

Personenzentrierte Beratung und Behandlung bei pädiatrischer Adipositas - ein Leitfaden

Gabriel Torbahn^{1,2,3}, Jana Brauchmann⁴, Julian Gomahr^{2,3}, Christine Joisten⁵, Katja Knab¹, Julia Lischka^{2,3}, Petra Rücker⁴, Daniel Weghuber^{2,3}, Susanna Wiegand⁴

¹Klinik für Neugeborene, Kinder und Jugendliche, Klinikum Nürnberg, Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Universität, Nürnberg, Deutschland

²Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Uniklinikum Salzburg/Landeskrankenhaus, Uniklinikum der Paracelsus Medizinischen Universität, Salzburg, Österreich

³Obesity Research Unit, Uniklinikum Salzburg/Landeskrankenhaus, Uniklinikum der Paracelsus Medizinischen Universität, Salzburg, Österreich

⁴Sozialpädiatrisches Zentrum, Abteilung Interdisziplinär, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Korporatives Mitglied der Freien Universität Berlin und Humboldt-Universität zu Berlin, Berlin, Deutschland⁵Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, Abteilung für Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Deutsche Sporthochschule Köln

Korrespondenzadresse:

Gabriel Torbahn, MPH

Klinik für Neugeborene, Kinder und Jugendliche, Klinikum Nürnberg, Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität

Breslauer Str. 201

90471 Nürnberg

E-Mail: gabriel.torbahn@klinikum-nuernberg.de

Inhalt

1. Kurzanleitungen/ -informationen	3
1.1. Beispiele für Gesprächstechniken	3
1.2. BABELUGA[®]-Baustellenzettel	4
1.3. SMART-Methode	5
1.4. ABCD-Checkliste.....	6
2. Nützliche Links	7
2.1. Tools, Arbeitsblätter und Übungen.....	7
2.2. Weitere nützliche Links	8

1. Kurzanleitungen/ -informationen

1.1. Beispiele für Gesprächstechniken

Onlinetabelle 1 gibt eine Übersicht über einige Gesprächstechniken sowie Anwendungsbeispiele.

Onlinetabelle 1: Beispiele für Techniken in einem Beratungsgespräch.

Technik	Beispiel / Anwendung
1. Offene Fragen stellen	„Was würdest du gerne verändern – und warum?“
2. Reflektierendes Zuhören	„Du sagst, es ist manchmal schwer, sich aufzuraffen – aber du fühlst dich danach besser?“
3. Bestärken (Affirmationen)	„Ich finde es stark, dass du trotz Müdigkeit mit dem Rad gekommen bist.“
4. Zusammenfassen	„Du hast gesagt, du willst fitter werden, aber auch, dass es schwer ist, regelmäßig Sport zu machen. Habe ich das richtig verstanden?“
5. Skalierungsfragen	„Auf einer Skala von 0 bis 10 – wie bereit fühlst du dich, weniger Softdrinks zu trinken?“ „Warum nicht 2 statt 4?“ (<i>öffnet Raum für Ressourcen!</i>)
6. Change Talk fördern	„Was wäre gut daran, wenn du dich nach dem Essen satter fühlen würdest?“
7. Autonomie betonen	„Was denkst du – was würde für dich am besten passen?“
8. Zielvereinbarung (SMART)	„Was wäre ein kleiner erster Schritt, den du dir für nächste Woche vornehmen kannst?“
9. Mit Dissonanz arbeiten	„Du willst dich besser fühlen, aber du sagst, du bist oft lange am Handy. Wie passt das für dich zusammen?“
10. Widerstand umdeuten	„Es klingt, als hättest du gute Gründe, es im Moment so zu lassen. Erzähl mir mehr davon.“ (<i>Vermeidet Konfrontation</i>)

1.2. BABELUGA[®]-Baustellenzettel

Betroffene Familien können in individueller Reihenfolge und Gewichtung wertungsfrei eigene „Baustellen“ der Gewichtsproblematik bearbeiten. Die „Baustellen“ stehen für gewichtsrelevante Aspekte des Lebensstils: Lebensmittelauswahl, Getränke, Mahlzeitenhäufigkeit, Süßigkeiten – Fast Food – Snacks, Bewegung im Alltag, regelmäßiger Sport, Fernsehen – Computer – andere Medien, Stimmungen – Gefühle – psychosoziale Einflussfaktoren. Kinder und Jugendliche werden im Gespräch ermutigt, ihre Baustellen selbst einzuschätzen. Mit Ampelfarben wird das Ausmaß und die Dringlichkeit der „Baustelle“ gekennzeichnet: an einer grünen Baustelle ist alles in Ordnung, muss nicht gearbeitet werden. Eine gelbe Baustelle weist Optimierungsbedarf auf, ist als etwas problematisch einzuordnen. Eine rote Baustelle hat viel Veränderungsbedarf, ist als problematisch zu betrachten. Die „Soll-Werte“, die alle Baustellen grün erscheinen lassen, sind gültige Empfehlungen der Fachgesellschaften (<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/>; <https://www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung/praeventive-ernaehrungskonzepte.html>; https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf; <https://shop.bioeg.de/themen/kinder-und-jugendgesundheit/umgang-mit-medien/>). Diese „Soll-Werte“ sind die Grundlage für die Zielplanung einer Familie, wobei die Patientinnen, Patienten und deren Familien selbst mitbestimmen, an welcher Baustelle zuerst gearbeitet wird.

