



**Çocuklarda ve gençlerde**

**fazla kilo**

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Übergewicht  
vorbeugen**



## Çocuğumun fazla kilosu var

### Ne yapmalı?

#### İçindekiler

- 3 Önsöz
- 4 Fazla kilo sağlığa zarar verir mi?
- 5 Vücuttan önce ruhu zarar görür
- 5 Bedenden önce ruh zarar görür
- 6 Fazla kilo boyla atılır mı?
- 6 Çocuğum acaba fazla kilolu mu?  
Cevap evetse ne kadar fazla kilolu?
- 8 Obezitede özel terapi programlarının yardımı dokunabilir
- 12 Çocuğumun fazla kilosu var – Ne yapmalı?
- 13 Ana okulunda ve okulda iyi şartlar
- 14 Bilgiler ve öneriler
- 15 Künye
- 15 Sipariş

## Önsöz

Sevgili ebeveynler,

Çocuğunuzun fazla kilosu veya çok fazla kilosu (obezite) mu var? Doktorunuz belki de çocuğunuz için bir beslenme danışmanlığı, daha fazla hareket, bir eğitim programı veya rehabilitasyon önerdi? Şimdi ne mi yapmalı? Bu broşürde cevaplar alacaksınız. Neler yapabileceğinizi, eğitim programları ve rehabilitasyonun ne olduğunu, nereden bilgi alabileceğinizi ve bu tedbirlere nereden başvurabileceğinizi öğreneceksiniz.

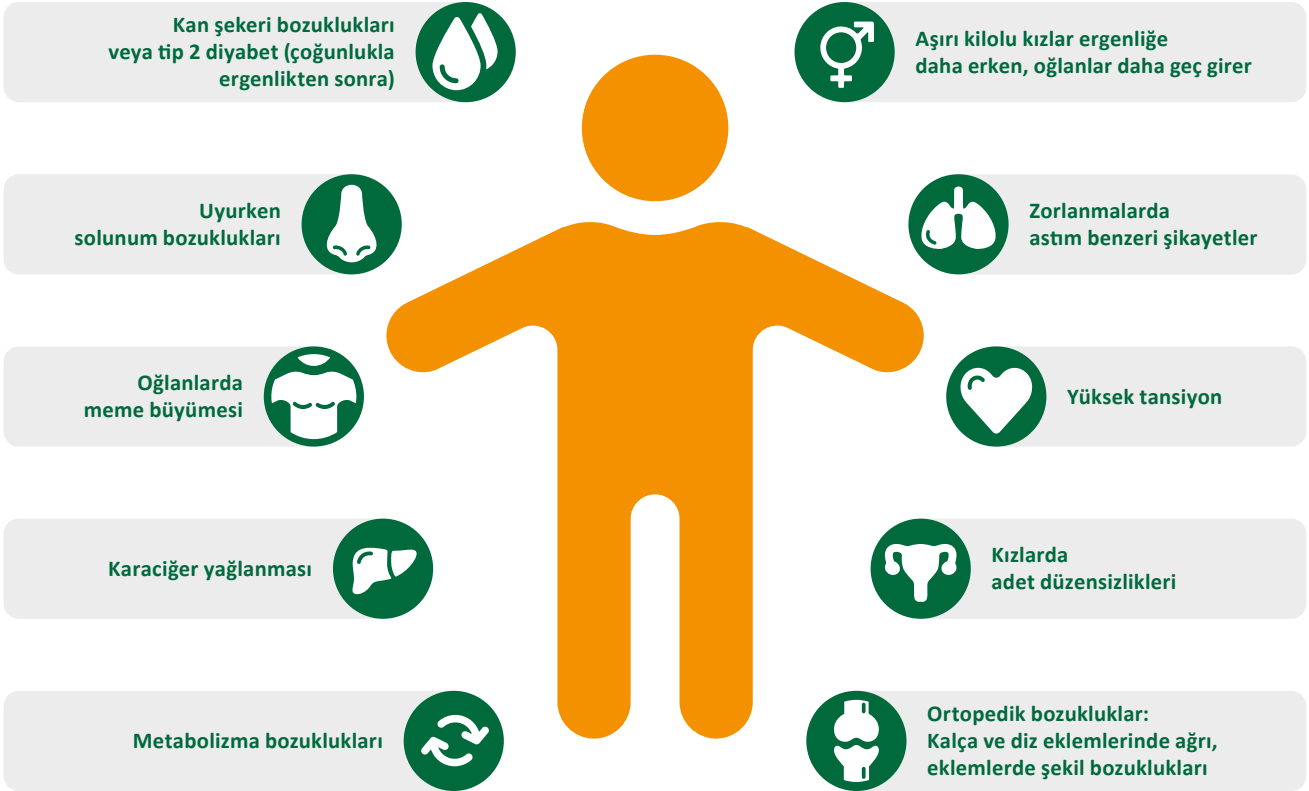
Ama çocuğunuza da kendi bedeninde rahat hissedip hissetmediğini, kendi görünümü ile ilgili isteklerini sorun. Kendi başına fikirler geliştirmesini ve öneriler sunmasını sağlayın. Onunla bunu aile içinde nasıl gerçekleştirebileceğiniz hakkında konuşun.

