

«Ich würde eher zu jemandem wo das schon erlebt hat»

Peer Counseling und Familienberatung bei stark übergewichtigen Jugendlichen im Rahmen einer ambulanten Gruppentherapie

Text: Andrea Zumbrunn, Maja Basler, Monika Amann Bilder: KEEP ON MOVING

In den letzten Jahren sind in der Schweiz verschiedentlich ambulante Gruppentherapieprogramme für stark übergewichtige Jugendliche entstanden. Das Programm KEEP ON MOVING aus Aarau verfolgt neben den Behandlungsbereichen Ernährung, Sport und Psychologie sozialpädagogische Ansätze.



Neben genetischen Prädispositionen gelten individuelle Verhaltensweisen als Mitursache von Übergewicht und Adipositas (starkes Übergewicht)¹. Übergewicht entsteht, wenn die Energieaufnahme über längere Zeit den Energieverbrauch übersteigt. Die Erklärung des steigenden Anteils übergewichtiger Jugendlicher einzig über individuelles Verhalten greift aber zu kurz. Gesellschaftliche Aspekte von Übergewicht sind in der wachsenden Technisierung des Alltags zu sehen, bspw. bei der zunehmenden Nutzung von IT-Technolo-

Die Kunst des Individuums besteht darin, normalgewichtig zu bleiben

gien oder motorisierter Transportmittel, welche u. a. Bewegungsarmut fördert. Die breite Verfügbarkeit und Bewerbung von Lebensmitteln hat die Ernährungssituation auch für Jugendliche massiv verändert. Kurz: In der modernen Industrie- und Überflusgesellschaft ist Übergewicht ein erwartbares Phänomen, und die Kunst des Individuums besteht darin, normalgewichtig zu bleiben. Dafür müssen relevante Fähigkeiten wie bspw. Entscheidungskompetenz und selbstregulierendes Verhalten entwickelt bzw. erlernt werden. Viele Studien belegen einen sozialen Gra-

dienten in der Prävalenz von Übergewicht: Familien mit tiefem Bildungsstand sind signifikant häufiger betroffen als Familien mit hoher Bildung. Die bisherige Forschung zeigt, dass es sich hierbei nicht in erster Linie um eine Armutsfolge handelt,

sondern dass mangelnde Ressourcenausstattung und psychosoziale Belastungen der Familien einen dysfunktionalen Erziehungsstil oder Sozialisationsdefizite begünstigen können, welche die Entwicklung von Übergewicht bei Jugendlichen fördern.²

Beeinträchtigte Lebensqualität und psychische Gesundheit

Neben körperlichen Beschwerden hat Übergewicht im Kindes- und Jugendalter häufig negative psychosoziale Auswirkungen. Jugendliche mit Adipositas berichten,

dass sie sich in ihrer Haut nicht wohl fühlen, dass sie häufig allein, unsicher und ängstlich sind und sich wegen mangelnder sozialer Kontakte langweilen.³ Bei der aktuellen Evaluation der ambulanten Therapieprogramme in der Schweiz (Studie KIDSSTEP OBESITY) haben über 50 Prozent der teilnehmenden Jugendlichen auffällige Werte für Ängste, Depression, Aufmerksamkeits- oder Verhaltensprobleme.⁴ Umgekehrt kann aber auch eine schlechte psychische Befindlichkeit das Ess- und Freizeitverhalten und damit die Gewichtsentwicklung beeinflussen (bspw. emotional induziertes Essverhalten). Dem gängigen Schönheitsideal widersprechend, sind Übergewichtige starker Diskriminierung ausgesetzt: In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass Adipöse mit Vorurteilen und negativen Stereotypen konfrontiert sind, was sich u. a. in geringeren Chancen auf höhere Bildung und auf dem Arbeitsmarkt ausdrückt.⁵

Andrea Zumbrunn ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Ko-Programmlerin KEEP ON MOVING an der Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Institut Soziale Arbeit und Gesundheit.



