



club minu und andere Gruppenprogramme für übergewichtige Kinder und ihre Eltern.

Wie Kinder und Eltern neue Ernährungs-
und Bewegungsgewohnheiten lernen und
dabei erst noch Spass haben.

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent

DIE GESCHICHTE DER GRUPPENPROGRAMME

Vor 20 Jahren startete das Pilotprojekt club minu des Migros-Kulturprozent sein erstes Gruppentherapieprogramm für übergewichtige Kinder und deren Eltern. Seither haben über 400 Familien aus der ganzen Schweiz gelernt, gesünder zu essen, sich mit Spass zu bewegen und dass Stress und Konflikte nicht durch den Griff in den Kühlschrank gelöst werden können.

Im Verlauf der Jahre sind in der ganzen Schweiz über 20 vergleichbare Therapieprogramme entstanden, denen der club minu als Modellprojekt diene und die einheitliche Qualitätsstandards erfüllen. Ein wichtiger Meilenstein war das Aushandeln eines Tarifvertrags mit dem Schweizerischen Dachverband der Krankenversicherungen. Seit 2009 werden die Gruppenprogramme durch die Grundversicherung der Krankenkassen bezahlt.



WIE FUNKTIONIERT EIN GRUPPENPROGRAMM?

In einem Gruppenprogramm erlernen übergewichtige Kinder und ihre Eltern, sich in ihrem Familienalltag gesund zu ernähren und zu bewegen. Sie eignen sich schrittweise neue Verhaltensmuster an, was von allen Beteiligten viel Geduld erfordert. Weiter gilt es übertriebene Erwartungen an die Gewichtsabnahme zu vermeiden. Es geht vor allem um nachhaltige Lernprozesse, die mit dem Erlernen einer Fremdsprache vergleichbar sind. Dabei ist es besonders wichtig, auch die Motivation und das Selbstwertgefühl von Kindern und Eltern zu fördern. Denn ein hohes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen bedeuten eine höhere Bereitschaft, Gewohnheiten zu ändern. Umgekehrt tendieren wir Menschen dazu, uns an alten Gewohnheiten festzuhalten, wenn unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen im Keller sind.

PSYCHOLOGIE/SELBSTVERTRAUEN

Alte, eingefahrene Verhaltensmuster zu ändern, ist nicht einfach. Hier hilft psychologisches Wissen über die Zusammenhänge von Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Wir müssen uns selber auf die Schliche kommen, neue Erfahrungen ausprobieren, Tricks kennenlernen, mit denen wir uns motivieren können.

Übergewicht ist schon bei Kindern oft mit einem tiefen Selbstwertgefühl verbunden. Negative Gefühle werden häufig mit Essen kompensiert. Im Programm lernen die Kinder, sich selbst zu beobachten, negative Gefühle zu erkennen und zu benennen. Es werden verschiedene Strategien im Umgang mit Gefühlen wie Trauer, Wut, Scham oder Frust besprochen und Schritt für Schritt umgesetzt.

ERNÄHRUNG/ESSVERHALTEN

Die Kinder lernen die Grundsätze einer gesunden Ernährung kennen und nehmen ihr eigenes Essverhalten unter die Lupe. Während des zweiwöchigen Lagers sind die Kinder unter Anleitung von Ernährungsberaterinnen für die Menüplanung, den Einkauf und das Zubereiten der Mahlzeiten zuständig. Diese praktische Umsetzung hilft ihnen, zu verstehen, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung gut schmecken kann und im Alltag leicht umsetzbar ist. Ein wichtiger Punkt besteht darin, den Kindern aufzuzeigen, wie und in welchem Umfang sie ihr Gewichtsproblem beeinflussen können.

BEWEGUNG/KÖRPERGEFÜHL

Im Verlauf des Programms lernen Kinder und Eltern, dass Bewegung zwar anstrengend sein kann, aber auch großen Spaß macht und viele positive Auswirkungen hat. Sie fördert das Wohlbefinden, ein gutes Körpergefühl und hilft Stress und Spannungen abzubauen. Zusätzlich unterstützt Bewegung die langfristige Stabilisierung des Gewichts.

