

YOUUnite

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

**GESUNDHEITS-/MEDIZINISCHES
MODUL – 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.

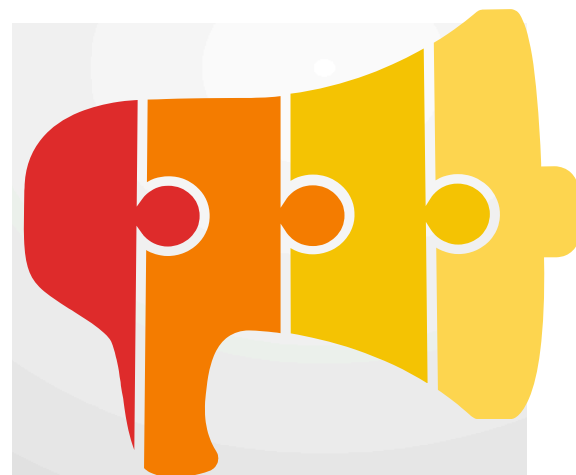
Die Anweisungen für Trainer*innen zielen auch darauf ab, Jugendbetreuer*innen und Trainer*innen mit Einblicken in die spezifischen Herausforderungen auszustatten, denen junge Menschen mit Übergewicht und Adipositas gegenüberstehen. Darüber hinaus sollen sie das Stigma in Bezug auf das Gewicht bekämpfen, 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].

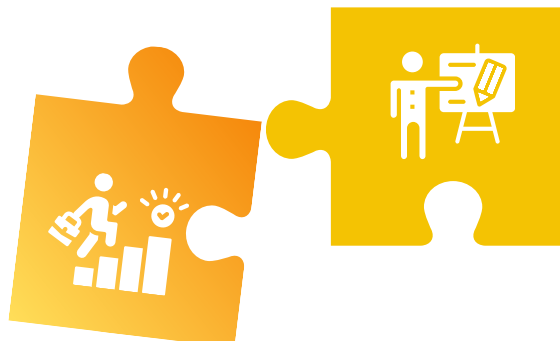
3. ALLGEMEINE ANLEITUNG UND ZUGRUNDE LIEGENDE METHODIK ZUR DURCHFÜHRUNG DES TRAININGS: BI-CYCLE MODELL, WEGE ZUR ANSPRACHE DER ZIELGRUPPE, EMPFEHLUNGEN ZUR DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄTEN

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 dient, 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.

