

Programmbeschreibung: Vitalia ist eine Kooperation von 3 selbständigen Professionistinnen, einer Diätologin, einer Psychotherapeutin und einer Sportpädagogin mit dem Ziel Menschen, die von Adipositas betroffen sind, eine adäquate Behandlung zu ermöglichen. Vitalia ist ein nicht gewinnorientiertes Projekt. Das Programm ist ausgerichtet auf eine langfristige und schonende, den individuellen Bedürfnissen angepasste Lebensstilveränderung. Das Beratungsangebot ist für InteressentInnen so gestaltet, dass das Preis-Leistungsverhältnis sozial verträglich ist. Auch der Veranstaltungsort ist leicht erreichbar (Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz Eggenberg) und es werden alle 3 Pfeiler an einem Ort angeboten. Durch regelmäßige Fortbildungen wird das Wissen der TherapeutInnen ständig aktualisiert.

Zielgruppen: Das Behandlungsangebot richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren mit:

1. BMI ≥ 30 oder
2. Übergewicht und medizinischer Notwendigkeit einer Gewichtsreduktion oder
3. Menschen mit gestörtem Essverhalten bzw. Bulimie.

Kooperationen: Vitalia hat eine enge Kooperation mit ÄrztInnen, niedergelassenen PsychotherapeutInnen und stationären Einrichtungen. Zum Wohle der KlientInnen verweisen wir im Bedarfsfall auf andere Fachkompetenzen (z.B. Ärzte).

Die **Ernährungstherapie** orientiert sich an den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und wird laufend den neuesten Erkenntnissen der Ernährungsmedizin angepasst. Es werden keine Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt. Im Ernährungsteil geht es darum, Schritt für Schritt das richtige Maß zu finden. Essen soll wieder mit Genuss und Freude verbunden sein. Dabei haben alle Lebensmittel ihren Platz und ihre Berechtigung. Es gibt weder gesunde noch ungesunde Lebensmittel, allein die richtige Dosis und Zusammensetzung entscheidet über ihren gesundheitlichen Wert. Auch der Umgang mit "problematischen Lebensmitteln" soll wieder erlernt werden.

Die 3 wesentlichen Pfeiler der Ernährungstherapie sind:

1. Eine fettarme, ballaststoffreiche Ernährung
2. Eine 4-stündige Nahrungskarenz zwischen den Mahlzeiten
3. Das Schreiben eines Ernährungsprotokolls

Mit Hilfe dieser einfachen Vorgaben ist es für jeden möglich, seine/ihre Ernährung an den eigenen Lebensstil und den persönlichen Geschmack anzupassen. Durch die 4-stündige Nahrungskarenz sollen wieder Hunger und Sättigung gespürt werden, und das Ernährungsprotokoll hilft mit, sich die zugeführten Lebensmittel bewusst zu machen und die richtige Dosis zu finden. Kostproben beweisen auch dem größten Skeptiker, dass "gesunde Kost" schmecken kann. Besonders disziplinierte TeilnehmerInnen werden immer wieder aufgefordert, ihre Lieblingsspeisen in ihren Wochenspeiseplan einzubauen, um keine "Entzugerscheinungen" aufkommen zu lassen. Die Ernährungsumstellung soll ja nicht mit einem großen Leidensdruck einhergehen, sondern ein neues Geschmacksempfinden prägen.

Ziel der **Bewegungseinheiten** ist es, den TeilnehmerInnen Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln und Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, Bewegung und Sport in den Alltag zu integrieren. Die Bewegungseinheiten sollen zu einer Wiederentdeckung und Entwicklung des Körperbewusstseins, der Steigerung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins sowie zu einer Leistungsverbesserung sowohl im Bereich der koordinativen Fähigkeiten als auch der sportmotorischen Fertigkeiten beitragen. Bezüglich des Inhalts liegt das Hauptaugenmerk in der praktischen Durchführung zahlreicher Sportübungen sowie variantenreicher Bewegungsprogramme. Die Bewegungsschulung reicht somit von einfachen Aerobic Schrittkombinationen, über Kräftigungsübungen mit dem Thera-Band, mit Wasserflaschen und Handtüchern, Dehn- und Mobilisationsübungen bis hin zu einfachen Yoga-Übungen und lustigen Gruppenspielen sowie

alternativen Freizeitspielen und vielem mehr. Durch die unterschiedlichen Übungen und Variationen haben die Teilnehmer die Möglichkeit, aus einer großen Palette jene Übungen und Sportarten für sich zu finden, die nicht als Zwang empfunden werden, die ihnen Spaß und Freude bereiten und die für sie langfristig in ihren Alltag integrierbar sind. Zusätzlich erleichtern schriftliche Anleitungen das Üben zu Hause.

