

x-team Ergebnisbericht (Feb. 2010 – Feb. 2012)

Stephan Schirmer
April 2012

Projektbericht

aks gesundheit GmbH
Gesundheitsbildung
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 055 74 / 202 - 0
F 055 74 / 202 - 9
gesundheitsbildung@aks.or.at
www.aks.or.at

x-team Ergebnisbericht (Feb 2010 – Feb 2012)

Ergebnisse Kurzfassung

Das x-team ist intensives ambulantes Therapieprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche. Im Zeitraum 2010 bis 2012 haben 72 TeilnehmerInnen mit Ihren Eltern das Programm abgeschlossen.

Das Eintrittsalter der Jungen und Mädchen liegt im Mittel bei 11 Jahren (+/- 1,8), das Geschlechterverhältnis ist ausgeglichen. Zwei Drittel der TeilnehmerInnen sind zu Programmbeginn adipös (97. Perzentile), ein Drittel übergewichtig (90. Perzentile).

93 Prozent der Kinder nehmen konsequent am x-team teil, 85 Prozent der Eltern besuchen die angebotenen Workshops regelmäßig. Kinder mit Eltern, die engagiert am Workshopangebot teilnehmen, schließen das Programm sehr viel erfolgreicher ab als Kinder mit weniger regelmäßig erscheinenden Eltern.

81 Prozent der Kinder können Ihr Gewicht während der Programmdauer reduzieren bzw. die weitere Gewichtszunahme stoppen, fast jede/r Zweite nimmt sehr gut ab (SDS BMI Reduktion von -0,2 oder mehr). Frühere x-team Untersuchungen¹ lassen vermuten, dass dieser Erfolg auch langfristig über das x-team hinaus bestehen bleiben dürfte.

Statement der Jury von *alls im grüana*

(Jugendliche und ExpertInnen testen Vorarlberger Gesundheitsförderungsangebote):

„Das Angebot zielt klar auf die Befähigung Jugendlicher Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen und ist als sehr nachhaltig einzuschätzen.“



¹ (EU-Projekt Kinder im Gleichgewicht, Nachuntersuchung (1-2 Jahre nach x-team Abschluss))

Ergebnisse Langfassung

Das x-team ist ein ambulantes Therapieprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren, mit intensiver Einbindung der Eltern in das Programm. Ziel ist die Befähigung der TeilnehmerInnen, das "Problem" Übergewicht mit all seinen Ausprägungen aus der eigenen individuellen Situation und Sichtweise dauerhaft in den Griff zu bekommen. Betreut werden die TeilnehmerInnen durch interdisziplinäre Teams, die sich aus den Fachbereichen Sport/Bewegung, Psychologie und Ernährung zusammensetzen. Zusätzlich wird den TeilnehmerInnen eine langfristig begleitende medizinische Betreuung dringend empfohlen.

Als ambulantes und langfristig angelegtes Therapieprogramm kann das x-team nicht niederschwellig und ohne Zugangshürden konzipiert werden. Durch die intensive Betreuung der TeilnehmerInnen und den Einbezug der Eltern in das Programm spricht das x-team nur sehr motivierte Familien an, die das Thema Übergewicht ernsthaft angehen möchten und bereit sind, Veränderungsprozesse in Ihrem alltäglichen Leben einzugehen. Damit richtet sich das x-team ganz bewusst nur an einen sehr kleinen Teil der Betroffenen, so dass für Vorarlberg mit max. 3 x-team Gruppen pro Jahr (max. 45 Familien) zu rechnen sein dürfte.

Gesamthaft ist das zunehmende Übergewicht unter Vorarlberger Kindern jedoch nicht durch therapeutische Maßnahmen lösbar. Das x-team ist damit als eine Ergänzung zu den umfangreichen präventiven und allgemein gesundheitsfördernden Maßnahmen auf Verhaltens- und Verhältnisebene zu sehen, die von der aks Gesundheitsvorsorge als Basis für ein gesundes Aufwachsen angeboten werden.

Die wesentlichen Inhalte werden im x-team innerhalb der ersten fünf Monate vermittelt (Intensivphase), das zweite Halbjahr dient der Nachbetreuung der TeilnehmerInnen. In der Intensivphase treffen sich die Kinder ein bis zweimal wöchentlich, für die Eltern gibt es ca. alle zwei Wochen einen Workshop aus den Bereichen Bewegung/Freizeitgestaltung, Ernährung und Psychosoziales (→ Siehe Abb. 1). Während dieser Zeit finden auch die körperlichen Messungen statt.