Çocuğunuzun henüz şimdiden günlük hayatında özellikle sizin desteğinize ihtiyacı var. Dengeli yemek, düzenli hareket, ekranları daha sık kapatmak. Sağlıklı bir yaşam tarzı için bunlar ilk adımlardır. Sadece çocuğunuza değil, ailedeki herkese iyilik yapacaksınız. Bu broşürün sonunda tüm aile için basit öneriler bulacaksınız.

## Fazla kilo sağlığa zarar verir mi?

Fazla kilo ve özellikle obezite sağlığa zararlıdır. Ama bu ilk fazla kilodan itibaren gerçekleşmez. Çoğu zaman fazla kilonun

obeziteye dönüşmesi epey zaman alır. Obezite henüz çocuk ve genç yaşlarda hastalığa yol açabilir. Müteakip hastalıklar:



Fazla kilo azaldığında, müteakip hastalıklar tekrar geriye gidebilir.



## Bedenden önce ruh zarar görür

Fazla kilosunu olan çocuklar ve gençler çoğu zaman dalga konusu olur, mobbinge maruz kalır, hakarete uğrar, alaya alınır, dışlanır ve reddedilir. Çoğu zaman oyuna dahil edilmezler. Grup için yeterince cool veya farklı bir deyişle "havalı" değildirlere. Bu onların "Şu halimle uygun değılim" duygularını güçlendirebilir. Özgüven zarar görebilir. Ebeveynler de çocuklarını obezite konusunda suçlarsa ve şekerleme yediğinde ya da ekran karşısında çok fazla vakit geçirdiğinde vs. kızarsa, bunda pay sahibi olabilirler. Dışlamak, hakaret etmek, alaya almak, ruh halini kötüleştirir. Ayrıca bu korku, depresyon ve yeme bozukluklarını destekleyebilir.

## Bu sadece yatkınlık değıil

Fazla kilo yatkınlığı genlerle aktarılır. Bu yüzden bazı çocuklar diğerlerine göre fazla kilolu olur. Ancak kilo, davranışlara da bağlıdır. Daha doğrusu, çocuğunuzun yiyerek ve içerek aldığı kalori miktarına ve hareket sayesinde tükettiğı kalori miktarına bağlıdır. Stres, ekran önünde geçirilen zaman veya uyku süresi de kiloyu etkiler.

Ailenizdeki yaşam tarzı, hem kendi kilonuzu hem de çocuğunuzun kilosunu etkiler. Çocuğunuz sizi örnek alır. Nasıl davranıyorsunuz?

- Her gün sebze veya salata var mı?
- Çoğu zaman tam buğday unlu ekmek mi yiyorsunuz?
- Ağırıklı olarak su mu içiyorsunuz?
- Hafta içinde hangi sıklıkta spor yapıyorsunuz?
- Merdiven yerine asansör ve yürüyen merdiven kullanıyor musunuz?
- Bugün kaç adım attınız?
- Arabayı kaç kilometrelik mesafelerde kullanıyorsunuz?
- Boş zamanınızı ekran önünde geçirmeyi seviyor musunuz?



