

## NACHSORGE

6-monatiges Nachsorgeangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht (4-17 Jahre) und deren Familien

### Ziele

- Langfristige Sicherung des Erfolgs aus der Kinderrehabilitation,
- Motivationsförderung zur Aufrechterhaltung der erlernten und geübten Verhaltensweisen,
- Stabilisierung der Verhaltensänderungen,
- Stärkung der Selbstmanagementkompetenzen,
- Nachhaltiger Transfer des Gelernten im Alltag,
- Bewältigung von spezifischen Problemen in Alltag und Schule.

### Schulungsbausteine

- **Verhaltenstraining:** zur Rückfallverhütung, Stärkung familiärer Ressourcen, Erarbeitung von Problemlösestrategien/ Unterstützerplänen, Stärkung elterlicher Erziehungskompetenz
- **Körperliche Aktivität und Sport:** Aufrechterhaltung der gewonnenen Bewegungsfreude, Bewegung im familiären Alltag, Aufnahme einer aktiven Freizeitgestaltung
- **Ernährung:** Ernährungswissen auffrischen, Kochtraining, Beratung zur Ernährungsumstellung im Alltag, Einkaufstraining
- **Medizin:** medizinische Grundlagen und Interventionsmöglichkeiten

### Angebote

- Gruppen- und/oder Einzelschulungen
- Familiengespräche
- Elternabende
- Individueller Nachsorgeplan

Zertifiziert durch den  
**DRV**

### Klaks e.V. Leipzig

Lessingstraße 1  
04109 Leipzig

Tel 0341 - 23 69 96 53  
Mobil 0174 - 75 84 95 9  
Mail [info@klaks.de](mailto:info@klaks.de)



### Schulungsbüro

Tel 0174 75 84 959  
Mail [schulung@klaks.de](mailto:schulung@klaks.de)

### Beratungsstelle & Nachsorge

Tel 0177 17 69 883  
Mail [beratung@klaks.de](mailto:beratung@klaks.de)

### Sprechzeiten

Dienstags & Freitags 15-18 Uhr

Aktuelle Schulungstermine und weitere Informationen finden Sie unter [www.klaks.de](http://www.klaks.de)



**KLAKS e.V.**  
bewegt dich

## BERATUNGSSTELLE SCHULUNGSPROGRAMM NACHSORGE



... für Familien  
mit Kindern  
und Jugendlichen  
mit Übergewicht  
und Adipositas



Zertifiziert durch den  
**MDK**  
(Medizinischer Dienst  
der Krankenkassen)



## KLAKS und KLAKS<sup>vorSchule</sup>

1-jähriges Schulungsprogramm für Kinder mit Übergewicht im Alter von 4 – 17 Jahren

### Wie geht's los?

- Informationsgespräch
- Beantragung der Kostenübernahme bei der Krankenkasse
- Psychologisches Eingangsgespräch mit Eltern und Kind
- Regelmäßige Teilnahme an einem Sportangebot
- Einjährige Schulung und Betreuung durch Kinderärzte, Psychologen, Sportwissenschaftler und Ernährungsfachkräfte

### Ziele

- Steigerung des Selbstwertgefühls, Erarbeitung von Strategien zur Konflikt- und Stressbewältigung
- Förderung altersgemäßen Bewegungsverhaltens und aktiver Freizeitgestaltung
- Erlernen und Erproben der Grundzüge einer gesunden Ernährungsweise
- langfristige Gewichtsreduktion bzw. -konstanz

## AMBULANTE SCHULUNG SCHULUNGSBAUSTEINE

### Medizin

- ärztliche Untersuchungen und Elternabende

### Körperliche Aktivität und Sport

- Bewegungsschulungen & Sportexkursionen
- Familienausflüge

### Ernährung

- erlebnisorientierte Wissensvermittlung & praktische Übungen
- Gruppen- und Einzelberatungen

### Verhaltenstraining

- psychologische Beratung in Einzel-, Familien- und Gruppengesprächen
- Verhaltenstraining (z. B. Problemlösestrategien, Rückfallverhütung)

### Einbindung der Eltern

- Elternschulungen & Familiengespräche
- Teilnehmerbroschüren und Informationsmaterial

## FAMILIENBERATUNGSSTELLE

für Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas

Das Beratungsangebot in Leipzig ist für alle Familien kostenfrei und soll den Zugang zu Therapie-, Sport-, Ernährungsangeboten für Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas erleichtern.

### Angebot

- Hilfestellungen bei Suche nach passgenauen, möglichst wohnortnahen Therapie-, Sport-, Ernährungsangeboten
- Hilfestellungen beim Ausfüllen von Antrags- und Anmeldeformalitäten
- Unterstützung und (bei Bedarf) Begleitung der Kinder und Familien bei der Aufnahme einer wohnortnahen, aktiven Freizeitgestaltung
- Erstellen eines Familien-Hilfeplans
- Ausgabe von Informationsmaterialien