Abbildung 1: Das x-team im Überblick

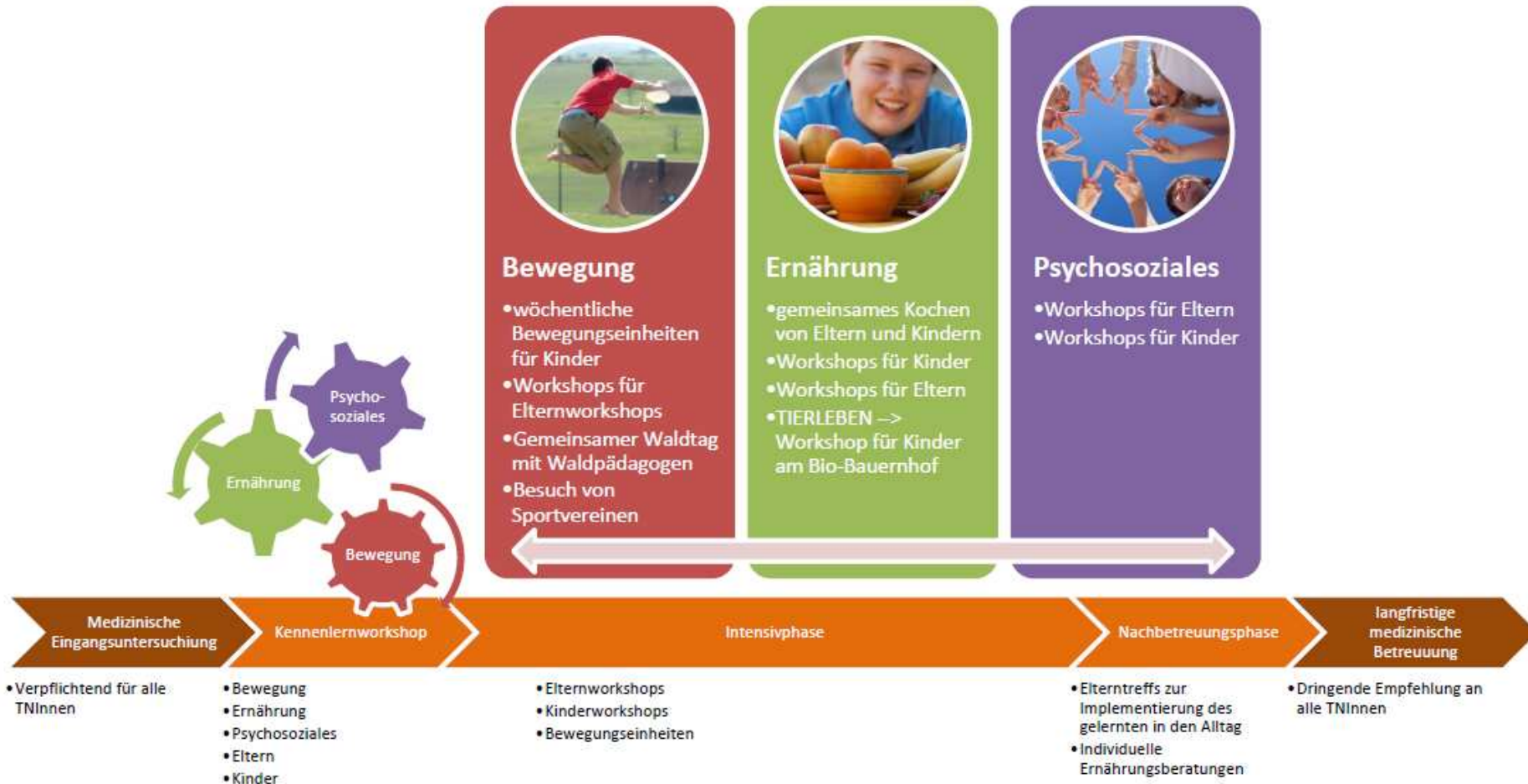
