

# YOUnite

Ganzheitliches Programm zur Förderung der  
Integration von übergewichtigen und adipösen  
Jugendlichen in den Arbeitsmarkt

## SPORTMODUL – ANWEISUNGEN FÜR TRAINER\*INNEN

## Inhaltsverzeichnis

**01** Einführung

**02** Adipositas als bedeutendes globales Problem

**03** Allgemeine Leitlinien und zugrunde liegende Methodik zur Durchführung des Trainings: Bi-Cycle-Modell, Wege zur Ansprache der Zielgruppe, Empfehlungen zur Durchführung der Aktivitäten

Ziele des Gesundheits-/Medizinischen Moduls, medizinische Herausforderungen im

**04** Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas, wissenschaftliche Erkenntnisse zu Medizin und Adipositas

**05** Relevante Terminologie

**06** Literaturhinweise und weiterführende Lektüre



# 1.EINFÜHRUNG

Die ersten drei Kapitel dieses Moduls enthalten wesentliche Anweisungen und Richtlinien, die in allen sechs Modulen des YOUnite-Programms einheitlich sind. Wenn Sie diese Abschnitte bereits in einem anderen Modul durchgesehen haben, können Sie direkt zum modulspezifischen Inhalt übergehen. Wir empfehlen jedoch, diese Kapitel erneut zu lesen, wenn Sie eine Auffrischung benötigen oder neu in den YOUnite-Schulungsmaterialien sind.

Die Anweisungen für Trainer\*innen sind ein unterstützendes Dokument für die Schulungsmodulare, die im Rahmen des YOUnite-Projekts entwickelt wurden. Sie sollen Trainer\*innen, Jugendbetreuer\*innen und Berater\*innen helfen, mit übergewichtigen und adipösen Jugendlichen sowie mit denen, die Gefahr laufen, übergewichtig zu werden, zu arbeiten. Die Modulaktivitäten können von der YOUnite-Website heruntergeladen werden.

*YOUnite ist ein Projekt, das darauf abzielt, Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas zu helfen, Herausforderungen zu überwinden und ihre Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern. Unterstützt durch das Erasmus+-Programm hat das YOUnite-Projekt ein ansprechendes Schulungsprogramm entwickelt, das das Selbstvertrauen stärkt und jungen Menschen hilft, mit sozioökonomischen Schwierigkeiten und möglichen Diskriminierungsquellen umzugehen. Das Ziel der Module ist es, jungen Menschen mit wenig Vorwissen in diesem Bereich die ersten Schritte zu einem gesünderen Lebensstil, sowohl körperlich als auch geistig, zu vermitteln.*



Die spezifische Zielgruppe für die Schulungsmodulare umfasst junge Menschen im Alter von 15 bis 24 Jahren, insbesondere marginalisierte oder benachteiligte Personen, wie NEETs (Jugendliche, die weder in Beschäftigung noch in Ausbildung oder Schulung sind) mit Übergewicht oder Adipositas. Die Materialien können jedoch auch als präventives Instrument für junge Menschen verwendet werden, die Gefahr laufen, übergewichtig zu werden, oder um das Bewusstsein für die potenziellen Herausforderungen im Zusammenhang mit diesen Zuständen zu schärfen.

Die Projektpartner\*innen des YOUnite-Projekts haben sechs Schulungsmodule zu den Themen Gesundheit/Medizin, Ernährung, Sport, Stress, Bewusstsein und Beschäftigungsfähigkeit entwickelt. Diese Module basieren auf Methoden der non-formalen Bildung und sind darauf ausgelegt, das Selbstbewusstsein junger Menschen zu stärken, während sie sich auf den Eintritt in den Arbeitsmarkt vorbereiten. Die Module können als vollständiges Programm (alle sechs Module) oder einzeln ausgewählt und an unterschiedliche Bedürfnisse und Umstände angepasst werden, was Flexibilität und Anpassungsfähigkeit bietet.

Das Schulungsprogramm wurde erstmals im Sommer 2024 in Österreich, Finnland, Ungarn und Polen pilotiert, wo Jugendtrainer\*innen, Trainer\*innen und junge Teilnehmer\*innen die verschiedenen Module getestet haben. Basierend auf ihrem Feedback und ihren Bewertungen wurden die Materialien verbessert, um ihre praktische Anwendbarkeit zu erhöhen.

Jedes Modul enthält detaillierte Beschreibungen der Aktivitäten, die für die Planung und Durchführung erforderlich sind, während die Anweisungen für Trainer\*innen zusätzliche, ergänzende Ressourcen bieten.

Diese Anweisungen sollen Trainer\*innen und Lehrer\*innen, die täglich mit Jugendlichen arbeiten, mit den Werkzeugen und dem Wissen ausstatten, das sie benötigen, um das Schulungsprogramm effektiv durchzuführen. Sie sind benutzerfreundlich und zugänglich, sodass kein Vorwissen zu dem Thema erforderlich ist.

Ob neu in dem Thema oder auf der Suche nach einer Vertiefung des Wissens, diese Richtlinien helfen dabei, die Module selbstbewusst durchzuführen und in bedeutungsvoller Weise mit Jugendlichen in Kontakt zu treten.

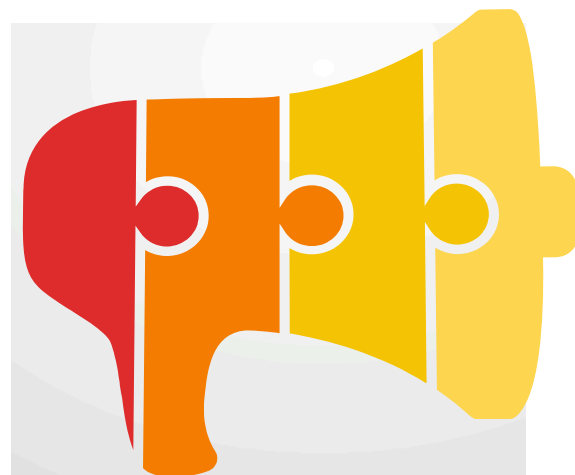
Die Anweisungen für Trainer\*innen zielen auch darauf ab, Jugendbetreuer\*innen und Trainer\*innen mit Einblicken in die spezifischen Herausforderungen auszustatten, denen junge Menschen mit Übergewicht und Adipositas gegenüberstehen. Darüber hinaus sollen sie das Stigma in Bezug auf das Gewicht bekämpfen, indem sie eine gewichtsinklusive Sprache fördern, die einen empathischeren und effektiveren Ansatz für Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden ermöglicht.



Die Anweisungen bieten einen Überblick über wichtige Überlegungen für Trainer\*innen, einschließlich der Frage, wie gefährdete Jugendliche, insbesondere solche, die sich bisher nicht mit dem Thema beschäftigt haben, gestärkt und angesprochen werden können und wie eine unterstützende und inklusive Umgebung sichergestellt werden kann.

