

Symposium für Ernährungsfachleute swissmilk

Ernährungsverhalten von Jugendlichen Eigenverantwortung und Körperakzeptanz fördern

Melanie Sprenger

Ernährungsberaterin/-therapeutin, BSc Ernährung und Diätetik
Supervisorin und Coach BSO
St.v. Leitung Ernährungsberatung/-therapie USZ
Geschäftsführerin esszellent gmbh



UniversitätsSpital
Zürich



Bern 27.08.2018

Die Jugendzeit als Übergang in die Erwachsenenwelt

- Ablösung von zu Hause / Entwicklung von Unabhängigkeit, Selbständigkeit
- Identitätsentwicklung
- soziale Zugehörigkeit, Lebensstil, Lebensphilosophie



Essverhalten in der Jugendzeit

- **Essenszeit ist auch Erziehungszeit – hoher Drang nach Unabhängigkeit und Zeitautonomie**
- **Identifikation mit dem Körper und der Umwelt: verschiedene Ernährungsformen und Bewegung um den Körper und die Umwelt zu beeinflussen**
- **Peergroups: vegane Ernährung, Tagespläne fürs Fitness, Snacking, etc.**



Eine Veränderung des Essverhaltens braucht Wissen und ein hohes Mass an Motivation und Selbstmanagement

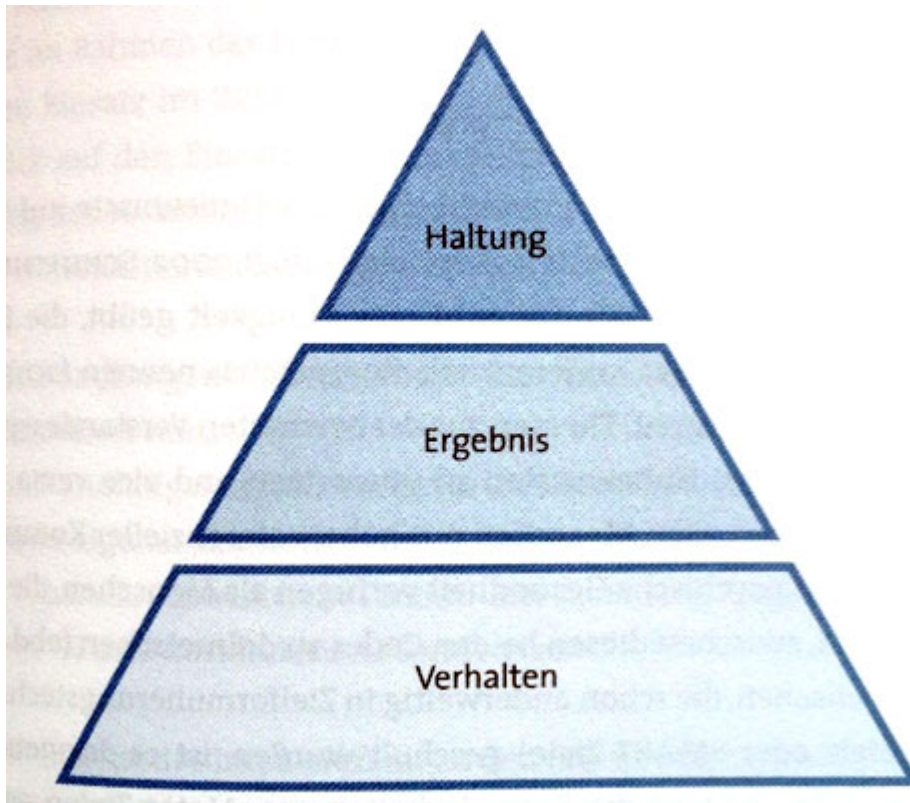
- **Wissen =** Edukation bezüglich der Ernährung in der Schule und in der Ernährungsberatung und gutes Vorbild zu Hause mit freiwilliger Teilnahme an gemeinsamen Mahlzeiten



- **Motivation und Selbstmanagement =** Unterstützung und Prozessbegleitung zur Findung der eigenen Identität und der eigenen Körperakzeptanz, fördern von Eigenständigkeit und Eigenverantwortung zum Leben und zum eigenen Körper.