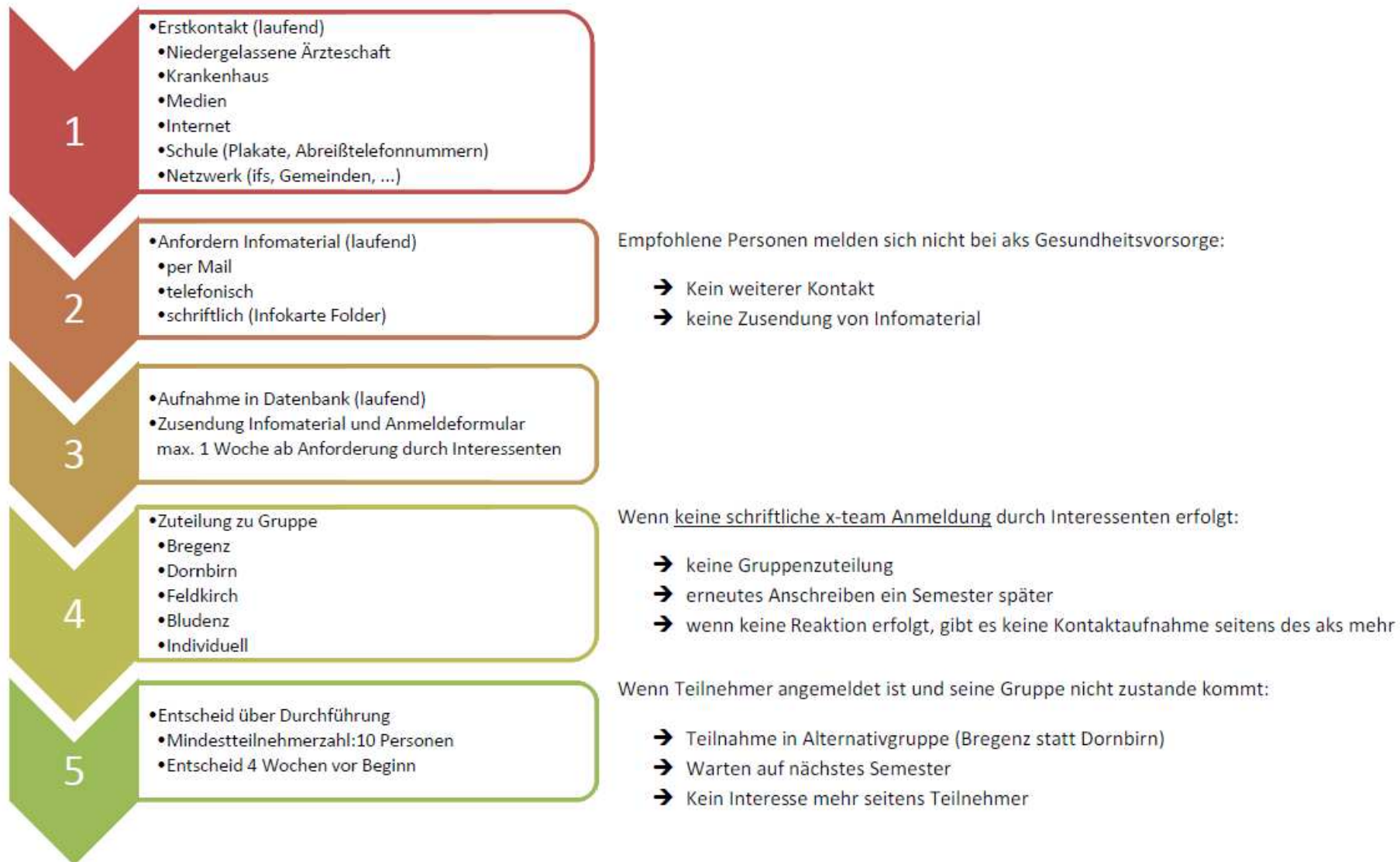


