

# Förder- und Ausbildungszentrum Guglera: ein innovativer Weg aus der Adipositasproblematik

**Ein einjähriges Trainingsprogramm für übergewichtige Jugendliche und junge Erwachsene aus der ganzen Schweiz**

Beat Fasnacht

Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass im Jahr 2020 zwei Drittel der weltweiten Krankheiten chronische Leiden sein werden, die zu einem grossen Teil mit schlechten Ernährungsweisen und sitzender Tätigkeit zusammenhängen. Auch die Schweiz ist von dieser höchst beunruhigenden Entwicklung betroffen. Der rasche Anstieg der Adipositas (siehe Kasten) im Kindesalter wird unser Ge-

sundheitssystem vor grosse Probleme stellen. 22 bis 35 Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz im Alter von sechs bis zwölf Jahren sind übergewichtig, 5 bis 15 Prozent fettleibig. Die Hälfte der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen weisen bereits Risikofaktoren oder gewichtsabhängige Krankheiten auf.

## Innovatives Pilotprojekt

Das gegenwärtige Angebot von Trainingsprogrammen ist limitiert und an-

gesichts des stetig steigenden Bedarfs ungenügend. Hier setzt das Trainings- und Förderprogramm des Ausbildungszentrums Guglera im freiburgischen Giffers mit seinen 36 Therapieplätzen an. Das Programm für Jugendliche von 15 bis 19 Jahren und junge Erwachsene zählt mittlerweile, knapp ein Jahr nach dem Start, zwölf Teilnehmende und ist in dieser Form das erste und bisher einzige Langzeittrainingsprogramm in der Schweiz. Es beinhaltet praktische Arbeitseinsätze in verschiedenen Berufsfeldern, Eignungstests, Bewerbungstheorie, Kurse (u. a. Arbeitssicherheit und Informatik) sowie praktische Lernhilfe. Zudem lernen die Teilnehmenden, sich ausgewogen und gesund zu ernähren, erhalten Unterstützung in Einzel- und Gruppengesprächen und werden bezüglich Körperwahrnehmung, Bewegung und Sport täglich trainiert und gefördert. Mit dem strukturierten Tagesrhythmus im Internatsbetrieb werden die Jugendlichen befähigt, baldmöglichst eine Lehrstelle anzutreten und sich in die Berufswelt zu integrieren. Die einzigartige Lage – zum in ländlicher Umgebung gelegenen Zentrum gehört ein grosser Landwirtschaftsbetrieb – und der betreute Internatsbetrieb bilden dabei den äusseren Rahmen.

## Therapieziele

Die Ziele eines Aufenthalts lassen sich fünf Hauptbereichen zuordnen: der Gewichtsreduktion, dem Erkennen und Aufarbeiten individueller Risikofaktoren, dem Erlernen und Aufbauen von gesunden Verhaltensweisen, der intrapsychischen Stabilisierung und psychosozialer (Re-)Integration, der Erhöhung der Eigenverantwortung und der beruflichen Weiterentwicklung. Diese Ziele sind eng miteinander verflochten.

## Was versteht man unter Adipositas?

Adipositas (schweres Übergewicht) ist eine Erkrankung, die weltweit bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen deutlich zunimmt. Die Ursachen für diese Erkrankung sind vielgestaltige Umwelteinflüsse. Ungünstige Ernährungsgewohnheiten und Mangel an körperlicher Bewegung sind ebenso von Bedeutung wie erbliche Faktoren. Auch das seelische Befinden eines Jugendlichen und seine Einbindung in Familie, Schule und Freundeskreis spielen eine Rolle. Die klinische Erfahrung zeigt, dass mangelnde persönliche Zuwendung, Trennungserlebnisse, Gewalterfahrungen und auch Grenzüberschreitungen dazu führen können, dass die Betroffenen das Gefühl für die eigenen – auch körperlichen – Grenzen verlieren und dadurch die Entwicklung einer Adipositas begünstigt wird. In der Regel kann Adipositas nicht auf eine einzelne Ursache zurückgeführt werden.