ELTERN/ALLTAG ZU HAUSE

Eltern sind zuerst einmal Vorbilder für ihre Kinder. Manchmal müssen auch sie ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten verändern, damit die Kinder aus dem Teufelskreis des Übergewichts herausfinden. Vielleicht braucht es auch neue Familienrituale rund ums Essen. Zudem übernehmen die Eltern eine wichtige Rolle in der Unterstützung ihrer Kinder bei deren Verhaltensänderung punkto Bewegung und Ernährung. Zum einen in alltagspraktischen Handlungen wie Einkauf und Zubereitung der Mahlzeiten und zum anderen in der Motivation. Die Themen Essen und Gewicht werden häufig zum dauernden Streitpunkt in der Familie. Im Programm lernen Eltern, wie sie in diesen Situationen reagieren und ihre Kinder angemessen coachen können.

WER KANN IN EINEM GRUPPENPROGRAMM MITMACHEN?

Die meisten Gruppenprogramme nehmen Familien mit übergewichtigen Kindern ab 10 oder 11 Jahren auf. Bei einigen Programmen können auch jüngere Kinder mitmachen. Vor einer definitiven Aufnahme findet in jedem Fall ein Gespräch mit der interessierten Familie statt. Die genauen Aufnahmebedingungen können bei den regionalen Programmen eingeholt werden (siehe Programmliste).

Im club minu des Migros-Kulturprozent, zu dem ein zweiwöchiges Sommerlager als wichtiger Bestandteil gehört, sollten die Kinder in der Regel mindestens 11 Jahre alt sein.

WIE LANGE DAUERT EIN PROGRAMM WIE DER CLUB MINU?

Jedes Programm umfasst eine Intensivphase von mindestens sechs Monaten und eine Nachbetreuungsphase von bis zu zwei Jahren ab Programmstart. In der Intensivphase finden regelmässige Treffen für die Kinder und die Eltern oder Bezugspersonen statt.

WER LEITET DIE PROGRAMME?

Die Programme werden von qualifizierten Fachpersonen aus der Ernährungsberatung, von Bewegungsspezialisten, Physiotherapeuten, Psychologen und Ärzten geleitet. Das Leitungsteam des club minu besteht aus einem Psychologen, zwei Ernährungsberaterinnen und einem Turn- und Sportlehrer. Die medizinische Leitung liegt in den Händen einer Kinderärztin.



WIE SIEHT DER ERFOLG DER PROGRAMME AUS?

Neue Gewohnheiten zu erlernen, fällt im Kindesalter meist leichter als bei Erwachsenen, und darum ist die Erfolgsquote dieser Gruppenprogramme auch beachtlich, nämlich doppelt so hoch wie bei Programmen für übergewichtige Erwachsene. Trotzdem ist eine Gewichtsabnahme nicht garantiert. Aber auch diejenigen Teilnehmer, die beim Gewicht nicht so erfolgreich sind, gewinnen im minu-Programm mehr Mut und Selbstvertrauen.

WAS KOSTET DIE TEILNAHME AN EINEM GRUPPENPROGRAMM?

Seit 2009 werden die Programme von der Grundversicherung der Krankenkassen bezahlt, falls die Eltern und Kinder regelmässig an den Gruppentreffen teilnehmen. In diesem Fall beträgt der maximale Selbstbehalt pro Familie 350 Franken. Für Angebote, die über das eigentliche Therapieprogramm hinausgehen, wie zum Beispiel die Teilnahme an einem Lager, spezielle Familientage oder Kochkurse, können zusätzliche Kosten entstehen.

WIE KANN MAN SICH FÜR EIN GRUPPENPROGRAMM IN DER REGION ANMELDEN?

In vielen Regionen der Schweiz laufen Gruppenprogramme (siehe Liste mit Kontaktadressen). In allen Programmen wird zuerst ein Aufnahmegespräch mit den interessierten Kindern und Eltern geführt, um die Eigenheiten eines Programms zu erläutern und damit sich die Familien und das Therapeutenteam ein Bild machen können, ob das Programm passt.

Auch der Schweizerische Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter (www.akj-ch.ch) informiert und berät Familien mit übergewichtigen Kindern über die Therapiemöglichkeiten in der Schweiz.



WESHALB ENGAGIERT SICH DAS MIGROS-KULTURPROZENT FÜR FAMILIEN MIT ÜBERGEWICHTIGEN KINDERN?

Das Migros-Kulturprozent ist ein freiwilliges, in den Statuten verankertes Engagement der Migros, das in deren Verantwortung gegenüber der Gesellschaft gründet. Es verpflichtet sich dem Anspruch, der Bevölkerung einen breiten Zugang zu Kultur und Bildung zu verschaffen, ihr die Auseinandersetzung mit der Gesellschaft zu ermöglichen und die Menschen zu befähigen, an den sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Veränderungen zu partizipieren.