Nur wer weiss was er wirklich will, ist motiviert etwas nachhaltig zu verändern.



Haltung = Das Ziel muss sich gut anfühlen.

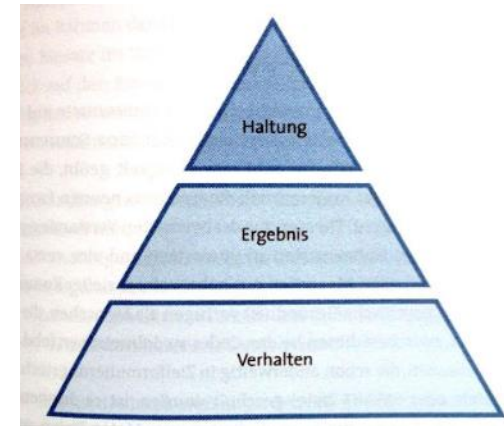
Ergebnis = Muss sich lohnen, das Ziel muss attraktiv sein

Verhalten = Planung und Umsetzung

Zielpyramide Maja Storch

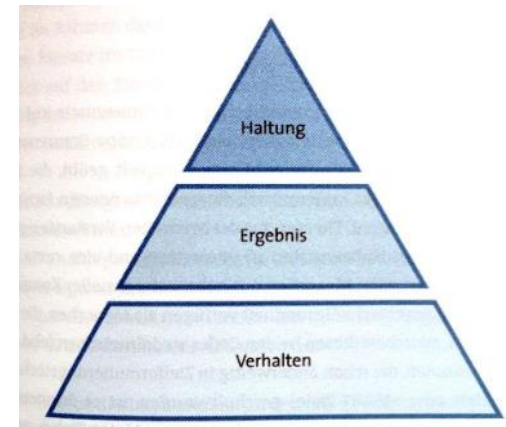
Haltung – positive Gefühle – was will ICH wirklich?

- Positive Haltung sich selbst gegenüber – Freundlichkeit zu sich selbst
- Träume entwerfen
- Mottoziele – positive Gefühle mit Bildern und Worten
- Bilder
- Sprüche
- Teilziele – Erfolg motiviert
- Positivtagebuch – Fokus auf das, was gelingt

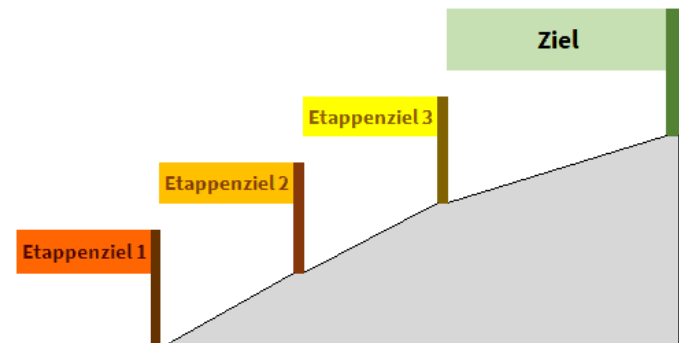


Ergebnis = Ziele bei einer Essverhaltensänderung

- Positive Gefühle auslösen – Assoziationen mit Wortwahl und Erfahrungen
- Annäherungsziele statt Vermeidungsziele
- Autonomie fördern → aus eigener Kraft machbar sein, Fähigkeiten müssen bewusst gemacht werden
- Keine Abhängigkeiten von anderen Personen mit sich bringen
- Platz für Genuss haben
- spürbar sein und nicht nur verstanden werden

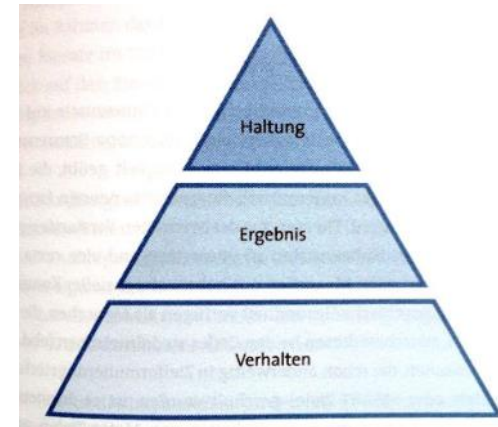


Teilschritte machen - kleine Teilerfolge - Belohnung - motiviert weiterzumachen



Verhalten: planen und umsetzen

- Selbstbeobachtung
- Wissen schrittweise im Alltag integrieren
- Handlungen planen
- Alternativverhalten zum Kompensationsessen
- Körpergefühle Hunger und Sättigung
- Wenn-Dann Pläne
- Körper spüren und akzeptieren lernen



Menüplan

Wochentag	Menü des Tages	Bereiten / Vorbereiten
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		

Beispiel: Wenn-Dann Pläne (Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen, Gollwitzer)

Theorie:

- «Probleme» sind Automatismen = alte Verhaltensweisen, die bei z.B. Stress wie von selbst ablaufen (z.B. Frustessen)
- Wenn-Dann Pläne führen ohne Bewusstsein über den Auslöser zu einer automatischen Ausführung des neuen Verhaltens und somit zu einer Verinnerlichung.
- Durch das Planen wird bewusst, welche Situationen zentral sind für die Anwendung einer bestimmten Handlung. Es entwickelt sich ein Verpflichtungsgefühl und die Anstrengungen zur Zielerreichung werden verstärkt.

Wenn... Dann...

z.B. wenn Situation X passiert, dann mache ich Verhalten Y

- Wenn ich nach Hause komme und die Lust nach einem Essanfall in mir hoch kommt, dann gehe ich auf den Balkon und nehme 3 Atemzüge.

Dann... entweder ein einfaches Verhalten zur Unterbrechung oder eine Aktivierung der inneren Haltung zum Ziel



Wenn-Dann Pläne für mehr Praxistransfer



UniversitätsSpital
Zürich



Den Körper spüren und akzeptieren lernen

Übungen aus der achtsamen Körperwahrnehmung eröffnen Aufmerksamkeit für Empfindungen, Gefühle und Gedanken. Dadurch lernt man sich besser kennen und entwickelt mehr Flexibilität und Freundlichkeit sich selbst gegenüber.

Dies hilft:

- Stress und Emotionen zu regulieren
- Bedürfnisse wahrzunehmen
- Physische und psychische Belastungen innerlich auszubalancieren
- Selbstbestimmt zu handeln



Möglichkeiten für einfache Körperwahrnehmungsübungen

Schutz:

Sich sichere Orte voller Geborgenheit schaffen

Herz:

Freudetagebuch: Was empfinden Sie bei Freude und wo im Körper fühlen Sie Freude?

Nase:

Gerüche und Erinnerungen: Erinnerungsalbum der Gerüche – Freude und positiven Erinnerungen verbinden mit Gerüche

Bauch:

Essverhalten und Gefühle: Wie essen Sie wenn Sie traurig oder wütend sind? Wenn Sie Freude haben? Wenn Sie einsam sind? Wenn Sie verliebt sind?

Wann schlägt es Ihnen auf den Appetit? Wie gelingt es später wieder zu essen?

Wann verlieren Sie das für Sie stimmige Mass und wie finden Sie dieses wieder?

Übungen von Thea Rytz: Bei sich und im Kontakt



Das Umfeld miteinbeziehen (trotz Eigenverantwortung)

Das Umfeld hat bei Essverhaltensänderungen einen grossen Einfluss. Familienstrukturen, gelernte Muster und Freunde beeinflussen im Jugendalter stark.