Maja Basler ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Psychologin und Leiterin Familienberatung im Projekt KEEP ON MOVING an der Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Institut Soziale Arbeit und Gesundheit.



Monika Amann ist Leiterin Peer Coaching und Planung/Organisation Projekt KEEP ON MOVING an der Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Institut Soziale Arbeit und Gesundheit.



Das ambulante Therapieprogramm KEEP ON MOVING

In den rund 20 ambulanten multidisziplinären Therapieprogrammen in der Schweiz wird versucht, an die oben skizzierten Problemlagen anzuknüpfen und individuelle Veränderungen bei den Jugendlichen und ihren Familien zu erreichen. KEEP ON MOVING (KOM) in Aarau ist eines davon.⁶ Es richtet sich an adipöse Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren sowie deren Familien, dauert eineinhalb Jahre und wird von der Hochschule für Soziale Arbeit (FHNW) und der Klinik für Kinder und Jugendliche des Kantonsspitals Aarau (KSA) durchgeführt. Gruppenlektionen in Bewegung, Ernährungsberatung und Psychologie finden primär abends im Gruppensetting statt. Daneben werden die Familien sowie die Jugendlichen psychologisch individuell beraten. Weiter werden die Jugendlichen durch (gleichaltrige) Peer Coaches unterstützt. Letztere zwei Bestandteile sollen im Folgenden kurz erläutert werden:

Peer Counseling

Zum ersten Mal in einer Übergewichtsbehandlung wird im KOM der Ansatz des Peer Counseling angewendet. Unter Peer Coaches werden Gleichaltrige verstanden, welche als MultiplikatorInnen in Projekten der Prävention und Gesundheitsförderung eingesetzt werden.⁷ Peer Counseling meint einen bilateralen Austausch zwischen zwei Jugendlichen. Teilnehmende Jugendliche werden von gleichaltrigen Jugendlichen (Coaches) begleitet, welche ebenfalls übergewichtig sind oder waren, die aber bereits im Rahmen eines Gewichtstherapieprogrammes ihren Body Mass Index stabilisieren oder reduzieren konnten. Die Tandems tauschen sich in bilateral definierter Frequenz und via selbstgewählte Kanäle (E-Mail, SMS, Treffen...) aus und werden von einer Therapeutin auf ihre Aufgabe vorbereitet und dabei begleitet.

Art und Funktion des Peer-Austausches

Die Ergebnisse der Begleitevaluation des KOM⁸ zeigen, dass der Austausch zwischen den Jugendlichen vornehmlich über internetbasierte soziale Netzwerke (Skype, Facebook etc.) bzw. über das Handy (SMS) erfolgt, was den hohen Stellenwert der medialen Freizeitbeschäftigung der heutigen Jugend widerspiegelt. Persönliche Treffen kommen seltener vor, obwohl sie von den Jugendlichen gewünscht sind. Für die Programmteilnehmenden kann sich der Coach einerseits als emotionaler Rückhalt und Unterstützung in schwierigen

Auszug aus den Leitfaden-Interviews der Evaluation

Jugendliche zum Nutzen von Peer Counseling

«Wenn ich jetzt dick wäre, würde ich eher zu jemandem [gehen] wo das schon erlebt hat.»

«Ja, ich hatte ihn noch ein paar Mal gesehen und da war er gar nicht so dick. Und dann dachte ich, ich könnte vielleicht auch mal so dünn werden.»

«Dass man halt vor dem Essen etwas trinken soll, das hat sie mir gesagt, und das ist mir noch oft durch den Kopf gegangen eigentlich.»

«Ja, ich habe sie mal gefragt wie viel sie hier abgenommen hat im KEEP ON MOVING und wie es

dann weiter gegangen ist, ob sie das Gewicht hatte halten können oder ob es runter ist oder so. Da haben wir da drüber mal diskutiert und sie hat mir halt auch gesagt, wie das Gewicht nicht wieder rauf geht, nach dem Programm.»

