

Einbezug der Familie – zentrales Element in der Therapie übergewichtiger Kinder und Jugendlicher

Dr. phil. Robert Sempach, Ernährungs- und Gesundheitspsychologe, Migros
Genossenschaftsbund, Zürich

Aus Erfahrung wissen wir, dass der Einbezug der Familie in Beratung und Therapie ein wichtiger Erfolgsfaktor in der Beratung übergewichtiger Kinder und Jugendlicher ist. Doch was tun, wenn wir mit Familien arbeiten sollen, die kaum Verbindlichkeiten eingehen? Dann ist es besonders wichtig, dass wir uns selbst und die zu beratende Familie nicht überfordern und akzeptieren, dass es oft nur im «Schneckentempo» vorangeht.

Ein multidisziplinärer und ganzheitlicher Beratungsansatz ist in der Gewichtstherapie nach wie vor eine zentrale Voraussetzung. Gemeinsames Nachdenken und der Austausch unter den Fachpersonen der verschiedenen Disziplinen: Ernährung, Bewegung, Medizin, Psychologie und Pädagogik sind dabei längst noch nicht abgeschlossen. Die richtige Mischung im Vermitteln von Ernährungs-, Bewegungs- und Erziehungswissen zu finden bleibt eine Daueraufgabe. Je jünger die zu beratenden Kinder sind, desto wichtiger ist der Einbezug der Eltern. Dabei liegt es an uns, den Eltern elementare Fragen über Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten im Familienalltag zu stellen:

1. Essen Sie regelmässig mit Ihren Kindern?
2. Haben Sie und Ihre Kinder genügend Bewegung im Alltag?
3. Welches Vorbild sind Sie für Ihre Kinder im Umgang mit Stress und Belastungen?
4. Was können Ihre Kinder im Umgang mit Genussmitteln von Ihnen lernen?
5. Wie viele Portionen Gemüse und Früchte essen Sie und Ihre Kinder pro Tag?

In der Beratung geht es letztlich darum, sich professionell in den Familienalltag einzumischen. Einige Gesetze von Kanfer, der ein Standardwerk zur Verhaltenstherapie geschrieben hat, sind dabei hilfreich:

- Bevor du ein problematisches Verhalten (im Familienalltag) nicht konkret vor Augen hast, weisst du nicht, worum es eigentlich geht.
- Peile kleine, machbare Fortschritte von Woche zu Woche an und hüte dich vor utopischen Fernzielen.
- Wenn du in der Beratungs-/Therapiestunde härter arbeitest als deine Klienten, machst du etwas falsch.
- Spiele nicht den «Lieben Gott», indem du Verantwortung für das Leben von Klienten übernimmst. (vgl. Kanfer et al. 1996)



swissmilk

Kontakt:

Dr. phil. Robert Sempach
Projektleiter Gesundheit
Migros Genossenschaftsbund
Direktion Kultur und Soziales
Josefstrasse 214
8031 Zürich
Telefon 044 277 22 19
robert.sempach@mgb.ch



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition