

EINBEZUG DER FAMILIE –

**zentrales Element in der Therapie übergewichtiger
Kinder und Jugendlicher**

Swissmilk: Symposium für Ernährungsfachleute, Bern

17.9.2012

Dr. phil. Robert Sempach, Ernährungspsychologe
Projektleiter Gesundheit, MGB, Migros-Kulturprozent

Inhaltsübersicht / Leitfragen

- Was heisst Einbezug der Familie in der Beratung/Therapie?
- Inwieweit lässt sich das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern und Eltern beeinflussen?
- Psychische und soziale Ursachen von Übergewicht verstehen, um angemessen intervenieren zu können
- Selbstwertförderung für Kinder, Eltern und Beratende
- Konkrete Beispiele für die Beratung von Familien mit übergewichtigen Kindern

Einstiegs-Fragen

1. Aus Erfahrung wissen wir, dass der Einbezug der Familie in Beratung und Therapie ein Erfolgsfaktor ist. Doch was tun wir, wenn wir mit Familien arbeiten sollen, für die **Verbindlichkeit** ein Fremdwort ist?
2. Wie finden wir die richtige Mischung im Vermitteln von Ernährungs- bzw. Bewegungs-Fachwissen und **Beziehungswissen** bzw. Familiencoaching?
3. Wie mischen wir uns in den **Alltag** von Familien ein, ohne ihre Privatsphäre und Souveränität zu verletzen?

Ziele

- Impulse setzen und ermutigen, in der Ernährungsberatung von übergewichtigen Kindern die ganze Familie im Auge zu behalten
- Die Bedeutung eines multidisziplinären und ganzheitlichen Beratungsansatz aufzeigen
- Sensibilisieren und motivieren bei Familien mit erheblichen psychosozialen Belastungen niemanden zu überfordern

Grundhaltungen in der Beratung von Familien mit übergewichtigen Kindern

- **Selbstwert:** Selbstwertförderung der Familienmitglieder und Berater/innen
- **Essverhalten:** gesunde Essgewohnheiten im Alltag für alle
- flexible Selbstkontrolle
- **Bewegung:** Bewegung im Alltag für alle - Förderung von Körperbewusstsein und Körpergefühl
- **Familieneinbezug:** Sie ergreifen Partei für alle Familienmitglieder Allparteilichkeit

Praxisbeispiele: Einbezug der Familie manchmal einfach, manchmal schwierig

Luca (Sequenz aus dem Film über das Gruppenprogramm club minu)

Cornelia (Bericht evtl. Filmsequenz)

Einbezug der Familie ist anspruchsvoll weil...

1. Familienmitglieder befinden sich in unterschiedlichen Entwicklungsphasen und Lebenslagen
2. Nichtanwesende werden leicht vergessen
3. Wir können nicht alle gleichzeitig im Fokus haben
4. Allparteilichkeit ist ein Balanceakt

Situation in den Adipositas-Gruppenprogrammen

Aktuelles Mengengerüst der multiprofessionellen Therapieprogramme für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche «Pflichtstunden-Zahl» für die von den Kassen anerkannten Programme; ohne Nachbetreuung:

– Kind/Jugendlicher	52.5 h
– Eltern	22.5 h
– Eltern und Kind/Jugendlicher	4.5 h
Total Gruppenstunden	<u>79.5 h</u>
– Individualtherapie	3.0 h



Grundsatz: je jünger die Kinder, desto höher der Anteil Elternarbeit

Wie viel Wertschätzung bringen für uns selbst / unsere Klienten auf?

„Von allen Urteilen die wir im Leben fällen, ist keines wichtiger als das Urteil, das wir über **uns selbst** fällen.“

NATHANIEL BRANDEN:

Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls, 2001 (4)

Das Selbstwertgefühl des Kindes fördern

Fünf Faktoren fördern seine Entwicklung:

- 1. Das Kind fühlt sich angenommen.**
(in seinen Gedanken, Gefühlen, als Person)
- 2. Das Kind bewegt sich innerhalb klarer Grenzen.**
(Das Kind weiss, was es tun und lassen sollte)
- 3. Das Kind fühlt sich in seiner Würde geachtet.**
(Eltern verzichten: auf Gewalt, Demütigungen, das Kind lächerlich zu machen)
- 4. Eltern haben hohe Erwartungen an das Verhalten des Kindes.**
(Sie konzentrieren sich auf: was sie möchten statt, was sie nicht möchten)
- 5. Eltern zeichnen sich durch ein hohes Selbstwertgefühl aus.**
(Sie sind selbst ein Modell für Selbstachtung und verzichten auf Selbstentwertungen)

N. Branden (2001): Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls

Achtsamkeit auf den Selbstwert

Bei hohem Selbstwert ist die Bereitschaft hoch, Neues auszuprobieren, zu lernen!

Fragen an die Eltern

1. Wie viel Wertschätzung bringen Sie für sich als Eltern auf?
2. Wie achten Sie konkret darauf, genügend Wertschätzung für Ihr Kind aufzubringen?

Selbstreflexion / Fragen an die Berater/innen

1. Wie achten Sie in Ihrer Beratung auf den Selbstwert Ihrer Klient/innen?
2. Wann fällt es Ihnen leicht/schwer, den Klient/innen wertschätzend zu begegnen?
3. Was tun Sie, um den eigenen Selbstwert im Lot zu halten?

