

2.2.8f



# Wochenplan von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgens							
Schule							
Mittags							
Nachmittags							
Abends							

Bitte beobachte und protokolliere:

\_\_\_\_\_



**BABELUGA**



### Kap. 2.2.8: Pommes gegen Langeweile? Schokoriegel gegen Frust?

*Lernziel: Stimmungen, Gefühle, psychosoziale Einflussfaktoren*

*Themenbereich: Raus aus dem Teufelskreis!*

Abb. 2.2.8f: Wochenplan

**Zielgruppe:** Kinder ab der Grundschule, Jugendliche (auch in der Arbeit mit den Eltern nutzbar).

**Ziel:** Die Kinder bzw. Jugendlichen (auch Eltern) sollen einen Überblick über ihren Alltag bekommen und sollen den Stress, die Belastungen, ungünstigen Gewohnheiten genauso wie die angenehmen Zeiten identifizieren können, damit sie ihren Alltag altersangemessen mitgestalten und «sortieren» können. Der Adipositas-Therapeut gewinnt Einblick in die Alltagsstruktur, das Stresserleben des Kindes bzw. Jugendlichen und findet so Veränderungsansätze.

**Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung:** In einem ersten Schritt wird der Wochenplan im Dialog mit dem Adipositas-Therapeuten bearbeitet («Wie verläuft deine Woche?»). Die Tage werden einzeln durchgegangen und es wird eingetragen, was jeweils in der Regel geschieht («Wann stehst du auf? Frühstückst du? Wie ist dein Stundenplan? Welche Fächer hast du an welchen Tagen? Welche Tage sind anstrengend und warum? Was passiert nach der Schule? Wann machst du Hausaufgaben? Wann schaust du Fernsehen und/oder sitzt am Computer? Wann isst du? Wann und wie ruhst du dich aus? Bist du nachmittags alleine? Hast du Nachhilfe oder andere feste Termine? Wann machst du Sport? Wann triffst du Freunde? Wann bist du mit deiner Familie zusammen? Wann gehst du schlafen?»). Es wird mit dem Kind bzw. Jugendlichen erarbeitet, welche Belastungen es bzw. er selber wahrnimmt und welche Veränderungen es bzw. er sich selber wünscht (z. B. weniger Stress). Wo müssen die Eltern miteinbezogen werden und was kann das Kind bzw. der Jugendliche selber regeln? Das Arbeitsblatt kann dann in einem weiteren Schritt als Hausaufgabe mitgegeben werden. Worauf das Kind bzw. der Jugendliche achten soll, wird gemeinsam erarbeitet und auf dem Arbeitsbogen genau formuliert (z. B.: «Wo und wann erlebe ich im Verlauf der Woche Stress?») und markiert (z. B. mit roten Ausrufezeichen im Plan notiert) und dann weiterverfolgt.

Der Wochenplan kann auch anderen Baustellen als Instrument dienen, einzelne Aspekte im Wochenverlauf genauer zu beobachten und zu erforschen, z. B. Fernsehkonsum (Sind bestimmte Tage/Tageszeiten besonders «fernsehreich?»), Verzehr einzelner Lebensmittel (Wie viel Gemüse, Vollkorn, «gelbe» Lebensmittel werden im Wochenüberblick gegessen?), Portionsgröße und Essmengen (Gibt es Tage, an denen mehr gegessen wird? Welche Tageszeit sticht hervor?), Konsum von Süßigkeiten, Fast Food und Snacks (Gibt es «gefährliche» Tage/Tageszeiten?), Fußwege und andere Alltagsaktivitäten (An welchen Tagen ist mehr Alltagsaktivität möglich?). Der Wochenplan wird in der weiteren Baustellen-Teamarbeit wiederholt eingesetzt, um positive Veränderungen und Problembereiche deutlich zu machen.



BABELUGA