## 2. ADIPOSITAS ALS BEDEUTENDES GLOBALES PROBLEM

In der Europäischen Union nehmen Gewichtsprobleme und Adipositas rapide zu. Im Jahr 2019 waren laut Eurostat-Daten 52,7 % der erwachsenen (über 18 Jahre alten) Bevölkerung der EU übergewichtig [1]. Adipositas ist ein ernstes Gesundheitsproblem und gilt als einer der wichtigsten Risikofaktoren für viele nicht übertragbare Krankheiten (NCDs), wie Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen [2]. Übergewicht und Adipositas führen weltweit zu mehr Todesfällen als Untergewicht. Laut dem Bericht der WHO-Region Europa zu Adipositas im Jahr 2022 waren fast 60 % der Erwachsenen und fast jedes dritte Kind (29 % der Jungen und 27 % der Mädchen) in der WHO-Region Europa von Übergewicht betroffen [3]. Adipositas als medizinischer Zustand hat sowohl direkte als auch indirekte Auswirkungen. Dieses medizinische Problem hat eine unbestreitbare Wirkung auf die Gesundheit. Adipositas bei Kindern und Erwachsenen erhöht das Risiko für mehrere gesundheitsbezogene Probleme, wie Bluthochdruck und hohen Cholesterinspiegel, die Risikofaktoren für Herzkrankheiten darstellen, Typ-2-Diabetes, Atemprobleme (Asthma, Schlafapnoe), Gelenkprobleme wie Osteoarthritis und Beschwerden des Bewegungsapparates. Die zuvor genannten Probleme sind auch mit psychischen Problemen (Angst, Depression), geringem Selbstwertgefühl und einer niedrigeren selbstberichteten Lebensqualität sowie sozialen Problemen (Mobbing, Stigmatisierung) verbunden. Für Kinder mit Adipositas besteht zudem ein hohes Risiko, auch im Erwachsenenalter adipös zu sein [4]. Neben den Auswirkungen von Adipositas auf die Gesundheit hat sie auch wirtschaftliche Folgen. Adipositas verursacht direkte medizinische und nicht-medizinische Kosten. Zu den direkten medizinischen Kosten gehören Präventiv-, Diagnose- und Behandlungsleistungen. Indirekte Kosten beziehen sich auf Krankheit und Tod und umfassen Produktivitätsverluste.



In der Europäischen Union zeigt sich der Trend, dass die jährlichen adipositasbedingten Kosten im Gesundheitswesen zwischen 1,9 % und 4,7 % der jährlichen Gesamtkosten im Gesundheitswesen und 2,8 % der jährlichen Krankenhauskosten ausmachen.

Die Gesundheitsausgaben für Personen mit Übergewicht und Adipositas waren um 9,9 % bzw. 42,7 % höher im Vergleich zu Erwachsenen mit gesundem Gewicht (laut Daten der National Library of Medicine) [5]. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Hinweise darauf, dass adipöse Personen seltener beschäftigt sind und, wenn sie beschäftigt sind, niedrigere Löhne erhalten. Es gibt einige Hinweise darauf, dass die geringeren Einkommen auf diskriminierende Einstellungen bei der Einstellung und die Sortierung in Berufe mit weniger Kundenkontakt zurückzuführen sind. Übergewicht und Adipositas stellen im Arbeitsmarkt Hindernisse für beruflichen Erfolg dar (World of Labour, Susan L. Averett) [6].



### 3. ALLGEMEINE ANLEITUNG UND ZUGRUNDE LIEGENDE METHODIK ZUR DURCHFÜHRUNG DES TRAININGS: BI-CYCLE MODELL, WEGE ZUR ANSPRACHE DER ZIELGRUPPE, EMPFEHLUNGEN ZUR DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄTEN

Der Zweck des Trainingsprogramms besteht darin, junge Menschen an das Thema heranzuführen und ihnen zu helfen, sich besser anpassen und in den Arbeitsmarkt integrieren zu können, nicht darin, "Adipositas zu heilen", was ein langfristiges Unterfangen ist. Der Schwerpunkt liegt auf der Integration in den Arbeitsmarkt und nicht auf einem Gesundheitstraining.

Die Methoden der Trainer\*innen können variieren, da sie aus unterschiedlichen Hintergründen stammen, verschiedene Erfahrungen und berufliche Profile haben. Das Wichtigste ist, dass das Training als Einstiegstraining gedacht ist, um die Teilnehmenden zu ermutigen, sich weiterzuentwickeln.

*Das Bi-cycle Modell kann wie ein Fahrrad betrachtet werden: Zwei Räder, die sich gleichzeitig bewegen und sich in ihrer Bewegung gegenseitig beeinflussen. Das große Rad repräsentiert den motivationalen und beziehungsorientierten Aspekt des Trainingsprozesses, während das kleine Rad die verschiedenen Möglichkeiten darstellt, wie Trainer\*innen die Gruppe unterstützen können, z.B. durch Information, Vorschläge oder die Durchführung von Aktivitäten. Beide Räder sind essenziell, um das Training reibungslos voranzubringen.*

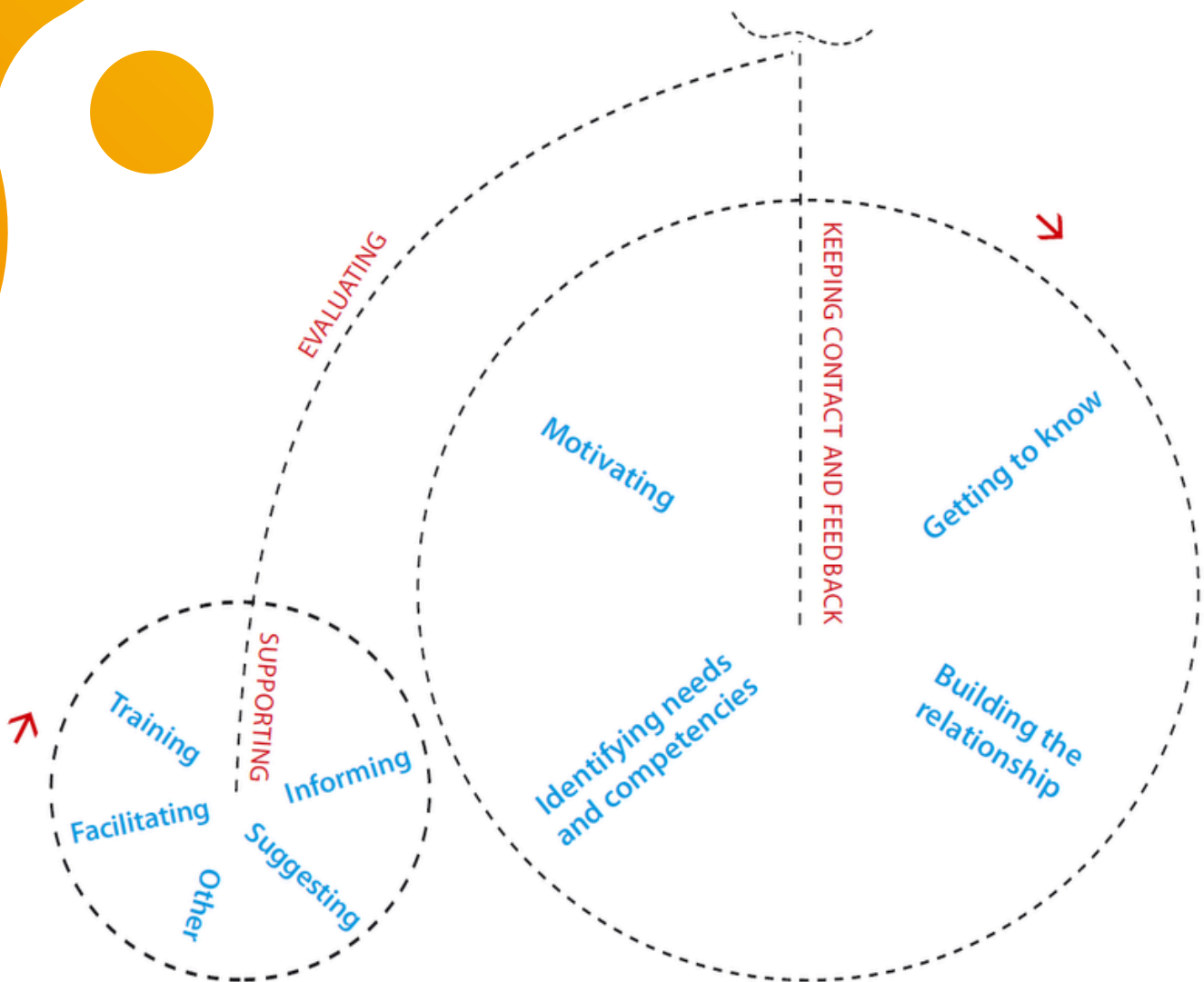
*Vereinfacht ausgedrückt steht das kleine Rad für das, was während des Trainings passiert, während das große Rad zeigt, wie es passiert, mit einem Fokus auf die Gruppendynamik.*