### AİLE ÖNEMLİ

**Çocuğunuza daima sevildiğini hissettirin – olduğu gibi.** Mobbinge maruz kaldığında ve dışlandığında çocuğunuza yardım edin. Onu duyarlı bir şekilde dinleyin, birlikte çözümler arayın.

Bölgesel okul danışmanlık merkezleri, (okul) psikolojik danışma merkezleri, aile danışma merkezleri, çocuk ile gençler ile ilgilenen psikologlarının yardımı dokunabilir.

## Fazla kilo boyla atılır mı?

Çocuklar büyüme evrelerinde bir anda boy atarlar. “Bebek gibi tombul” bir çocuk bir anda boy atarak uzun bir gence dönüşebilir. Ama çocuklar çok farklı “uzar”. Fazla kilo her zaman büyümeyle kaybolmaz. Özellikle çocuğunuz çok fazla kiloluysa, bu çoğu zaman kalır.



## Çocuğum acaba fazla kilolu mu? Cevap evetse ne kadar fazla kilolu?

Çocuğunuzun kilosunu göz ölçüsüyle değerlendirmeyin. Kolayca yanılsanız mümkün. Tartılmak da yetmez. Kilo Body-Mass-Index (Türkçesi: vücut kitle endeksi), kısaca BMI ile değerlendirilir. Bu değer, kilo ile boyu dikkate alır. Çocuklarda kilonun değerlendirilmesi için BMI tek başına yetmez. Ayrıca büyümenin de dikkate alınması gerekir. Ancak bundan sonra çocuğunuzun normal kiloda mı yoksa fazla kilosu mu olduğu söylenebilir.

### En iyisi çocuğunuzun kilosunun bir doktor tarafından değerlendirilmesidir.

Doktorunuz, fazla kilo ölçütünü belirleyecek ve bu sırada hastalık riskini de kontrol edecektir. Halihazırda eşzamanlı hastalıklar var mı? Bunun için başka muayeneler gerekli mi? Doktor muayenesi sırasında, çocuğunuzun şimdiye kadarki gelişimi ve ailede fazla kilo olup olmadığı da dikkate alınır. Bazen çocuklar ve gençlerde obezitenin sebebi bir Binge Eating yeme bozukluğu da olabilir. Burada sık sık yeme nöbetleri dikkat çeker ve etkilenen kişi, yemeyi kesemeyeceği hissine kapılır. Bir Binge Eating yeme bozukluğu varsa önce bu tedavi edilmelidir.

**Not:** Çocuğunuzun fazla kilosu var ama henüz obez değil ve eşzamanlı hastalığı yok mu?

O zaman çoğu zaman çocuğunuzun kilosunu koruması ve zamanla boy atması yeterli olacaktır. Büyüme ile birlikte yağ depoları ve fazla kilo azalacaktır. Bunun için çocuğunuzun desteğinize ihtiyacı var (bkz. aileler için öneriler sayfa 14).



.....



**BMI hesaplayıcı** için bkz. [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de) (Bölüm "İşler ağırlaştığında"). Bunun yardımıyla çocuğunuzun normal kiloda mı, fazla kilolu mu veya yoksa obez mi olduğunu kontrol edebilirsiniz.

.....

## Obezitede özel terapi programlarının yardımı dokunabilir

### Terapi programları kimler için düşünülmüştür?

Obezite veya ağır obezite hastası çocuklar için ebeveynleriyle birlikte katılabilecekleri, yatsız eğitim programları vardır. Ayrıca iyi kilo vermeyi sağlayan yatılı rehabilitasyon olanağı da bulunmaktadır. Ancak yoğun müteakip tedavi ve ailenin yaşam tarzında anlamlı değişiklikler yapılmazsa, bu terapi başarısı süreklilik arz etmez. Bu sırada fazla kilonun tedavisinde sadece bir rehabilitasyon seçilmemelidir. Doktorunuzla, çocuğunuz için hangi terapi programlarının uygun olduğunu konuşun.