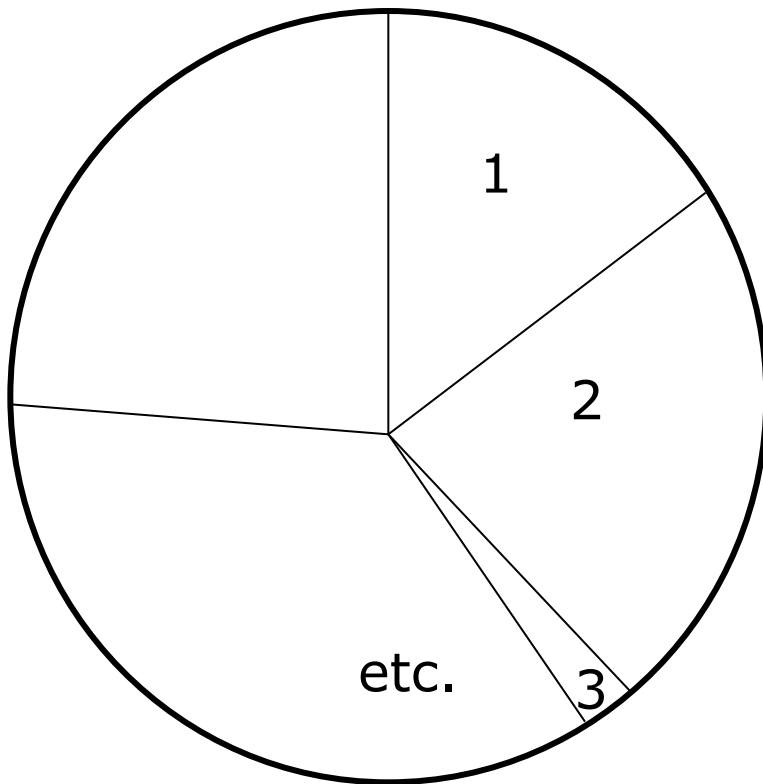
Kern-Fragen an Eltern übergewichtiger Kinder

1. Essen Sie regelmässig mit Ihren Kindern, stimmt der Mahlzeitenrhythmus?
2. Essen Sie langsam und in entspannter Atmosphäre?
3. Was können die Kinder im Umgang mit Genussmitteln / im Umgang mit Gier von Ihnen lernen?
4. Wie viel Gemüse und Früchte kommen im Alltag auf den Tisch?
5. Haben Sie genügend Bewegung im Alltag, sind Sie ein Vorbild?
6. Wie schützen Sie sich und Ihre Kinder vor Nahrungsmittelreizen?
7. Welche Modell/Muster sind Sie für Ihre Kinder im Umgang mit Stress und Belastungen?

Ernährungsverhalten ist mehr als Nährstoffaufnahme und Energiezufuhr ...

- Ausser den **Hunger** zu stillen
- und die
- **Gesundheit** zu erhalten
- bedeutet essen:
- Hedonistische Funktion
Genuss
- Soziale Funktion **Gemeinschaft**
- Psychische Funktion
Seele / Gefühlsregulation
- Soziokulturelle Funktion
Tradition / Identität
- „Archaische Restfunktion“
Gier

Persönliches Essverhalten: „ich esse um/weil ...“



1. Hedonistische Funktion: **Genuss**
2. Physiologische Funktion: **Hunger**
3. Physische Funktion: **Gesundheit**
4. „Archaische Restfunktion“: **Gier**
5. Soziale Funktion: **Gemeinschaft**
6. Soziokulturelle Funktion: **Tradition**
7. Psychische Funktion: **Seele**

Das menschliche Ernährungsverhalten ist ...

- ein äusserst **komplexes Verhalten**
- **mehr** als Nährstoffaufnahme und Energiezufuhr
- nur **begrenzt** ein **rationales** Verhalten
- mit **bewussten** und teilweise **unbewussten** Motiven verknüpft
- **Langfristig** (nicht nur bei Gewichtsproblemen) **auf eine flexible Selbstkontrolle angewiesen**

Orientierungshilfen:

Ernährungs- und Bewegungspyramide

Modelle zeigen die **Proportionen** auf!

Ausser dem Verstehen eines Modells oder einer Empfehlung braucht es:

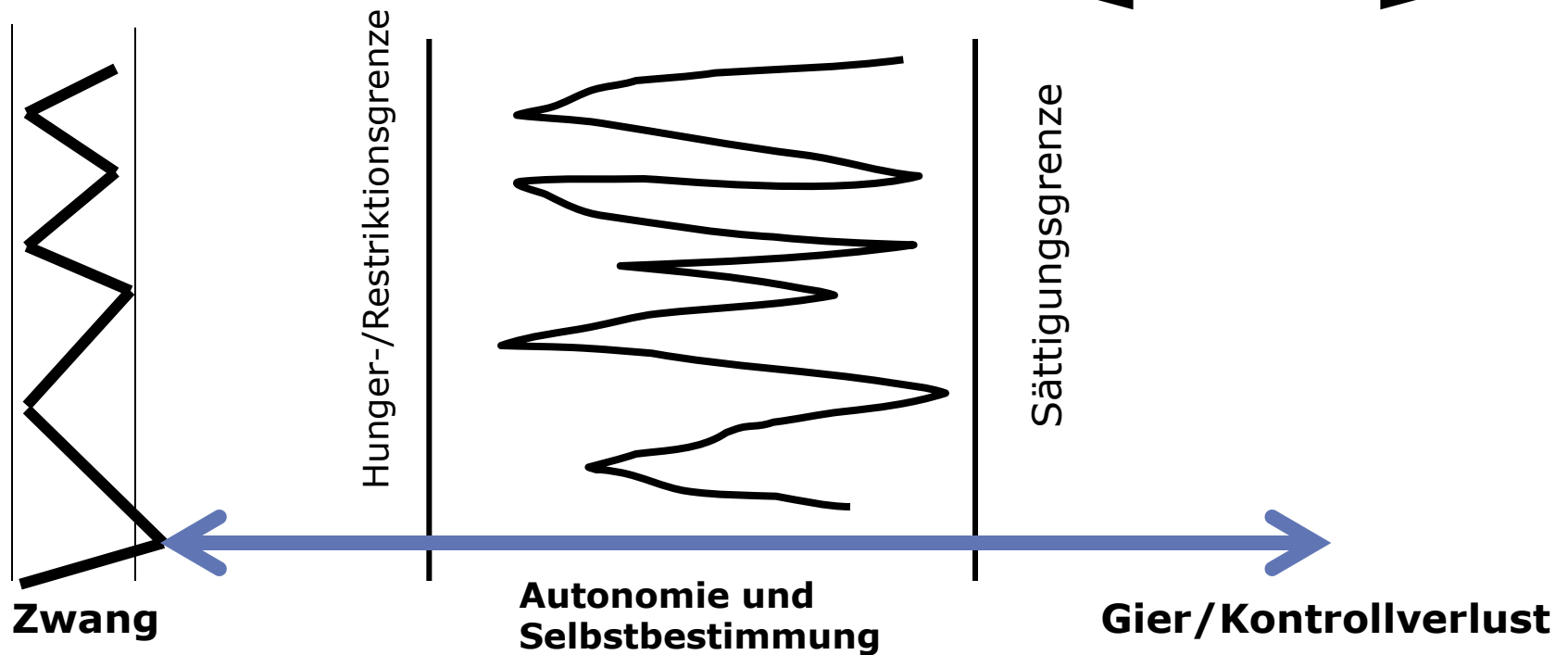
- Die **Integration** in den Alltag und
- Das individuell angepasste **Mass**
- Langfristig (nicht nur bei Gewichtsproblemen) sind eine flexible **Selbstkontrolle** im Ernährungs- und Bewegungsverhalten unumgänglich

Flexible Selbstkontrolle statt Diät

*Diät / rigides
Essverhalten*
- Energiebilanz

*flexible
Essverhalten*

zügellooses Essverhalten
+ Energiebilanz

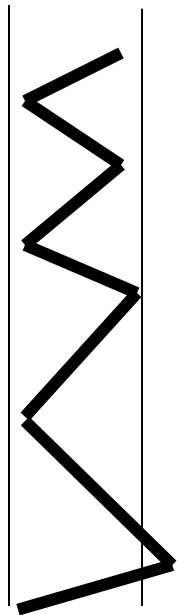


«Unser Appetit ist nur darum masslos,
weil wir ihm Regeln geben,
die wider die Natur sind. Durch ständiges
Verordnen, Verschreiben, Hinzufügen und
Wegnehmen leben wir mit der Waage
in der Hand. Aber die Waage ist
nach unseren Launen geeicht und
nicht nach unserem Magen.»

J.J. Rousseau: Emil 1981: 146

Spass und Freude an der Bewegung statt „Zwang Kalorien zu verbrennen“

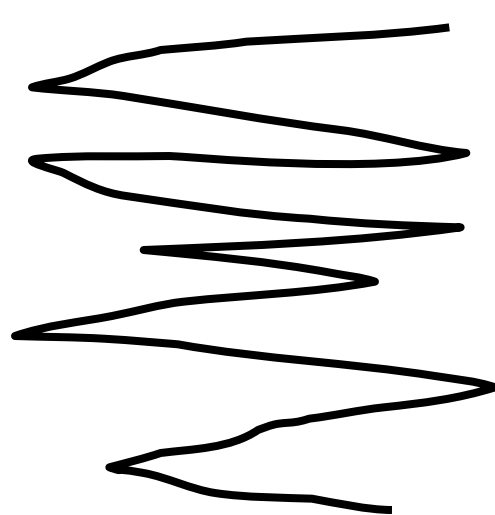
*rigides / instrumentelles
Bewegungsverhalten*
max. Energieverbrauch



Zwang

Leistungszwang

*natürliches
Bewegungsverhalten*



**Autonomie und
Bewegungsvielfalt**

*chronische
Inaktivität*
min. Energieverbrauch



Leistungsvermeidung

Lethargie

Symbolsprache des Übergewichts - Adipositas kann Unterschiedliches bedeuten ...

