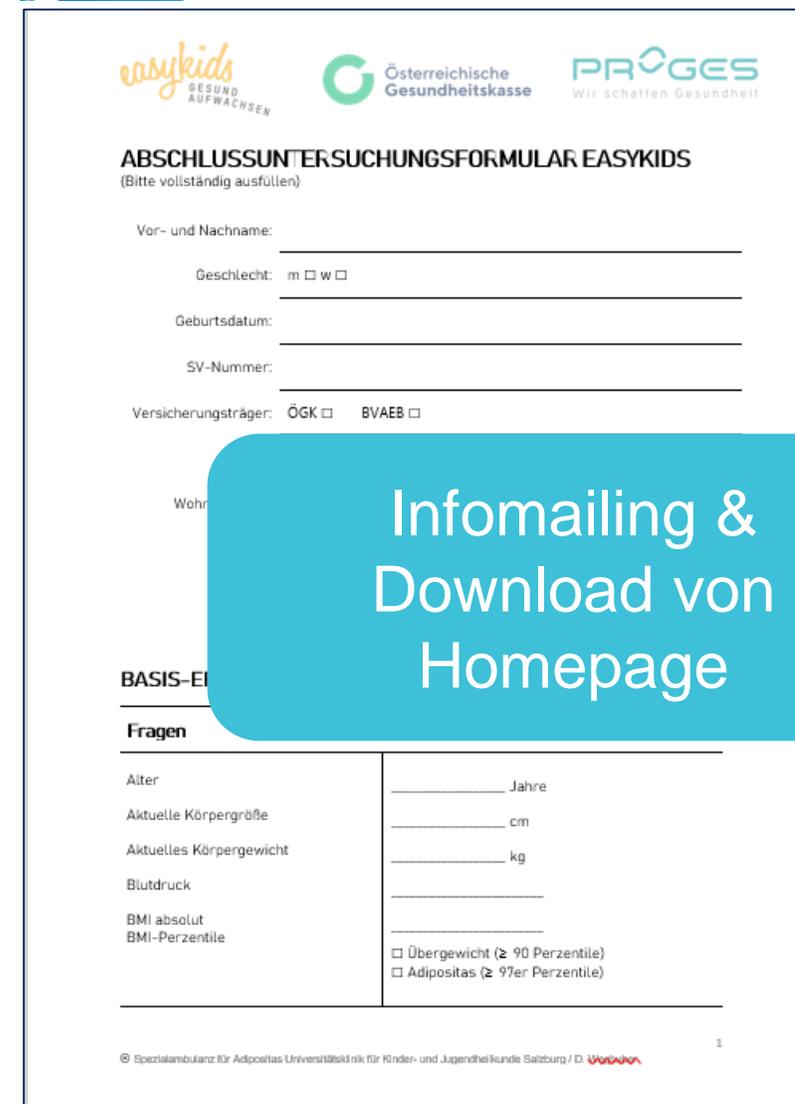
- Überschreiten der 99,5 alters- und geschlechtsspezifischen Perzentile
- Sekundäre Adipositas mit psychiatrischen Erkrankungen (z.B. Essstörungen)
- Verständigungsprobleme (Sprachbarrieren) = **individuelle Entscheidung**
- Adipositasformen, die auf eine Erkrankung zurückzuführen sind (z.B. Prader-Willi Syndrom)
- Fehlende Gruppenfähigkeit
- Intellektuelles Handicap
- Kinder und ihre Familien bzw. Bezugspersonen ohne ausreichende Motivation für Verhaltensänderungen



# Abschlussuntersuchungsformular

... zur Abschlussuntersuchung von Kindern und Jugendlichen nach Beendigung der Stabilisierungsphase (6 Monate nach Beginn):

- Ausfüllen
- Unterschrift vom Erziehungsberechtigten
- zeitnahe Übermittlung an PROGES



**easykids** GESUND AUFWACHSEN

**Österreichische Gesundheitskasse**

**PROGES** Wir schaffen Gesundheit

### ABSCHLUSSUNTERSUCHUNGSFORMULAR EASYKIDS

(Bitte vollständig ausfüllen)

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_

Geschlecht: m  w

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

SV-Nummer: \_\_\_\_\_

Versicherungsträger: ÖGK  BVAEB

Wohnort: \_\_\_\_\_

**Infomailing & Download von Homepage**

**BASIS-ERGEBNISSE**

**Fragen**

Alter	_____ Jahre
Aktuelle Körpergröße	_____ cm
Aktuelles Körpergewicht	_____ kg
Blutdruck	_____
BMI absolut	_____
BMI-Perzentile	<input type="checkbox"/> Übergewicht (≥ 90 Perzentile) <input type="checkbox"/> Adipositas (≥ 97er Perzentile)

© Spezialambulanz für Adipositas Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Salzburg / D. Watzinger

1

**Kontakt:**

**Projektleitung**

**Mag<sup>a</sup>. Sonja Scheiblhofer**

**Tel: 0699/17151517**

**[easykids@proges.at](mailto:easykids@proges.at)**

**[www.easykids.at/oberoesterreich](http://www.easykids.at/oberoesterreich)**



Bestellung A2-Plakate und Folder:

Angabe der benötigten Stückzahl und Adresse per Mail an [easykids@proges.at](mailto:easykids@proges.at)

Werden postalisch versendet!

Hallo,  
wir sind easykids

**Unser Grundsatz ist:  
gemeinsam zu einem gesunden Lebensstil zur Vermeidung  
von Spätfolgen von Übergewicht!**

„easykids“ ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse, welches von PROGES umgesetzt wird.



**Alle Informationen zum Projekt finden Sie in unserem  
Folder**

## Kursstarts im Schuljahr 2024/25

Anmeldung mittels Überweisung vom Kinderarzt/Kinderärztin oder Allgemeinmediziner\*in möglich.  
Nähere Auskünfte bei Mag. Sonja Scheiblhofer, MSc, Tel.: 0699/17151517, easykids@proges.at

### Intensivphase

**Linz:** 30.09.2024

**Wels:** 01.10.2024

**Vöcklabruck:** 02.10.2024

### Stabilisierungsphase

**Linz:** 13.01.2025

**Wels:** 14.01.2025

**Vöcklabruck:** 15.01.2025

### Nachbetreuungsphase

**Linz:** 21.04.2025

**Wels:** 22.04.2025

**Vöcklabruck:** 23.04.2025

# Learnings

- Übergewicht ist in den überwiegenden Fällen ein Familienther wenigen Fällen ein „Ausreißer“ pro Familie
- Zeit als ausschlaggebender Faktor (Schule, Vereinsmitgliedschaft, Berufstätigkeit)
- Geschwisterkinder

## Hohe Motivation und Beteiligung!

Besonders wichtig: Kommunikation auf Augenhöhe

- Unterschiedlichkeiten in:
  - Kontinuität und Zuverlässigkeit
  - Soziale Durchmischung
  - Deutschniveau



Viele Familien melden sich auch, weil sie die Informationen und Folder durch ihre Schulärztin / ihren Schularzt bekommen haben!

**Danke für Ihre Mithilfe!**

