



„MOVEAT-Spirit“

Lebensstilprogramm für übergewichtige bzw. adipöse Jugendliche und junge Erwachsene mit Down-Syndrom



1)

MOVEAT-Spirit ist ein „Lebensstil-Programm“, das sich mit den verschiedenen Bereichen eines gesunden Lebensstils beschäftigt. Dazu gehören ausreichende **Bewegung (Move)** eine gesunde, ausgewogene **Ernährung (Eat)** sowie psychisches **Wohlbefinden (Spirit)**.

Das primäre Ziel des Programms liegt darin das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen positiv zu beeinflussen und auch ihre Eigenverantwortung und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Nebenziele:

- Langfristige Gewichtsstabilisierung bzw. -reduktion
- Kennenlernen von verschiedenen Lebensmittel und Sensibilisierung auf Ernährungsthemen
- Sensibilisierung der Erziehungsberechtigten bzw. Betreuer*innen der Teilnehmer*innen für einen gesunden Lebensstil
- Langfristiges Sicherstellen von erreichten Verhaltensänderungen
- Erlernen eines gesundheitsfördernden Ernährungs- und Freizeitverhaltens
- Kennenlernen von neuen Menschen und Integration in bereits bestehende Netzwerke
- Psychische Stabilisierung

¹⁾ Zeichnung von MUSIL Stefan (Wien, 14. Juni 2017)

Geleitet wird das Programm von mehreren Berufsgruppen in den Bereichen:

- **Medizin:**

Internistische Begutachtung in der Krankenanstalt Rudolfstiftung.

- **Ernährung:**

Eine Diätologin erhebt mittels einer genauen Ernährungsanamnese den Ernährungszustand der Teilnehmer*innen und erfasst während des Programms mittels Fragebögen die Veränderungen des Ernährungsverhaltens. In Folge dessen werden Ernährungsworkshops abgehalten, bei denen anschaulich und praxisnah verschiedene Themen in der Gruppe erarbeitet werden. Zusätzlich werden bei Bedarf individuelle Ernährungsberatungen, in Berücksichtigung auf Begleiterkrankungen angeboten.



3)

- **Psychologie:**

Zwei klinische Psychologinnen leiten eine Gesprächsgruppe für die Teilnehmer*innen und gesondert Elterngesprächsgruppen. Auf psychodynamische Aspekte des Essens, wie Essen als Lustgewinn und zur Spannungsabfuhr, auf Selbstwertsteigerung und Beziehungskompetenz wird dabei fokussiert.

- **Bewegung**

Um eine positive Lebensstiländerung zu erreichen ist eine regelmäßige Bewegung sehr wichtig. Die Sport- bzw. Bewegungsprogramme (wie z.B. Schwimmen, Walken, ...) werden nicht in der Krankenanstalt Rudolfstiftung angeboten, sondern müssen **EXTERN** gesucht werden.

Mögliche Adressen für Sport- und Bewegungsprogramme:

- Verein WAT: <http://www.wat.at/>
- Motopädagogik: sabine.greinert@gmx.at
- Bewegungsangebote laut Homepage: <http://www.down-syndrom-ambulanz.at/index.php/aktuell>

³⁾ zubereitet von RENNER Barbara (Wien, 22. Mai 2017)

INTERESSE

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei:

Bauer Barbara (Diätologin) -- **Tel.: 01/ 711 65 – 71081 (1085)**

um einen Ambulanztermin für die Erstbegutachtung zu vereinbaren.

Bringen Sie bitte Vorbefunde (wenn möglich in Kopie).

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche und spannende Zeit!

*Liebe Grüße
Ihr MOVEAT-Spirit-Team*



Dr. Emese Szent-Iványi
Ärztliche Leitung



Dr. Karin Lebersorger
Klinische Psychologin &
Psychotherapeutin



DSA Ingrid Teufel
Sozialarbeiterin



Mag. Anna Katharina Gur
Klinische Psychologin
und Gesundheitspsychologin



Barbara Bauer, Bakk. BSc
Ernährungswissenschaftlerin &
Diätologin