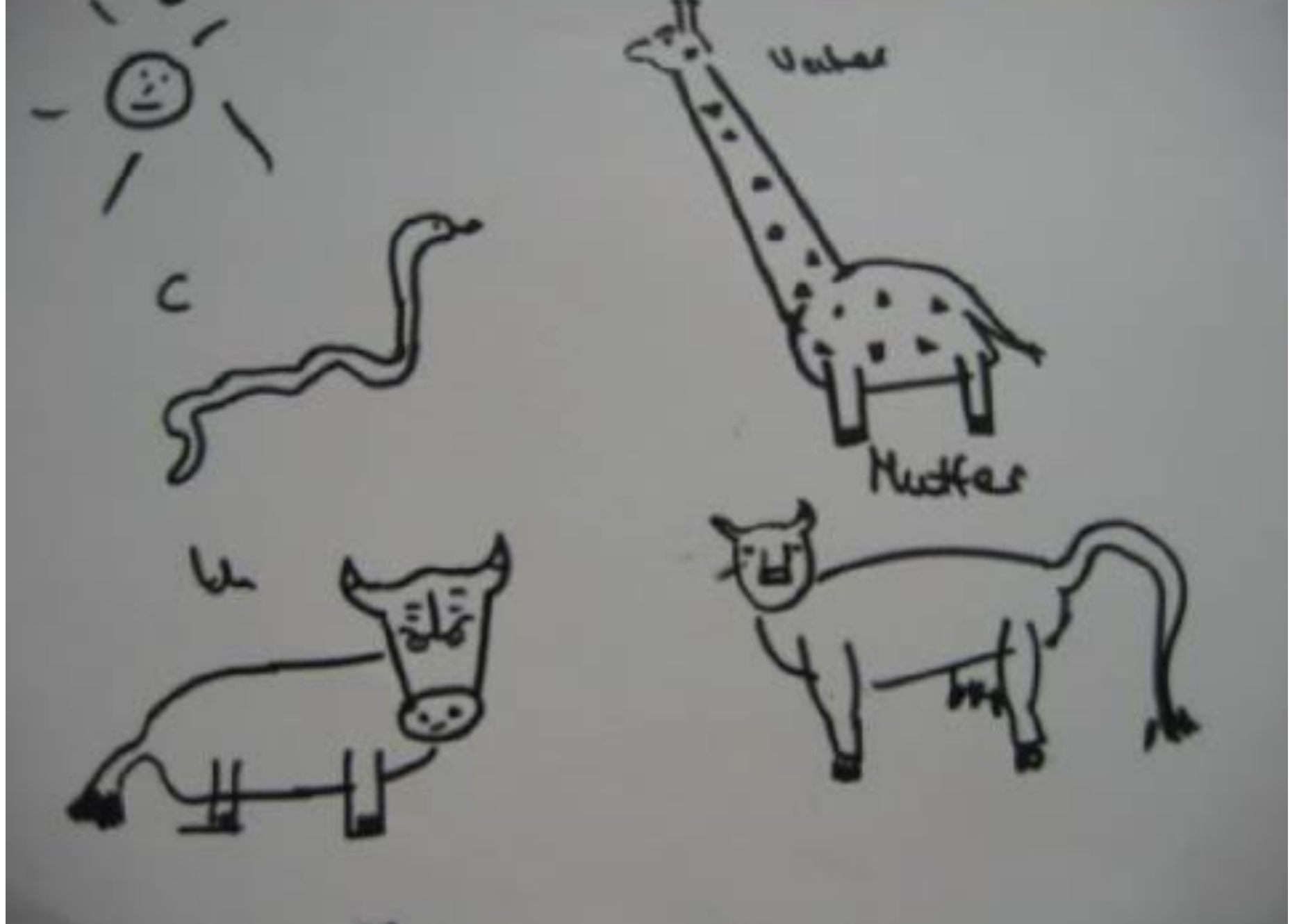
- ❖ **Geltungsbedürfnis** (Wunsch nach mehr „Gewicht“ und Anerkennung oft auch Wunsch nach Gemeinschaft)
- ❖ **Schutzbedürfnis** („Schutzpanzer“)
- ❖ **Ausdruck von Belastung** (Essen zur Angst-, Stress- oder Konfliktbewältigung)
- ❖ **positive Energiebilanz plus genetische Disposition**
Experiment von Bouchard 1990: die Gewichtszunahme bei Überernährung ist sehr unterschiedlich (4,3 bis 13,3 kg!)
- ❖ anderes: ...



Geltungsbedürfnis (Wunsch nach mehr „Gewicht“ und Anerkennung oft auch Wunsch nach Gemeinschaft)



Schutzbedürfnis („Schutzpanzer“)



Positive Energiebilanz („alimentäre Adipositas“)

Beinflussbare vs. kaum beeinflussbare Risikofaktoren

Zahlreiche Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen einer Vielfalt von Risikofaktoren und Übergewicht oder Adipositas bei Kindern.¹

Beeinflussbare Risikofaktoren¹	Nicht/kaum beeinflussbare Risikofaktoren¹
• Hoher Konsum an Fett, Kohlenhydraten und gesüssten Getränken¹ (XL Fastfood-Portionen, vorfabrizierte Produkte)² • Unregelmässige Mahlzeiten² • Lange TV-Zeiten^{1,2,3} • Geringe physische Aktivität^{1,2} • Schlafmangel¹ • Inaktivität der Eltern¹ •	• Genetische Prädisposition, Vererbung^{1,3} • Übergewicht der Eltern² • Tiefer sozioökonomischer Status^{2,3} • Hohes Geburtsgewicht^{2,3} • Tabakkonsum der Eltern² • Familie mit nur einem Elternteil²

1) BMJ 2008; 337: 922–927

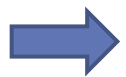
2) Rev Med Suisse 2010; 6: 1022–5

3) Lancet 2010; 375: 1737–1748

Praxisbeispiel: Delegation von Verantwortung

Ergebnis aus einer Gruppenarbeit mit den Kindern während eines Familien-Tags:

«Liebe Eltern, ihr müsst euch nicht wundern, wenn wir zunehmen von dem Essen, das ihr eingekauft habt!»



Verantwortung in der Familie angemessen teilen
statt delegieren !

Praxisbeispiel: «Küchenrevolution»

Den Kindern eine ausgewogene Ernährung und möglichst praktisch vermitteln. D.h.:

Mit ihnen gemeinsam einkaufen, kochen, essen und darauf zählen, dass sie das Gelernte nach Hause tragen.

➡ «**Küchenrevolution**» (tritt im günstigsten Fall ein, wenn in einer Familie eine hohe Bereitschaft und Verbindlichkeit besteht, Neues im Alltag umzusetzen....

➡ Meistens müssen wir von **kleinen Schritten** ausgehen!

11 Leitplanken für den Familien-Alltag

1. Regelmässig essen, einen Mahlzeitenrhythmus einhalten.
2. Die Eltern bestimmen, was (Auswahl / Zusammensetzung) das Kind isst, das Kind bestimmt wie viel es isst.
3. Möglichst viele gemeinsame Mahlzeit pro Tag halten (mit möglichst allen im Haushalt lebenden Mitgliedern).
4. Den Fernsehapparat während den Mahlzeiten ausschalten.
5. In der Regel mindestens eine warme Mahlzeit pro Tag.
6. Abwechslungsreiche Zusammenstellung der Mahlzeiten.
7. Beim Mittag- und Nachtessen in der Regel Gemüse und/oder Salat.
8. Gemeinsam die Mahlzeiten beginnen und beenden (Rituale).
9. Massvoller Umgang mit Süssigkeiten und Süssgetränken.
10. Nur am Tisch essen.
11. Keine Nahrungsmittel herum stehen lassen.

„Ist Verhaltensänderung möglich?“

**Langfristiger Erfolg bei der
Gewichtsabnahme
beruht auf der Anpassung von
Verhalten und Verhältnissen**

Kernaussagen / Leitmotive

Personen ohne langfristigen Erfolg

- **„Wenn man es konsequent durchführt und alles abwürgt, dann nimmt man ab.“ (I 12)**
- **„Ich habe mir einfach vorgenommen, dass ich jetzt immer schaue.“ (I 14)**
- **„Ich muss rigoros den Magen abstellen, sonst habe ich immer Hunger.“ (I 19)**
- **„Ich müsste mich noch mehr beherrschen, um abzunehmen.“ (I 25)**

Fazit

Personen ohne langfristigen Erfolg

- Grosse Anstrengung und psychischer Energieaufwand
- Keine persönlichen Verhaltensregeln, „wann verhalte ich mich wie?“
- Keine persönliche Verbindlichkeit
- Maximaler Aufwand mit minimaler Wirkung
- Resignation, Gefühl: „ich schaffe es nicht“

Kernaussagen / Leitmotive

Personen mit langfristigem Erfolg

- **„Wenn ich jetzt fernsehe, dann nehme ich ein Glas Wasser.“ (I 3)**
- **„Was ich jetzt mache ist etwas steuern, auf Gemüse ausweichen anstatt ‚Guetzli‘.“ (I 5)**
- **„Butter kaufe ich keine mehr und trinke viel mehr Mineralwasser wie früher.“ (I 28)**
- **„Ich setze mir selber Grenzen, indem ich das ‚Zeugs‘ nicht mehr herum stehen lasse.“ (I 7)**

Fazit

Personen mit langfristigem Erfolg

- Realistische Vorstellungen und zumutbare Anstrengung und Energieaufwand
- Persönliche Verhaltensregeln, „so mache ich es konkret!“
- Hohe persönliche Verbindlichkeit
- Optimales Aufwand - Wirkungsverhältnis
- Positive Verstärkung der Veränderungen

Verhaltensänderung

keine „leeren“ Vorsätze, wenn:

1. Kritische Punkte im Ernährungs- und Bewegungsverhalten erkennen
2. Kleine Schritte
3. Konkrete Schritte
4. Verbindliche Schritte
5. Überprüfbare Schritte

Beispiel Auswertung des Esstagebuchs

1. Wie sieht mein Essverhalten in Bezug auf die Empfehlungen aus?

Übereinstimmung

Abweichung

Veränderung **meines** Essverhaltens

2. Was könnte ich ändern?
3. Wie könnte ich es ändern?
4. Welche Hindernisse erwarte ich?
5. Wie anstrengend wird die Änderung für mich sein?
6. Werde ich die Änderung mind. 2 Wochen lang einhalten können?

Beispiel: Konkrete Verhaltensregeln

- „Ich esse nicht vor dem Fernseher/Computer“
- „Ich trinke im Alltag Wasser/ungesüsste Getränke“
- „Ich esse mind. 2x am Tag Gemüse oder Salat“
- „Ich halte ...«Süßigkeiten-freie» Tage pro Woche ein“
- „Ich warte jeweils 5 Minuten vor dem Nachschöpfen“
- „Ich gehe mind. 2x pro Woche 1 h, schwimmen, walken oder radfahren“
- etc.

Wichtig: Eltern und Kinder formulieren 1 max. 2 für sie verbindliche Regeln/Vorsätze.

-> Die Regel wird nicht verordnet!