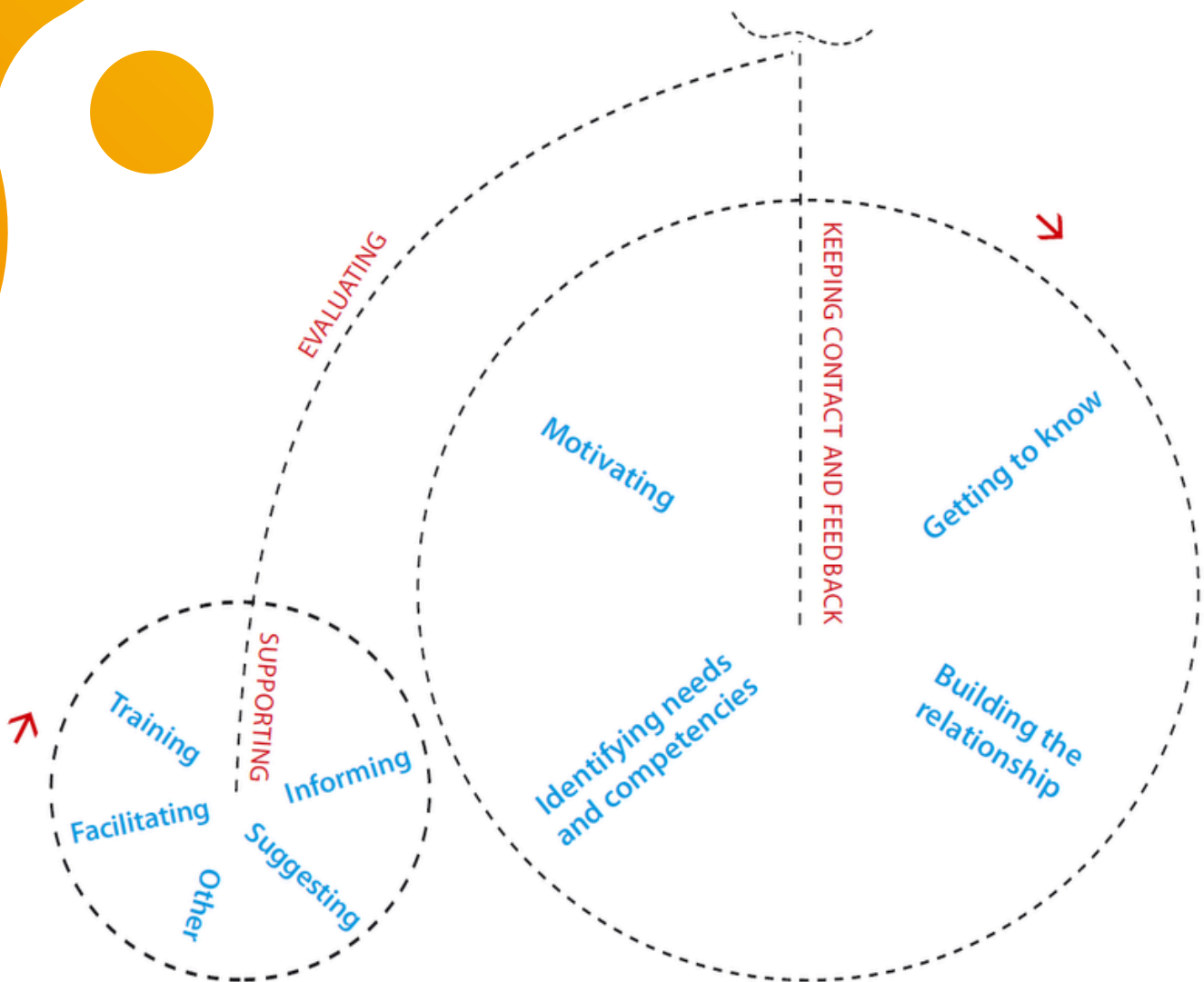


Abbildung 1. Bi-cycle Modell. Quelle: SALTO Youth Initiatives Resource Centre (2006)

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.



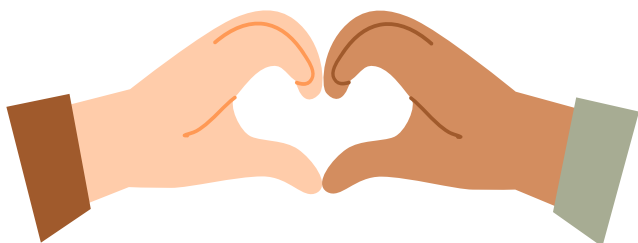
Bedürfnisse und Kompetenzen identifizieren

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.**

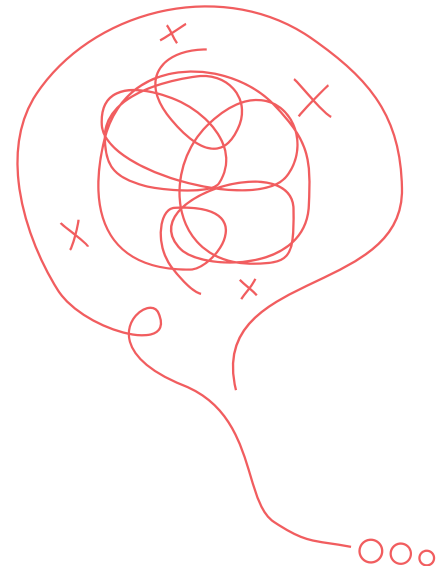
Beispiel: Verwende inklusive Sprache wie „Wir sind alle hier, um uns gegenseitig zu unterstützen“, anstatt jemanden herauszustellen. Die Aktivitäten sollten so gestaltet sein, dass alle einbezogen werden, unabhängig von Fitnesslevel oder Fähigkeit.

