

2.1.3h



Wiegeprotokoll

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Name:

Datum	Gewicht	Datum	Gewicht

Bitte einmal pro Woche morgens vor dem Frühstück wiegen!



BABELUGA



Kap. 2.1.3 Interventionsstufen und Gebrauchsanweisung der Instrumente

Abb. 2.1.3h: Wiegeprotokoll

Zielgruppe: Alle Kinder und Jugendlichen (kleine Kinder werden von den Eltern unterstützt).

Ziel: Um den Einfluss von Verhaltensänderungen auf die Gewichtsentwicklung, also den Erfolg, nachweisen zu können, soll das Gewicht regelmäßig gemessen werden.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Die betroffenen Patienten haben ganz unterschiedliche «Wiegestrategien»: Einige stellen sich täglich auf die Waage, sind auf das Gewicht fixiert und registrieren jedes Gramm, andere wiegen sich nie – zum Teil aus Angst, durch den dann sichtbar werdenden Gewichtsanstieg wieder in ein Stimmungstief zu geraten, zum Teil aus Resignation: «Ich kann ja sowieso nichts ändern».

Mit den Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern wird deshalb besprochen, wie das Wiegen zu einem «unaufgeregten», selbstverständlichen Ritual werden kann: Es soll nur einmal pro Woche vor dem Frühstück gewogen werden, den passenden Tag suchen sich die Betroffenen selber aus (und kreuzen diesen auf dem Bogen an). Mit dem Wiegeprotokoll soll der Verlauf des Gewichts sichtbar gemacht werden. Es ist wichtig, den Kindern und Jugendlichen die Angst zu nehmen und sie zu «Forschern in eigener Sache» zu machen. Sollte das Gewicht wieder angestiegen sein, begeben sich der Adipositas-Therapeut und das betroffene Kind/der Jugendliche beim nächsten Treffen auf die (Baustellen-) Suche nach den dafür ursächlichen Verhaltensweisen. Auch das Halten des Gewichts und das Abnehmen werden auf diese Weise gemeinsam erforscht («Was habe ich genau gemacht, dass ich mein Gewicht gehalten bzw. ab- oder zugenommen habe?»). Eltern müssen wissen, dass sie einen Gewichtsanstieg nicht tadelnd oder geringschätzend kommentieren dürfen, sondern ihr Kind darin unterstützen sollen, die eigenen Verhaltensweisen, die zu dem Gewichtsanstieg geführt haben, aufzuspüren und die Bedingungen gemeinsam mit ihm zu verändern.

Jugendliche wollen oft nicht mehr, dass ihre Eltern ihr auf der Waage angegebene Gewicht sehen. Dann ist eine Vereinbarung mit dem Therapeuten zu treffen, die die Autonomie des Jugendlichen zum einen schützt (der Jugendliche protokolliert alleine und zeigt das Protokoll dem Adipositas-Therapeuten, die Eltern erfahren nicht das genaue Gewicht), aber auch die Transparenz hinsichtlich der Bemühungen des Jugendlichen zur Veränderung seines Verhaltens gewährleistet (der Therapeut berichtet den Eltern die Fortschritte und erforschten Hindernisse).



BABELUGA