### Terapi programları ile ne başarılmak isteniyor?

**Alışkanlıkların değiştirilmesi:** Kilonun değiştirilmesi, fazla kiloya neden olan alışkanlıkların değiştirilmesi anlamına gelir. Terapi programlarının amacı, çocuğu ve aileyi desteklemek, kritik davranış biçimlerini değiştirmek, yenilerini öğrenmek ve alışkanlık haline getirilmesini sağlamaktır. Beslenme, hareket sırasındaki ve ekran medyalarının kullanımındaki davranış biçimleri ile ilgilidir.

**Sağlıklı gelişimin desteklenmesi:** Terapi programları, çocuğun sağlıklı bedensel ve ruhsal gelişimini desteklemeyi, onun yaşam duygusunu pozitif anlamda güçlendirmeyi ve böylece yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlar.

**Sağlığın güçlendirilmesi:** Kilo ile bağlantılı hastalıklar önlenmelidir. Halihazırda hastalıklar varsa, bunlar terapi ile iyileştirilmelidir.

**Vücut yağının düşürülmesi:** Terapi programları fazla kiloya (BMI) ve vücut yağına odaklanmıştır. Bunun düşürülmesi amaçlanır. Bunun için çocuğun her zaman kilo vermesi gerekmez. Bazen çocuğun kilosunu koruması, kas kütlelerinin artması ve zaman içinde fazla kilosunu atması da yeterlidir. Doktor, özel bir ölçüm sayesinde yağ oranının azalıp azalmadığını tespit edebilir.



### Ne yapılır?

- Çocuklar ve ebeveynleri, dengeli bir beslenmenin hangi gıdaları ve miktarları kapsadığını öğrenirler. Şekerlemeler, atıştırma malzemeleri, şekerli içecekler ve fast food ile mantıklı yaşamayı öğrenirler.
- Bol spor ve hareket de işin bir parçası! Ama çocuğunuz sadece program ve rehabilitasyon ile harekete geçmez. Günlük hayatta daha fazla hareket etmeyi ve boş vakitlerinde daha az oturmayı ve medyalarla vakit geçirmeyi de öğrenir.
- Sadece bilgi aktarılmaz. Alışkanlıklar mercek altına alınır ve yeni davranış biçimleri denenir ve alıştırmaya yapılır.
- Ruh hali ve hisler davranışlarımızı etkiler. Yeme, moral bozukluğu, can sıkıntısı veya stresin yansıması olabilir. Bu kritik durumlar hakkında konuşulur. Buna karşı stratejiler geliştirilir ve denenir.
- Çocuğunuzun bilinci güçlenir ve kendi ihtiyaçlarını algılamayı öğrenir.
- Ebeveynler eğitilir. Çünkü siz çocuğunuz için örnek oluşturuyorsunuz, onun sağlığından ve ailedeki sağlıklı davranışlardan sorumlusunuz. Ebeveynlerin ne kadar dahil edildiği, çocuğun yaşına bağlıdır. Küçük çocuklarda sadece ebeveynlerin eğitilmesi mantıklı olabilir.
- Doktor takibi ve tıbbi muayeneler her zaman bu işin bir parçasıdır.

### Yatısız eğitim programları nerelerde var?

Yatısız eğitim programları örn. klinikler, dernekler, sağlık daireleri, doktorlar, danışmanlık ofisleri ve sağlık organizasyonları tarafından düzenlenir.

Bunlarda ebeveynler ve çocuklar düzenli olarak bir grup halinde buluşur. Çoğu kez programlar 6 ilâ 12 ay sürer. Çocuk kurs saatlerine katılım sağlar ama evinde ve alışmış olduğu hayat ortamında kalır (ana okulu, okul vs.). Yatısız eğitim programları talep üzerine, belirli şartları yerine getirmez halinde, sağlık sandıkları tarafından onaylanabilir. Ebeveynlerin veya gençlerin bunun için sağlık sandığına başvurması ve eğitim programının sağlık sandığı tarafından karşılanıp karşılanmadığını sorması gerekir.