4. ZIELE DES STRESSMODULS, STRESSHERAUSFORDERUNGEN IM ZUSAMMENHANG MIT ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS, WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE ÜBER STRESS UND ÜBERGEWICHT

Das übergeordnete Ziel des Stressmoduls ist es, das Verständnis und die Sensibilisierung für Stress und seine Auswirkungen auf verschiedene Aspekte der Gesundheit und des täglichen Lebens zu verbessern. Die Teilnehmenden erwerben das Wissen und die Fähigkeiten, um Stressoren zu identifizieren, Stress effektiv zu bewältigen und das allgemeine Wohlbefinden durch Stressbewältigungstechniken zu fördern.

Spezifische Ziele umfassen:

- ☐ Stress zu definieren, seine Mechanismen zu erklären und seine Auswirkungen auf Gesundheit, soziale Interaktionen sowie das persönliche und berufliche Leben darzustellen.
- ☐ Den Zusammenhang zwischen Stress und Übergewicht durch Aufklärung und Diskussion herzustellen.
- ☐ Den Teilnehmenden zu vermitteln, wie sie Stressanzeichen erkennen und grundlegende Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress einführen können.



Stressherausforderungen im Zusammenhang mit Übergewicht

Stress beeinflusst unseren Körper durch Hormone, die eine Schlüsselrolle bei der Regulierung des Stoffwechsels und der Nahrungsaufnahme spielen. Eines der wichtigsten Hormone in diesem Prozess ist Leptin, das vom Fettgewebe ausgeschüttet wird. Leptin reguliert das Sättigungsgefühl und beeinflusst die Fettverbrennung.

Stress kann auch die Ghrelinspiegel beeinflussen, ein weiteres Hormon, das mit dem Appetit in Verbindung steht [9]. Ghrelin wird hauptsächlich im Magen produziert und steigert den Hunger, indem es den Appetit erhöht. In stressigen Situationen können die Ghrelinspiegel ansteigen, was zu einer erhöhten Kalorienaufnahme führt.

Stress hat einen erheblichen Einfluss auf die hypothalamisch-hypophysär-adrenale (HPA) Achse, ein wichtiges endokrines System, das eine zentrale Rolle bei der Regulierung der Reaktion des Körpers auf verschiedene Stressoren spielt.

Andere Hormone spielen ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Appetits und bilden ein komplexes Signalsystem, das die Nahrungsaufnahme als Reaktion auf verschiedene Stressreize steuert. Infolgedessen kann die hormonelle Wirkung von Stress zu einer Dysregulation des Appetits führen, was sich wiederum auf das Körpergewicht und die Stoffwechselprozesse auswirkt.

Neben medizinischen Faktoren beeinflussen auch psychologische Faktoren das Stressniveau und damit das Körpergewicht und das Essverhalten [10]. Viele Menschen kämpfen mit emotionalem Stressessen, bei dem sie in Zeiten von starkem Stress oder schwierigen Emotionen zu Essen greifen, um sich kurzzeitig abzulenken. Der Verzehr von Lieblingsspeisen kann vorübergehende Erleichterung verschaffen und die Anspannung im Körper reduzieren.

In der heutigen Welt, in der der Zugang zu Nahrung leicht ist, hat sich Stressessen zu einer häufigen, einfachen Möglichkeit entwickelt, mit schwierigen Emotionen umzugehen. Zu den am häufigsten erlebten Emotionen, die ein erhöhtes Verlangen nach Nahrung auslösen, gehören Angst, Wut, Einsamkeit oder Langeweile. Emotionales Essen kann auch in Phasen von Depressionen auftreten.