Ein Modell, das als Grundlage für die Methodik der Trainingsmodule diente, ist das Bi-cycle Modell, vorgestellt vom SALTO Youth Initiatives Resource Centre [7]. Das Modell wurde jedoch modifiziert, um den spezifischen Bedürfnissen und Zielen des Trainingsprogramms besser gerecht zu werden. Die Methodik zielt darauf ab, Anleitungen für die wichtigsten Trainingsphasen zu bieten und hilft, den Trainingsprozess während der Umsetzung der Module zu steuern.

#### **Das Bi-cycle Modell umfasst die folgenden Phasen:**

- 👉 Motivation;
- 👉 Kennenlernen
- 👉 Beziehung aufbauen;
- 👉 Bedürfnisse und Kompetenzen identifizieren;
- 👉 Unterstützung bieten;
- 👉 Evaluierung;
- 👉 Kontakt halten und Feedback geben.



**Abbildung 1. Bi-cycle Modell. Quelle: SALTO Youth Initiatives Resource Centre (2006)**

Trainer\*innen spielen eine entscheidende Rolle bei der Erreichung der Ziele des Trainingsmoduls, da sie die wesentliche Arbeit übernehmen, die durch das größere Rad dargestellt wird. Die Expertise und Anleitung der Trainer\*innen sind unverzichtbar. Sie agieren als treibende Kraft hinter der Umsetzung des Moduls und führen die Teilnehmenden zu einer erfolgreichen Integration in den Arbeitsmarkt.

**Um das Modell zu verstehen, müssen wir jede Phase des größeren, vorderen Rads durchgehen:**

## Motivation

Trainer\*innen sind maßgeblich daran beteiligt, die Teilnehmenden während der Umsetzung des Trainingsmoduls zu inspirieren und die Motivation aufrechtzuerhalten. Um junge Menschen effektiv zu motivieren, versetzen Sie sich in ihre Lage: Was würde Sie inspirieren und antreiben, wenn Sie Teil der Gruppe wären? Berücksichtigen Sie diese Elemente, um die Motivation zu steigern:

- ☺ Eine sichere, gesunde Umgebung (physisch): Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum komfortabel und förderlich für das Lernen ist.
- ☺ Eine unterstützende Umgebung (emotional): Fördern Sie eine Atmosphäre, in der sich die Teilnehmenden wertgeschätzt und verstanden fühlen.
- ☺ Positive, respektvolle und unterstützende Beziehungen: Bauen Sie Vertrauen in die Gruppe auf, indem Sie als Trainer\*in echtes Interesse und Respekt zeigen.
- ☺ Realistische und erreichbare Ziele setzen: Helfen Sie den Teilnehmenden, erreichbare Ziele zu definieren, an denen sie arbeiten können, um ein Gefühl der Erfüllung zu erlangen.



## Kennenlernen

Trainerinnen erleichtern den Prozess, die Gruppe der Teilnehmenden kennenzulernen, die am Training teilnehmen. In dieser Phase konzentriert sich der/die Trainer\*in darauf, die Hintergründe und Erfahrungen der Teilnehmenden zu verstehen. Dies beinhaltet die Schaffung eines einladenden und sicheren Raums, in dem junge Menschen ihre persönlichen Geschichten, Herausforderungen und Ziele teilen können, um ein tieferes Verständnis der individuellen Bedürfnisse zu gewährleisten. Versuchen Sie, zu Beginn des Trainingsprozesses so viele Informationen wie möglich zu sammeln, um ein klares Bild der jungen Menschen zu erhalten, mit denen Sie arbeiten werden, und die Aufgaben entsprechend zu planen.

*Um jungen Menschen zu helfen, über ihr Selbstbild nachzudenken, und um zu verstehen, was ihre tiefsten Wünsche, Träume und Ängste sind, wird die Methode „Persönliche Mind Map“ empfohlen. Für detaillierte Informationen zu dieser Methode verweisen Sie bitte auf die weiterführende Literatur im letzten Kapitel [21, 22].*

Die Persönliche Mind Map ist ein mächtiges Werkzeug zur Selbstreflexion, zum gegenseitigen Kennenlernen und zur ressourcenorientierten Jugendarbeit.



Die Kennenlernphase ist eine wichtige Grundlage für eine starke Beziehung, die sowohl für den/die Trainer\*in als auch für die Gruppe produktiv und fruchtbar sein kann. Dies ist Ihre Chance, die wichtigsten Charaktere und Akteur\*innen in der Gruppe kennenzulernen: Wer führt, wer hat die Ideen, wer ist am meisten leidenschaftlich für das Training, wer ist am engagiertesten, wer ist der/die Spaßvogel, wer ist eher skeptisch, und viele andere.

Denken Sie auch daran, dass das Kennenlernen auch bedeutet, den jungen Menschen die Gelegenheit zu geben, Sie kennenzulernen: Welche Erfahrungen haben Sie hierher geführt, was für eine Person sind Sie, welche Aktivitäten haben Sie in Ihrer Jugend gemacht, für welche Werte würden Sie einstehen?

## Beziehung aufbauen

Es bedeutet im Wesentlichen, Gruppendynamik zu managen, also die Interaktionen zwischen den Teilnehmenden sowie zwischen der Gruppe und Ihnen. In der Praxis ist es Ihr Ziel, durch die Entwicklung Ihrer Fähigkeiten als Beobachterin und Kommunikatorin eine positive Umgebung zu schaffen. Sie müssen in der Lage sein, sowohl verbale als auch nonverbale Signale zu verstehen, um zu wissen, was mit jeder\*m Teilnehmenden passiert. Dieses Verständnis wird Ihnen helfen, das Beste aus der Gruppe herauszuholen und sich an verschiedene Kommunikationsstile anzupassen. Es ist wichtig, negative Haltungen zu vermeiden, die verhindern könnten, dass sich Gruppenmitglieder natürlich ausdrücken.