### AİLE ÖNEMLİ

**Alışkanlıkları değiştirmek kolay değildir.** Bu birkaç hafta içinde çözülmez. Terapi tedbiri bunu tek başına başaramaz. Çocuğunuzun, kaç yaşında olursa olsun, yardımınıza ve desteğinize ihtiyacı vardır. Katılmanız ve kendi alışkanlıklarınızı değiştirmeniz gerekir. Ailedeki sağlıklı davranış biçimleri konusunda sorumluluk size aittir. Özel bir yaşam tarzı sağlayın. Bu tüm aile üyelerinin sağlığına iyi gelir.

## Rehabilitasyon tedbirleri nerelerde sunuluyor?

Rehabilitasyon tedbirleri, uzmanlaşmış rehabilitasyon klinikleri tarafından sunulur. Rehabilitasyon tedbiri 4 ilâ 6 hafta sürer. Rehabilitasyon merkezlerinde terapinin yanında eğitim dersleri de verilir. Rehabilitasyon resmi emeklilik sigortası veya sağlık sandığı tarafından karşılanır (örn. ebeveynlerin yasal emeklilik sigortası yoksa). Önkoşul: Başvuru ebeveynler tarafından yapılır ve emeklilik sigortası kurumu tarafından onaylanır.

Kilo kaybının korunması için bir rehabilitasyon sürecinden sonra yoğun bir müteakip tedavi önemlidir. Peşi sıra yapılan bu tedavi otomatik olarak gerçekleşmez. Bu nedenle bunun rehabilitasyon başvurusundan önce organize edilmesi önemlidir. Sağlık sandığınız, çocuğunuzun doktoru veya aile danışma merkezleri bu konuda yardımcı olabilirler. Rehabilitasyon kliniğinden de sonraki bakımı öğrenebilirsiniz.

### Rehabilitasyon için başvuru formları:

- [www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de/reha-ant-rag-stellen](http://www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de/reha-ant-rag-stellen)
- [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)
- **Anahtar sözcükler:** Çocuk rehabilitasyonu formları, form G0200 (Çocuklar ve gençler için rehabilitasyon hizmetleri talebi) ve form G0612 (Çocuklar ve gençler için rehabilitasyon ile ilgili hizmetlere başvuru için doktor bulgu raporu); bir danışmanlık randevusunu şuradan alabilirsiniz [www.eservice-driv.de](http://www.eservice-driv.de)

### DANIŞMANLIKTAN REHABİLİTASYON TEDBİRİNE



Doktor bir rehabilitasyon tedbiri önerir ve ebeveynler ile çocuklarına danışmanlık yapar.



Doktor bir bulgu raporu ve vizite ücreti dilekçesi düzenler ve gerekli formları (G0612) doldurur. (Sağlık sandığındaki başvuru için doktor "Tıbbi rehabilitasyon reçetesini" düzenler.)



Ebeveynler başvuru formlarını (G0200) doldururlar ve bunları doktorun bulgu raporu ve vizite ücreti dilekçesi ile birlikte teslim ederler (Bunlar müracaat sırasında verilmelidir, örn. Alman Emeklilik Sigortası Kurumu danışma merkezleri, randevu alma [www.eservice-driv.de](http://www.eservice-driv.de) sitesi veya sağlık sandıkları üzerinden).



Emeklilik sigortası kurumu (ya da sağlık sandığı) başvuruyu değerlendirir ve uygun bir rehabilitasyon kliniğine yönlendirir. Daha sonra klinik ebeveynlerle birlikte rehabilitasyon randevusunu kararlaştırır.

### Terapi tedbirlerini ve hizmet sağlayıcıları nerede bulabiliriz?

Yakınlarınızda bir terapi programı veya hizmet sağlayıcı arıyorsanız, sağlık sandığınıza başvurun.

Çocuk ve Genç Yaşta Obezite Çalışma Topluluğu da kendi [www.adipositas-gesellschaft.de/aga](http://www.adipositas-gesellschaft.de/aga) web sitesinde, yatılı ve yatsız terapi tesislerini listelemiştir.

### İyi bir terapi programını nasıl anlayabilirim?

İyi eğitim programları ve rehabilitasyon süreçleri birçok kritere sahip olmalıdır. Bazı örnekler: Konsept doğru olmalıdır, mekânlar uygun olmalıdır. Disiplinlerarası olmalıdır: Farklı uzmanların birlikte çalışması (doktorlar, spor öğretmenleri, fizyoterapistler, beslenme uzmanları, psikologlar ve psikoterapistler). Ebeveynler dahil edilmelidir. Sonuçlar yazıya dökülmelidir. Doktor veya sağlık sandığının, terapi programının planlanmasında yardımı dokunabilir.

