

Teilnehmern, wie wichtig es ist, diese beiden „Säulen“ der Lebensstiländerung gleichwertig zu berücksichtigen. Die Dritte „Säule“, die Motivation, spielt eine besonders wichtige Rolle in der Weiterbetreuung und wird von beiden Kursleitern gleichermaßen thematisiert und es wird entsprechende Unterstützung angeboten.

### 1.3 Zielgruppen

Die Weiterbetreuung „Aktiv geht's weiter“ richtet sich an die Teilnehmer des initialen Präventionskurses oder an Teilnehmer eines vergleichbaren Kurses mit den Schwerpunkten Motivation, Ernährung und Bewegung. Grundlegende Informationen für eine Lebensstiländerung werden vorausgesetzt. Insbesondere eignet sich der Kurs für Menschen mit leichtem Übergewicht (BMI bis 29,9) und für Menschen mit einem Risiko für Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten und/oder Fettstoffwechselstörungen.

## 2. Organisatorische Rahmenbedingungen

### 2.1 Teilnehmeranzahl

8 - 12 Teilnehmer

### 2.2 Kursorganisation/ Kursstunde

Das „Aktiv-Paket“ legt den Schwerpunkt auf eine Gruppenintervention mit Erlebnischarakter. Die 4 Schulungen á 60 min verteilt auf ein Jahr beinhalten die Schwerpunkte Motivation und Problemlösung für eine Lebensstiländerung. Die Schulung kann von jeweils einem Kursleiter oder in Kombination beider Kursleiter durchgeführt werden.

Die Schulungen werden ergänzt durch 4 „Aktiv-Treffen“ á 60 min, wovon 2 dem Schwerpunkt gesunde Ernährung und 2 den Schwerpunkt Bewegung nachkommen. Zwei „Aktiv-Treffen“ können auch zusammengelegt werden, sodass insgesamt 2 Aktivtreffen je 120 min stattfinden. Insgesamt werden 6 bis 8 Angebote (je nach Aufteilung) auf das Jahr verteilt (siehe *Tabelle 2*). Der Vorteil dieser Variante liegt in der Langfristigkeit der Betreuung, die so ermöglicht wird. Gleichzeitig wird den Teilnehmern auch deutlich gemacht, dass Lebensstiländerung Zeit braucht und nicht in einem »Crashkurs« vermittelt werden sollte.

**Tabelle 2: Zeitlicher Verlauf der einzelnen Bestandteile der Weiterbetreuung**

Betreuungsmonat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Schulung												
Aktiv-Treffen												
Newsletter												
Service Telefon/ Email												
Erfassung med. Daten												

- Seminar- und Präsentationstechnik, z. B. Flipchart bzw. Whiteboard
- Kleinsportgeräte, z. B. Boule-Set
- diverse Nahrungsmittel zur Verkostung, Geschirr
- Schreib- und Bastelutensilien

## **2.6 Kursinhalte und Schwerpunkte**

Der Teil der Schulung der Weiterbetreuung „Aktiv geht's weiter“ bietet den beiden Schwerpunkten Alltagstauglichkeit und Problemlösung ausreichend Raum. Die größeren Abstände der Schulungen ermöglichen den Teilnehmern Zeit, Erfahrungen in den Bereichen gesunde Ernährung und Bewegung zu sammeln, welche dann im Kurs besprochen werden können. Psychologisches Handwerkszeug wird als Hilfe für Hindernisse im Alltag und eine dauerhafte Lebensstiländerung angeboten. Die moderierten Schulungen können individuell auf die Teilnehmer zugeschnitten werden und leben hauptsächlich von Teilnehmerbeiträgen.

Der Teil „Aktiv-Treffen“ der Weiterbetreuung „Aktiv geht's weiter“ mit seinem Erlebnisharakter und der Förderung der Gruppendynamik bietet den Teilnehmern Gelegenheit, Neues aus den Bereichen Ernährung und Bewegung auszuprobieren. Dabei können die Kursleiter flexibel anpassen, welche Schwerpunkte sie zu den einzelnen Treffen setzen wollen – je nach den individuellen Bedürfnissen der einzelnen Gruppen kann aus einem Themenpool ausgewählt werden. Dabei steht immer ein konstruktiver Umgang mit auftretenden Schwierigkeiten und Barrieren im Vordergrund. Ebenso zentral sind die Erfahrungen der Teilnehmer, die in diesem Rahmen ausgetauscht und diskutiert werden können.

### **2.6.1 Themenpool zu den Schulungen**

Jede Stunde enthält einen Rückblick auf Erfahrungen und die Besprechung von Erfolgen und Hindernissen. Zusätzlich werden Themen, die für die Gruppe wichtig sind, aufgegriffen und diskutiert. Folgende Themen stehen für die 4 Schulungen zur Auswahl. **Ausführliche Kursbeschreibungen für den Kursleiter sind im Anhang zu finden.**

#### **a) Gesunder Schlaf**

Schlafstörungen sind ein oft unterschätztes Risiko für Diabetes und andere Erkrankungen. Viele Menschen sind sich gar nicht bewusst, was gesunder Schlaf bedeutet und warum er so wichtig ist. Manchmal reicht es schon aus, nur ein paar einfache Regeln zu befolgen, um seinen Schlaf zu verbessern. Diese Schulungsstunde soll den Teilnehmer über die Bedeutung von erholsamen Schlaf aufklären. Es sollen die Regeln einer gesunden Schlafhygiene vermittelt werden. Auch soll über bisherige Erfahrungen mit Schlafstörungen gesprochen werden und ggf. individuelle Lösungen angeboten werden.