Programmtteilnehmende zur Familienberatung: «[...] dass auf unsere ganz persönliche Situation eingegangen worden ist. [...] Es gibt weniger Streit beim Essen. [...] Das Verständnis und die Vorstellungskraft für die jeweilige Situation des andern ist gewachsen.»

Situationen erweisen (siehe Aussagen im Kasten). Er oder sie zeigt andererseits glaubwürdig auf, dass Verhaltensveränderungen möglich sind, was die Selbstwirksamkeitserwartung der Programmteilnehmenden steigern kann (stellvertretende Erfahrung⁹). Der Austausch im Peer-Tandem zur Planung und Umsetzung der

Hause besucht. Die folgenden Gespräche können bedürfnisorientiert entweder weiterhin im Familiensetting oder als Einzelgespräche mit den Jugendlichen bzw. den Eltern stattfinden. Auch die Beratung via E-Mail, SMS oder Telefon kann sowohl von der Familie als Ganzer bzw. nur von einzelnen Mitgliedern in Anspruch genom-

Die Tandems tauschen sich in bilateral definierter Frequenz und via selbstgewählte Kanäle (E-Mail, SMS, Treffen ...) aus

Verhaltensänderung, bspw. der konkreten Umsetzung von «langsam essen» trotz Zeitmangel, erweist sich schliesslich als weiterer bedeutsamer Nutzen für die Programmteilnehmenden. Bei Coaches kann Peer Counseling die persönliche Entwicklung (bspw. sinnvolle soziale Aufgabe, Verantwortungsübernahme) fördern und erreichte Programmterfolge stabilisieren helfen (bspw. Selbstdisziplin, am Thema dranbleiben).

Programmbegleitende Familienberatung

Diese Beratung (ca. sechs Stunden für die gesamte Programmdauer) orientiert sich an den Ressourcen und der Situation der Familien und findet in Form von persönlichen Gesprächen bzw. auch per E-Mail, SMS oder telefonisch statt. Für das erste reguläre Gespräch wird die Familie zu

men werden. Für die Gespräche wird grundsätzlich bewusst ein Termin gesucht, an dem wenn möglich neben dem/der Jugendlichen beide Eltern teilnehmen können (meist abends). Auch getrennt lebende Väter oder Mütter werden mit Einverständnis des Jugendlichen und des sorgeberechtigten Elternteils mit eingeladen.

Beratungsinhalte, Vernetzung und Triage

Inhaltlich handelt es sich oft um eine Standortbestimmung im Familienverband bezüglich der angestrebten Veränderungen. Bei Bedarf werden jedoch sämtliche Themen bearbeitet, die im weitesten Sinne die Entwicklung des Jugendlichen oder die Familie betreffen und die Gewichtsveränderung beeinflussen können. Da bei den teilnehmenden Familien häufig (aber keinesfalls immer) psychische Belastungen von diagnostischem Wert vorhanden sind, haben diese Gespräche oftmals auch Motivations- bzw. Triagefunktion, um zusätzliche fachliche Unterstützung wie Familienbegleitung, Schulsozialarbeit, Psychotherapie etc. zu beanspruchen. Dazu sind Vernetzungsgespräche mit den betroffenen Familien und den genannten Fachstellen ein wichtiger erster Schritt.