Um dies zu erreichen, ist es essenziell, sozial-psychologische Fähigkeiten wie Empathie, Geduld und Anpassungsfähigkeit anzuwenden, die für menschliche Interaktionen unverzichtbar sind. Diese Fähigkeiten helfen Ihnen, die Gruppendynamik zu verstehen, und kombiniert mit starken Kommunikationsfähigkeiten ermöglichen sie es Ihnen, junge Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu managen, mit Veränderungen umzugehen und Fähigkeiten für den Arbeitsmarkt zu entwickeln.

Ihre Wirksamkeit beim Aufbau einer guten Beziehung zur Gruppe hängt oft von Ihrer Erfahrung, Ihrer Fähigkeit zuzuhören, zu beobachten und den Dialog zu führen, sowie von Ihrer offenen Einstellung und der Fähigkeit ab, mit unterschiedlichen Persönlichkeiten zu arbeiten.



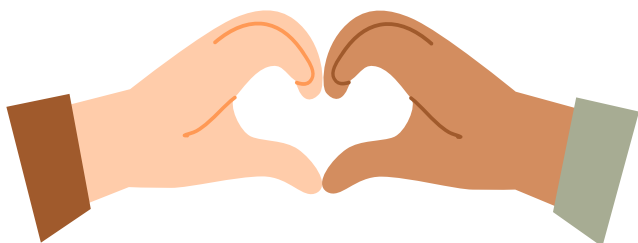
## Bedürfnisse und Kompetenzen identifizieren

Es ist sehr wichtig, herauszufinden, welche Kompetenzen und Fähigkeiten die Mitglieder der Gruppe bereits haben und welche sie entwickeln müssen, um die Ziele des Trainings zu erreichen. Keine Sorge, wenn Sie feststellen, dass der Gruppe einige wesentliche Fähigkeiten für eine bestimmte Aufgabe fehlen.

Durch das Trainingsmodul haben sie die Chance, diese zu entwickeln, und Ihre Aufgabe als Trainer\*in wird es sein, der Gruppe zu helfen, ihre eigenen Lernziele zu identifizieren.

## Unterstützen

Hierbei geht es darum, kontinuierliche Anleitung und Ermutigung während des gesamten Modultrainings bereitzustellen. Die Trainerin agiert als Mentorin und Coach und bietet persönliche Ratschläge und Ressourcen, um den Teilnehmenden zu helfen, ihre Ziele zu erreichen. Dies umfasst die Unterstützung bei der Festlegung realistischer Ziele und das Angebot, Herausforderungen gemeinsam anzugehen. Die Trainer\*in sollte ein unterstützendes Netzwerk um die Teilnehmenden aufbauen, damit sie sich während ihrer gesamten Reise kontinuierlich ermutigt und begleitet fühlen.



## Evaluieren

Dies beinhaltet die Messung des Fortschritts und der Ergebnisse des Trainings. Die Trainerin sollte verschiedene Methoden wie Feedbackformulare, Selbstbewertungsübungen oder Gruppendiskussionen nutzen, um Einblicke in die Wirksamkeit des Trainings zu gewinnen.

Konstruktives Feedback und die Ermutigung der Teilnehmenden, über ihren Fortschritt nachzudenken, helfen dabei, zu identifizieren, was erreicht wurde und in welchen Bereichen Verbesserungen erforderlich sind. Die Rolle der Trainerin besteht darin, sicherzustellen, dass die Evaluierung ein kontinuierlicher Prozess ist, der Anpassungen ermöglicht, die die Wirkung des Trainings verbessern.

## Kontakt halten und Feedback geben

Den Kontakt aufrechtzuerhalten bedeutet, kontinuierlich mit den jungen Menschen zu kommunizieren und Informationen auszutauschen. Es ist wichtig, dass der/die Trainer\*in auf Fragen, die während des Trainings aufkommen, reagiert. Stellen Sie sicher, dass die jungen Menschen wissen, wann und wie sie Sie erreichen können, wenn sie Unterstützung benötigen.

Bezüglich des Feedbacks ist es essenziell, eine Umgebung zu schaffen, in der sowohl Sie als auch die jungen Menschen Feedback geben und empfangen können. Damit Feedback produktiv und nützlich ist, beachten Sie Folgendes:

- ☑ Feedback sollte klar, konkret und für die empfangende Person oder Gruppe verständlich sein.
- ☑ Die Person oder Gruppe sollte in der Lage sein, das Feedback anzunehmen und es als konstruktiv zu sehen.

- Feedback sollte umsetzbare Informationen liefern, die die Person oder Gruppe nutzen kann, um sich zu verbessern. Stellen Sie sicher, dass das Feedback, das Sie geben, auf die Bedürfnisse der empfangenden Person oder Gruppe ausgerichtet ist und nicht auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Dies hilft, defensive Reaktionen zu vermeiden und fördert positive Veränderungen. Gleichzeitig nutzen Sie das Feedback der jungen Menschen, um Ihre eigene Trainingspraxis zu reflektieren und zu verbessern.

## Do's und Don'ts beim Sprechen über Adipositas und Übergewicht

Es gibt verschiedene Arten, wie Adipositas in den Medien und in der Gesellschaft beschrieben wird, die zu einem Gewichtsstigma beitragen können. Dazu gehören:

- Sprache, die die Person nicht in den Vordergrund stellt
- Die Verwendung abwertender und herabsetzender Bezeichnungen
- Unpräzise oder falsch verwendete medizinische Fachbegriffe
- Das Versäumnis, den größeren Kontext der Ursachen von Adipositas zu berücksichtigen.

Diese Art der Sprache kann das Thema Adipositas und seine Ursachen vereinfachen, die breiteren Auslöser und Determinanten außer Acht lassen und ein negatives Bild von Menschen mit Adipositas schaffen. Dies verstärkt wiederum Missverständnisse über Adipositas und trägt zum Gewichtsstigma bei.

**Person-First-Sprache** bedeutet, dass man eine Person vor dem medizinischen Zustand stellt, über den gesprochen wird. Es ist zum Beispiel vorzuziehen, von „einer Person mit Adipositas“ zu sprechen, anstatt von „einer adipösen Person“ oder anderen kritischen Bezeichnungen. Die Verwendung von Person-First-Sprache ist wichtig, um zu vermeiden, dass Menschen, die mit chronischen Krankheiten leben, entmenschlicht werden.



Der Einsatz der Person-First-Sprache stellt sicher, dass wir Menschen nicht mit ihrer Krankheit gleichsetzen. Dies kann in verschiedenen Szenarien angewendet werden, und wir ermutigen dazu, diese Sprache auch beim Sprechen über Adipositas zu nutzen.