Persönlicher Vertrag für Kinder und Eltern

Ich entscheide mich heute zu folgenden Änderungen meines Ernährungs- und Bewegungsverhalten:

1. Schritt: _____

2. Schritt: _____

Datum:

Unterschrift:



Beobachtungsaufgaben erhöhen Motivation und Verbindlichkeit

Beispiel: Beobachtungsübung Kinder

Veränderung des Ess- und Bewegungsverhalten meiner Eltern

Name: Vorname:

Was hast du in den letzten 2 Wochen im Verhalten deiner Eltern beobachtet?

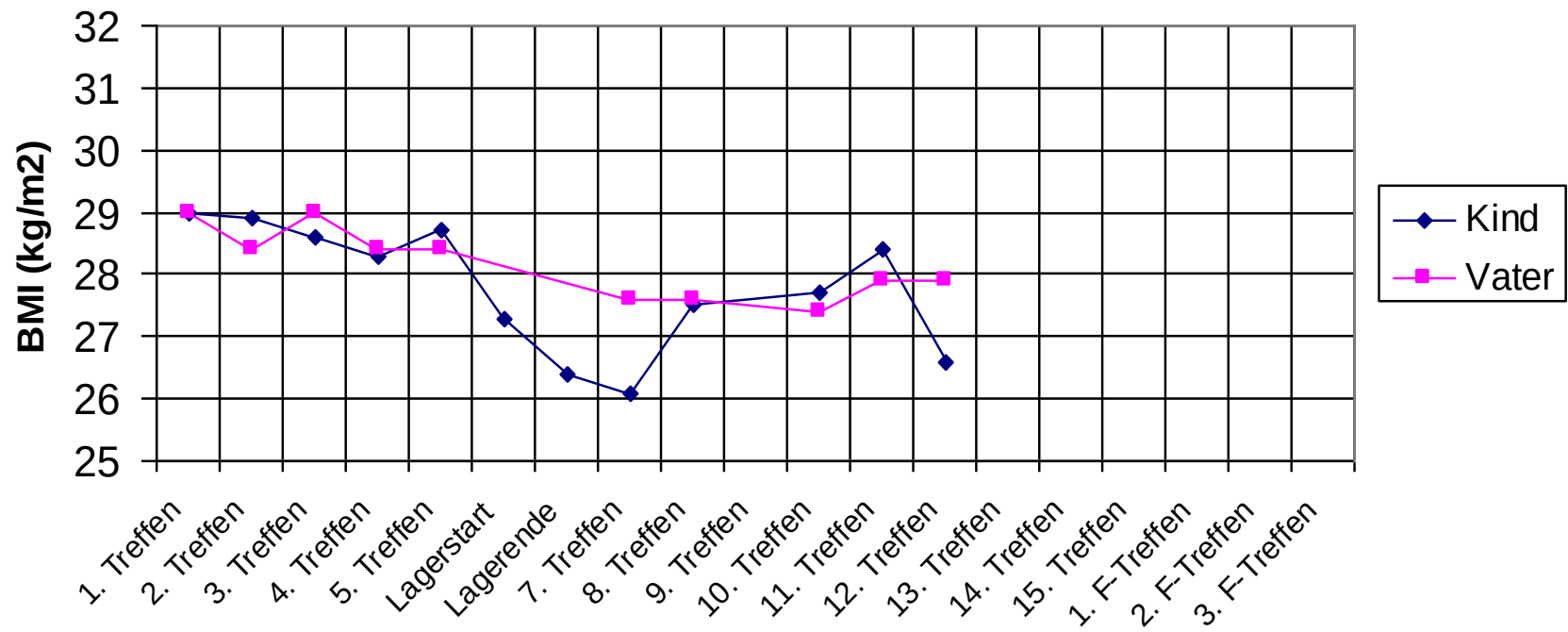
Essen:

Bewegen:

Anderes:

BMI-Verlauf während des club minu

BMI-Verlauf Fam. xy



Gegenkräfte – nicht ausblenden !

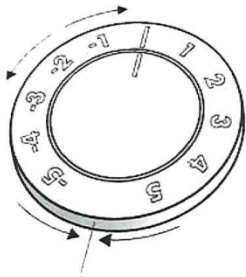
„Sobald man sagt: ‚Ich möchte mich ändern‘ - ein Programm aufstellt - wird eine Gegenkraft in einem erzeugt, die von der Veränderung abhält.“

Fritz Perls

Praktische Hilfsmittel: Ernährungs-Vorsätze im Alltag umsetzen

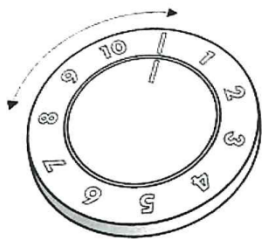
Drehmünze

Ein kleines raffiniertes
Erinnerungstool



Verhaltenshelfer

Habe ich z.B. Sport betrieben, rücke ich die Münze einen Klick in den Plus-Bereich. Habe ich dann Schokolade gegessen, rücke ich die Münze einen Klick in den Minus-Bereich. Steht die Münze auf Null, verhalte ich mich ausgewogen.



Erinnerungshelfer

Muss ich mich z.B. an drei Sachen erinnern, so stelle ich die Münze auf die 3. Habe ich eine Sache erledigt, stelle ich die Münze auf die 2 zurück. Bin ich bei Null angelangt, habe ich nichts vergessen.