Herausforderungen und Weiterentwicklung

Die beiden beschriebenen Ansätze erwiesen sich als hilfreich in der ambulanten



multidisziplinären Übergewichtsbehandlung von Jugendlichen. Für die Umsetzung müssen aber ausreichend Ressourcen (Fachwissen, Zeit, Finanzen) zur Verfügung stehen. Um die Grundsätze des Peer-Counseling-Ansatzes zu erfüllen, haben sich bspw. die Ermöglichung von Partizipation und ausreichende Schulung der Peer Coaches als unumgänglich erwiesen. Ausgehend von Umsetzungsschwierigkeiten in der Anfangsphase (wie Mangel an geeigneten Coaches, kleiner Mobilitätswert der Jugendlichen), wurde dieser Ansatz im Jahr 2013 ausserdem versuchsweise mittels Aufbaus einer sozialen Lernplattform erweitert. Das Peer Counseling erfolgt zudem nicht mehr eins zu eins, sondern mehrere Jugendliche werden nun von einem Peer Coach allein begleitet. Die Familienbegleitung ihrerseits muss aus Ressourcenründen neu auf Hausbesuche verzichten sowie die Beratungszeit verkürzen. Weitere konkrete Handlungsempfehlungen und Umsetzungsbeispiele sind dem Evaluationsbericht und den Manua-len zu entnehmen.^{10 11}

Fussnoten

- 1 Übergewicht meint bei Jugendlichen das Überschreiten der 90. Perzentile bzw. bei Adipositas das Überschreiten der 97. Perzentile (zur Berechnung siehe bspw. www.kispi.uzh.ch/Kinderspital/Medizin/Medizin/AWE/Wachstumskurven.html). Der besseren Verständlichkeit halber ist im Text mit Übergewicht jeweils auch Adipositas gemeint. Um in ein ambulantes Gruppentherapieprogramm aufgenommen zu werden, braucht es das Vorliegen einer Adipositas.
- 2 Zwick, M. (2011). Die Ursachen der Adipositas im Kindes- und Jugendalter in der modernen Gesellschaft. In: Zwick, M., Deuschle, J., und Renn, Ortwin (Hrsg.). Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, S. 73–78.
- 3 Ravens-Sieberer, U. (2005). Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas. In: Wabisch, M., et al. (Eds). Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Grundlagen und Klinik. Berlin, Heidelberg, New York, Springer Verlag, S. 241.
- 4 L'Allemand, D., Kirchoff, E., Bolten, M., Zumbunn, A., Sempach, R., Farpour-Lambert, N. (2012). Evaluation of therapy for overweight children and adolescents in Switzerland: Therapy in multiprofessional group programs. Part 2, collection and analysis of data. Milestone 7, S. 56.
- 5 Warschburger, P. (2013). Adipositas. Konzeptuelle Beiträge der Psychologie. Report Psychologie, 38, 3, S. 105–106.

- 6 www.keeponmoving.ch. Weitere Gruppentherapieprogramme siehe www.akj-ch.ch (Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter).
- 7 Backes, Herbert (2003). Peer Education. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung. 4., erweiterte und bearbeitete Auflage. Schwabenheim a.d. Selz, Peter Sabo, S. 176.
- 8 Süsstrunk, S. & Zumbunn, A. (2013). Peer Counseling bei adipösen Kindern und Jugendlichen. Evaluation des sozialpädagogischen Ansatzes im multidisziplinären Gruppentherapie-Programm KEEP ON MOVING. Olten, Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit.
- 9 Bandura, Albert (1979). Sozial-kognitive Lerntheorie. Stuttgart, Cotta.
- 10 Basler, M., Zumbunn, A., Amann, M., Bolten, M., Renner, D., Renner, A., Martensson, M., Stoll, L., Gittermann, M. (2013). Manual KEEP ON MOVING 2012. Ein interdisziplinäres Gruppentherapie-Programm für adipöse Kinder/Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren und ihre Eltern. FHNW, Hochschule für Soziale Arbeit.
- 11 Zumbunn, A. & Amann, M. (2013). Das Gruppentherapie-Programm KEEP ON MOVING für adipöse Kinder und Jugendliche sowie ihre Eltern in Aarau. Dokumentation der Durchführung des Peer Counseling-Ansatzes im Programmjahr 2012. Olten, Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit.

