



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Fortbildung zum/zur Präventions-Trainer/in

28.9. bis 2.10.2009

Eine Maßnahme der Deutschen Sporthochschule Köln – Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung (Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften) in Kooperation mit dem Institut für Pädiatrische Ernährungsmedizin, Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln, Universität Witten/Herdecke sowie der Akademie für Gesundheitswissenschaften, Köln und dem Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten

Hintergrund

Heutzutage sind in Deutschland 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche übergewichtig bzw. extrem übergewichtig (= adipös), das entspricht etwa 15 Prozent. In Ballungsgebieten und speziellen Settings, z.B. Hauptschulen, kann dies sogar auf bis zu 30 Prozent ansteigen. Präventive und gesundheitsförderliche Maßnahmen sind daher erforderlich, um dieser Entwicklung entgegen zu wirken. Allerdings gibt es bislang nicht die Möglichkeit, sich im Bereich der „universellen bzw. primären Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kinder- und Jugendalter im Setting“ zu qualifizieren. Die hier vorgeschlagene Fortbildung zum Präventions-Trainers/-Trainerin soll diese Lücke schließen.

Das Konzept dient der Vermittlung von Basiswissen, dem interdisziplinären Austausch und damit der Förderung eines ganzheitlichen Ansatzes.

Die beteiligten Institutionen, v. a. die Deutsche Sporthochschule Köln und das Institut für Pädiatrische Ernährungsmedizin engagieren sich seit vielen Jahren in der Prävention und Behandlung der Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Dieses Wissen soll durch diesen Kurs eine möglichst breite Verteilung erfahren. Erarbeitet wurde dieses Curriculum maßgeblich von den Mitgliedern der Präventions- AG der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter.

Ziel ist es, Akteure im Bereich der universellen bzw. primären Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kinder- und Jugendalter zu qualifizieren und langfristig, mit dieser Qualifikation mögliche Krankenkassenzuschüsse für Präventionsprojekte generieren zu können bzw. eine entsprechende Anerkennung als Fortbildung für einzelne Berufsgruppen anzustreben.

Das Curriculum umfasst 40 Unterrichtseinheiten innerhalb von 5 Tagen. Die Anzahl der Teilnehmer/innen ist auf maximal 20 beschränkt.

Zielgruppen dieser Qualifikationsmaßnahme sind

- Erzieher/innen
- Lehrpersonen
- Betreuungspersonal im offenen Ganzttag
- Ärzte/Ärztinnen – speziell Kinder- und Jugendärzte/-innen
- Sportwissenschaftler/innen
- Übungsleiter/innen
- Ökotrophologen/innen
- Diätassistenten/innen
- Psychologen/innen & Pädagogen/innen
- Sonderpädagogen/innen
- Sozialpädagogen/innen & -arbeiter/innen
- Sonstige Akteure

Folgende Themenschwerpunkte werden behandelt:

- Definition und Epidemiologie von Übergewicht
- Ursachen und Folgen von Übergewicht
- Risikogruppen
- Definition von Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention
- Präventive Ansätze: Settings und Individuum, Kampagne; Good Practice Modelle
- Kindliche Entwicklung bzw. Besonderheiten des Jugendalters
- Verhältnis und Verhaltensprävention
- Motivationale Aspekte von Prävention und die Bedeutung von Resilienzfaktoren
- Qualitätssicherung
- Finanzierungsmöglichkeiten

An jeden der Themenkomplexe schließen sich entsprechende Einheiten von Technik- und Methodentraining in Theorie und Praxis an.

Zeitraum und Tagungsort

28. September bis 2. Oktober 2009

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6; 50933 Köln

bzw.

**Hockey-Judozentrum Seminarraum 3
GUTS-MUTHS-WEG 1; 50933 KÖLN**

Anmeldung und Ansprechpartner PD Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf/Frau Wenzel 0221/49825290/-5110 bzw. c.graf@dshs-koeln.de

Gebühr und Organisatorisches

Da es sich um die Pilotveranstaltung handelt, wird dieser Kurs für nur

250.- Euro

angeboten. Die Mensa der Deutschen Sporthochschule Köln bietet die Möglichkeit einer kostengünstigen Verpflegung an. Sollten Sie eine Unterkunft benötigen, melden Sie sich bitte bei Frau Wenzel (0221/4982-5110).

Referent/innen

PD Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften
Abteilung für Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Am Sportpark Müngersdorf 6; 50933 Köln
+49 (0)221-4982 5230
c.graf@dshs-koeln.de

Dipl. Ökotroph. Karin Holtz
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Motorik und Bewegungstechnik
Abteilung für Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Am Sportpark Müngersdorf 6; 50933 Köln
+49 (0)221-4982 5290
k.holtz@dshs-koeln.de

Dipl. Sportwiss. Benjamin Koch
Vormals Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften
Abteilung für Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Am Sportpark Müngersdorf 6; 50933 Köln
+49 (0)221-4982 5290
b.koch@dshs-koeln.de

Dr. phil. Dipl. Pädagogin Eike Quilling
Lernende Region - Netzwerk Köln e.V. / Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten
Wiener Platz 2a ; 51065 Köln
+49 (0)221-99 08 29 -16
eike.quilling@bildung.koeln.de

PD Dr. med. Thomas Reinehr
Leiter des Instituts für Pädiatrische Ernährungsmedizin
Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln
Universität Witten/Herdecke
Dr.-Friedrich-Steiner-Str. 5; 45711 Datteln
+ 49 (0)2363 / 975-229
T.Reinehr@kinderklinik-datteln.de

Dr. phil. Dagmar Starke
Akademie für Gesundheitswissenschaften
Im Hasengarten 11; 50996 Köln

Programm*

1 UE je 45 Minuten	Montag 28.9.09 - Hintergrund-Basiswissen	Referent/innen
UE1	Begrüßung und Vorstellung	Graf, Quilling
UE2	Vorstellung der TN-Ziele	Graf, Quilling
	in Kleingruppen a 3 bis 4 TN Ziele auf Karten notieren lassen	
	Ziele nach der Metaplan-Technik nach den Vorgaben Setting; Bewegung, Ernährung, Stressmanagement, Elternarbeit von den TN einsortieren lassen	
	Diese „Wand“ bleibt während der Schulungszeit dort	
UE3	Definition, Epidemiologie, Ursachen und Folgen von Übergewicht I	Reinehr
	Vermittlung des entsprechenden Hintergrundwissens	
	Transfer in den Bereich Prävention	
UE4	Definition, Epidemiologie, Ursachen und Folgen von Übergewicht II	Reinehr
	Vermittlung des entsprechenden Hintergrundwissens	
	Transfer in den Bereich Prävention	
UE5	Begriffsbestimmung Prävention, Hintergrund Ottawa Charta, Public Health	Graf, Starke
	Vermittlung des entsprechenden Hintergrundwissens	
	Fokus auf die Unterschiede zu therapeutischen Ansätzen bzw. Abgrenzung zu Sekundär- und Tertiärprävention	
	Beispiele aus den jeweiligen Settings	
UE6	Hintergründe zu präventiven Ansätzen; Individual, Setting, Kampagne, Finanzierung; Good Practice Modelle	Graf, Starke
	Vermittlung des entsprechenden Hintergrundwissens;	
	Unterschiede bzgl. der Gestaltung der Maßnahmen in Abhängigkeit des jeweiligen Ansatzes – Chancen, Möglichkeiten, Fallstricke	
UE7	Beispiele zu präventiven Ansätzen; Individual, Setting, Kampagne, Finanzierung	Graf
	Transfer in die Praxis	
UE8/UE 9	(Selbst-)Reflexion	Graf, Koch
	Gesunder Lebensstil	
	Dienstag 29.9.2009 - Hintergrund-Basiswissen Ernährung, Bewegung, Stressmanagement; Vermittlungskompetenz	
UE1	Kindliche Entwicklung – ausgewählte Aspekte I	Graf
	Darstellen der körperlichen, motorischen und emotionalen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen	
UE2	Kindliche Entwicklung - ausgewählte Aspekte II	Graf
	Transfer in die präventive Praxis	
UE3	Didaktik und Vermittlung I	Quilling
	Fokus Vermittlungskompetenz	
	Zugangswege	
	Nutzung verschiedener Medien	
UE4	Didaktik und Vermittlung II	Quilling
	Zielgruppengerechte Ansprache	

	Reflektion	
UE5	Grundlagen der Ernährung im Kindes- und Jugendalter I Vermittlung des entsprechenden Hintergrundwissens, z.B. Kinder-Ernährungspyramide, Optimix	Holtz
UE6	Grundlagen der Ernährung im Kindes- und Jugendalter II Praxis	Holtz
UE7	Grundlagen des Bewegungsverhaltens im Kindes- und Jugendalter I Vermittlung des entsprechenden Hintergrundwissens, z.B. Kinder-Bewegungspyramide	Koch
UE8/U9	Grundlagen der Bewegungsverhaltens im Kindes- und Jugendalter II Praxis	Koch
	Mittwoch 30.9.2009 – Transfer in die Praxis	
UE1	Schutz- und Risikofaktoren Darstellen von protektiven Faktoren, potentielle Risiken Niedriger sozioökonomischer Status; Migrationshintergrund	Graf
UE2	Rolle des kindlichen/jugendlichen Umfeldes – Eltern/Familie Vermittlung von Hintergrundwissen Besprechen möglicher Zugangswege Transfer in die Praxis	Graf, Koch
UE3	Rolle des kindlichen/jugendlichen Umfeldes – Peers Vermittlung von Hintergrundwissen Besprechen möglicher Zugangswege Transfer in die Praxis	Graf
UE4	Grundlagen Stressmanagement Vermittlung von Hintergrundwissen Stressmanagement als Übergewichtsprävention	Quilling
UE5/UE 6	Selbstwirksamkeit/-akzeptanz/Lebensqualität/soziale Kompetenz Vermittlung von Hintergrundwissen Zusammenhang zwischen Lebensqualität und Ernährungs- und Bewegungsverhalten Umgang mit Hänseleien, Selbstbehauptungstraining / Soziale Kompetenz	Quilling, Graf
UE7	Motivation I Hintergrundwissen	Quilling
UE8/U9	Motivation II (praktische Übung) Praxis; Zielgruppenspezifisch Rollenspiele	Quilling, Graf
	Donnerstag 1.10.2009 – Transfer in die Praxis	
UE1	Bedarfsanalyse, Planung, Aufbau eines integrativen Netzwerks I Besprechung des Strukturmodells Prävention ...	Graf, Quilling, Starke
UE2	Bedarfsanalyse, Planung, Aufbau eines integrativen Netzwerks II Darstellung wichtiger Partner	Graf, Quilling, Starke
UE3	Praktische Übungen Maßnahmen I	Graf, Starke

	Transfer in die jeweilige Praxis in Kleingruppen in verschiedenen Settings (3 – 4 P.)	
UE4	Praktische Übungen Maßnahmen II Wie oben	Graf, Starke
UE5	Präsentation der Ergebnisse I Vorstellen der Kleingruppenarbeit durch die TN	Graf, Starke
UE6	Präsentation der Ergebnisse II wie oben	Graf, Starke
UE7	Reflexion Gemeinsame Diskussion zu den Ergebnissen	Graf, Starke
UE8	Reflexion wie oben	Graf, Starke
	Freitag 2.10.2009 – Qualitätsmanagement/Transfer in die Praxis	
UE1	Qualitätssicherung I Möglichkeiten der Evaluation/Selbstevaluation	Graf, Starke
UE2	Qualitätssicherung II: Transfer in die Praxis	Graf, Starke
UE3	Konkrete Planung eigener Maßnahmen I anhand der Ziele auf der Metaplan-Wand Transfer in die Praxis	Graf, Quilling, Starke
UE4	Konkrete Planung eigener Maßnahmen II wie oben und gemeinsame Diskussion	Graf, Quilling, Starke
UE5	Mögliche Finanzierungsmodelle	Fischel (angefragt)
	Diskussion und Abschied	