



Ziehen am selben Strick: Anna und Wolle im Theodora-Programm «Die kleinen Champs».

Kleine Champions ganz gross

Im Rahmen des Programms «Die kleinen Champs» besuchen die Theodora-Künstlerinnen und -künstler Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas. Wir haben Lilu und Wolle einen heiteren Nachmittag lang im zertifizierten, multidisziplinären Gruppenprogramm «Hulahopp» des Luzerner Kantonsospitals begleitet.

«Lilu, Lilu, komm, wir sitzen da vorne!», sagt der 10-jährige Alex* und zieht die verdutzte Theodora-Künstlerin in die vorderste Bankreihe. Um sie herum freundlich gelb-rote Schranktüren und heitere Sonnenstrahlen. Vor ihnen ein Tisch voller Zutaten – heute wird etwas Leckeres zubereitet!

«Lilu, du bist die Beste!»

Alex (10 Jahre)

Während sich die Künstlerin mit der lustigen, zu zwei Knoten drapierten Frisur und dem weissen Tüll-Rock zusammen mit Alex an vorderster Front hinsetzt, füllen sich langsam auch die Bänke hinter ihnen. Acht Kinder mit ihren Bezugspersonen versammeln sich an diesem frühlinghaften Mittwochnachmittag in einem Schulzimmer in Kriens. Bald sind lauter weissbehütete Köpfe zu sehen. Auf der Kochmütze von Alex steht: «I am happy ☺» und «I love Football». Daneben ein gemaltes Herz von Lilu.

Heitere Abwechslung im Gruppenprogramm «Hulahopp»

Nach der Begrüssung folgen die Bezugspersonen der Ernährungsfachfrau Lea Guidon in den Nebenraum, um das Thema ausgewogene Mahlzeiten und die beliebtesten Familienrezepte zu besprechen. Für die Kinder geht es los mit der Frage «Was ist wichtig, um fit und leistungsfähig zu sein?». Niemand meldet sich. Da plötzlich eine dünne Stimme aus der hintersten Bank: «Vielleicht, dass man gut schläft?» Lilus Kolleg Wolle, dessen Mähne seinem Namen alle Ehre macht, schaut fragend in die Runde. Und wird sogleich gelobt. Der Damm ist gebrochen – die weiteren Antworten purzeln nur so hinterher. «Die humorvollen Figuren, die gerne auch in jedes Fettnäpfchen treten, bringen heitere Abwechslung in unsere Gruppentreffen. Mit ihnen ist alles ein bisschen lockerer und die Kinder trauen sich mehr», sagt Andrea Ramseier, Teamleiterin «Hulahopp» und Beraterin im psychosozialen Bereich, die an diesem

Nachmittag selbst mit Kochmütze vor der Kinderschar steht.

Das multidisziplinäre Gruppenprogramm «Hulahopp» für Kinder- und Jugendliche mit Übergewicht wird vom Adipositaszentrum Zentralschweiz angeboten. Ziel ist es, den Kindern während dem Jahresprogramm abwechslungsreiche Treffen zu ermöglichen und sie anzuregen, an ihrem Gewicht und ihren Alltagsgewohnheiten zu arbeiten. Das Programm setzt Impulse, die zu Spass an mehr Bewegung im Alltag und zu einer ausgewogenen Ernährung anregen. Die Kinder sammeln Erfahrungen, trainieren ihre motorischen Fähigkeiten, erhalten Impulse für die Optimierung ihres Ess- und Bewegungsverhaltens und tauschen sich darüber aus. Ziel ist auch ihre Lebenskompetenzen sowie die Selbstsicherheit zu stärken. Drei Fachpersonen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Psychologie sind jeweils dabei und bieten den Kindern und Jugendlichen im Alter

von 10 bis 13 Jahren Unterstützung und Inspiration. Das Programm wird ärztlich begleitet.

