

ABSTRACT vom 30.04.2006

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UNTER DEM ASPEKT ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Vortrag S. Neufeld, M. Salem

Kontaktadresse:

Margit Salem

Charité Universitätsmedizin Berlin Campus Benjamin Franklin
Klinik und Hochschulambulanz für Psychiatrie und Psychotherapie
Sozialpsychiatrische Tagesklinik
Nussbaumallee 38
14050 Berlin, Deutschland
Telefon: 0049-30-8445-8401
Telefax: 0049-30-8445-8389
Mail: margit.salem@charite.de

Einleitung

Ernährung und Bewegung sind Lebensbedürfnisse eines jeden Menschen. Psychisch kranke Menschen können diese Grundbedürfnisse oft nicht im notwendigen Umfang befriedigen oder nehmen diese Bedürfnisse nicht wahr, was sich auf ihre Lebensaktivität und Lebensqualität auswirkt. Bei all den Einschränkungen, die eine psychische Erkrankung verursacht, gibt es gesunde Anteile, die aktiviert, gefördert und gestärkt werden können. Über das gemeinsame Essen und den gemeinsamen Sport finden Menschen am leichtesten Zugang zu sich selbst und zu anderen Menschen.

Fragestellung

- Kann man durch gesunde Ernährung und Bewegung die Gesundheit und Lebensqualität psychisch kranker Menschen verbessern?
- Welche Auswirkungen auf Gewicht, Fettstoffwechsel, Blutdruck, Ess- und Bewegungsgewohnheiten lassen sich dabei feststellen?
- Wie wirkt sich ein solches Projekt auf das Gesamtkonzept einer psychiatrischen Tagesklinik aus?

Ziele für Patienten:

- Auseinandersetzung mit Gesundheit,
- Wissensvermittlung über gesundheitsförderndes Verhalten
- Erlernen von Kochtechniken,
- Regelmäßige körperliche Bewegung,
- Übernahme von Verantwortung für sich und die Gruppe,
- Aktive Mitgestaltung am Tagesklinikmilieu,
- Erfahrung von Anerkennung und Wertschätzung.

Ziele der Projektleiterinnen:

- Eingliederung dieser gesundheitsfördernden Gruppe in das Therapiekonzept unserer Tagesklinik,
- Verringerung von Folgeerkrankungen durch Fehlernährung und Bewegungsmangel,
- Verbesserung des tagesklinischen Milieus und der gesundheitsförderlichen Qualität des Essens,
- Erkennen und Fördern der kognitiven und lebenspraktischen Fähigkeiten,
- Anregungen für andere Einrichtungen dieses Konzept zu übernehmen.

Methode

Das Projekt wurde während unserer Fachweiterbildung als Gruppenangebot in unserer sozialpsychiatrischen Tagesklinik durchgeführt, die Menschen vorwiegend mit Störungen aus dem schizophrenen Formenkreis Behandlungsmöglichkeiten bietet. Das Tagesklinikteam arbeitet multiprofessionell. Patienten werden nach den Prinzipien der Bezugspflege betreut. Die meisten Gruppenangebote werden von Pflegekräften gestaltet und moderiert.

- Projektentwicklung von April bis September 2005,
- Durchführungszeitraum vier Wochen,
- Zwei Wochen: Morgens walken, danach gemeinsames Frühstück, anschließend Zubereitung des Essens für die Gesamtgruppe von 20 Personen,
- Dritte Woche: Vormittags theoretische Einheiten über gesunde Ernährung und Bewegung, anschließend Walken,
- Vierte Woche: Reflexion und schriftlichen Ausarbeitung des Projektes.

Ergebnisse

Die Teilnehmer betonten Spaß an der Bewegung und dem Kochen in der Gruppe, die sehr gute Tagesstrukturierung, keine Langeweile, angenehmes Körperempfinden nach dem Walken, Reduzierung des Rauchens, Freude über Gewichtsreduktion, positiven Gruppenzusammenhalt, selbständiges Arbeiten, Übernahme von Verantwortung, Erleben von Anerkennung und Wertschätzung.

Schlussfolgerungen

Unsere innovativen Ansätze haben sich aus unserer Sicht bestätigt, d.h. diese Art Gruppenaktivität bietet Möglichkeiten, all das zu trainieren, was für die Lebensqualität und deren Verbesserung notwendig und Voraussetzung ist. Es zeigte sich, dass die Dauer des Projektes für die Gewichts- und längerfristigen Verhaltensänderungen zwar zu kurz war, dennoch kam es zu „Denkanstößen“ und kleinen Schritten der Veränderung. Dabei wirkte sich das Projekt sehr positiv auf die gesamte Atmosphäre der Tagesklinik aus.

Lernziele

1. Gesundheits- und Krankenpflegekräfte mit einer fachspezifischen psychiatrischen Weiterbildung haben die geeigneten Voraussetzungen, dieses Gruppenangebot anzubieten, zu begleiten und anzuleiten.
2. Bestätigt durch die Ergebnisse unseres Projektes, sollte jede psychiatrische Betreuungsinstitution, der Bedeutung von gesunder Ernährung und Bewegung Rechnung tragen.
3. Die Projektdurchführung fördert die Interaktion zwischen Teilnehmern und ProjektleiterInnen, sowie die soziale Kompetenz der Teilnehmer. Wichtig erscheint uns, dass die Vermittlung der Inhalte mit Genuss, Spaß und Lust verbunden bleibt.