Die Pandemiezeit, geprägt von Isolation und zahlreichen Einschränkungen, war besonders stressig. Diese Faktoren trugen zu einem Anstieg der Prävalenz von Übergewicht bei.



Wissenschaftliche Erkenntnisse über Stress und Übergewicht

Laut Hans Selye, dem Begründer des Stresskonzepts und einem bedeutenden Forscher auf diesem Gebiet, wird Stress als „Antwort des Körpers auf jede Art von Anforderung, ob sie durch angenehme oder unangenehme Bedingungen verursacht wird oder daraus resultiert“ definiert [11]. Diese Definition ist reaktionsbasiert, da sie sich in erster Linie auf die physiologische Reaktion des Körpers auf auferlegte Anforderungen konzentriert. Stress kann auch als ein Prozess konzeptualisiert werden, bei dem eine Person Ereignisse als überwältigend oder bedrohlich für ihr Wohlbefinden wahrnimmt. In Stresssituationen können sowohl körperliche Reaktionen des Körpers als auch psychologische Reaktionen zu einem Gefühl des Unwohlseins führen.

Stressmechanismus

Stress ist eine komplexe psychophysiologische Reaktion, die durch die Interaktion von Körper und Geist verschiedene Symptome hervorruft, wie Bauchschmerzen, Durchfall, Taubheitsgefühle in den Händen und Atembeschwerden [12]. Stress beeinträchtigt das allgemeine psychische Wohlbefinden und äußert sich in Angst, Sorgen und einem Gefühl der Gefahr.

Er entsteht als Reaktion auf herausfordernde Situationen, die wir entweder nicht kontrollieren können oder die Anstrengungen erfordern, die unsere maximale Kapazität erreichen oder überschreiten. Forscher*innen definieren schwierige Situationen als solche, in denen das Erreichen eines positiven Ergebnisses eine Veränderung unseres üblichen Verhaltensmusters erfordert. Dies führt oft zu psychischer Anspannung oder Angst, da das Verhalten anders sein muss als in ähnlichen Umständen. Diese wahrgenommene Schwierigkeit erzeugt normalerweise ein Gefühl der Bedrohung und verringert das Sicherheitsgefühl, was zu subjektivem Stress führt.

Darüber hinaus wird die Entstehung von Stress durch frühere Erfahrungen einer Person, die Interpretation äußerer und innerer Ereignisse sowie erlernte Reaktionsmuster beeinflusst [13]. Ob ein äußerer Reiz als schwierig oder bedrohlich wahrgenommen wird, hängt von der individuellen Interpretation ab. Kognitive Prozesse wie Wahrnehmung, Erklärung, Bewertung und Interpretation spielen eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung von Stressreaktionen. Wenn junge Menschen ihre Fähigkeit zur Bewältigung positiv einschätzen, erscheint die Situation möglicherweise weniger herausfordernd oder wird überhaupt nicht als stressig empfunden. Im Gegensatz dazu wird die Situation als schwierig empfunden, wenn die Selbsteinschätzung negativ oder unsicher ist, was zu Stress führt. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Quelle von Stress nicht nur die schwierige Situation selbst ist, sondern auch die Bewältigungsmechanismen

der Person und deren Einschätzung der Bedrohung durch die Situation in Bezug auf ihre Bewältigungsfähigkeiten. Stress wird destruktiv, wenn er unverhältnismäßig zur Situation oder zu den Fähigkeiten der Person ist und das Handeln behindert, anstatt es zu fördern. Chronischer, übermäßiger Stress, auch wenn er nicht intensiv wahrgenommen wird, kann besonders schädlich sein, da er weitere Hindernisse aufrechterhält, unabhängig von den objektiven Schwierigkeiten [14].

