



SCHAFFHAUSER  
ADIPOSITASPROGRAMM  
FÜR KINDER  
UND DEREN ELTERN

**SHAKE** IST EIN GRUPPENTHERAPIEANGEBOT, DAS SICH AN STARK ÜBERGEWICHTIGE JUGENDLICHE ZWISCHEN 11 UND 16 JAHREN UND IHRE ELTERN RICHTET.

ZUSAMMEN MIT FACHLEUTEN AUS DEN GEBIETEN BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN WIRD DEN JUGENDLICHEN UND DEN ELTERN GEHOLFEN, DIE GRÜNDE FÜR DAS ÜBERGEWICHT ZU ERKENNEN UND DAS EIGENE VERHALTEN ZU ÄNDERN. DIE **JUGENDLICHEN** ERWERBEN IN EINER GRUPPE MIT GLEICHTALTIGEN DIE FÄHIGKEIT, IHRE SCHWIERIGKEITEN AKTIV ANZUGEHEN. **ELTERN** LERNEN IN DER ELTERNGRUPPE, WIE SIE DIE JUGENDLICHEN AKTIV BEI DER ERREICHUNG IHRER ZIELE UNTERSTÜTZEN KÖNNEN.

## **PROGRAMM**

18 TREFFEN. JEWEILS DIENSTAGABEND, 17.30 – 19.30 UHR.

### **MODUL 1**

WÖCHENTLICH WÄHREND ACHT WOCHEN.

### **MODUL 2**

ALLE ZWEI WOCHEN ZWISCHEN FRÜHLINGS- UND SOMMERFERIEN.

### **MODUL 3**

DREI TREFFEN ZWISCHEN AUGUST UND NOVEMBER.

ABSCHLUSSTREFFEN IM JANUAR.

**BEGINN:** NACH DEN SPORTFERIEN.

**ENDE:** JANUAR DES FOLGENDEN JAHRES.

**KOSTEN:** FR. 1000.- FÜR JEDE FAMILIE.

## **KONTAKT**

KINDER- UND  
JUGENDPSYCHIATRISCHER DIENST  
PROMENADENSTRASSE 21  
CH 8200 SCHAFFHAUSEN

TELEFON 052 630 01 60  
INFO@SH-AKE.CH



**IM KANTON SCHAFFHAUSEN GIBT ES EIN GRUPPENPROGRAMM ZUR BEHANDLUNG ADIPÖSER KINDER UND DEREN ELTERN. IHRE TOCHTER / IHR SOHN LERNT IN EINER GRUPPE MIT ANDEREN BETROFFENEN JUGENDLICHEN ZWISCHEN 11 UND 16 JAHREN WAS ES BRAUCHT, UM LÄNGERFRISTIG ABNEHMEN ZU KÖNNEN. ALS ELTERN NEHMEN SIE AN UNSEREM GRUPPENPROGRAMM TEIL. SO KÖNNEN SIE IHRE TOCHTER / IHREN SOHN AKTIV UNTERSTÜTZEN.**

**INTERESSIERT? SPRECHEN SIE MIT IHREM HAUSARZT ÜBER EINE TEILNAHME AN UNSEREM GRUPPENPROGRAMM. ER GIBT IHNEN ALLE WEITEREN WICHTIGEN INFORMATIONEN.**

**SHAKE** IST MITGLIED BEIM SCHWEIZERISCHEN  
FACHVEREIN ADIPOSITAS IM KINDES- UND JUGEND-  
ALTER (AKJ).

EINIGE KASSEN ZAHLEN NACH ABSCHLUSS  
DES PROGRAMMS EINE RÜCKVERGÜTUNG AN  
DIE KOSTEN.

ES IST SINNVOLL, SICH VOR DEM BEGINN DES  
PROGRAMMS BEI IHRER KRANKENKASSE  
NACH DER HÖHE DIESER KOSTENBETEILIGUNG  
ZU ERKUNDIGEN.

**DU BIST  
ÜBERGEWICHTIG?  
DU HAST SCHON MEHRMALS  
VERSUCHT ABZUNEHMEN -  
OHNE ERFOLG?**

**IN UNSEREM GRUPPENPROGRAMM  
LERNST DU MIT ANDEREN  
JUGENDLICHEN ALLES WICHTIGE  
ÜBER ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG.  
DIE GRUPPE HILFT DIR DEINE ZIELE  
ZU ERREICHEN. UND DU HILFST  
DEN ANDEREN!**

**INTERESSIERT? SPRICH MIT DEINEN  
ELTERN DARÜBER! DEIN ARZT GIBT DIR  
MEHR INFORMATIONEN ZU UNSEREM  
PROGRAMM.**

## ZUSAMMENARBEIT

DIE ZUSAMMENARBEIT MIT DEN ÄRZTEN  
UND ÄRZTINNEN IST UNS WICHTIG.

AUSSERDEM BESTEHT EINE ENGE KOOPERATION  
MIT DEM KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRISCHEN  
DIENST DES KANTONS SCHAFFHAUSEN.

## SPONSOREN

WIR BEDANKEN UNS HERZLICH  
FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG:

**KANTON SCHAFFHAUSEN**

**CILAG AG**

**MIGROS-KULTURPROZENT**