Beobachter-Ratgeber

Wohnungskündigung nach Mietzinsreduktion

Ein Klient hat sich bei mir gemeldet, weil ihm seine günstige Wohnung auf den nächsten Termin gekündigt wurde. Als Grund wurde Eigenbedarf angegeben. Wahrscheinlicher ist aber, dass die Vermieterin sauer ist, weil er wegen des gesunkenen hypothekarischen Referenzzinssatzes eine Mietzinsreduktion verlangt hatte – den sie murrend gewährte. Als Sozialhilfeempfänger ist mein Klient auf einen günstigen Mietzins angewiesen, und eine ähnliche Wohnung im gleichen Preissegment zu finden, wird sehr schwierig. Hat er eine rechtliche Handhabe?

Ja, eine Handhabe hat er – was er genau erreichen kann, ist allerdings schwierig vorauszusagen. Jeder Mieter kann eine Vermieterkündigung, die ihm formal korrekt auf dem amtlichen Kündigungsfeld zugestellt wurde, innert 30 Tagen bei der Schlichtungsbehörde in Mietsachen anfechten. Das Schlichtungsverfahren ist kostenlos und nicht sehr formstrenge, sodass in aller Regel keine anwaltliche Vertretung notwendig ist. Aufgrund der eingereichten Dokumente und der Ausführungen der Parteien anlässlich einer Schlichtungsverhandlung wird sich die Behörde ein Bild darüber machen, ob die Kündigung missbräuchlich ist. Nach

Gesetz ist sie das unter anderem dann, wenn ein Vermieter sie ausgesprochen hat, weil sein Mieter nach Treu und Glauben Ansprüche aus dem Mietverhältnis geltend macht. Wenn der Schlichtungsbehörde also glaubhaft erscheint, dass die Kündigung wegen der geltend gemachten Mietzinsreduktion und nicht wegen Eigenbedarfs ausgesprochen wurde, wird sie einen Vergleich vorschlagen, mit welchem die Vermieterin die Kündigung als missbräuchlich anerkennt und das Mietverhältnis weiterläuft.

Falls die Schlichtungsbehörde die Kündigung hingegen als gültig erachten sollte, bliebe ihr noch eine Erstreckung zu prüfen. Einem Wohnungsmieter kann das vermietetseitig gekündigte Mietverhältnis nach Gesetz um bis zu vier Jahre erstreckt werden. Um die konkrete Dauer festzulegen, werden die Interessen von Vermieter und Mieter gegenübergestellt. Dabei fällt ins Gewicht, dass Ihr Klient über wenig Mittel verfügt und sich keine wesentlich teurere Wohnung leisten kann. Er hat hingegen nicht das Recht auf eine genau gleichwertige Wohnung, die ebenso günstig ist. Deshalb sollte er unbedingt rasch und nicht allzu wahlrisch damit beginnen, nach einer neuen Wohnung zu suchen, die er sich leisten kann. Denn wer gescheiterte Suchbemühungen belegen kann, hat bessere Karten für eine längere Erstreckung.

Sollte es vor der Schlichtungsbehörde zu keiner Einigung kommen, stellt die Behörde dem Mieter die Klagebewilligung aus, mit der er innert 30 Tagen ans Gericht gelangen kann. Stattdessen kann sie den Parteien auch einen Urteilsvorschlag unterbreiten. Wenn eine Partei diesen ablehnt, so wird dieser die Klagebewilligung vor Gericht ausgestellt. Sollte die Angelegenheit tatsächlich bis zum Gericht gehen, sollte sich Ihr Klient mit Vorteil anwaltlich vertreten lassen.

Patrick Strub

Beobachter

Die Fachexperten des Beobachters beraten Sie gerne bei Rechtsfragen. Erfahren Sie mehr über das Beratungsangebot für soziale Institutionen unter www.beobachter.ch/soziallabo

Welche Frage möchten Sie von den Beobachter-Experten beantwortet haben?

Liebe Leserinnen und Leser
Benötigen Sie rechtlichen Rat am Arbeitsplatz? Haben Sie Fragen zu einem spezifischen Fall aus Ihrem Arbeitsalltag? Dann schildern Sie uns Ihr Anliegen, und schicken Sie Ihre Frage an: redaktion@sozialaktuell.ch