Reaktionen auf Stress

Es gibt drei Arten von Stressreaktionen:

- ☹ Hemmung tritt gelegentlich bei Menschen auf, häufiger jedoch bei Tieren, und äußert sich in Unbeweglichkeit oder Schweigen [15].
- ☹ Flucht kann viele Formen annehmen, wie zum Beispiel einen Urlaub, um der Arbeit zu entkommen, oder Arbeit, um Langeweile zu entkommen. Ein Verhalten, das der Flucht sehr ähnlich ist, ist die Vermeidung, die darin besteht, nicht an bedrohlichen Situationen teilzunehmen. Vermeidung wird mit Angst in Verbindung gebracht, während Flucht von Furcht oder Panik begleitet wird [16].
- ☹ Aggression kann sich durch das verbale Ausdrücken von Wut oder sogar durch aggressives Verhalten manifestieren. Diese Reaktion ist häufig bei Menschen mit wettbewerbsorientierten Tendenzen zu beobachten [17].

Darüber hinaus kann Stress zu anderen Verhaltensweisen führen, wie Rauchen, Alkoholkonsum oder übermäßigem Essen. Wenn Stress die Gesundheit stark beeinträchtigt, können die Auswirkungen vielfältig sein. Stress kann neue Krankheiten verursachen oder bestehende verschlimmern. Besonders eng ist er mit Krankheiten wie Herzerkrankungen, Magen-Darm-Störungen, Allergien und Hauterkrankungen verbunden. Er kann auch die Widerstandskraft des Körpers gegen Erkältungen, Grippe und andere schwerwiegendere Erkrankungen verringern.

Negative Auswirkungen von Stress

Bei der Diskussion über die negativen Auswirkungen von Stress unterscheiden wir zwischen somatischen, psychologischen und verhaltensbedingten Auswirkungen [18]. Besonders erwähnenswert sind:

Somatische Auswirkungen von Stress:

- ☹ Chronische Kopfschmerzen, Migräne
- ☹ Bauchschmerzen
- ☹ Muskelschmerzen
- ☹ Andere psychosomatische Erkrankungen

Psychologische Auswirkungen von Stress:

- ☹ Erhöhtes Risiko für Depressionen
- ☹ Angstzustände
- ☹ Neurosen
- ☹ Phobien

- ☹ Angstgefühle (selbst nach Ende der angespannten Situation)
- ☹ Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust
- ☹ Essstörungen, übermäßiger Appetit, Gewichtszunahme („Essen gegen Stress“)
- ☹ Übermäßiges Körpergewicht, das zu Übergewicht führt (ernährungsbedingte Krankheiten)
- ☹ Ständige Müdigkeit
- ☹ Schlaflosigkeit
- ☹ Emotionale Symptome: Weinen, Wut, Sorgen, Vergesslichkeit, Verlust des Humors, beeinträchtigte Konzentration und Entscheidungsfähigkeit
- ☹ Allgemeiner Rückgang der Leistungsfähigkeit

Verhaltensbedingte Auswirkungen von Stress:

- ☹ Rauchen, Alkoholkonsum
- ☹ Nichteinhaltung von organisatorischen und umweltbedingten Anforderungen
- ☹ Fehlende gesunde Work-Life-Balance
- ☹ Geringeres Selbstwertgefühl

Kurzfristiger Stress ist mit Angstgefühlen und erhöhter Anspannung verbunden [19]. In solchen Situationen können wir einen erhöhten Herzschlag, höheren Blutdruck, erweiterte Pupillen und beschleunigte Atmung beobachten. Chronischer Stress führt zu weitreichenden Veränderungen im Körper und Verhalten, einschließlich einer verringerten Immunität und trägt zur Entwicklung von Depressionen und Angststörungen bei [20].