Abbildung 2: Der Zugang zum x-team



1. Auswertung

Jede TeilnehmerIn absolviert beim Arzt / der Ärztin des Vertrauens eine medizinische Eingangsuntersuchung. Diese ist notwendig, um am Programm teilnehmen zu dürfen. Um statistisch vergleichbare Daten zu erhalten (Messung durch EINE Person, Verwendung identischer Messgeräte und Messmethoden), werden zusätzlich von den BewegungsexpertInnen bei der zweiten und letzten Bewegungseinheit Körpermessungen vorgenommen. Der Abstand der Messzeitpunkte liegt damit in etwa bei 4 Monaten. Es liegen nicht von allen Kindern Messwerte vor, da die Messungen nicht verpflichtend sind. Trotz vertraulicher Atmosphäre möchten sich manche Kinder nicht auf die Waage stellen. Dies respektieren wir, da wir eine grundsätzlich positive und angenehme Stimmung im Rahmen des x-teams aufbauen wollen.

Die gewichtsbezogene Auswertung bezieht sich ausschließlich auf Kinder, bei denen Vorher und Nachhermessung vorliegen. Leider kam ein Datenblatt (Gruppe Feldkirch, Herbst 2010) bei der Übermittlung zum aks abhanden, so dass dies schlussendlich bei 48 Kindern der Fall ist. Messungsunabhängige Daten wie Alter und Geschlecht liegen von allen TeilnehmerInnen vor (n = 72). Werte von der Eingangsuntersuchung liegen von 59 Kindern vor.

2. Die TeilnehmerInnen (n = 72)

Seit Frühjahr 2010 wurden in Vorarlberg insgesamt 6 regionale x-team Gruppen mit zusammen 78 Familien begonnen. 6 Familien brachen das Programm vorzeitig ab, so dass 72 TeilnehmerInnen das Programm beendet haben.

Das Verhältnis von Mädchen und Jungen liegt mit 55 Prozent weiblichem Anteil etwas mehr auf Seiten der Mädchen. Das durchschnittliche Alter eines/r x-team Teilnehmers/in bei Programmeintritt liegt bei 11 Jahren (+/- 1,8 Jahre), (n = 72). Die Hälfte der Kinder ist elf Jahre alt oder jünger, 90 Prozent der TeilnehmerInnen nicht älter als 13 Jahre. Eine positive Veränderung von Gewohnheiten dürfte in diesem Alter noch sehr gut möglich sein.

Die Eingangsmessung wurde mit 59 Kindern durchgeführt (n = 59): Ein/e durchschnittliche/r x-team TeilnehmerIn ist ca. 151 cm (+/- 9,5 cm) groß und wiegt im Mittel 60 kg (+/- 14 kg). Der BMI liegt in einem Bereich um 25,9 (+/- 3,5), der SDS BMI durchschnittlich bei 2,00 (+/- 0,49). Zwei Drittel der Kinder sind zum Programmeintritt adipös, ein Drittel übergewichtig. Die „waist to hip ratio“ liegt bei 0,95, der mittlere Taillenumfang bei 84cm (+/-10cm), der mittlere Hüftumfang bei 94cm (+/-10cm).

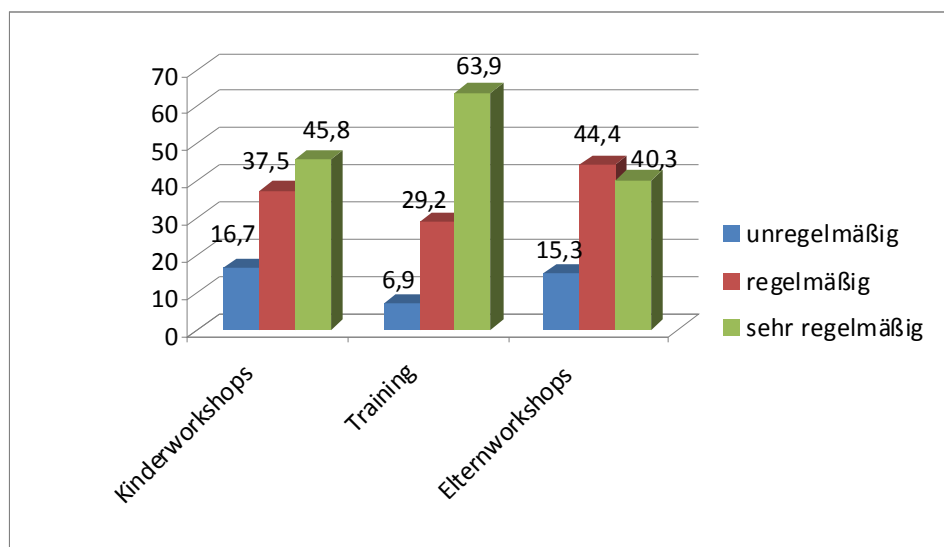
3. Therapiekonsequenz (n = 48)

Die allermeisten Familien nahmen das angebotene Programm sehr konsequent wahr. 93 Prozent der TeilnehmerInnen besuchen die Bewegungstermine regelmäßig (mdst. 60 Prozent aller Termine), knapp zwei Drittel sehr regelmäßig (mdst. 80 Prozent aller Termine).

Auch die Teilnahme der Eltern an den angebotenen Workshops ist insgesamt als sehr gut zu bezeichnen. Nur jede/r zehnte TeilnehmerIn besucht weniger als die Hälfte der Workshops. Zwei Drittel der Eltern kommen regelmäßig zu den Workshops.