Praktische Hilfsmittel: Bewegungs-Vorsätze im Alltag umsetzen



Software zur Erfolgskontrolle

16 Mal pro Sekunde, 24 Stunden am Tag misst und speichert ActiSmile Ihre Aktivitäten.

Diese Messdaten lassen sich mit der dazugehörigen Darstellungs-Software visualisieren und auswerten:

- Tages-, Wochen- und Monatsjournal
- Details zur Zielerreichung
- Kalorienverbrauch total und aus Bewegung

In der Software können Sie auch Ihr persönliches Bewegungs-Level auswählen: Anfänger, Normale Fitness, Fortgeschritten und Sport. Die Standardeinstellung ist «Normale Fitness» und entspricht der WHO-Empfehlung für die Mindestaktivität pro Tag.

ActiSmile kann auch ohne Software verwendet werden.

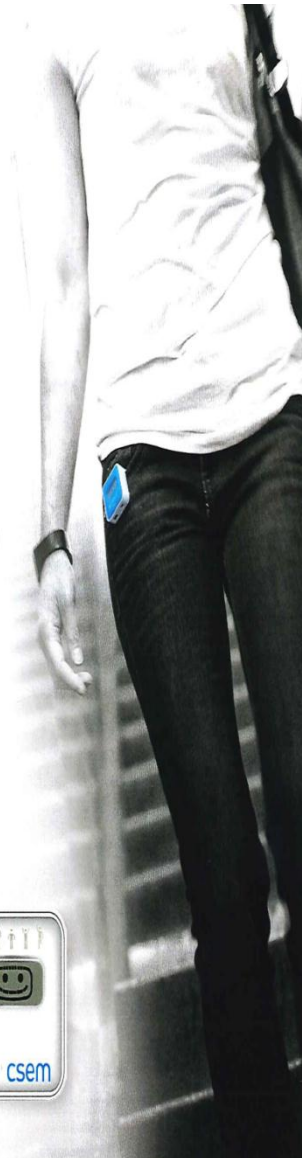


Corporate Branding: Verschenken Sie ein Lachen

Sie können die Frontpartie von ActiSmile nach Ihren Wünschen gestalten.

Verschenken Sie ein Lachen mit Ihrem Logo und Ihrer Message an Ihre Mitarbeitenden oder Kunden.

Für spezielle Einsätze kann zusätzlich die Software kundenspezifisch individualisiert und beispielsweise in Web-basierte Plattformen integriert werden.

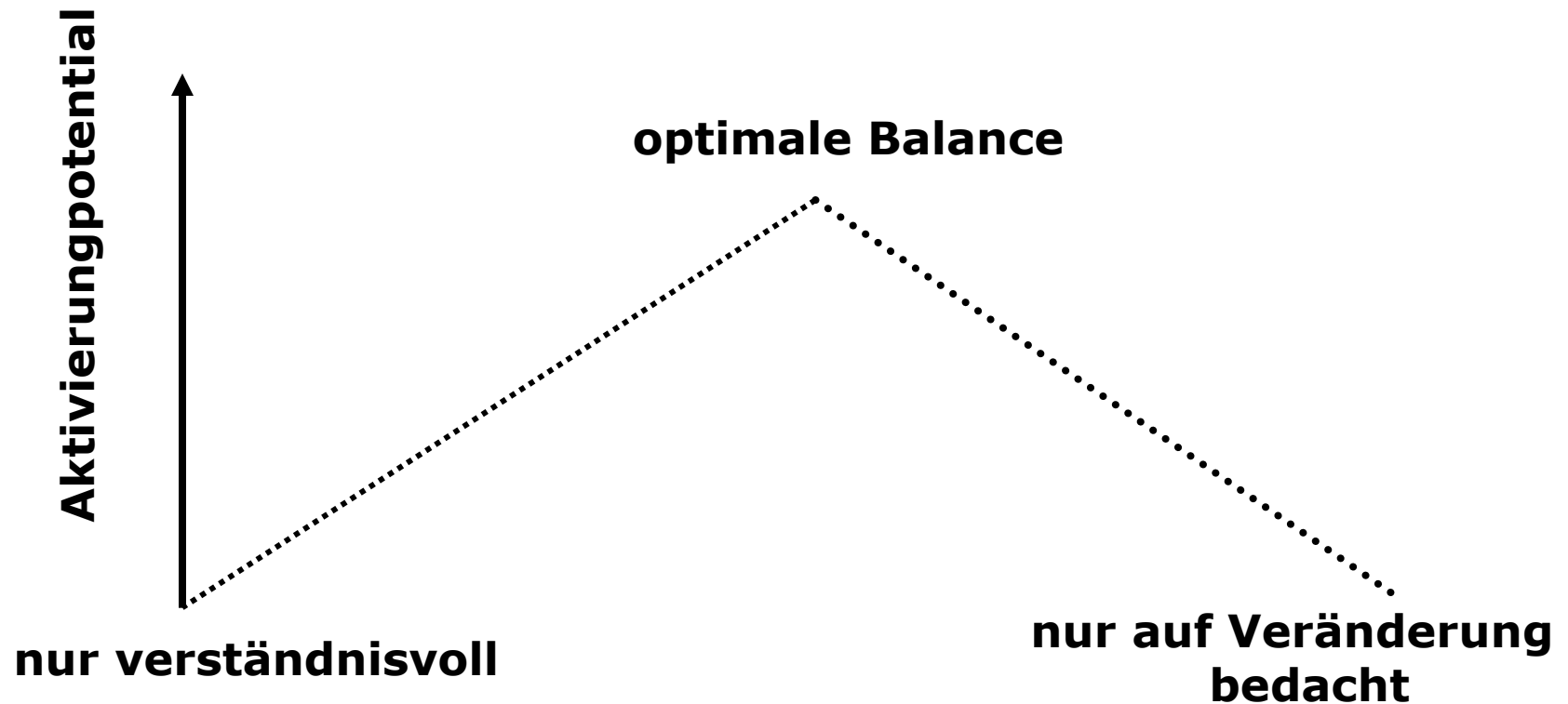


4 Kanfer'sche Gesetze die für den Einbezug der Familie bedeutsam sind

- ❖ 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)

