

STEP-BY-STEP

MULTISYSTEMISCHE INDIVIDUELLE ADIPOSITASTHERAPIE

(Dr. med. Marco Janner, Leiter Adipositassprechstunde Kinderklinik)

1. Einführung

Step-by-step ist ein Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche im Alter von 6-16 Jahren. Die Kinder werden über die Adipositassprechstunde der Kinderklinik in das Programm eingeschlossen. Nach Abklärung in der Adipositassprechstunde führen unsere Kinderpsychologen/psychologinnen ein etwa einstündiges Motivationsgespräch mit dem Kind und dessen Eltern. Dies dient dazu abzuschätzen, ob eine Teilnahme am Programm sinnvoll ist.

Vor Teilnahme an Step-by-step wird ein Vertrag unterzeichnet. Die Eltern geben gleichzeitig ihr Einverständnis zur Erfassung der anamnestischen, klinischen und biochemischen Daten in einer anonymisierten Datenbank.

Jeder/jede Teilnehmer/in erhält nach Abschluss des Vertrages eine Kontrollkarte, auf der die verschiedenen Therapieeinheiten vermerkt sind. Der/die Therapeut/in visiert nach jeder Einheit mit seiner Unterschrift.

Step-by-step wird an der Kinderklinik Bern, in der Ernährungsberatungspraxis Monbijou und im Zentrum für systemische Beratung (ZSB) durchgeführt.

2. Ablauf des Programms

Das Programm ist aus drei aufeinanderfolgenden Modulen aufgebaut: Auf eine Intensivphase folgen eine Erhaltungsphase 1 und eine Erhaltungsphase 2. Jedes Modul dauert drei Monate.

Tabelle: Verteilung der Therapieeinheiten auf die Module:

	INTENSIV	ERHALTUNG 1	ERHALTUNG 2
Ernährung	6	6	6
Essverhalten, Körperwahrnehmung	6	4	2
Bewegung	12	12	12
Dauer	3 Mo	3 Mo	3 Mo

Die Kosten werden durch die Krankenkassen erstattet. Allerdings sind die Krankenkassen nur verpflichtet die Kosten für 20 von 36 Bewegungseinheiten zu übernehmen; die Eltern müssten daher, die Kosten für insgesamt 16 Bewegungseinheiten selber tragen, falls ihre Krankenkasse, diese Kosten nicht erstattet. Die Kosten belaufen sich auf 136.90 pro Monat. Vor Beginn des Programms wird die Adipositasprechstunde ein Gesuch um Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Bewegungstherapie

Die Grundidee der Bewegungstherapie ist, beim Teilnehmer Lust auf Bewegung hervorzurufen. Es sollen vielfältige Bewegungsangebote, die leicht in den Alltag umgesetzt werden können, im Zentrum der Therapie stehen, damit Kondition und Kraft in altersangepasster, spielerischer Bewegung gefördert werden können.

Ernährungskurs

In Step-by-step sind insgesamt 18 Sitzungen Ernährungsberatung (ERB) vorgesehen. Es ist günstig, wenn in der Intensivphase auf 3 Sitzungen Ernährungsberatung 3 Sitzungen Essverhaltenstherapie (EVT) folgen. Der Therapieablauf im ersten Modul sieht dementsprechend wie folgt aus:

3 Wochen (ERB 1x/Woche) – 3 Wochen (EVT 1x/Woche) – 6 Wochen (ERB 1x/14 Tage)

Psychologie: Eßverhalten, Selbstwahrnehmung

In Step-by-step sind 12 Sitzungen Essverhaltenstherapie und Schulung der Selbstwahrnehmung vorgesehen. Folgende Themen stehen im Zentrum der Behandlung: Vorstellung von Kindern, Jugendlichen und deren Eltern, was zum Übergewicht geführt hat; Essgewohnheiten (langsam Essen trainieren); Hunger - Appetit, Sättigung - Übersättigung; Einfluss von Emotionen auf das Essverhalten; Selbstlob; Loben, Unterstützung durch die Eltern, „gute“ Belohnungen; Impulskontrolle, Ablenkungsstrategien; Selbstsicherheit; Rückfallprophylaxe. Außerdem werden mit den Eltern folgende Themen besprochen: Was ist ein Therapieerfolg? Was sind die Folgen des Übergewichts? Wie mit Konflikten umgehen?

3. Verlaufskontrollen

Die Teilnehmer werden während des neun Monate dauernden Programms dazu angehalten, einmal pro Woche das Gewicht zu messen. Folgende medizinische Verlaufskontrollen im Rahmen Adipositasprechstunde der Kinderklinik sind über insgesamt fünf Jahre vorgesehen:

- 1-3 Monate nach Abschluss des Programms (T1)
- In den folgenden zwei Jahren: alle 6 Monate (T2-T5)
- In den nachfolgenden zwei Jahren: alle 12 Monate (T6-T7)