

## Information beim YoungStars-Team



**Dorothea M. Brenninger**  
**Praxis für Ernährungstherapie**  
**Leitung YoungStars**

Dipl. Oecotrophologin NLP-Master  
Adipositas-Therapeutin  
Praxis: Prüfeningerstr. 7  
93047 Regensburg  
Postanschrift: Augasse 20,  
93164 Laaber  
0941/20827642, 0162/9318369  
Email: dbrenninger@gmx.net



**Margit Breit**

Dipl.-Psychologin,  
Psychologische Psychotherapeutin  
Adipositas-Therapeutin

## Schritte der Anmeldung

1. Bei AOK-versicherten Familien: Voruntersuchung und Eignungsprüfung durch Kinderarzt. Bei Teilnahme an YST quartalsweiser Besuch beim betreuenden Kinderarzt und Ausstellung einer Quartals-Überweisung für YoungStars (12mal in 3 Jahren).
2. Bei anderen Krankenkassen: Vorstellung und Untersuchung durch einen YoungStars-betreuenden Arzt, Einzelfall- Antrag bei der Krankenkasse stellen. Bewilligung der Krankenkasse an YoungStars schicken (Frau Brenninger)
3. Kontaktaufnahme mit dem YoungStars-Team
4. Fragebögen für Eltern und Jugendliche (erhältlich bei Arzt oder Frau Brenninger) ausfüllen und an Frau Brenninger weiterleiten
5. Vorgespräch mit dem YoungStars-Team
6. Bei Teilnahme Vertragsabschluss mit YoungStars und Überweisung der Eigenbeteiligung und Kaution..

## Als nächste Therapie-Kurse sind geplant:

- Kinder-Familien-Kurse (für adipöse Kinder im Alter von 8-12 Jahren und deren Familien):  
→ Herbst 2018
  - Jugendlichenkurse (12-17 Jahre)  
→ Frühjahr 2019
- Kursort: SG Walhalla  
Am Holzhof 1, 93059 Regensburg.

## Was ist besonders an YoungStars?

- das ambulante Therapieprogramm ist
- ...familienorientiert
  - ...erlebnisorientiert
  - ...fördert sportliche Aktivitäten
  - ...fördert das Gruppengefühl und soziale Kompetenz
  - ...macht Lust auf Bewegung
  - ...bietet gemeinsames Einkaufen und Kochen
  - ...bietet intensive, individuelle Betreuung
  - ...schult Kinder, Jugendliche und Eltern
  - ...hat einen integrativen Ansatz durch ein multiprofessionelles Team
  - ...basiert auf fundierten verhaltenstherapeutischen Programmen

*Ideale sind wie Sterne.*

*Wir erreichen sie nie.*

*Aber wie die Seefahrer auf dem Meer richten wir unseren Kurs nach ihnen aus!*

*Carl Schurz*

[www.youngstars-regensburg.de](http://www.youngstars-regensburg.de)

# YoungStars



## DAS Kinder-, Familien- und Jugendlichenprogramm

zum gemeinsamen Abnehmen in einer Gruppe Gleichgesinnter (8 – 12 bzw. 12 – 17 Jahre)



mit Spaß, Sport und Köpfchen



Bayerischer Gesundheitspreis 2011

## Was ist YoungStars ?



YoungStars ist ein ambulantes interdisziplinäres Therapieprogramm für Kinder (8-12 J.) und Jugendliche (12-17 J.) mit Adipositas (Übergewicht mit einem BMI über der 97. bzw. 99. Perzentile - wird vom Arzt berechnet), und für deren Familien. YST ist von der AOK Bayern geprüft (AOK-Vertrag).