#### **b) Entspannung**

Aufgrund des gefühlten stressreichen Alltags und der ständigen Reizüberflutung (v. a. in Städten) kann Entspannung ein wichtiges Thema sein. Die Erfahrungen der Teilnehmer mit Entspannung, verschiedenen Verfahren und Strategien soll Raum

- Ziele:**
- Erfahrungen mit Entspannungsmethoden austauschen
  - Die passende Entspannungsmethode finden
  - Weitere Entspannungsverfahren kennenlernen

- Material:**
- Musikanlage mit entspannender Musik oder Naturklängen
  - Flip-Chart mit Stiften

### Vorbereitung

Wenn Sie die Möglichkeit haben, könnten Sie ggf., ganz im Sinne dieser Stunde, entspannende, beruhigende Hintergrundmusik anmachen, z.B. Naturklänge oder ruhige, instrumentale Musik.

### Begrüßung, Rückblick

Begrüßen Sie die Teilnehmer und regen Sie zu einer Gruppendiskussion an, über ihre bisherigen Erfahrungen in der Umsetzung einer gesunden Lebensweise zu berichten. Erfragen Sie, welche Erfolge zu verbuchen waren und mit welchen Hindernissen sie zu kämpfen hatten. Lassen Sie den Teilnehmern dafür ca. 20 bis 30 Minuten Zeit. Gehen Sie dann zum Thema der Stunde über.

### Erfahrungen mit Entspannungsmethoden

Leiten Sie in dieses Thema ein, indem Sie noch einmal kurz auf die Ursachen von Stress und die Notwendigkeit von Entspannung eingehen. Sie sollten dabei die möglichen gesundheitlichen Folgen von dauerhaftem Stress in den Vordergrund stellen.

Fragen Sie die Teilnehmer, ob und welche gezielten Maßnahmen Sie ergriffen haben, um aktiv dem Stress in ihrem Leben entgegenzuwirken. Halten Sie diese Maßnahmen auf einem Flip-Chart fest. Nun fragen Sie die Teilnehmer, ob die angewendeten Entspannungsmethoden wirkungsvoll waren und welche weiteren Erfahrungen sie damit gemacht haben. Machen Sie hinter den einzelnen Begriffen auf dem Flip-Chart ein Plus- oder Minuszeichen, je nachdem, ob sie effektiv waren oder nicht. Diese Diskussion soll mögliche Probleme aufdecken und zu individuellen Lösungen verhelfen.

### Weitere Entspannungsmethoden

Wenn die Notwendigkeit besteht, sollten Sie weitere Entspannungsmethoden theoretisch vorstellen (z.B. Yoga, Chi-Gong, Biofeedback) oder noch einmal auf jene aus dem Präventionskurs zurückgreifen.



## Arbeitsblatt: Neuformulierung meiner Ziele

Ursprüngliches Ziel	Grund für Neuformulierung	Mein neues Ziel lautet

## „Aktiv-Treffen“

## Thema: Geschmacksreise

- Ziele:**
- Übungen zum Genussstraining
  - experimentieren mit Schwellenwerten für Geschmacksrezeptoren

- Material:**
- Schokolade, Zucker, Zimt, Wasser, Saft, Obst, Joghurt oder Quark, Zucker und Gewürze nach Rezeptur
  - Je nach Auswahl: Saft, Käse, Aufstriche, Brot, Gemüse, Obst, Milchspeisen
  - Teller, Löffel, Spießler
  - Gläser/Becher, Krüge und Wasser
  - Arbeitsblätter „Schwellenwertprüfung“, „Rangordnung“, „Lebensmittel beschreiben“

### Einleitung

Begrüßen Sie die Teilnehmer. Geben Sie einen kurzen Stundenüberblick. Fragen Sie nach den Erwartungen an die Stunde. Es werden verschiedene Genussübungen ausprobiert.

### Stundenverlauf

Geben Sie eine kurze Einleitung, was Geschmack oder Genuss mit einer ausgewogenen Ernährung zu tun hat. Es geht darum, verschiedene Dinge bewusst zu schmecken, zu vergleichen, evtl. auf Aromen oder auf einen erhöhten Salzkonsum aufmerksam zu machen und überhaupt dem Bewusstwerden von konsumierten Dingen, Zusammensetzung der Lebensmittel und Menge der verzehrte Speisen. Aber auch Gewohnheiten spielen eine Rolle, z. B. die Tafel Schokolade nebenbei.

### Die Genussübungen

Wählen Sie für Ihre Stunde einige der Übungen aus oder ergänzen Sie eigene dazu. Für jede Übung sollte den Teilnehmern helles Brot und ein Glas Wasser zur Geschmackneutralisation zur Verfügung stehen.

#### a) Entspannungsübungen mit Schokolade

Die Teilnehmer sollen sich bequem hinsetzen und kurz entspannen. Geben Sie jedem Teilnehmer ein Stück Schokolade auf einer Serviette o. Ä. Leiten Sie nun an: *„Atmen Sie 2x tief ein und aus (kurze Pause). Schließen Sie Ihre Augen und träumen Sie vor sich hin. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich auf einer Schokoladeninsel befinden. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade und man darf alles dort essen, aber nur ganz langsam (kurze Pause). Nehmen Sie nun das Stückchen Schokolade in die Hand und riechen Sie daran. Überlegen Sie sich, wie es riecht (kurze Pause).*