## Wörter und Ausdrücke, die vermieden werden sollten

- ✗ Übergewichtige Person
- ✗ Teilnehmende mit Übergewicht
- ✗ Übergewichtige Kinder

## Alternativer Sprache und Anmerkungen

- ✓ Person mit Übergewicht
- ✓ Teilnehmende mit Übergewicht
- ✓ Kinder mit Übergewicht

Trotz zunehmender Belege dafür, dass Adipositas durch mehrere Faktoren verursacht wird, sehen viele Menschen Adipositas immer noch als Ergebnis individueller Verhaltensweisen und Entscheidungen. Beim Sprechen über Adipositas ist es nicht ungewöhnlich, dass bestimmte Wörter für dramatische Effekte verwendet werden. Auch wenn diese oft nicht dazu gedacht sind, eine Person direkt anzugreifen, sollte ihre Verwendung dennoch vermieden werden.

## Beispiele für Wörter und Ausdrücke, die vermieden werden sollten

- ✗ "Fluch"
- ✗ "Belastung"
- ✗ "Plage"

## Alternativer Sprache und Anmerkungen

- ✓ Verwenden Sie genaue Fakten und Zahlen
- ✓ Seien Sie klar darüber, was das Problem ist, anstatt es offen zur Interpretation zu lassen
- ✓ Vermeiden Sie mehrdeutige Sprache
- ✓ Seien Sie explizit in Bezug auf die gesundheitlichen Folgen. Zum Beispiel: „Fettleibigkeit kann unsere Gesundheit auf folgende Weisen beeinträchtigen: x, y und z“

Adipositas sollte als Krankheit und nicht als Zustand bezeichnet werden. Im Gegensatz dazu wird Übergewicht in der Regel als medizinischer Zustand basierend auf dem Body-Mass-Index (BMI) definiert. Wenn der Begriff „Übergewicht“ verwendet wird, sollte er entweder als Substantiv oder Adjektiv in der Person-zuerst-Sprache verwendet werden [8]. Zum Beispiel sind sowohl „Menschen mit Übergewicht“ als auch „Menschen, die übergewichtig sind“ akzeptabel; jedoch ist „übergewichtige Menschen“ nicht korrekt. Außerhalb eines wissenschaftlichen, klinischen oder gesundheitlichen Kontextes können neutralere und inklusivere Begriffe verwendet werden, wie zum Beispiel „Personen mit einem höheren Gewicht“ oder „Menschen mit einem größeren Körper“.

# Praktische Tipps für Trainer\*innen und Pädagog\*innen, die mit Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas arbeiten

Die Arbeit mit der Zielgruppe von Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas erfordert einen durchdachten und sensiblen Ansatz. Hier sind einige Do's und Don'ts, die bei der Durchführung von Aktivitäten berücksichtigt werden sollten.

## Dos:

- ☐ **Schaffe eine nicht wertende und unterstützende Umgebung, in der die Teilnehmenden sich wohlfühlen, ihre Gedanken und Erfahrungen zu teilen.**

*Beispiel: Beginne die Sitzungen mit Eisbrecher-Aktivitäten, die alle ermutigen, zu sprechen, und Sorge dafür, dass alle Stimmen ohne Kritik oder Unterbrechung gehört werden. Verwende Phrasen wie „Danke fürs Teilen“, um Beiträge zu validieren.*

- ☐ **Verwende respektvolle und inklusive Terminologie, die Positivität und Akzeptanz fördert.**

*Beispiel: Nutze die Person-zuerst-Sprache und rahme Diskussionen stets in einem positiven Licht, indem du den Fokus auf das Wohlbefinden anstelle von Gewicht allein legst.*

- ☐ **Erkenne an, dass der Weg jedes Teilnehmenden mit Übergewicht einzigartig ist, und validiere ihre Gefühle und Perspektiven.**

*Beispiel: Acknowledge individuelle Erfahrungen in Diskussionen, indem du sagst: „Ich verstehe, dass jeder Weg unterschiedlich ist, und es ist wichtig, die Geschichte jeder Person zu respektieren.“*



- ☐ **Ermutige zu offenen Dialogen, in denen die Teilnehmenden ihre Gedanken, Fragen und Bedenken frei äußern können.**

*Beispiel: Schaffe eine anonyme Fragenbox, in der Teilnehmende Fragen oder Anliegen einreichen können, die sie sich nicht trauen, laut zu äußern. Behandle diese Fragen in einer Gruppensitzung, um offene Kommunikation zu fördern.*





- ☺ **Stelle evidenzbasierte Informationen über Übergewicht und gesunde Lebensstilentscheidungen bereit, um informierte Entscheidungen zu ermöglichen.**

*Beispiel: Teile Ressourcen wie Broschüren oder Videos von seriösen Gesundheitsorganisationen und erkläre die Wissenschaft hinter Ernährung und Bewegung auf zugängliche Weise. Veranstalte eine Q&A-Session, um eventuelle Zweifel zu klären.*

- ☺ **Hilf den Teilnehmenden, über ihre Erfahrungen und Herausforderungen nachzudenken und die Informationen mit ihrem Leben zu verbinden.**

*Beispiel: Frage nach einer Lektion über gesunde Ernährung die Teilnehmenden, über ihre aktuellen Essgewohnheiten nachzudenken, und diskutiere, welche Veränderungen sie vornehmen möchten. Ermutige zum Teilen, indem du mit Fragen wie „Wie denkst du, könnte das auf dein tägliches Leben zutreffen?“ anregst.*

- ☺ **Fördere ein Gefühl der Zugehörigkeit unter den Teilnehmenden durch Peer-Support-Aktivitäten und Gelegenheiten zur Verbindung.**

*Beispiel: Organisiere Gruppenaktivitäten, die Teamarbeit erfordern, wie einen Gruppenspaziergang oder einen Kochkurs, um das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken. Ermutige die Teilnehmenden, zu teilen, was sie über die Aktivität gelernt oder genossen haben.*

## Don'ts:

- ☺ **Vermeide es, Annahmen oder Urteile aufgrund des Aussehens oder der Erfahrungen zu treffen, und behandle alle Teilnehmenden mit Respekt.**

*Beispiel: Vermeide Kommentare wie „Du siehst aus, als bräuchtest du mehr Bewegung.“ Konzentriere dich stattdessen auf allgemeine Aussagen, die für alle gelten, wie „Es ist großartig, Aktivitäten zu finden, die uns allen Freude bereiten.“*

- ☺ **Vermeide Sprache, die Stereotypen oder negative Überzeugungen über Übergewicht verstärkt, und vermeide verletzende oder stigmatisierende Begriffe.**

*Beispiel: Statt zu sagen: „Menschen mit Übergewicht sind faul“, sprich über die Komplexität des Gewichtsmanagements, wie: „Es gibt viele Faktoren, die das Gewicht einer Person beeinflussen.“*





- ☺ **Übe keinen Druck auf die Teilnehmenden aus, persönliche Informationen zu teilen, oder verwende Taktiken, die sie beschämen oder verlegen machen könnten.**

*Beispiel: Vermeide es, jemanden zu zwingen, sein Gewicht oder persönliche Herausforderungen zu teilen. Ermutige stattdessen zum freiwilligen Teilen, indem du einen sicheren Raum schaffst und sagst: „Teile nur das, womit du dich wohlfühlst.“*

