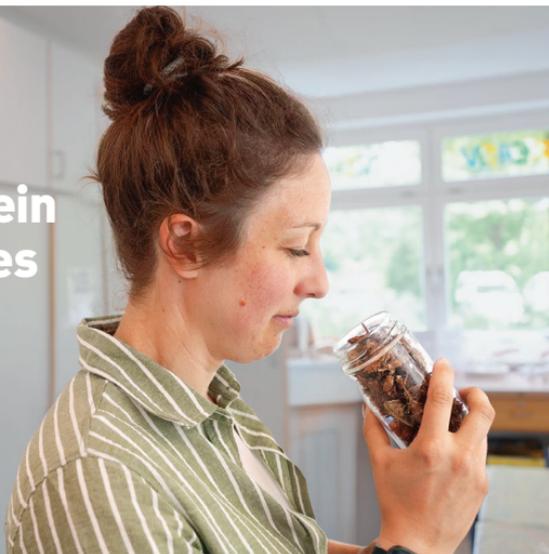


Start in ein leichteres Leben



Beim Projekt BREAKOUT der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover geht es um mehr als Gewichtsreduktion. Die Mission von Inga Hinkerode und ihren Kolleginnen: übergewichtigen, jungen Menschen neue Impulse zu geben, um in ein leichteres Leben starten zu können.

Text: Katharina Simmes

Stellt euch das, was euch hier erwartet, wie einen bunten Blumenstrauß vor“, beginnt Inga Hinkerode lächelnd. „Ihr zieht die Blumen raus, die euch gefallen. Euer Blumenstrauß – eure Entscheidung!“ Vor ihr sitzen zehn junge Rehabilitanden, deren Body-Mass-Index (BMI) über 30 liegt, sich also im adipösen Bereich bewegt. Für die nächsten 18 Monate werden die 18- bis 30-Jährigen an BREAKOUT teilnehmen, einem bislang einzigartigen Projekt.

BREAKOUT – der Titel steht für den Aufbruch zu neuen, gesunden Gewohnheiten. In der Klinik Teutoburger Wald in Bad Rothenfelde sollen die jungen Erwachsenen wieder lernen, aktiv zu werden – und das in jeder Lebenssituation. Ganz vorn steht für Inga Hinkerode dabei die Freizeitgestaltung. „Es ist wichtig, dass ihr etwas unternimmt oder findet, wofür ihr euch

Inga Hinkerode riecht an einem Glas mit Hopfendolden.

begeistert. Freizeitgestaltung kann so viele positive Aspekte in euer Leben bringen“, erklärt die 36-Jährige der Gruppe.

Das BREAKOUT-Team um Chefarzt Stephan Oberstadt verfolgt mit seinem Projekt einen ganzheitlichen Ansatz. Alle Inhalte bauen aufeinander auf. Der sozialpsychologische Aspekt berücksichtigt die Ansprüche der Altersgruppe. Die jungen Erwachsenen lernen, ihr Ess- und Bewegungsverhalten zu hinterfragen und auf ihren Körper zu hören. Wer selbst erkennt, ob Hunger oder Langeweile zum Essen verleitet, kann bei Bedarf gegensteuern. Gemeinsam mit ihren Ansprechpartnern und mit Unterstützung ihrer Mitstreiter entwickeln die Rehabilitanden neue Strategien für einen bewussteren Umgang mit sich selbst – und mit ihrer Ernährung.

Fähigkeit zum Genießen

Im Seminarraum hat die Ernährungstherapeutin bereits die erste Genussübung für die Gruppe vorbereitet. In der Mitte des Tisches stehen mehrere Gläser mit unterschiedlichen Inhalten. Sie fallen den Rehabilitanden beim Eintreten sofort auf, aber noch verrät Ulrike Zabbée nichts. In dieser Übung geht es unter anderem darum, die Sinne zu schärfen. Um das eigene Essverhalten zu optimieren, brauche es die Fähigkeit zum Genießen – mit allem, was dazugehört: Einkauf, Zubereitung und das richtige Ambiente. Sowohl in der Kochwerkstatt als auch beim Gang durch den Supermarkt gibt es dazu praktische Übungen.

In der medizinischen Abteilung werden von jedem Rehabilitanden Körperanalysen angefertigt: einmal zu Beginn des Projektes und ein zweites Mal zum Ende des Projektes. Außerdem wird BREAKOUT wissenschaftlich begleitet. „In diesem Punkt arbeiten wir mit der Medizinischen Hochschule Hannover zusammen“, erzählt Inga Hinkerode, während sie die Liste mit den Untersuchungsterminen checkt. Noch ein kurzes Gespräch mit dem Fachpersonal, dann kehrt sie in ihr Büro zurück. „Wir sind feste Ansprechpartner für die Rehabilitanden. Egal, worum es



„Für mich war es völlig neu, über mein Selbstwertgefühl nachzudenken.“

Patrick K.,
Rehabilitand

Das Projekt BREAKOUT wird von der Medizinischen Hochschule Hannover wissenschaftlich begleitet.

geht. Niemand muss Probleme mit sich herumtragen: Reden kann schon erleichtern.“

Das kann auch Patrick K. bestätigen. Der 22-Jährige hat das Klinikprogramm bereits abgeschlossen und befindet sich in der zweiten Phase, in der er das Gelernte für zwölf Monate austesten kann. Per App werden ihm regelmäßig Challenges gestellt und Übungsmaterial angeboten. Über den Gruppen- oder Einzelchat kann er sich sowohl mit Inga Hinkerode und ihren Kolleginnen als auch mit seiner Gruppe austauschen. Was hat Platz in seinem Blumenstrauß gefunden? „Für mich war es völlig neu, über mein Selbstwertgefühl nachzudenken. Ich muss nicht jedem immer alles recht machen. Jetzt kann ich auch mal ohne schlechtes Gewissen ‚Nein‘ sagen“, freut sich der gelernte Koch und wirkt hochmotiviert: „Man sollte keine Angst vor Veränderungen haben, sondern sie mit offenen Armen empfangen.“



Mehr über das Projekt BREAKOUT:
t1p.de/projekt-breakout