Çocuk ve Genç Yaşta Obezite Çalışma Topluluğu (AGA)'nın sertifikasyonu, eğitim programlarının ve rehabilitasyon tedbirlerinin kalitesini ortaya koyar. Hizmet sağlayıcılar, sertifikasyon çerçevesinde kalifikasyonlarını ispat edebilmelidir.

**DİKKAT:**  
**YATISIZ EĞİTİM PROGRAMI SERTİFİKALI OLSA BİLE, ÖNCESİNDE SAĞLIK SANDIĞI İLE MASRAFLARIN ÜSTLENİLMESİ AÇIKLIĞA KAVUŞTURULMALIDIR. YATISIZ EĞİTİM MERKEZLERİ BUNU SIKLIKLA ÜSTLENMEKTEDİR.**

### Refakat etmek ve peşini bırakmamak

Çocuğunuz rehabilitasyonda yeni davranış biçimleri öğrendi ve alıştırmalar yaptı. Öğrenilen alıştırmaları devam ettirmek ve sürdürülebilir bir şekilde günlük hayata entegre etmek, bir rehabilitasyon sonrası süreçtir ve önemlidir. En iyisi bunu halihazırda rehabilitasyon tedbirinden önce organize etmeniz. Aile danışma merkezleri, sağlık sandığı veya çocuğunuzun doktorunun, yerinde bir teklif ararken size yardımcı dokunabilir.

Günlük hayatta işin peşini bırakmamak için çocukların ebeveynlerinin desteğine ihtiyacı var. Yeni alışkanlıkların evde rutine dönüşmesi için bazı öneriler:

- Çocuğunuza hoşuna giden bir spor türü ve kendini rahat hissettiği egzersiz koşulları bulmasında yardımcı olun. Çocuğunuz spora götürülmesi de bir destektir. Adım sayar veya hareket uygulamaları gibi uygulamalar da aktif olmaya yardımcı olabilir.
- Yayan veya bisikletle yol kat etmek için daha fazla vakit ayırın.
- Evde şekerleme, atıştırılabilir ve şekerli içecek stokları oluşturmayın.
- Evde daima sebze ve meyve olmalıdır.
- Ailenin ana içeceği sudur.
- Çocuğunuz rehabilitasyonda veya eğitim programlarında, sevdiği yeni yemeklerle tanıştı mı? Öyleyse bunu aile yemeğine alın.
- Mümkün olduğunca sık birlikte yemek yiyin ve bu sırada ekranları kapatın. Sohbet edin. Bugün ne oldu? Neler planladınız? Çocuğunuz ne ile meşgul oluyor?



## Çocuğumun fazla kilosunu var – Ne yapmalı?

Hafif fazla kilosunu olan ve risk faktörü taşımayan çocuklar, beslenme, hareket ve stresle başa çıkabilme konulu ve genel olarak sağlığı destekleyen etkinliklere katılabilirler. Bu hizmetler örn. spor kulüpleri, sağlık sandıkları ve danışmanlık tesisleri tarafından sunulur. Masrafların sağlık sandığı tarafından üstlenilip üstlenilmediği vakaya göre açıklığa kavuşturulmalıdır.

Çocuğunuzun kilosunun yavaşça doğru yola girmesi için aile içinde çocuğunuzunuzu destekleyin.

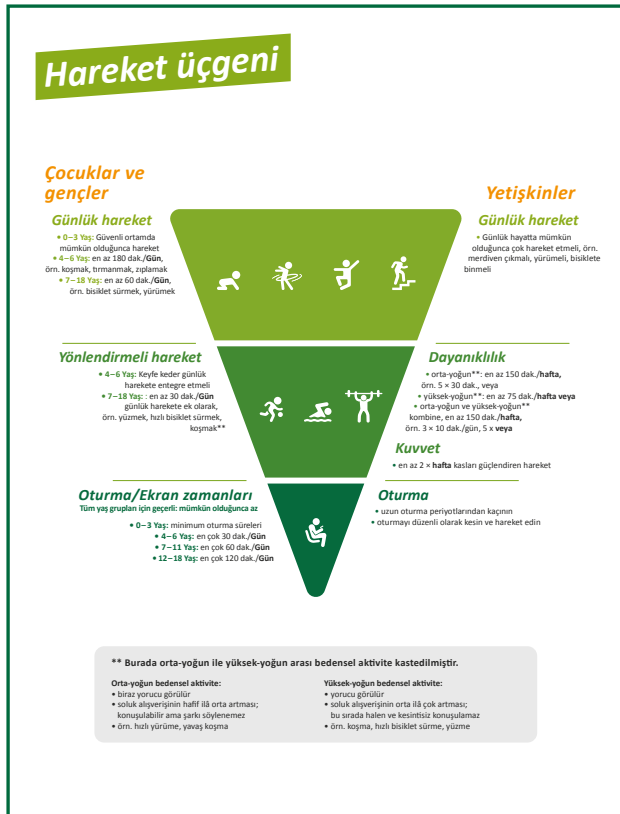
### Beslenme sırasında

- Düzenli yemeli ama sürekli yememeli
- Bol sebze, meyve, tam buğdaylı ürünler (hedef her gün 5 porsiyon sebze ve meyve)
- Çok az şekerli ve yağlı yemeli
- Limonata ve meyve suyu yerine su içmeli

Alman Beslenme Derneği'nin beslenme döngüsü, tam değerli ve dengeli bir beslenmenin nelerden oluştuğünü göstermektedir. Ayrıntılı bilgi bültenini [www.dge.de](http://www.dge.de) adresinden temin edebilirsiniz.

### Hareket sırasında ve boş vakitlerde

- Günlük hayatta düzenli hareket (ana okuluna ve okula yürüyerek veya bisikletle gitmek, asansör yerine merdiven kullanmak)
- Spor yapmak (Spor kulüpleri ile fitness merkezlerinde bir sürü olanak var. Bazen fazla kilosunu olan çocuklar için yakınınızda da seçenekler olabilir.)
- Gevşemeli ve yeterince uyumlu. Sabit dinlenme süreleri sağlamalı.
- Televizyon ve bilgisayar sıklıkla kapatılmalı ve bunun yerine bir kitap okunmalı veya oyun oynanmalı. Yatağa girmeden önceki son saatte ekran medyaları kapalı kalmalı.
- Ekran önünde oturmaktansa daha çok hareket etmeli



.....



Hareket üçgeni, hangi ve ne kadar hareketin iyi geldiğini gösteriyor. Ekran kullanımı için zamanlar ebeveynlere oryantasyon sağlıyor. Bunu [www.bzga.de](http://www.bzga.de), sitesinde „Bilgi materyali“ anahtar sözcüğü ile indirebilirsiniz.

.....

## Ana okulunda ve okulda iyi şartlar

Sağlıklı bir beslenme teklifi, derste veya okul teneffüslerinde de hareket önerileri ve gevşeme olanakları, sağlıklı bir kiloyu destekleyebilir. Sorun ve değişiklikler için teşvik edin. BZgA'nın "GUT DRAUF" (KEYİFLER YERİNDE) aksiyonunu uzmanlara, tesislerinde çocuklar ile gençleri nasıl daha sağlıklı bir yaşam tarzına yönlendirebileceklerini gösteriyor

(kapsamlı bilgi için [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)). Ama başka sertifikalar da bulunuyor, örn. "Gute gesunde Schule" (İyi, sağlıklı okul), "Gesundheitsfördernde Schule" (Sağlığı destekleyen okullar), "Klasse 2000" (Sınıf 2000) veya "Bewegungskita" (Hareketli ana okulu). Bunlar, söz konusu tesislerin sağlığı desteklemeye önem verdiğini gösteriyor.