- ☺ **Ermutige die Teilnehmenden, Rat von Fachleuten im Gesundheitswesen für persönliche Ratschläge zu suchen, anstatt medizinische Empfehlungen zu geben.**

*Beispiel: Statt medizinischen Rat zu geben, leite die Teilnehmenden an, einen Arzt für persönliche Gesundheitsfragen zu konsultieren. Du könntest sagen: „Es ist am besten, mit deinem Gesundheitsdienstleister darüber zu sprechen, um maßgeschneiderte Ratschläge zu erhalten.“*

- ☺ **Entmutige Vergleiche zwischen den Teilnehmenden und betone individuelle Fortschritte und Wachstum.**

*Beispiel: Vermeide Aussagen wie „Schau, wie viel Gewicht er verloren hat!“ Konzentriere dich stattdessen auf persönliche Errungenschaften, indem du sagst: „Du hast große Fortschritte auf deinem Weg gemacht, und das ist das Wichtigste.“*

- ☺ **Anerkenne die vielfältige Natur von Übergewicht, indem du vereinfachte Erklärungen oder Lösungen vermeidest.**

*Beispiel: Statt zu sagen: „Iss einfach weniger und bewege dich mehr“, sprich über die komplexen Faktoren, die zu Übergewicht beitragen, wie Genetik, Umwelt und emotionale Gesundheit, und validiere diese Komplexitäten.*



- ☺ **Beteilige gemeinsame Erfahrungen und gemeinsame Ziele und vermeide Handlungen, die Teilnehmende unbeabsichtigt isolieren könnten.**

*Beispiel: Verwende inklusive Sprache wie „Wir sind alle hier, um uns gegenseitig zu unterstützen“, anstatt jemanden herauszustellen. Die Aktivitäten sollten so gestaltet sein, dass alle einbezogen werden, unabhängig von Fitnesslevel oder Fähigkeit.*

## 4. ZIELE DES SPORTMODULS, SPORTLICHE HERAUSFORDERUNGEN IM ZUSAMMENHANG MIT ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS, WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE ZU SPORT UND ADIPOSITAS

*Das übergeordnete Ziel des Sportmoduls ist es, Wissen, Bewusstsein und Fähigkeiten zu erweitern sowie die Motivation für regelmäßige körperliche Aktivität zu fördern, um einen aktiven Lebensstil zu unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, insbesondere für Personen mit Übergewicht und Adipositas.*

**Zu den spezifischen Zielen gehören die Aufklärung und Sensibilisierung für:**

- ☑ Methoden zur Förderung und Motivation regelmäßiger körperlicher Aktivität;
- ☑ die positiven Effekte, die mit körperlicher Aktivität verbunden sind und deren Integration in den Alltag, einschließlich der Auswirkungen auf die Psychologie, die Stimmung und die soziale Interaktion;
- ☑ die Fähigkeit, körperliche Aktivität an individuelle Fähigkeiten anzupassen und somit Übungsrouninen zu personalisieren.



### Sportliche Herausforderungen im Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas

Körperliche Aktivität ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils, und deren Fehlen kann zu negativen Gesundheitsfolgen führen, einschließlich eines erhöhten Risikos für Adipositas und damit verbundene Erkrankungen. Laut der WHO umfasst körperliche Aktivität jede Körperbewegung, die durch Skelettmuskeln verursacht wird und Energie erfordert. Dazu zählen nicht nur sportliche Aktivitäten, sondern auch tägliche Aufgaben wie Hausarbeit und arbeitsbezogene Aktivitäten.

Für junge Menschen ist regelmäßige körperliche Aktivität entscheidend für die Erhaltung der Gesundheit und die Prävention von Adipositas. Klinische Studien bestätigen, dass die Kombination einer gesunden Ernährung mit einem erhöhten Energieverbrauch durch systematische körperliche Aktivität die effektivste Methode zur Bekämpfung von Adipositas ist. Sogar die kleinste Menge an Bewegung ist besser als Inaktivität, und körperliche Aktivität sollte an den Zustand und die Gesundheit der einzelnen Person angepasst werden.

Junge Menschen stehen jedoch vor zahlreichen Herausforderungen, wenn es um die Teilnahme an Sport und körperlichen Aktivitäten geht. Diese Herausforderungen umfassen den eingeschränkten Zugang zu Sporteinrichtungen, Parks und sicheren Umgebungen für Bewegung sowie Schwierigkeiten, Zeit für regelmäßige körperliche Aktivität aufgrund anspruchsvoller Stundenpläne, Hausaufgaben und außerschulischer Aktivitäten zu finden. Darüber hinaus kann Gruppenzwang zu Problemen mit dem Körperbild führen und die Teilnahme an Sport entmutigen.

Regelmäßige körperliche Aktivität hilft, Körperfett zu reduzieren, die fettfreie Körpermasse zu erhöhen, die Größe der Fettzellen zu verringern und die Insulinsensitivität zu verbessern. Die Schlüsselfaktoren hier sind Konsistenz und Regelmäßigkeit. Junge Menschen zu ermutigen, täglich körperlich aktiv zu sein, kann zu messbaren Gesundheitsvorteilen und einem verbesserten Wohlbefinden führen. Es ist wichtig, den Wert von Geduld und Vertrauen in den Prozess zu betonen und sicherzustellen, dass die Gesundheit und das Wohlbefinden des jungen Menschen immer prioritär behandelt werden.

## Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Sport und Adipositas

### Bewegung und deren Vorteile

Bewegung hat schon immer eine wichtige Rolle in unserem Leben gespielt, aber mit der sich verändernden Welt sind wir zunehmend gezwungen, einen sitzenden Lebensstil zu führen.

Wir verbringen jeden Tag immer mehr Zeit am Computer, im Auto und vor dem Fernseher. Forscher der Universität Cambridge haben eine Studie durchgeführt, die zeigt, dass ein sitzender Lebensstil in Europa doppelt so viele Todesfälle verursacht wie Adipositas. Tatsächlich ist übermäßiges Körperfett mit 337.000 Todesfällen pro Jahr verbunden, während Bewegungsmangel mehr als 650.000 Todesfälle verursacht. Eine 12-jährige Follow-up-Studie von mehr als 334.000 Europäerinnen hat ergeben, dass weniger körperlich aktive Personen eher sterben.

Regelmäßige Bewegung ist besonders wichtig zur Prävention vieler chronischer Erkrankungen, wie:

- 👉 Kardiovaskuläre Erkrankungen
- 👉 Diabetes
- 👉 Tumore
- 👉 Hypertonie
- 👉 Adipositas
- 👉 Arthrose
- 👉 Depression

Ein erhöhtes Maß an körperlicher Aktivität und eine gesunde Ernährung sind auch entscheidend für die Prävention und Behandlung von Stoffwechselerkrankungen.

