

Ressourcenaktivierung als Werkzeug zur Verhaltensänderung

Umsetzung in der Adipositasberatung

Myriam Keiser, Nina Mosimann

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB15

Einleitung

Adipositas zählt in der Ernährungsberatung zu den häufigsten Diagnosen [1]. In der Therapie steht die Verhaltensänderung im Vordergrund. Patienten werden dabei durch gezielte Wissensvermittlung unter Einbezug ihrer Ressourcen in diesem Prozess unterstützt [2, 3]. Über die Umsetzung von Ressourcenaktivierung, als Wirkfaktor der Psychotherapie, ist in der ernährungsberaterischen Praxis jedoch wenig bekannt. Diese Arbeit beschäftigt sich daher mit folgender Fragestellung:

Wie wird die Ressourcenaktivierung in Adipositas-Einzelberatungen von Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern umgesetzt?

Methodik

Zur Beantwortung der Fragestellung wurde ein qualitatives Vorgehen gewählt. Elf Adipositas-Ernährungsberatungen wurden beobachtet und aufgezeichnet. Nach der Datenaufbereitung mit Hilfe eines zusammenfassenden Protokolls [4], wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring [5] durchgeführt.

Ergebnisse

- Alle Beratungen beinhalteten Ressourcenaktivierung, allerdings in unterschiedlichem Masse
- Persönliche und soziale Ressourcen wurden auf unterschiedliche Weise nutzbar gemacht; z.B. durch Komplimente, Umdeutungen und bestimmte Fragetechniken (siehe Abb. 1)
- Bearbeitungstiefe und -häufigkeit variierten innerhalb und zwischen den zwölf definierten Kategorien der Ressourcenaktivierung
- Erfahrene und / oder weitergebildete Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater gingen vertiefter auf die Ressourcen von Klientinnen und Klienten ein als unerfahrene und / oder nicht weitergebildete Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater



Abb. 1: Kategorien der Ressourcenaktivierung [6]

Diskussion

In Anlehnung an die Ergebnisse wird angenommen, dass einerseits die Beratungserfahrung im Bereich Adipositas und andererseits Weiterbildungen im psychologischen Bereich einen positiven Einfluss auf den Einsatz von Ressourcenaktivierung haben. Aufgrund der Wichtigkeit dieses allgemeinen Wirkfaktors und aufgrund der Tatsache, dass die Prävalenz von Adipositas stetig steigt [1], ist dies eine bedeutende Erkenntnis.

Schlussfolgerung

Das aufgezeigte Vertiefungspotenzial der Ressourcenaktivierung spricht für den weiteren Ausbau entsprechender Lehreinheiten im ernährungsberaterischen Ausbildungsprogramm. Um mehr Erkenntnisse zur Ressourcenaktivierung in Bezug auf den Therapieerfolg zu gewinnen, müssten weitere Untersuchungen unternommen werden.

LITERATURVERZEICHNIS

- [1] Faeh, D., Matzke, A. (2012). Ernährung und Gesundheit. In U. Keller, E. Battaglia Richi, M. Beer et al. (Hrsg.) *Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht* (S. 227-208). Bern: Bundesamt für Gesundheit (BAG).
- [2] Dolder, A., Honigmann, S., Jacobs, P., Jent, S., Schlorff, M., Scura, N. (2016). Kooperative Beziehungsgestaltung - Beratungsverständnis. In A. Rufener & S. Jent (Hrsg.) *Der Ernährungstherapeutische Prozess - Lehrbuch für Studium, Lehre und Praxis* (S. 53 - 57). Bern: Hogrefe.
- [3] DAG, DDG, DGE & DGEM (Hrsg.). (2014). Interdisziplinäre S3-Leitlinie «Prävention und Therapie der Adipositas». *Adipositas: Jg. 8,4*. Stuttgart: Schattauer.
- [4] Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zu qualitativem Denken*. 6. Auflage. Weinheim: Beltz Verlag.
- [5] Mayring, P. (2017). Qualitative Inhaltsanalyse in der psychologischen Forschung. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 1-17). Abgerufen von Springer Reference Psychologie, DOI 10.1007/978-3-658-18387-5_52-1.
- [6] Flückiger, C., Wüsten, G. (2015). *Ressourcenaktivierung: ein Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung*. Bern: Hogrefe.