Die **psychotherapeutische Arbeit** in den Vitalia-Gruppen liegt darin, die erwünschten Verhaltensänderungen im Bereich des Ess- und Bewegungsverhaltens zu unterstützen. Gerade das Ess- und Bewegungsverhalten sind komplexe Vorgänge, die mit vielen Bedeutungen, die weit über die lebensnotwendige Nahrungszufuhr und Bewegung hinausgehen, befrachtet sind. Um in diesen Bereichen eine positive Veränderung zu erzielen, lohnt sich immer der psychotherapeutische Blick auf diese Verhaltensweisen und die damit verbundenen Gefühle (Ängste, Langeweile, Frust, Lust usw). Je nachdem, ob es sich lediglich um schlechte Gewohnheiten oder bereits Suchtverhalten handelt, gelingt es den TeilnehmerInnen unterschiedlich schnell Veränderungen zu erreichen.

Es gilt also aus therapeutischer Sicht abzuklären, welche psychischen Störungen (Essstörung, Sucht, andere psychische Erkrankungen) mit dem starken Übergewicht einhergehen oder dieses vielleicht verursachen. Das Leiden unter den Folgen des starken Übergewichts setzt die TeilnehmerInnen und TherapeutInnen vorerst unter starken Druck. Schnelle Erfolge werden erwartet. Die Bereitschaft sich Zeit für tief greifende Verhaltensänderungen zu nehmen besteht bei den TeilnehmerInnen bis zu einem gewissen Grad. Doch zeigt die Erfahrung, dass die Erwartungen was eine realistische Gewichtsreduktion betrifft, sehr hoch, oft zu hoch liegen. Grundsätzlich geht es bei der Arbeit mit den Gruppen darum, ein Verständnis dafür zu schaffen, dass die Selbstwirksamkeit („Ich schaffe es.“) steigt, wenn eine Bereitschaft besteht, sich geduldig mit sich selbst auseinander zu setzen und die Ergebnisse dieser Auseinandersetzung integriert und beibehalten werden.

Ein wesentlicher Teil der Arbeit ist auch die Stärkung der Selbstverantwortung. Stark übergewichtige Personen fühlen sich oft hilflos und überfordert, wenn sie damit konfrontiert sind, dass die Verantwortung für ihren Körper in ihren Händen liegt.

Gefühle wie Scham, Schuld, Ärger, Angst, Hilflosigkeit oder Überforderung werden in den Gesprächen zum Thema. Den TeilnehmerInnen fällt es oft gar nicht so leicht über diese schwierigen Gefühle zu sprechen. Für viele ist es eine Erleichterung in den Gruppen darüber zu reden, für manche ist es eine erstmalige Erfahrung. Die Psychotherapeutin begleitet diese Gespräche einfühlsam und wertschätzend. In den Gruppen wird niemand bloßgestellt, was für manche eine völlig neue Erfahrung ist.

Dokumentation und Evaluation: In regelmäßigen Teamsitzungen werden die TeilnehmerInnen aus dem Blickwinkel der Ernährung, Bewegung und Psyche besprochen und im Bedarfsfall Kurskorrekturen vorgenommen bzw. der eingeschlagene Weg bestärkt fortgesetzt.

Die KursteilnehmerInnen unterziehen sich am Beginn und spätestens nach einem Jahr bei ihrem Hausarzt/Internisten einer Laborkontrolle, um einerseits mögliche Stoffwechselstörungen ausfindig zu machen bzw. andererseits die Normalisierung der Werte durch Lebensstiländerung zu dokumentieren. In den Ernährungsstunden werden freiwillig und in unregelmäßigen Abständen Gewichts- und Körperfettmessungen durchgeführt. Ein Fragebogen zum Programm und zur Lebensqualität rundet die Evaluation ab.

Qualitätssicherung: Der wissenschaftliche Beirat ist ein Teil der Qualitätssicherung von Vitalia. Er wird gebildet von Persönlichkeiten aus Universitäten und Kliniken. Dieses Gremium hat beratende Funktion und sichert Vitalia die Einbindung in die wissenschaftliche Forschung und den Transfer von Forschungsinhalten und Forschungsmethoden. Er setzt sich aus WissenschaftlerInnen der Disziplinen Medizin, Psychologie und Sportwissenschaften zusammen.