Körperliche Bewegung trägt zur Senkung des Niveaus kardiovaskulärer Risikofaktoren bei:

- 👉 senkt den Blutdruck

- ☑ reduziert Adipositas
- ☑ verbessert das Lipidprofil und die Glukosetoleranz
- ☑ hat positive Auswirkungen auf die Endothelfunktion
- ☑ beeinflusst das Gerinnungssystem positiv
- ☑ beeinflusst entzündliche Prozesse
- ☑ wirkt sich auf die Konzentration der Sexualhormone aus
- ☑ erhöht die Anzahl der Erythrozyten, Leukozyten, des Hämoglobins und die Sauerstoffkapazität des Blutes
- ☑ führt zur Anpassung des kardiovaskulären Systems an körperliche Belastungen

Psychosoziale Veränderungen sind ebenfalls mit körperlicher Aktivität verbunden, wie:

- ☑ Kompetenzsteigerung;
- ☑ Erhöhte soziale Attraktivität;
- ☑ Entwicklung von Selbstschutzstrategien;
- ☑ Entwicklung sozialer Verstärkung;
- ☑ Senkung von Depressionen;
- ☑ Umgang mit Stress und Angst.

Zusätzliche Vorteile regelmäßiger körperlicher Aktivität umfassen [16]:

- ☑ **Stimmungsverbesserung** - Körperliche Aktivität stimuliert viele chemische Substanzen im Gehirn, die Menschen glücklicher, entspannter und weniger ängstlich machen können. Regelmäßige Bewegung kann dazu führen, dass man sich besser fühlt in Bezug auf das eigene Aussehen und Selbstwertgefühl, was das Selbstbewusstsein stärken kann.
- ☑ **Energieanhebung** - Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Muskelkraft verbessern und die Ausdauer steigern. Bewegung bringt Sauerstoff und Nährstoffe zu den Geweben und hilft dem kardiovaskulären System, effizienter zu arbeiten. Mit besserer Herz- und Lungenfunktion haben junge Menschen mehr Energie, um alltägliche Aufgaben zu bewältigen.
- ☑ **Verbesserter Schlaf** - Regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, schneller einzuschlafen, die Schlafqualität zu verbessern und den Schlaf zu vertiefen. Allerdings kann das Training zu nah am Schlafengehen dazu führen, dass man sich zu energiegeladen fühlt, um einzuschlafen.
- ☑ **Sozialisierung und Spaß** - Bewegung und körperliche Aktivität können eine Gelegenheit bieten, sich zu entspannen, die Natur zu genießen oder Aktivitäten nachzugehen, die Freude bereiten. Es kann auch helfen, Verbindungen zu Familie oder Freundinnen in einem angenehmen sozialen Umfeld zu fördern.

## Bewegung vs. Motivation

Jede Veränderung ist ein Prozess; nichts geschieht von selbst oder sofort. Deshalb ist Motivation entscheidend, wenn es um körperliche Aktivität geht. Eine gute Methode, um die Motivation aufrechtzuerhalten, ist die Verwendung eines Kalenders, um geplante Aktivitäten festzuhalten und deren Vollzug zu verfolgen. Im Laufe der Zeit können junge Menschen so einschätzen, wie viel Arbeit sie geleistet haben und welche Vorteile sie dadurch erlangt haben, wie z.B. eine verbesserte Stimmung oder Gewichtsreduktion. Diese Verfolgung kann einen zusätzlichen Anreiz zur Aktivität darstellen und möglicherweise Personen mit Übergewicht oder Adipositas dazu ermutigen, die Menge und Intensität ihrer Bewegung zu steigern. Eine solche Gewohnheit kann zu erheblichen gesundheitlichen Vorteilen führen.

Ein wichtiger Aspekt, um die Motivation aufrechtzuerhalten, besteht darin, ein Hauptziel zu setzen, das die Jugend erreichen möchte, sowie kleinere, tägliche Ziele, die sie motiviert halten. Diese kleineren Ziele helfen, den Fokus auf den Weg zu ihrem Hauptziel zu richten.

Gruppenaktivitäten können ebenfalls eine hervorragende Quelle der Motivation sein. Die Ergebnisse einer engen Freund\*in zu sehen, können unglaublich motivierend für die Gewichtsreduktion sein. Auf diesem Weg können Individuen Unterstützung bei anderen finden, die ähnliche Erfahrungen machen und wissen, dass sie nicht allein sind.

## Zeit und Geduld

*„Wer Geduld hat, kann alles haben“, sagte Michał Cichy, Trainer der Frauenmannschaft von LKS Commercecon Łódź, der tragischerweise im Alter von nur 45 Jahren verstarb.*

Der Prozess der Veränderung ist für jede\*n äußerst schwierig. Für Personen mit Übergewicht und Adipositas ist es besonders herausfordernd, da sie sich oft machtlos fühlen und nicht in der Lage sind, ihre Situation zu beeinflussen. Veränderung erfordert Zeit und Integrität, weshalb es so wichtig ist, eng mit ihnen zusammenzuarbeiten und der Jugend zu helfen, nicht nur das Ziel ihrer Reise zu verstehen, sondern auch die Schritte, die notwendig sind, um es zu erreichen.

Obwohl es herausfordernd sein kann, Gewohnheiten zu ändern, sind kleine, konsistente Schritte oft effektiver, als zu versuchen, den gesamten Lebensstil zu ändern. Die Integration kleiner, regelmäßiger Aktivitäten in die täglichen Routinen – wie das Treppensteigen statt des Aufzugs oder das Gehen während eines Telefonats – kann über die Zeit hinweg die allgemeine Gesundheit erheblich verbessern. Diese schrittweisen Veränderungen sind leichter aufrechtzuerhalten und fördern die Dynamik, die zu dauerhaften, positiven Ergebnissen führt. Indem sich Individuen auf schrittweise Verbesserungen konzentrieren, können sie dauerhafte Gewohnheiten schaffen, die zu einem gesünderen Lebensstil beitragen, ohne die Schwierigkeiten drastischer Veränderungen.

## 5. RELEVANTE TERMINOLOGIE

**Sport** umfasst eine Vielzahl von Aktivitäten, die innerhalb eines Regelwerks durchgeführt werden und als Teil von Freizeit oder Wettkampf stattfinden.

**Sportliche Aktivitäten** sind körperliche Aktivitäten, die von Teams oder Einzelpersonen durchgeführt werden und durch einen institutionellen Rahmen, wie eine Sportagentur, unterstützt werden können.

**Aerobe körperliche Aktivität** ist eine Aktivität, bei der die großen Muskeln des Körpers rhythmisch über einen längeren Zeitraum bewegt werden. Aerobe Aktivität – auch als Ausdaueraktivität bezeichnet – verbessert die kardiopulmonale Fitness. Beispiele sind Gehen, Laufen, Schwimmen und Radfahren.

**Anaerobe körperliche Aktivität** besteht aus kurzen, intensiven Belastungen, wie Gewichtheben und Sprints, bei denen die Sauerstoffnachfrage die Sauerstoffversorgung übersteigt.

**Gleichgewichtstraining** sind statische und dynamische Übungen, die darauf abzielen, die Fähigkeit einer Person zu verbessern, Herausforderungen durch posturale Schwankungen oder destabilisierende Reize, die durch Selbstbewegung, die Umwelt oder andere Objekte verursacht werden, standzuhalten.