Den Link zum BABELUGA[®]-Baustellenzettel sowie weiteren Materialien finden Sie unter dem Punkt 2.1 „Tools, Arbeitsblätter und Übungen“ im gleichen Dokument auf Seite 7.

Literatur: Ernst, Wiegand: Adipositas bei Kindern und Jugendliche einmal anders. Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. 2010

1.3. SMART-Methode

Mit Hilfe der SMART-Methode können Kinder, Jugendliche und ihre Sorgeberechtigten bei der eigenen Erarbeitung eines individuellen Ziels begleitet und unterstützt werden. Nach dieser Methode ist ein Ziel durch das Erreichen von fünf Kriterien definiert, deren jeweilige Anfangsbuchstaben das Akronym SMART ergeben: Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, und Terminiert. Die untenstehende Abbildung gibt ein Beispiel für den Prozess einer Zielentwicklung nach der SMART-Methode. Die Symbole „-“, „?“ und „✓“ sollen verdeutlichen, ob ein Kriterium nicht, mäßig oder gut erfüllt ist.



Onlinegrafik 1: Beispiele für die Zielentwicklung nach der SMART-Methode

1.4. ABCD-Checkliste

Die ABCD-Checkliste für Kinder und Jugendliche mit Adipositas sowie deren Familien ist eine qualitative Einschätzung seitens des Behandlungsteams bezüglich folgender Merkmale: BMI, familiäre Situation, psychosoziale Problematik, Komorbidität der Adipositas, Leidensdruck, Veränderungsmotivation, Zielplanung, Lebensstil. Sie dient dazu, sich ein Bild von den Ressourcen sowie vom individuellen Risikoprofil der Patientinnen, Patienten und deren Familie zu machen.

Den Link zur ABCD-Checkliste sowie weiteren Materialien finden Sie unter dem Punkt 2.1 „Tools, Arbeitsblätter und Übungen“ im gleichen Dokument auf Seite 7.

Literatur: Ernst, Wiegand: Adipositas bei Kindern und Jugendliche einmal anders. Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern. 2010

2. Nützliche Links

2.1. Tools, Arbeitsblätter und Übungen

- 5As of Pediatric Obesity Management (englisch): <https://obesitycanada.ca/healthcare-professionals/5as-pediatrics/>
- Edmonton Obesity Staging System Pediatrics (EOSS-P; bisher nur auf Englisch verfügbar): <https://eoss-p.com/en/content?id=17>
- ABCD-Checkliste: (https://www.babeluga-berlin.de/adipositas-bei-kindern/adipositas_einmal_anders/downloads/1_3c_ABCD-Checkliste%20mit%20Auswertungsbeispielen)
- Materialien rund um den BABELUGA[®]-Baustellenzettel: <https://www.babeluga-berlin.de/adipositas-bei-kindern/index.php/buch/buchbeilage>
- Das Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche der Konsensusgruppe Adipositasschulung für Kinder und Jugendliche (KgAS) enthält weitere auch für die Adipositasberatung nützliche Materialien:
 - Gellhaus I, Koch B, Tiedjen U (Hrsg.) (2019). Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Grundlagen. Bundeszentrum für Ernährung. 3. Auflage. ISBN 978-3-8308-1329-3. <https://www.ble-medien-service.de/1657-3-trainermanual-adipositas-schulung-fuer-kinder-und-jugendliche-grundlagen.html>
 - Gellhaus I, Koch B, Tiedjen U (Hrsg.) (2019). Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Ernährung. Bundeszentrum für Ernährung. 3. Auflage. ISBN 978-3-8308-1330-9. <https://www.ble-medien-service.de/1653-3-trainermanual-adipositas-schulung-fuer-kinder-und-jugendliche-ernaehrung.html>
 - Gellhaus I, Koch B, Tiedjen U (Hrsg.) (2021). Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Bewegung. Bundeszentrum für Ernährung. 3. Auflage. ISBN 978-3-8308-1331-6. <https://www.ble-medien-service.de/1654-3-trainermanual-adipositasprogramm-fuer-kinder-und-jugendliche-bewegung.html>
 - Gellhaus I, Koch B, Tiedjen U (Hrsg.) (2022). Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Psychosoziales. Bundeszentrum für Ernährung. 3. Auflage. ISBN 978-3-8308-1332-3. <https://www.ble-medien-service.de/1655-3-trainermanual-adipositas-schulung-fuer-kinder-und-jugendliche-psychosoziales.html>

[trainermanual-adipositasschulung-fuer-kinder-und-jugendliche-psychosoziales.html](https://www.ble-medien-service.de/1656-3-trainermanual-adipositasschulung-fuer-kinder-und-jugendliche-psychosoziales.html)

- Gellhaus I, Koch B, Tiedjen U (Hrsg.) (2022). Trainermanual Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche – Medizin. Bundeszentrum für Ernährung. 3. Auflage. ISBN 978-3-8308-1333-0. <https://www.ble-medien-service.de/1656-3-trainermanual-adipositasschulung-fuer-kinder-und-jugendliche-medizin.html>

2.2. Weitere nützliche Links

- Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) der Deutschen Adipositas-Gesellschaft: <https://www.adipositas-gesellschaft.de/aga>
- Konsensusgruppe Adipositasschulung für Kinder und Jugendliche: <https://www.adipositas-schulung.de>