Stress als Folge schwieriger Situationen

Eine schwierige Situation entsteht, wenn junge Menschen sich außerstande fühlen, die an sie gestellten Anforderungen zu erfüllen. Zu den häufigsten Arten schwieriger Situationen gehören:

- ☹ Deprivation, die durch unbefriedigte essentielle Bedürfnisse, sowohl biologische als auch psychologische, gekennzeichnet ist. Eine besonders gefährliche Form der Deprivation tritt auf, wenn der Sinn des Lebens verloren geht, der mit dem Verschwinden geschätzter Werte verbunden ist [21].
- ☹ Überlastung, die auftritt, wenn man sich überfordert fühlt und nicht in der Lage ist, die Situation zu bewältigen. Physische, mentale und psychologische Kapazitäten sind begrenzt, und das Überschreiten dieser Grenzen kann zu Entmutigung, Müdigkeit, Lethargie, Gleichgültigkeit, Apathie und letztlich zu extremer Erschöpfung führen.

- ☹ Behinderungen, bei denen es an notwendigem Wissen, Informationen oder Werkzeugen fehlt oder physische oder soziale Hindernisse den Fortschritt behindern, wie etwa ein Baum, der die Straße blockiert, oder Gruppenzwang.
- ☹ Physische oder soziale Bedrohungen, die Risiken für das eigene Leben, die Gesundheit, den sozialen Status oder andere geschätzte Werte darstellen, wie etwa die Akzeptanz in der Gemeinschaft [22]. In Reaktion darauf versuchen Individuen möglicherweise, die Gefahr zu beseitigen oder zu entkommen, aber die Angst, die diese Bemühungen begleitet, beeinträchtigt oft die Effektivität. Dies liegt an der umgekehrten Beziehung zwischen Angst und intellektueller Leistung, bei der höhere Anspannung zu schlechterem Denken und weniger effektivem Handeln führt.

In extremer Gefahr kann Panik dazu führen, dass Menschen Handlungen ausführen, die paradoxerweise das Risiko erhöhen. Eine Situation als Bedrohung zu bewerten, ist wahrscheinlicher, wenn man die Umgebung als feindlich wahrnimmt und glaubt, nicht die Kraft oder Fähigkeit zu haben, sie zu kontrollieren. Im Gegensatz dazu ist es gesünder, eine Situation als Herausforderung zu betrachten, bei der die Anforderungen als schwierig, aber machbar angesehen werden, was dem Körper, Geist und der Seele zugutekommt.

5. RELEVANTE TERMINOLOGIE

Die nachfolgende Stress-Terminologie basiert hauptsächlich auf Definitionen der Occupational Safety and Health Administration [23].

Stress ist ein biologisches Phänomen und die Reaktion des Körpers auf das Auftreten eines bestimmten Stressors (eines Reizes, der eine Stressreaktion auslöst). Mit anderen Worten, Stress ist die Reaktion des Körpers in Form der Mobilisierung von Energie, um eine Vielzahl von Hindernissen, Anforderungen, Schwierigkeiten und Barrieren zu überwinden, unabhängig davon, ob dies mit angenehmen oder unangenehmen Gefühlen einhergeht.

Stress wird als schlechter Stress bezeichnet, der den Körper sehr negativ beeinflusst. Er hat eine langfristige Wirkung, die das Wohlbefinden der betroffenen Person beeinträchtigt. Chronische Nervosität desorganisiert das Leben effektiv, und eine Person, die einen solchen Zustand erlebt, bewältigt alltägliche Situationen schlechter und wird häufiger krank.

Eustress ist der sogenannte gute Stress, der mobilisiert, Kraft, Energie und Entschlossenheit für aktives Handeln gibt. Eustress motiviert, unterstützt effektiv Denkprozesse und beschleunigt den Entscheidungsprozess im Hinblick auf Handlungen.

Biologischer Stress ist eine Form von Stress, die durch eine adaptive Reaktion, psychischen Stress und organisatorischen Stress bestimmt wird.

Arbeitsplatzstress sind schädliche körperliche und emotionale Reaktionen, die auftreten, wenn die Anforderungen eines Jobs nicht mit den Fähigkeiten, Ressourcen oder Bedürfnissen der Mitarbeitenden übereinstimmen.

Ein Trigger ist ein äußeres Ereignis oder eine äußere Umstände, die unangenehme Emotionen oder psychiatrische Symptome auslösen.

