

# Den Gürtel enger schnallen

**Übergewicht ist für zahlreiche Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung eine Bürde, an der sie vor allem körperlich schwer zu tragen haben. Wie kann eine Institution Unterstützung auf dem von Versuchungen gesäumten Weg hin zum Wunschgewicht bieten? Die Bildungsstätte Sommeri geht Schritt für Schritt voran, das Tempo bestimmen die Betroffenen.**

Text: Tanja Aebli / Foto: Comstock, Gettyimages

Den Stein ins Rollen gebracht hat eine Bewohnerin der Aussenwohngruppe Holdergarten der Bildungsstätte Sommeri (TG). „Wenn ich so weiter mache, sterbe ich“, so die Prognose der stark adipösen Frau, die von Essattacken übermannt wurde und den Arbeitsweg zu Fuss nicht mehr schaffte. „Wir haben alles Menschenmögliche versucht, um diese Klientin zu unterstützen, wussten aber irgendwann nicht mehr weiter“, erinnert sich Ricarda Knöpfel, stellvertretende Bereichsleiterin Wohnen.

Zwar existieren Gesundheitsförderungsprogramme für diverse Bevölkerungsgruppen, Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen jedoch gehören bislang nicht zu deren Adressaten. Mit Robert Sempach, Ernährungspsychologin und Leiterin Gesundheit beim Migros Kulturprozent, fand sich schliesslich eine Person, die bereit war, die Frau im Prozess hin zu einem stabilen Körpergewicht zu begleiten. Was mit einem Einzelfallcoaching begann, wurde zum Thema für die gesamte Institution und markierte den Auftakt zum nationalen Projekt „Mein Gleichgewicht“.

## Suche nach Motivation

Nur wenn die Betroffenen selber abnehmen wollen, gelingt der Kampf gegen überflüssige Pfunde. Druck von aussen bringt absolut nichts, betont Ricarda Knöpfel. Weder der elterliche Mahnfinger noch der Hinweis eines Arztes auf gesundheitliche Risiken führen zu einem Marschhalt beim Schlemmen, wenn die Eigenmotivation fehlt. Auch Repressionen seitens der Institutionen sind wirkungslos,

schliesslich existieren immer Wege, um an Nischereien zu gelangen. Im „Cafi Sommeri“ steht heute täglich ein Dessert in Miniportionen im Angebot. Die frühere Handhabung mit einer Süssspeise pro Woche hat sich als Bumerang erwiesen; die Leute standen jeweils am Nachmittag am Kiosk Schlange, um sich einen Schokoriegel zu sichern.

Ernährungstechnisch gibt es einige Hausregeln, die auch für das Personal gelten: So darf beim Hauptgang nur einmal geschöpft werden. Die Kontrolle durch die Tischnachbarn funktioniert tadellos, sagt die Sozialpädagogin schmunzelnd. Nimmersatte können sich am Salatbuffet oder mit Früchten, die auch am Nachmittag überall bereitstehen, weiter verköstigen.

## Keine Blitzdiäten

Wie ein Programm zur Gewichtsreduktion aussieht, hängt von der Person ab, ihren Vorlieben und den Konzessionen, die sie machen will. Das kann die Vereinbarung sein, statt fünf nur noch vier Bountys pro Tag zu konsumieren, statt mit dem Bus zu Fuss zur Arbeit zu gehen oder bei Stress ein Glas Wasser zu trinken statt den Kühlschrank zu plündern. „Die Kilos sollen nicht auf Teufel komm raus zum Purzeln gebracht werden“, hält Ricarda Knöpfel fest. Ziel kann es auch sein, das Gewicht erst einmal zu stabilisieren. Und das braucht Zeit, viel Zeit; in der Regel fünf bis sechs Jahre – das jeweilige Tempo bestimmt die Klientel. Unterstützung bietet ein liniertes und mit Piktogrammen versehenes A4-Blatt, das heute in der Bildungsstätte



Auf dem Weg zum Wunschgewicht?

breitflächig zum Einsatz gelangt: der Vertrag zur Verhaltensänderung. Zu zweit werden hier die angepeilten Veränderungen bei der Ernährung, Bewegung und Entspannung schriftlich und damit verbindlich erfasst. Bei Vertragsbruch entsteht kein grosses Aufsehen. Getreu der Methode nach Willem Kleine Schaars gehen der Klient und der Prozessbegleiter nochmals über die Bücher, suchen nach Ursachen für das Scheitern und vereinbaren mit dem so genannten Alltagbegleiter unter Umständen einen Neubeginn mit angepassten Vorgaben.

Gesundheitliche Anreize sind in der Bildungsstätte omnipräsent: Dazu gehören die Leitlinien zur Förderung einer gesunden Ernährung wie auch die Aufklärungsarbeit, die im Alltag tief verankert ist. Mittlerweile wissen die hier Lebenden, dass ein Fruchtjoghurt zirka sieben Würfelzucker enthält. Oder dass eine warme Komponente bei einer Mahlzeit schneller zu einem Sättigungsgefühl führt. Und ab und zu ist auch eine Prise List hilfreich, um Bewegungsmuffel bei der Stange zu halten: So parkt der Chauffeur beim Zoobesuch auch mal zwei Kilometer weg vom Eingang. Dass sich einige Damen beim Nordic Walking mehr ins Zeug legen, wenn der Trupp von einem bestimmten Trainer angeführt werde, sei jedoch nicht Teil des offiziellen Bewegungskonzeptes, ergänzt Ricarda Knöpfel lachend.

Weitere Informationen zu „Mein Gleichgewicht“ auf S. 33.