



# Stigmatisierung bei Übergewicht

**Kinder und Jugendliche mit Übergewicht erfahren häufig Beleidigung, Ablehnung, Ausgrenzung und Mobbing. Das ist gefährlich für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit.**

## WAS IST GEWICHTS-STIGMATISIERUNG?

Ihr Kind wird aufgrund seines Übergewichts und seiner Figur anders bewertet und behandelt als Kinder ohne Übergewicht. Vorurteile spielen dabei eine große Rolle. Kinder mit Normalgewicht gelten als schön, anziehend, fit, leistungsfähig und sympathisch. Kinder mit Übergewicht oft als träge, willensschwach und unsportlich. Viele Menschen denken, dass das Kind selbst für sein Gewicht verantwortlich ist. Das ist jedoch ein Mythos – Übergewicht hat viele Ursachen. Informationen dazu finden Sie unter [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de).

## WIE UND WO WIRD STIGMATISIERT?

Stigmatisierung kann Ihr Kind in ganz unterschiedlicher Form erfahren. Es reicht von schiefen Blicken, Spott, Beschimpfungen bis zu Mobbing, Ablehnung und Ausgrenzung. In fast allen Lebensbereichen kann dies passieren: in der Kita, in der Schule, im Verein, in der Freizeit, in sozialen Netzen, im Internet.

## WARUM IST STIGMATISIERUNG GEFÄHRLICH?

Hänseleien, Ablehnungen und Ausgrenzung nagen am Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Das kann dazu führen, dass sich das Kind mehr und mehr zurückzieht, sich nicht mehr mit Freunden und Freundinnen trifft, nicht mehr zum Sport geht und aus Frust isst.



Stigmatisierungen beeinträchtigen die Körperwahrnehmung, machen oftmals unzufrieden mit dem eigenen Körper.



Kinder und Jugendliche, die wegen ihres Übergewichts gemobbt und ausgegrenzt werden, nehmen häufig sogar noch an Gewicht zu.



Damit steigt das Risiko für viele körperliche Krankheiten.

## WAS KÖNNEN ELTERN UND BEZUGSPERSONEN TUN?



### Das Selbstwertgefühl stärken

- Machen Sie Ihrem Kind deutlich, was es kann. Benennen Sie seine Fähigkeiten und Talente, aber bewerten Sie sie nicht. Vergleichen Sie Ihr Kind auch nicht mit anderen.



### Nicht stigmatisieren

- Machen Sie keine Bemerkungen über das Gewicht oder die Figur Ihres Kindes. Bewerten Sie Ihr Kind nicht danach.
- Benutzen Sie keine abfälligen und kränkenden Wörter wie „fett“ oder „Moppelchen“, auch nicht, wenn Sie über andere Menschen mit Übergewicht sprechen.



### Nicht ausgrenzen

- Machen Sie das Übergewicht Ihres Kindes nicht zum Problem und aus dem Abnehmen keine Leistung.
- Wenn Ihr Kind Übergewicht hat, dann sorgen Sie für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Familiernahrung.
- Essen Sie möglichst oft gemeinsam. Bringen Sie Bewegung in den Alltag. Ziel ist mindestens 90 Minuten leichte bis anstrengende Bewegung pro Tag. Grenzen Sie die Medienzeiten ein. Das beugt der Gewichtszunahme vor und tut allen Familienmitgliedern gut.



### Auf Mobbing-Signale reagieren

- Nehmen Sie Verhaltensänderungen, ungewohnte Konzentrationsprobleme, Schulangst etc. bei Ihrem Kind ernst. Sprechen Sie mit ihm darüber. Es können Mobbing-Signale sein.
- Hören Sie Ihrem Kind liebevoll zu. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen und besprechen Sie, wie sich Ihr Kind bei Hänseleien verhalten kann und was Sie tun möchten.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass es nicht das einzige mit dieser Erfahrung ist.
- Greifen Sie ein, wenn Sie Hänseleien oder Ausgrenzung beobachten.
- Suchen Sie frühzeitig professionellen Rat. Der Kinder- und Jugendarzt bzw. die -ärztin oder regionale schulpsychologische Beratungsstellen können Ihnen weiterhelfen.



**WENN ELTERN AUF DIESE PUNKTE  
ACHTEN, KÖNNEN SIE IHRE  
KINDER OPTIMAL UNTERSTÜTZEN.**

## MEHR TIPPS

Auf der Internetseite [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de) der BZgA erhalten Sie weitere Informationen.

### IMPRESSUM:

#### Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA), Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

#### Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei  
finden Sie unter:  
[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

#### Stand:

November 2023

Quellenangaben sind auf Anfrage bei  
der BZgA erhältlich.