GRUPPENPROGRAMME FÜR ÜBERGEWICHTIGE KINDER UND IHRE ELTERN – STAND OKTOBER 2010

| Ort | Name des Programms | Institution | E-Mail , Kontaktperson Telefon |
|------------------------|-----------------------------------|---|--|
| Basel | Kick off | Ernährungsberatung, Merian Iselin Spital | ernaehrung@mis-bs.ch Telefon: 061 305 13 19 |
| Bellinzona | PESOVIA | Dott med Paolo Peduzzi | pesovia@bluewin.ch Telefon: 091 825 52 52 |
| Bern | WIM | WIM-Verein | corinne.spahr@bluewin.ch |
| Biel | LeLe-leichter leben | Kinderklinik Wildermeth am Spitalzentrum Biel | reto.villiger@spital-biel.ch Telefon: 032 324 13 67 |
| Délémont & Porrenry | Am StramGramMES | Serv. de la santé publique du canton du Jura | chloe.saas@fondationo2.ch Telefon: 032 420 51 79 |
| Domat/Ems | Kinderleicht | Verein «unbeschwert» | muellercaflisch@bluewin.ch Telefon: 081 650 35 25 |
| Genf 14 | Contrepoids | Hôpitaux Univ., Département de l'enfant et de l'adolescent | nathalie.farpourlambert@hcuge.ch Telefon: 022 382 45 93 |
| Genf 2 | Sportsmile | Fondation Sportsmile | ehrsamr@sportsmile.ch Telefon: 079 772 43 66 |
| Lausanne | ça marche adolescent | CHUV | daniel.lauffer@chuv.ch Telefon: 021 314 69 53 |
| Lugano | Ottimix | Osp. regionale di Lugano | catinca.bardea@eoc.ch; valdo.pezzoli@eoc.ch Telefon: 091 811 68 39 |
| Martigny | Programmes du Canton du Valais | Réseau Santé Valais – Hôpital du Valais | rene.tabin@rsv-gnw.ch Telefon: 027 603 98 71 |
| Mettmenstetten | knapp | Verein knapp | angelika.wiesner@bluewin.ch Telefon: 044 764 14 03 |
| Muralto | l'artedivivere | Istituto di prevenzione e riabilitazione delle malattie vascolari | cardioriabilitazione-locarno@ bluewin.ch Telefon: 091 743 75 75 |
| Oltén | Keep On Moving | Kantonsspital Aarau / Fach- hochschule Nordwestschweiz | monika.amann@fhnw.ch Telefon: 062 311 96 57 |
| Oltén | OKAPI | Geschäftsstelle OKAPI | info@okapi-olten.ch Telefon: 062 212 00 32 |
| Schaffhausen | Shake | KJPD Schaffhausen | info@kjpdsh.ch Telefon: 052 630 01 60 |
| Solothurn | AbraKadabra | CP-Zentrum | barbara.wendel@spital.so.ch Telefon: 032 627 84 00 |
| St. Gallen | KIG-Together | Kinderspital St. Gallen | josef.laimbacher@kispig.ch Telefon: 071 243 74 81 |
| Vevey | Kiloados | Dr. med. Dominique Durrer | dominique.durrer@bluewin.ch Telefon: 021 923 53 33 |
| Wilén (Sarnen) | Basic training XL | Hulahopp | g.vonrotz@bluewin.ch marcustownend@ow.ch Telefon: 041 661 21 61 |
| Winterthur | adwin | Kantonsspital Winterthur | denise.kyburz@ksw.ch Telefon: 052 266 29 16 |
| Wohlen | Food4Teens | Ewa Jönsson | info@food4teens-wohlen.ch Telefon: 056 610 58 91 |
| Zürich | club minu | Migros-Genossenschafts- Bund | robert.sempach@mgb.ch Telefon: 044 277 22 19 |
| Zürich | TRAP | Stadtsptal Triemli | vera.schlumbom@triemli.stzh.ch Telefon: 044 466 24 07 |
| Zürich | on_the_move@kisp | Adoleszentenmedizin, Universitäts-Kinderklinik | Christoph.Rutishauser@ kisp.uzh.ch Telefon: 044 266 78 13 |



Informationen und Auskünfte:

Migros-Genossenschafts-Bund
Direktion Kultur und Soziales/Soziales
8031 Zürich
Telefon 044 277 22 19
Fax 044 277 62 72
soziales@mgb.ch

www.minuweb.ch

www.migros-kulturprozent.ch

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent