



**„Gemeinsam neue Wege gehen“ -**

## **Psychologische Behandlungsstrategien im Projekt „rundum gesund“**

Mag.a Dr.in Sonja Rader

Mag. Paul Brugger-Willomitzer



**wgkk**  
Wiener Gebietskrankenkasse



StoDt+Wien  
Wien ist anders.

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.

# Das Projekt „rundum gesund“

- **Ganzheitlicher Ansatz**

Maßnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung sowie Psychologie

- **Langfristige Lebensstilmodifikation**

Begleitung über 1 Jahr (8 Monate Gruppentreffen)

Ziel moderate Gewichtsreduktion und Gewichtsstabilisierung, überdauernde Lebensstiländerung

- **Zielgruppenspezifisch konzipiert**

kultur- und geschlechtssensible Frauen- und Männergruppen in den Sprachen Deutsch, Türkisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch

# Das Projekt „rundum gesund“

## Verhaltensebene

- Gruppenprogramme zur Lebensstilmodifikation (BMI, Alter,...)
- Vortragsreihe „rundum gesund informiert“ (ab Jänner 2019)

## Verhältnisebene

- Vernetzungstreffen des Wiener Forum Übergewicht & Adipositas
- Homepage mit Informationen für NutzerInnen und MultiplikatorInnen

## Projektfinanzierung

WGKK / WIG - Landesgesundheitsförderungsfonds der Sozialversicherung und der Stadt Wien

## Projektlaufzeit

Mai 2018 – Dezember 2019

# Projektteam

## **Klinische & GesundheitspsychologInnen**

*Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Sonja Rader, Mag.<sup>a</sup> Astrid Langwieser,  
Mag. Paul Brugger, Mag. Predrag Pljevaljic,  
Mag. Florian Reiterer*

## **PsychotherapeutInnen**

*Milena Damchevski, MA, Mag.<sup>a</sup> Ümit Sheridan, Selim  
Akmese*

## **Arzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin**

*Dr. Ata Kaynar*

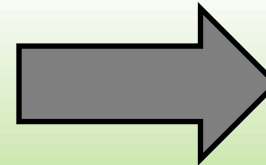
## **ErnährungswissenschaftlerInnen/DiätologInnen**

## **SportwissenschaftlerInnen/BewegungstrainerInnen**



# Projektziele

- Vermittlung von **Ernährungswissen**
- Verbesserung des **Ernährungsverhaltens**
- Steigerung **körperliche Aktivität**
- **Freude an Bewegung**
- Steigerung der **Lebensqualität**
- **Selbstwertsteigerung**
- Positives Körperbild/**Selbstakzeptanz**



Langfristige **Gewichtreduktion**  
und **Gewichtsstabilisierung**

# Methodische Umsetzung I

## Psychologische/psychotherapeutische Gruppeninterventionen mit KVT Elementen

- Beziehungsaufbau
- Psychoedukation
- Introspektion/Self-Monitoring
- Stimulus/Reaktionskontrolle
- Selbstmanagement und -verstärkung

# Praktische Beispiele I

- Pedometer/Bewegungsprotokolle
- Ernährungstagebuch
- Zuckerquiz
- Einkaufstraining
- Fragebogen zum Ess- und Bewegungsverhalten
- Emotionskärtchen
- Diskriminationstraining/Checkliste – Hunger/Durst/emotionale Bedürfnisse
- Stimmungswetterlage

# Praktische Beispiele II

- Joker
- Klaviermodell
- Genusstraining (Symbole, Nahrungsmittel)
- Wand der Hürden
- Erfolgstagebuch/Erfolgsplakat/Symbole
- Belohnungspass
- Collagen und Plakate (Ziele, Wohlfühlen,...)
- Entspannungstraining/Achtsamkeit/Visualisierung
- Bauchtanz



# Praktische Beispiele III



# Funktion der Gruppe

- Fixpunkt/Verpflichtung
- Geschützter Rahmen – Enttabuisierung
- Motivation durch andere - Spaß
- Lernen am Modell – Reflexionsmöglichkeit
- Positive Selbstwahrnehmung durch Feedback gestärkt – Angenommen sein
- Empathie/wertschätzende Haltung sehr bedeutsam

# Motivation erhalten im Projekt „rundum gesund“

- Wunsch nach Änderung
- Regelmäßigkeit, Verpflichtung
- Konkrete Hilfestellungen – Auswahlmöglichkeit
- Schrittzähler - Messungen
- Beziehung zu GruppenleiterInnen, Buddies
- Positive Atmosphäre in den Gruppen, respektvoller Umgang
- Praktisches Erleben (Genusstraining, Kochen, Einkaufen, Picknick, Ausflüge, Bauchtanz,...)
- Belohnungsstrategien

# Ganzheitlicher Ansatz im Projekt „rundum gesund“



**Lebensumstände** werden einbezogen

Stress und Überforderung, Kinder, Arbeit(slosigkeit), finanzielle Ressourcen, soziales Umfeld, religiöse und kulturelle Zugehörigkeit/Glaube (Feste, Fasten,...), Lebensgeschichte/Essbiografie

**Partizipative Themenauswahl**

Schlaf(störungen), Winterdepression, körperliche Beschwerden und Einschränkungen, Grenzen setzen lernen, Strategien für Feiertage/Einladungen, Essen unterwegs,...



# Zitate/Rückmeldungen I

„Besonders hilfreich habe ich empfunden:

Die Mischung psycholog. Betreuung, Bewegung und Ernährung - Meinen “buddy“ - sie ist großartig!“

„Das Gewicht ist eigentlich kein Thema (es gehört halt dazu), Fokus liegt auf Umstellung der Gewohnheiten.“

„Äußerst wertschätzender Umgang - das vermittelte Gefühl, “ich bin okay wie ich bin“ und wir liegen euch wirklich am Herzen.“

## Zitate/Rückmeldungen II

„Am Anfang hatte ich Angst, dass das Bewegungstraining zu viel für mich ist, aber jetzt freue ich mich jede Woche drauf!“

„Das gemeinsame Kochen war super, das sollten wir viel öfter machen!“

„Die Gespräche in der Gruppe jede Woche helfen mir am Thema dranzubleiben und mein Gewicht zu halten!“

## Zitate/Rückmeldungen III

„Der Rückhalt in der Gruppe gibt viel Kraft.“

„In der Gruppe kann ich frei und ohne Scham über das Thema Übergewicht sprechen.“

„Nach jedem Treffen, habe ich das Gefühl es wird immer leichter!“

„Nach jedem Treffen wartet meine Familie, was ich Neues gelernt habe.“

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Da die Arbeit im Projekt hohes Engagement aller  
beteiligten MitarbeiterInnen fordert

## DANKE!





# Nächster Kursstart „rundum gesund“

<b>Bosnisch/Kroatisch/Serbische Männergruppe</b>	Jänner 2019
<b>Türkischsprachige Frauengruppe</b>	Jänner 2019
<b>Deutschsprachige Männergruppen</b>	Jänner 2019
<b>Bosnisch/Kroatisch/Serbische Frauengruppen</b>	Februar 2019
<b>Deutschsprachige Frauengruppe</b>	März 2019