



Das schaffst du auch!

Immer mehr Jugendliche sind zu dick. Manche müssen sogar zum Abnehmen in die Reha-Klinik. Damit sie hinterher nicht wieder überflüssige Pfunde zulegen, gibt's jetzt das Projekt PASS. Hier helfen Jugendliche Jugendlichen beim Durchhalten.

„Was ich geschafft habe, das kannst du auch und ich helfe dir dabei!“ – so lautet die Kernbotschaft des Projekts PASS. Die vier Großbuchstaben stehen als Abkürzung für „Peer Coaching für adipöse Jugendliche nach Stationärer Reha mit Supervision durch Case Manager“. Hört sich ziemlich kompliziert an? Ist es aber nicht. Bei dem Projekt geht man einfach davon aus, dass Jugendliche sich eher von Gleichaltrigen Abnehm Tipps geben lassen als von Eltern, Lehrern oder Ärzten. Die AOK Sachsen-Anhalt und die Porta Quadra R* GmbH unterstützen das Projekt in der Kinder-Reha-Klinik Bad Kösen.

Wer selbst anderen Abnehm Tipps geben will, kann sich als Peer Coach (Betreuer) bewerben. Mitmachen können Jugendliche

und junge Erwachsene im Alter von 15 bis 21 Jahren, die ihr starkes Übergewicht (Adipositas) um mehr als fünf Prozent reduziert und dann über ein Jahr gehalten haben. Auf der Homepage www.a-team-coach.de können sie einen Fragebogen ausfüllen. Werden sie ausgewählt, erhalten sie eine Schulung in Wochenendkursen. „Unsere Peer Coaches sind verantwortungsvolle junge Menschen, die bereit sind, Gleichaltrigen, die gegen ihr Übergewicht kämpfen und gerade aus der Reha kommen, mit Rat und Tat zur Seite zu stehen“, sagt der Leitende Chefarzt der Kinderklinik Dr. Andreas van Egmond-Fröhlich.

Zu den Aufgaben eines Peer Coaches gehört es, Teilnehmer des Projektes zwischen 13 und

17 Jahren zu motivieren, ihr Übergewicht in den Griff zu bekommen. So kann er sie etwa unterstützen, Fitness-Angebote vor Ort zu nutzen, wie sie Sportvereine oder die AOK anbieten. Dabei kann der Peer Coach seine eigenen Erfahrungen einbringen. Zwischen Coach und Teilnehmer besteht ein persönlicher Kontakt per Telefon, Mail oder SMS, damit drohende Rückfälle oder Krisen früh erkannt werden und Hilfe organisiert werden kann. Der Coach ist Vermittler, nicht Adipositas-Experte. Etwa eine Stunde pro Woche sollte er für die Betreuung einplanen. Regelmäßig kontrolliert der zuständige Adipositas-Experte (Case Manager) der Kinder-Reha-Klinik Bad Kösen, ob das Gespann Peer Coach und PASS-Teilnehmer erfolgreich

ist: Der Arzt dokumentiert erzielte Fortschritte und legt weitere Ziele fest.

„Wer stark übergewichtig ist, fühlt sich nicht wohl in seiner Haut und läuft zudem Gefahr, später an schweren Krankheiten mit all ihren negativen Auswirkungen auf die Lebensqualität zu leiden. Das muss nicht sein. Wir helfen beim Gegensteuern“, erklärt Uwe Deh, Vorstand der AOK Sachsen-Anhalt, das Engagement der Gesundheitskasse. PASS sei ein zunächst einjähriges Erfolg versprechendes Modell, übergewichtige Jugendliche auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu begleiten.

Christiane Riedel

Infos
Telefon: 034463 43151 sowie www.a-team-coach.de



„Junge Menschen hören eher auf Jugendliche als auf Ratschläge von Lehrern und Eltern. Deshalb sind Gleichaltrige ideale Begleiter auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil.“

DR. ANDREAS VAN EGMOND-FRÖHLICH, LEITENDER CHEFARZT DER KINDER-REHA-KLINIK BAD KÖSEN



„Abnehmen und durchhalten – das ist hart. Wie schafft man es nach der Reha allein zu Hause? Ich kann mir vorstellen, meine Erfahrungen an Jugendliche weiterzugeben.“

SEBASTIAN (17), MÖCHTE PEER COACH WERDEN



„Jeder dicke Jugendliche, der die Notbremse zieht, sich helfen lässt oder sogar Gleichaltrige unterstützt, kein dicker Erwachsener zu werden, ist ein Erfolg.“

UWE DEH, VORSTAND DER AOK SACHSEN-ANHALT