Einfühlungsvermögen und Veränderungsdruck



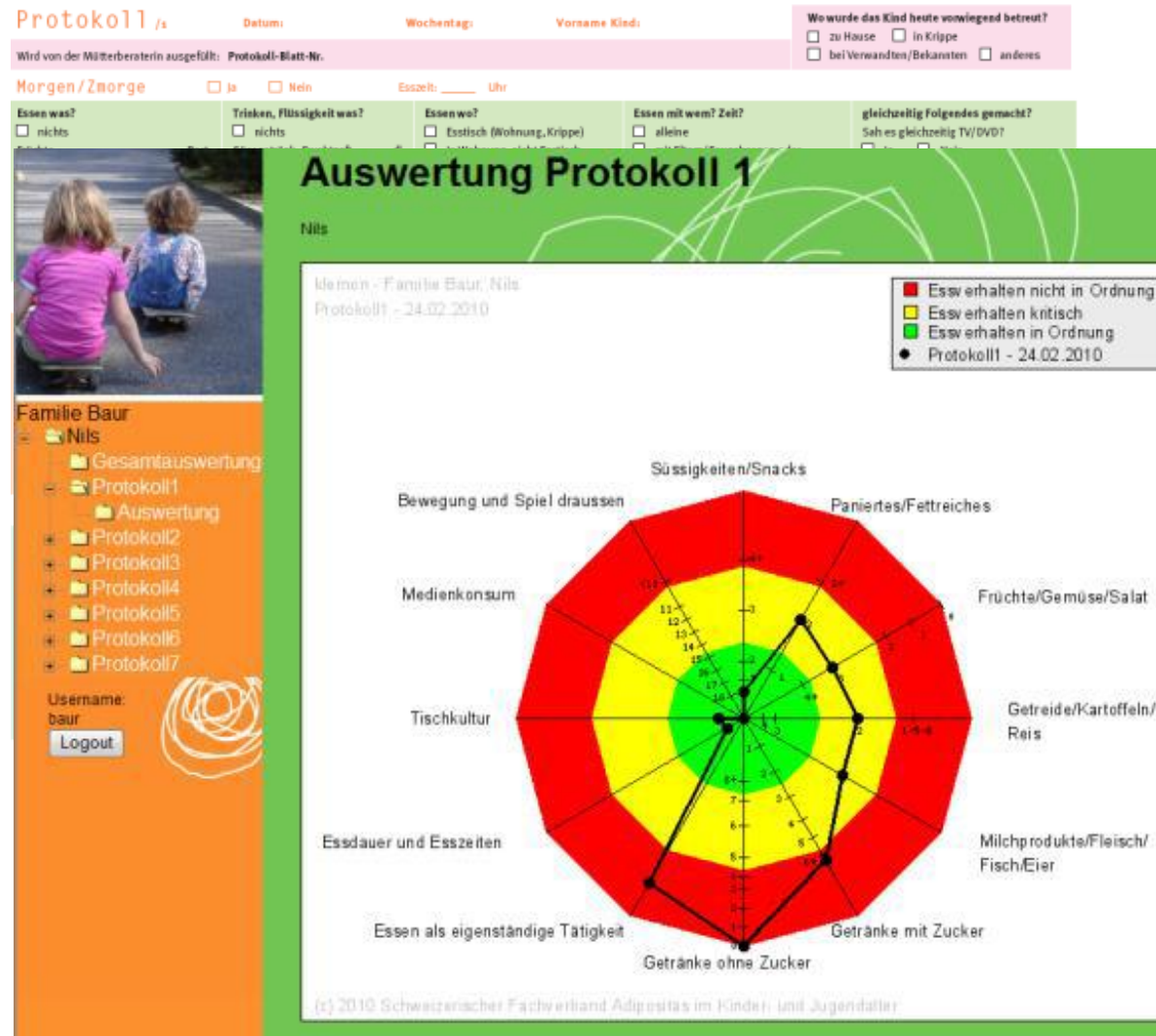
Zusammenfassung: Ernährungsberatung mit Familien heisst auch Familiencoaching!

- Verstrickungen und entwicklungshemmende Beziehungsmuster klären
- Eltern zu klaren und eindeutigen Verhaltensregeln und Beziehungsmustern ermuntern
- Verantwortung angemessen teilen statt delegieren
- Förderung des Selbstwerts aller Familienmitglieder
Entwertungen und Demoralisierungen unterbrechen

Einbezug anderer Projekte/Stellen?

Projekte/Stellen:

- Gruppenprogramme
- KLEMON, 2-5-jährige Kinder
- Familienberatung
- KJPD
- Kinder-/Hausärzte
- Bewegungsangebote
- akj
- etc.



Danke für Ihre Aufmerksamkeit !

... und viel Kreativität,
Geduld und Zuversicht
bei der Beratung von
Familien mit
übergewichtigen
Kindern!



Kontaktadressen:

www.minuweb.ch

www.tavolata.net

robert.sempach@mgb.ch