Birchermüesli mit Lachsalm

Inzwischen sind die Zutaten auf dem Lehrerpult in den Fokus gerückt und es stellt sich die Frage, was man mit Milch, Haferflocken, Äpfeln, Bananen und Joghurt machen könnte... Genau, Birchermüesli! Als bald versammelt sich die bunte Truppe und schnippelt, raffelt und wägt, was das Zeug hält – zumindest die einen. Während Simon bereits sein fertiges Müesli probiert, sind Alex und Lilo immer noch beim zweiten Schritt des Rezeptes. Leicht überfordert schaut die Künstlerin den lebendigen Jungen mit den funkelnden Augen und dem verschmitzten Lächeln an: «Meinst du, hier kommt noch Kaffee rein?» Schallend lacht Alex los, während er ein lautes «Neeeeein!» ruft. Auch Anna und Wolle kommen nicht recht vom Fleck. Mit diesen Äpfeln lässt sich einfach zu gut jonglieren. Inzwischen ist Wolles Hut geplatzt. Da ertönt die Ermahnung von Andrea, dass man in zehn Minuten fertig sein müsse. Erschrocken dreht sich Wolle um: «Anna, gib Gummi!» und streut selbst eine gehörige Portion «Lachsalm» aus seinem tönenden Salzstreuer ins Birchermüesli. Schliesslich ist alles geschafft und die Kinder können das Birchermüesli zum Abendessen mit nach Hause nehmen.

Vergnügter Parcours

Jetzt ist Bewegung angesagt. Zusammen mit den Bezugspersonen wird in der Turnhalle «Lueged ned ume, de Lumpesack gahd ume» gespielt. Alle rufen fröhlich durcheinander, scheinen gelöst und vergnügt. Das Ziel des Hulahopp-Angebotes scheint erreicht. Auch Lilo und Wolle meistern ihre Rolle als motivierte, sympathische, leicht tollpatschige Kollegen mit Bravour. Mit viel Einfühlungsvermögen gehen sie auf die einzelnen Kinder ein und sorgen mit ihrer ansteckenden Fröhlichkeit dafür, dass diesen das Lernen leichter fällt. «Die Künstlerinnen und Künstler verdeutlichen für die Kinder einerseits Menschlichkeit; es tut ihnen gut zu sehen, dass niemand perfekt ist. Andererseits tragen sie mit ihrer offenen und fröhlichen Art zu einem positiven Erlebnis bei», so Andrea Ramseier.

Im weiteren Bewegungsteil kündigt die Physiotherapeutin Luka Krist einen Parcours an, bei dem es an verschiedenen Posten sportliche Aufgaben zu erfüllen gilt. Eine sich auf Bällen befindende Matte, eine in der Sprossenwand eingehängte Bank und weitere Posten sind bereits vorbereitet. Sobald Luka den Satz «Wir machen das in Zweiergruppen» ausgesprochen hat, zieht Alex Lilo an der Hand und Sekunden später liefern sich die beiden bereits ein Kopf-an-Kopf-Rennen auf den Pedalo-Gleichgewichtstrainern. Nachdem

alle Posten durchlaufen sind, ist es Zeit für den gemeinsamen Abschluss. Hoffnungsvoll schaut Alex währenddessen zu Lilo hoch und fragt: «Lilo, kommst du nächsten Mittwoch wieder? Du bist die Beste!»

Text: Patrizia Brosi
Foto: Jakob Ineichen

Weitere Impressionen:
www.theodora.ch/champions



«Anna, gib Gummi!» Dr. Wolle, Anna und die anderen Kinder bereiten gemeinsam ein Birchermüesli zu.

*Alle Kindernamen in dieser Reportage wurden abgeändert.



Ob beim Kochen oder Bewegen – Lilo und Alex sind ein tolles Team.

Theodora-Programm «Die kleinen Champs»

Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AKJ) realisiert. Indem sich die Theodora-Künstler/-innen als humorvolle und motivierte Teilnehmende in die verschiedenen Aktivitäten integrieren, tragen sie zu einem positiven Erlebnis für die Kinder bei. Mit ansteckender Fröhlichkeit erleichtern sie Lernprozesse und stärken das Durchhaltevermögen der Kinder – sodass sich diese als wahre Champions fühlen.