**Körperliche Aktivität** ist jede Körperbewegung, die durch Skelettmuskeln erzeugt wird und Energieverbrauch erfordert.

**Körperliche Inaktivität** ist ein unzureichendes Maß an körperlicher Aktivität, um die aktuellen Empfehlungen für körperliche Aktivität zu erfüllen.

**Psychosoziale Gesundheit** umfasst die mentalen, emotionalen und sozialen Dimensionen der Gesundheit.

**Flexibilität** ist eine gesundheits- und leistungsbezogene Komponente der körperlichen Fitness, die den Bewegungsbereich beschreibt, der an einem Gelenk möglich ist. Flexibilität ist spezifisch für jedes Gelenk und hängt von einer Reihe spezifischer Variablen ab, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, die Straffheit bestimmter Bänder und Sehnen. Flexibilitätsübungen verbessern die Fähigkeit eines Gelenks, seinen gesamten Bewegungsbereich zu durchlaufen.

**Übung** ist eine Unterkategorie der körperlichen Aktivität, die geplant, strukturiert, wiederholend und zielgerichtet ist, im Sinne, dass die Verbesserung oder Erhaltung einer oder mehrerer Komponenten der körperlichen Fitness das Ziel ist. „Übung“ und „Übungstraining“ werden häufig synonym verwendet und beziehen sich in der Regel auf körperliche Aktivität, die in der Freizeit mit dem Hauptzweck der Verbesserung oder Erhaltung der körperlichen Fitness, der körperlichen Leistungsfähigkeit oder der Gesundheit durchgeführt wird.



## 6. REFERENZEN UND WEITERFÜHRENDE LEKTÜRE

### Referenzen

- 01** Eurostat (2021). Overweight and Obesity - BMI Statistics - Statistics Explained. [online] ec.europa.eu. Available at: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight\\_and\\_obesity\\_-\\_BMI\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics).
- 02** Akhter, N., Begum, K., Nahar, P., Cooper, G., Vallis, D., Kasim, A. and Bentley, G.R. (2021). Risk factors for non-communicable diseases related to obesity among first- and second-generation Bangladeshi migrants living in north-east or south-east England. *International Journal of Obesity*, 45. doi:<https://doi.org/10.1038/s41366-021-00822-5>.
- 03** WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022. (n.d.). Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
- 04** Centers for Disease Control and Prevention (2022). Consequences of Obesity. [online] Centers for Disease Control and Prevention. Available at: <https://www.cdc.gov/obesity/basics/consequences.html>.
- 05** Cuschieri, S. and Mamo, J. (2016). Getting to grips with the obesity epidemic in Europe. *SAGE Open Medicine*, 4, p.205031211667040. doi:<https://doi.org/10.1177/2050312116670406>.
- 06** Averett, S. (2019). Obesity and labor market outcomes. *IZA World of Labor*. doi:<https://doi.org/10.15185/izawol.32.v2>.
- 07** d'Agostino, M., Butt-Pośnik, J., Butt-Pośnik, M., Chaumette, P., Enn, Ü., Hornig, H. and Kriauciunas, N. (2006). Coaching Youth Initiatives: Guide for Supporting Youth Participation. [online] SALTO Youth Initiatives Resource Centre. Available at: [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-385/coaching\\_guide\\_www.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-385/coaching_guide_www.pdf).
- 08** National Institutes of Health (NIH). (2022). Obesity. [online] Available at: <https://www.nih.gov/nih-style-guide/obesity>.

- 09** Physical activity Fact sheet. (n.d.). Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/346252/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.2-eng.pdf>.
- 10** Thorogood (2008). Combining diet with physical activity in the treatment of obesity. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 11(3), pp.239–242. doi:<https://doi.org/10.1046/j.1365-277x.1998.00103.x>.
- 11** Shih, K.-C. and Kwok, C.-F. (2018). Exercise reduces body fat and improves insulin sensitivity and pancreatic  $\beta$ -cell function in overweight and obese male Taiwanese adolescents. *BMC Pediatrics*, [online] 18(1). doi:<https://doi.org/10.1186/s12887-018-1025-y>.
- 12** Gallagher, J. (2015). Inactivity ‘kills more than obesity’. BBC News. [online] 15 Jan. Available at: <https://www.bbc.com/news/health-30812439>.
- 13** Anderson, E. and Durstine, J.L. (2019). Physical activity, exercise, and Chronic diseases: a Brief Review. *Sports Medicine and Health Science*, [online] 1(1), pp.3–10. doi:<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>.
- 14** Mora, S., Cook, N., Buring, J.E., Ridker, P.M. and Lee, I-Min. (2007). Physical Activity and Reduced Risk of Cardiovascular Events. *Circulation*, 116(19), pp.2110–2118. doi:<https://doi.org/10.1161/circulationaha.107.729939>.
- 15** Nieman, P. (2002). Psychosocial aspects of physical activity. *Paediatrics & child health*, [online] 7(5), pp.309–12. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2795619>.
- 16** Mayo Clinic (2023). 7 Great Reasons Why Exercise Matters. [online] Mayo Clinic. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>.
- 17** Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Ana Luísa Correia and Lopes, H. (2024). The Effect of Motivation on Physical Activity among Middle and High School Students. *Sports*, [online] 12(6), pp.154–154. doi:<https://doi.org/10.3390/sports12060154>.

## Weiterführende Lektüre

- 18 Edrawsoft. (n.d.). How to Create a Personal Mind Map: a Complete Guide | EdrawMind. [online] Available at: <https://www.edrawmind.com/article/personal-mind-map.html>.
- 19 Carpineanu, S. (2022). How to create a personal mind map about yourself easily? [online] Blog Mindomo. Available at: <https://www.mindomo.com/blog/personal-mind-map-about-yourself>.
- 20 World Health Organization (2018). More Active People for a Healthier World : Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. Geneva: World Health Organization. [online] Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
- 21 National Library of Medicine (2016). Your Lungs and Exercise. Breathe, [online] 12(1), pp.97–100. doi:<https://doi.org/10.1183/20734735.elf121>.





## Über das Projekt:

YOUnite ist ein Projekt, das darauf abzielt, Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas dabei zu helfen, Herausforderungen zu überwinden und ihre Beschäftigungsfähigkeit auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Das YOUnite-Projekt, das im Rahmen des ERASMUS+ Programms unterstützt wird, hat das Ziel, ein neues, ansprechendes und selbstbewusstseinsstärkendes Trainingsprogramm zu entwickeln, um jungen adipösen Menschen zu helfen, mit sozioökonomischen Schwierigkeiten und anderen potenziellen Diskriminierungsquellen umzugehen.

Die Partnerschaft wird von ÖSB Consulting (Österreich) geleitet, mit Partnerorganisationen aus Finnland (ACR), Ungarn (EMINA), Polen (Zdrowy Kształt) und Österreich (ÖSB Social Innovation).

 [www.younite-erasmus.eu](http://www.younite-erasmus.eu)

©YOUnite 2024

Der Inhalt dieser Anleitung spiegelt ausschließlich die Ansichten der Autoren wider, und die Europäische Kommission kann nicht für eine Nutzung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

# YOUnite