

Ernährungsverhalten von Jugendlichen: Eigenverantwortung und Körperakzeptanz fördern

In der Jugendzeit ist das Ernährungsverhalten geprägt durch die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben wie Ablösung, Unabhängigkeit und Selbständigkeit, Identitätsentwicklung, soziale Zugehörigkeit, Lebensstil und Lebensphilosophie. Die Ernährungsversorgung innerhalb der Familie spielt dabei eine zentrale Rolle. Wenn die Jugendlichen freiwillig an gemeinsamen Mahlzeiten und an der Familienkommunikation teilnehmen, hilft dies, Selbständigkeit und Eigenverantwortung zu entwickeln und zu fördern.

Bei einer Essverhaltensänderung, sei es Übergewicht, Adipositas oder eine Essstörung, braucht es nebst einer guten Wissensvermittlung zur gesunden und ausgewogenen Ernährung eine gute Vorbildfunktion und eine wohlwollende Prozessbegleitung zur Unterstützung der Motivation und zur Findung der eigenen Identität und Körperakzeptanz.

Bei der Begleitung dieses Prozesses hin zu einer langfristigen Essverhaltensänderung sind die drei Aspekte gemäss der nachstehenden Zielpyramide zentral: Das Ergebnis/Ziel muss sich lohnen. Denn nur wer weiss, was er wirklich will, ist motiviert, etwas nachhaltig zu verändern. Wenn das Ziel attraktiv ist, muss auch die Haltung dazu stimmen. Das Ziel muss sich gut anfühlen, es muss für Genuss Platz haben und darf keine negativen Erfahrungen in Erinnerung rufen. Bilder und Mottosätze können helfen, die Haltung zu verankern. Wenn diese beiden Stufen stabil sind, kann am Verhalten gearbeitet werden.

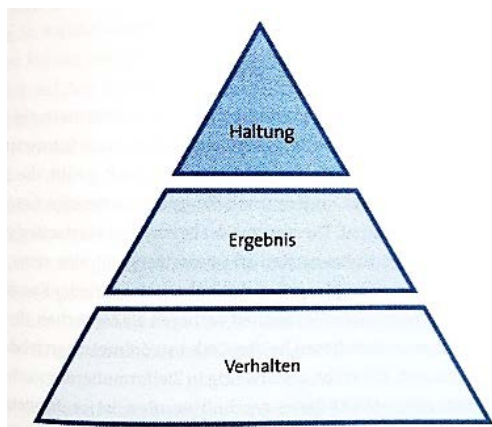


Abbildung: Zielpyramide Maja Storch

Um schrittweise ans Ziel zu kommen, braucht es nebst wiederholten fachlichen Inputs Selbstbeobachtung, Selbstreflexion, Strategien, um Gewohnheiten zu durchbrechen, sowie Alternativverhalten zum Essen in verschiedenen Gefühlslagen. Übungen aus der achtsamen Körperwahrnehmung eröffnen die Aufmerksamkeit auf Empfindungen im Körper, auf Gefühle und Gedanken. Dadurch lernt man sich selbst besser kennen und entwickelt mehr Flexibilität und Freundlichkeit sich selbst gegenüber. Dies ermöglicht es Jugendlichen, ihren Körper kennenzulernen, Stress und Emotionen im Körper zu akzeptieren oder zu regulieren, Bedürfnisse wahrzunehmen, physische und psychische Belastungen innerlich auszuhalten oder zu balancieren und selbstbestimmtes Handeln und einen achtsamen und akzeptierten Umgang mit den eigenen Körper zu erfahren und zu lernen.

Mit einer guten Wissensvermittlung, einer wohlwollenden Prozessbegleitung sowie einer guten Körperwahrnehmung kann so das Essverhalten von Jugendlichen langfristig positiv verändert werden.

Beigezogene Literatur:

1. Gollwitzer, P.M. (1996). Das Rubikonmodell der Handlungsphasen. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), Enzyklopädie der Psychologie: Motivation, Volition und Handlung (Bd. 4, S. 531-573). Göttingen: Hogrefe.
2. Gollwitzer, P.M. (1991). Abwägen und Planen. Bewusstseinslagen in verschiedenen Handlungsphasen. Göttingen: Hogrefe.
3. Kehr, H.M. (2002): Authentisches Selbstmanagement. Übungen zur Steigerung von Motivation und Willensstärke (S. 19-51). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
4. Kersting Mathilde (2009). Kinderernährung aktuell – Schwerpunkt für Gesundheitsförderung und Prävention. Sulzbach im Taunus. Umschau Zeitschriftenverlag GmbH.
5. Oettingen, Gabriele (2014). Die Psychologie des Gelingens. München, Pattloch Verlag.
6. Rauen, C. (2014). Coaching. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag.
7. Rytz, Thea & Wiesmann, Silvia: Essstörungen und Adipositas: Akzeptanz verkörpern. 1. Auflage. Bern: Hans Huber Verlag.
8. Rytz, Thea: Bei sich und im Kontakt – Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung. 3. überarbeitete und erweiterte Auflage. Bern: Hans Huber Verlag.
9. Storch, M. & Krause, F. (2014). Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell. 5. Auflage. Bern: Hans Huber Verlag.
10. Storch, M. (2016). Mein Ich-Gewicht. Wie das Unbewusste hilft, das richtige Gewicht zu finden. Freiburg im Breisgau, Verlag Herder GmbH.
11. https://www.vdd.de/fileadmin/downloads/D_I/D_I_Fokus_2016/Dundl_4_2016_FOKUS_Web.pdf
12. https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/17196/Faude-Koivisto_171968.pdf?sequence=2

Kontakt:

Melanie Sprenger
Esszellent GmbH
Fellenbergstrasse 255a
CH-8047 Zürich
+41 79 390 24 84
melanie.sprenger@esszellent.ch