Adipositas gefährdet aus mehreren Gründen die altersübliche Entwicklung. Die betroffenen Jugendlichen geraten oft hinsichtlich ihres Essverhaltens und der Gewichtsproblematik in einen Teufelskreis von aufrechterhaltenden und selbstverstärkenden Faktoren, aus dem sie sich aus eigener Kraft kaum mehr befreien können. Oft gelingt es den betroffenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen wegen ihrer Erkrankung nicht, einen ihren Fähigkeiten entsprechenden Beruf zu erlernen. Dies bedeutet für die Betroffenen lebenslange Folgen und verursacht für die Allgemeinheit hohe Folgekosten. Die in unserer Gesellschaft weitverbreitete Vorstellung, dass nur schlanke Personen im Leben erfolgreich, dynamisch und leistungsorientiert sind, hat zur Folge, dass stark übergewichtige Jugendliche auch in sozialer Hinsicht durch Vorurteile zusätzlich benachteiligt werden. Adipöse Jugendliche werden von Gleichaltrigen oft massiv gehänselt und ausgegrenzt, worauf die Betroffenen sich verunsichert und verletzt zurückziehen. Andere reagieren mit Depression und erhöhter Aggressionsbereitschaft. Durch diese Reaktionen wird häufig die soziale Isolation zusätzlich verstärkt.

Die gesundheitlichen Folgeschäden der Adipositas, wie z.B. Diabetes mellitus, Hypertonikämie, Bluthochdruck, obstruktives Schlaf-Apnoe-Syndrom, eingeschränkte körperliche Belastbarkeit, Haltungsschäden und vorzeitige degenerative Gelenkveränderungen bilden zusammen mit den psychischen Folgeschäden den eigentlichen «Krankheitswert» der Adipositas und belasten die Entwicklung des jungen Menschen, seine Lebensqualität und Lebenserwartung.

Nur wenn in allen Bereichen Fortschritte erreicht werden, ist eine mittel- und langfristig erfolgreiche Therapie möglich. Durch die gezielte Förderung von Fertigkeiten und die begleitete Vorbereitung auf die berufliche Zukunft werden die Teilnehmenden auf die Zeit nach ihrem Aufenthalt vorbereitet.

Ein weiteres Ziel des Aufenthaltes ist die Hinführung der Jugendlichen zu eigenverantwortlichem Leben und Handeln, indem sie lernen, sich selbst psychisch und körperlich zu respektieren. Eine anhaltende Gewichtsreduktion der Teilnehmenden werten wir als Zeichen dafür, dass es ihnen gelungen ist, die Therapieinhalte umzusetzen und ihren Lebensstil positiv zu verändern.

#### Therapeutische Massnahmen

Die therapeutischen Massnahmen müssen den komplexen Ursachen gerecht werden und erfordern daher einen interdisziplinären Ansatz, an dem im Förder- und Ausbildungszentrum Guglera Ärzte, Psychologen, Pädagogen, Sport- und Ernährungstherapeuten beteiligt sind. Das Zentrum berücksichtigt in seinem Therapiekonzept die multifaktoriellen Hintergründe des Krankheitsbildes. Die Rehabilitationszeit von zwölf Monaten ist für eine nachhaltige Änderung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens sowie die berufliche Integration notwendig.

Nach entsprechender Diagnostik werden von Therapeuten und Jugendlichen gemeinsam realistische Therapieziele formuliert und anschliessend ein auf den individuellen Ressourcen basierendes Therapieprogramm er-

stellt. Der Gewichtsabnahme kommt hierbei eine elementare Bedeutung zu, wobei nicht die gesellschaftlichen Schlankeitsideale massgebend sind. Vielmehr sollen die Teilnehmenden mit therapeutischer Unterstützung die frühere Bedeutung ihres ungesunden

Ess- und Bewegungsverhaltens erkennen und adäquate Lebensbewältigungsstrategien erproben.

Korrespondenz:  
Dr. med. Beat Fasnacht  
Guglera 1  
CH-1735 Giffers

**Besuchen Sie unsere Website: [www.guglera.ch](http://www.guglera.ch).**



**Das Förder- und Ausbildungszentrum Guglera in Giffers.**



**Beat und Gaby Fasnacht, Gesamtleitung des Zentrums.**



**Vielfältige Aktivitäten bereichern den Therapiealltag und helfen den Teilnehmenden, ihre eigene Identität zu entwickeln.**



**Der erste Jahrgang des neu eröffneten Förder- und Ausbildungszentrum Guglera.**