### Was erwartet Teilnehmer und Familien?

Schulungen, Gespräche und Aktionen in einer Gruppe von 12 Gleichaltrigen mit ähnlichen Problemen rund um das Thema Übergewicht. Alle Gruppen sind gemischtgeschlechtlich. Wir unterscheiden das **YoungStars Kinder- und Family-Programm** für Kinder im Alter von 8-12 Jahren. Hier sind Eltern oder auch Großeltern bei fast allen Treffen eingebunden. Bei **YoungStars Jugendliche** stehen die Jugendlichen im Mittelpunkt. Die meisten der Treffen sind reine Jugendlichen-Peergroups-Treffen. Ca. 20 % der Treffen sind gemeinsame Treffen mit Eltern oder reine Elterntreffen (Elterncoaching).

### Dabei geht es um folgende Themen:

#### Medizin

- Betreuung durch einen Kinder- und Jugendarzt

#### Ernährung

- Beratung, Schulung, gemeinsames Einkaufen, Kochen und Genießen, Achtsamkeitstraining

#### Mit Bewegung in Bewegung kommen, Spaß und Lebensfreude durch Bewegung und Sport entdecken

- Schulung und Aktivitäten drinnen und draußen, Koordinations-, Ausdauer- und Krafttraining, Sportliche Spiele, Fitness-Tests, Tanz, Bewegungsspiele u.v.m.

#### Psychologie/Psychosoziales

- Training und Gespräche für Eltern und Kinder

#### Elternarbeit

- Schulung und Beratung in den Bereichen Ernährung und Verhaltenstherapie

**Einzelgespräche und Familiengespräche** – verbindlich in bestimmten Therapiephasen, weiterhin nach Bedarf

## Wie lange dauert das Programm ?

YoungStars dauert **gesamt 3 Jahre** und teilt sich auf in

- **Intensivphase von 1 bis 1,5 Jahren**  
mit zu Beginn wöchentlichen Treffen und im weiteren Verlauf abnehmende Treffen-Dichte
- **Nachbetreuung mit vierteljährlichen Treffen**
- **Schnuppereinheiten in Vereinen und/oder Fitness- Studio, Belohnungs-Events**
- **Einzelgespräche mit Kindern und Eltern**
- **begleitete Projektarbeit für Jugendliche**
- **vollständige Familieneinbindung beim Kinder-Therapieprogramm**

Die einzelnen Treffen sind sinnvoll aufeinander abgestimmt. Dabei wechseln Treffen aus den Bereichen Ernährung, Sport und Verhaltenstherapie ab. Meist sind die Treffen kombiniert (Theorie + Sport)

**Jede teilnehmende Familie erhält einen Terminplan!**

## Wer ist das YoungStars-Team?

**Dorothea M. Brenninger** (Leitung, s.o.)



**Dr. Georg Leopold**,  
Kinderkardiologe,  
projekt-begleitender Kinderarzt

**Annette Danner**  
Sportlehrerin



**Frank Boehm**  
Sportökonom,  
Sportlehrer



**und weitere Fachkräfte aus dem Bereich Ernährung, Psychologie und Sport (NN)...**

## Was kostet das Programm?

Das YoungStars-Programm wird von den meisten Krankenkassen ganz oder in Teilen übernommen, wenn Adipositas und medizinische Risikofaktoren des Kindes bzw. Jugendlichen oder wenn familiäre Risikofaktoren im Bereich Herz-Kreislauf, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen vorliegen.

YoungStars wird vom betreuenden Kinderarzt verordnet und medizinisch begleitet (1 Arztbesuch pro Quartal).



## Kosten für die Familie

Für die Familie entfallen folgende Kosten

- Eigenbeteiligung: 350,- Euro, zusammengesetzt aus 250,- € Eigenbeteiligung und 100,- € Eventpauschale
- Kautions in Höhe von 400,- €. Davon werden bei ausreichender Teilnahme und Mitarbeit von Kindern und Eltern 200,- € nach dem 1. Kursjahr zurück bezahlt, und bei ausreichender Teilnahme in der 2-jährigen Nachbetreuungsphase der restliche Betrag.

Zahlungslücken der Kassen – aus welchen Gründen auch immer – sind von der Familie zu tragen.

**Fragen Sie in Härtefällen nach, um gemeinsam eine Lösung zu finden.**

**Es ist bisher noch nie am Geld gescheitert.**