### AİLE ÖNEMLİ

#### **Aile olarak yaşam tarzınızı değiştirin.**

Kendinize küçük hedefler koyun ve adım adım ilerleyin. Aile olarak birlikte ilk olarak neyi değiştirmek istediğinizi ve bunun için ne yapmanız gerektiğini düşünün. Bu, hafta

sonunda hep birlikte bir hareket günü düzenlemek (kötü havada da) ya da kahvaltıda bir değişiklik olabilir.

Gerilemeler cesaretinizi kırmasın. Pes etmeyin. Davranış değişikliği zaman ister.



## Bilgiler ve öneriler

### [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

Burada fazla kiloyu veya bir etkinlik sonrası kilo artışını önlemek için birçok öneri bulacaksınız.

### [www.adipositas-gesellschaft.de/aga](http://www.adipositas-gesellschaft.de/aga)

Çocuk ve Genç Yaşta Obezite Çalışma Topluluğu'nun sayfası, obezite ile ilgili çok sayıda bilgi ve obezitenin teşhisi, terapisi ve önlenmesi ile ilgili güncel bilimsel anahatları içeriyor.

### [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi'nin (BZgA)'nın 5 ile 18 yaş arasındaki çocuklar ve gençler için bir aksiyonu olan "GUT DRAUF" ile ilgili bilgiler. Ana okulları, okullar, gençlik tesislerinde vs. çocuklar ve gençlerle pedagojik çalışmalar yapan kuruluşlara ve uzmanlara yöneliktir. Hedef, sağlıklı tekliflerin ve yapıların, çocukların ve gençlerin dünyalarına kalıcı bir şekilde bağlanmasıdır.

### [www.bke.de](http://www.bke.de)

Eğitim Danışmanlığı Federal Konferansı'nın web sayfası, eğitim ve aile danışma merkezlerinin bir listesini sunmaktadır (Danışma merkezi arama).

### [www.bkj.de](http://www.bkj.de)

Çocuk ve genç psikoterapistleri meslek derneğinin web sitesinde, yakınızdaki bulunan terapistlere ulaşabilirsiniz.

### Nummer gegen Kummer – Ebeveyn telefonu

0800 111 0 550

Pazartesi-Cuma 9 - 11 saatleri arasında, Salı ve Perşembe 17 - 19 saatleri arasında



## Künye

### YAYINLAYAN:

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA), Köln

### SORUMLU:

Lydia Lamers

### METİN:

Monika Cremer

### UZMAN DESTEĞİ:

#### Dr. med. Rainer Stachow

Fachklinik Sylt für Kinder und Jugendliche (Sylt Çocuk ve Genç Uzman Kliniği)

#### Prof. Dr. Martin Wabitsch

Universitätsklinikum Ulm (Ulm Üniversite Kliniği),  
Pediatrik Endokrinoloji ve Diyabetoloji Bölümü

### TASARIM:

Helder Brand Design  
www.helder.design  
Berlin

### YAYIM:

1.10.11.21

### BASKI:

Bu materyal çevreye duyarlı şekilde basılmıştır.  
Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,  
Hintern Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen, Almanya

### RESİMLER:

Kapak, Thomas Barwick/DigitalVision via Getty Images  
Sayfa 2, Maya23K/iStock via Getty Images  
Sayfa 6, Rawpixel/iStock via Getty Images  
Sayfa 7, Sidekick via Getty Images  
Sayfa 8, B. Boissonnet/Corbis via Getty Images  
Sayfa 10, Cavan Images/Cavan via Getty Images  
Sayfa 10, Sarinya Pinngam/EyeEm via Getty Images  
Sayfa 10, Geber86/E+ via Getty Images  
Sayfa 10, nigelcarse/E+ via Getty Images  
Sayfa 11, Westend61 via Getty Images  
Sayfa 13, Westend61 via Getty Images  
Sayfa 14, Anna Bizon via Getty Images

## Sipariş

Broşürün içerikleri telif hakkı ile korunmaktadır. Tüm haklar saklıdır.

Bu broşür ücretsiz olarak internetten [www.bzga.de](http://www.bzga.de) üzerinden indirilebilir, E-Postayla [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) veya postayla BZgA, 50819 Köln üzerinden sipariş edilebilir.

**Sipariş numarası:** 35421060

Broşür, alıcı veya üçüncü kişiler tarafından bir başkasına satılamaz.