Das System trägt mit und muss für einen nachhaltigen Erfolg mitziehen oder es zerbricht. Manchmal kann umstossen sinnvoll sein um etwas gutes Neues aufzubauen. Dies soll jedoch sehr bewusst und in therapeutischen Settings gemacht werden.

Folgende Themen sind systembezogen:

- Familiäre Normen und Regeln zum Essen → z.B. Familientisch
- Opferrolle in der Familie
- Familiäre Glaubenssätze → z.B. Sport ist Mord, schlank ist schön, es muss alles immer gut sein, du bist nur erfolgreich mit perfekter Figur
- Essen als Kompensation von Stress, Emotionen → Auftankmechanismus
- Essen als Beschäftigung



Motivation und Selbstmanagement



Zielpyramide Maja Storch

Zusammen mit guter Körperwahrnehmung kann so das Essverhalten von Jugendlichen in der Ernährungsberatung /-therapie langfristig positiv verändert werden.

Dann heisst es von Jugendlichen...

- Seit ich gelernt habe auf meinen Körper zu hören, kann ich ein ausgewogenes Menü geniessen ohne daran zu denken was ich alles verpasse. Adipositas konserv. S.W. 2018
- Seit ich auf das achte was mir gelingt, habe ich Freude mein Ziel zu verfolgen.
Adipositas konserv. R.B. 2018
- Seit ich andere Optionen habe statt Essen und Kotzen um meinen Körper zu spüren, merke ich wie schön es ist selber zu entscheiden welchen Weg ich wähle. Bulimie, H.L. 2018
- Seit ich meine Bedürfnisse wahrnehmen und einordnen kann, brauche ich das «Fressen und Kotzen» nicht mehr so oft. Bulimie, L.A. 2018
- Seit ich andere Belohnungsstrategien als Essen ausprobiere, gelingt es mir immer öfters diese zu wählen. Adipositas konserv. D.H. 2018
- Seit ich mir vertraue, dass Hunger ein Zeichen ist, dass mein Körper Energie braucht um zu leben, traue ich mich dann etwas zu essen. Anorexie, P.R. 2018





danke



Beigezogene Literatur

- 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.
- Gollwitzer, P.M. (1991). Abwägen und Planen. Bewusstseinslagen in verschiedenen Handlungsphasen. Göttingen: Hogrefe.
- Kehr, H.M. (2002): Authentisches Selbstmanagement. Übungen zur Steigerung von Motivation und Willensstärke (S.19-51). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Kersting Mathilde (2009): Kinderernährung aktuell - Schwerpunkt für Gesundheitsförderung und Prävention. Sulzbach im Taunus. Umschau Zeitschriftenverlag GmbH
- Oettingen Gabriele (2014). Die Psychologie des Gelingens. München, Pattloch Verlag
- Rauen, C. (2014): Coaching, 3. Überarbeitete und erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Rytz Thea & Wiesmann Silvia: Essstörungen und Adipositas: Akzeptanz verkörpern. 1. Auflage. Bern: Hans Huber Verlag
- Rytz Thea: Bei sich und im Kontakt – Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung. 3. überarbeitete und erweiterte Auflage. Bern: Hans Huber Verlag
- Storch, M. & Krause, F. (2014): Selbstmanagement-ressourcenorientiert Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell. 5. Auflage. Bern: Hans Huber Verlag
- Storch, M. (2016): Mein Ich Gewicht – Wie das Unbewusste hilft, das richtige Gewicht zu finden. Freiburg im Breisgau, Verlag Herder GmbH
- https://www.vdd.de/fileadmin/downloads/D_I/D_I_Fokus_2016/DundI_4_2016_FOKUS_Web.pdf
- https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/17196/Faude-Koivisto_171968.pdf?sequence=2