Psychische Belastungen umfassen Emotionen wie Stress, Trauer oder das Gefühl von Traurigkeit oder Angst, die jedoch vorübergehend sind und nicht Teil einer diagnostizierbaren Erkrankung.

Angst ist eine Emotion, die durch Spannungsgefühle, besorgte Gedanken und körperliche Veränderungen wie erhöhten Blutdruck, Schwitzen, Zittern, Schwindel oder einen schnellen Herzschlag gekennzeichnet ist.

Aggression ist jedes Verhalten, einschließlich verbaler Ereignisse, das darauf abzielt, eine andere Person, ein Tier oder einen Gegenstand anzugreifen, um das Ziel zu schädigen.

6. REFERENZEN AND 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.
- 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.
- 08** National Institutes of Health (NIH). (2022). Obesity. [online] Available at: <https://www.nih.gov/nih-style-guide/obesity>.
- 09** Abizaid, A. (2019) Stress and obesity: The ghrelin connection. *Journal of Neuroendocrinology* [online] Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jne.12693>.

- 10** James, K. A., Stromin, J. I., Steenkamp, N., & Combrinck, M. I. (2023). Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. *Frontiers in endocrinology*, 14, 1085950. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1085950>
- 11** Selye, H. (2013). *Stress in Health and Disease*. Butterworth-Heinemann.
- 12** Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, et al. Physiology, Stress Reaction. [Updated 2024 May 7]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120>
- 13** Anisman, H., & Merali, Z. (1999). Understanding stress: characteristics and caveats. *Alcohol research & health : the journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 23(4), 241–249.
- 14** Mariotti A. (2015). The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future science OA*, 1(3), FSO23. <https://doi.org/10.4155/fso.15.21>
- 15** Kozłowska, K., Walker, P., McLean, L., & Carrive, P. (2015). Fear and the Defense Cascade: Clinical Implications and Management. *Harvard review of psychiatry*, 23(4), 263–287. <https://doi.org/10.1097/HRP.000000000000065>
- 16** Sege, C. T., Bradley, M. M., & Lang, P. J. (2018). Avoidance and escape: Defensive reactivity and trait anxiety. *Behaviour research and therapy*, 104, 62–68. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.03.002>
- 17** Sukhodolsky, D. G., Smith, S. D., McCauley, S. A., Ibrahim, K., & Piasecka, J. B. (2016). Behavioral Interventions for Anger, Irritability, and Aggression in Children and Adolescents. *Journal of child and adolescent psychopharmacology*, 26(1), 58–64. <https://doi.org/10.1089/cap.2015.0120>
- 18** Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, 1, 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>

- 19** Dhabhar F. S. (2018). The short-term stress response - Mother nature's mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity. *Frontiers in neuroendocrinology*, 49, 175–192. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.004>
- 20** Alexa, A. I., Zamfir, C. L., Bogdănici, C. M., Oancea, A., Maștaleru, A., Abdulan, I. M., Brănișteanu, D. C., Ciobîcă, A., Balmuş, M., Stratulat-Alexa, T., Ciuntu, R. E., Severin, F., Mocanu, M., & Leon, M. M. (2023). The Impact of Chronic Stress on Behavior and Body Mass in New Animal Models. *Brain sciences*, 13(10), 1492. <https://doi.org/10.3390/brainsci13101492>
- 21** Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- 22** Braveman, P., & Gottlieb, L. (2014). The social determinants of health: it's time to consider the causes of the causes. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 129 Suppl 2(Suppl 2), 19–31. <https://doi.org/10.1177/00333549141291S206>
- 23** Osha.gov. (2023). Workplace Stress - Glossary of Frequently Used Terms | Occupational Safety and Health Administration. [online] Available at: <https://www.osha.gov/workplace-stress/glossary>.

Weiterführende Lektüre

- 24** 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>.
- 25** 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>.



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

©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.

YOUUnite