Abbildung 3 zeigt die relative Teilnahme (in Prozent) an den wöchentlichen x-team Bewegungstreffen (Training), den Kinderworkshops und die Teilnahme der Eltern am Programm.

Abbildung 3: Therapiekonsequenz Kinder und Eltern

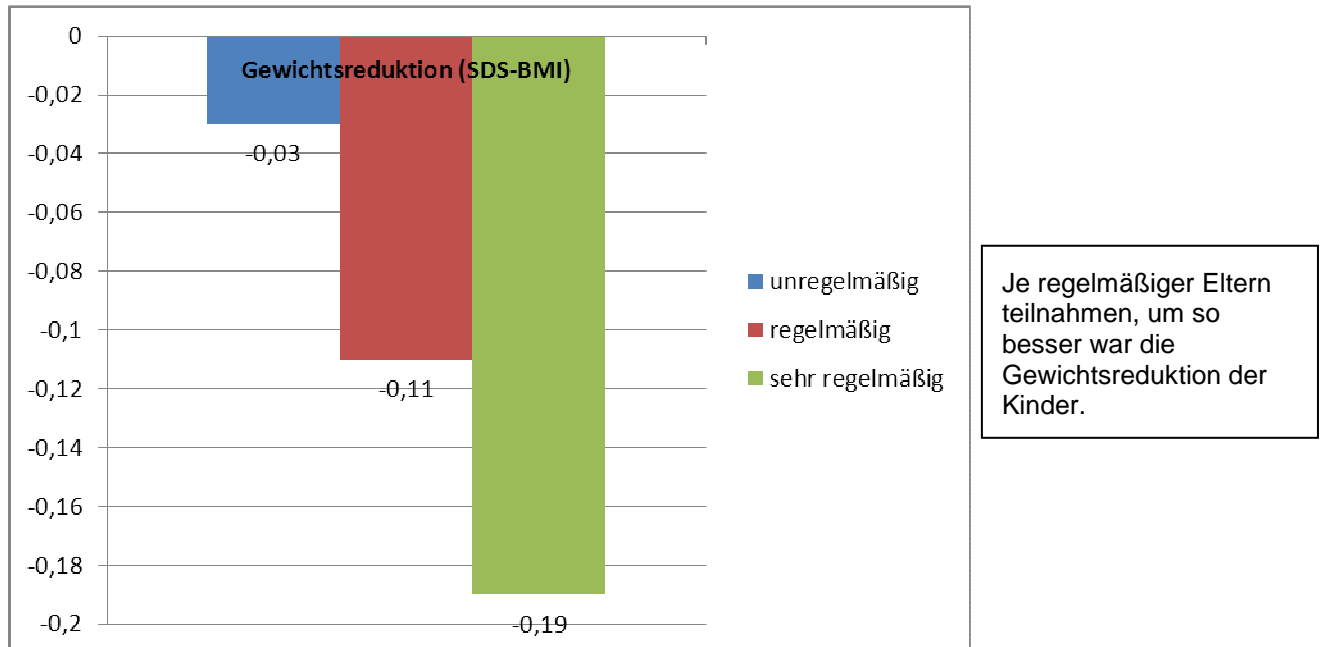


87 Prozent der Familien besuchten das x-team regelmäßig oder sehr regelmäßig (summierte Mittelwerte).

Unregelmäßige Teilnahme: Weniger als 60 Prozent aller Termine
 Regelmäßige Teilnahme: 60 – 79 Prozent aller Termine
 Sehr regelmäßige Teilnahme: Mehr als 80 Prozent aller Termine

Die Motivation der Eltern und damit das Schaffen günstiger Rahmenbedingungen zuhause ist mit entscheidend für den Therapieerfolg. Abbildung 4 zeigt die Gewichtsreduktion der Kinder anhand des SDS-BMI in Abhängigkeit zur Teilnahme der Eltern an den Workshops.

Abbildung 4: Gewichtsabnahme in Abhängigkeit zur Teilnahme der Eltern



Unregelmäßige Teilnahme: Weniger als 60 Prozent aller Termine
 Regelmäßige Teilnahme: 60 – 79 Prozent aller Termine
 Sehr regelmäßige Teilnahme: Mehr als 80 Prozent aller Termine

4. Größen und Gewichtsentwicklung (n = 48)

Die Größen und Gewichtsentwicklungen der x-team TeilnehmerInnen sind mit einigen Ausnahmen als sehr erfreulich zu bezeichnen (siehe Abb. 3).

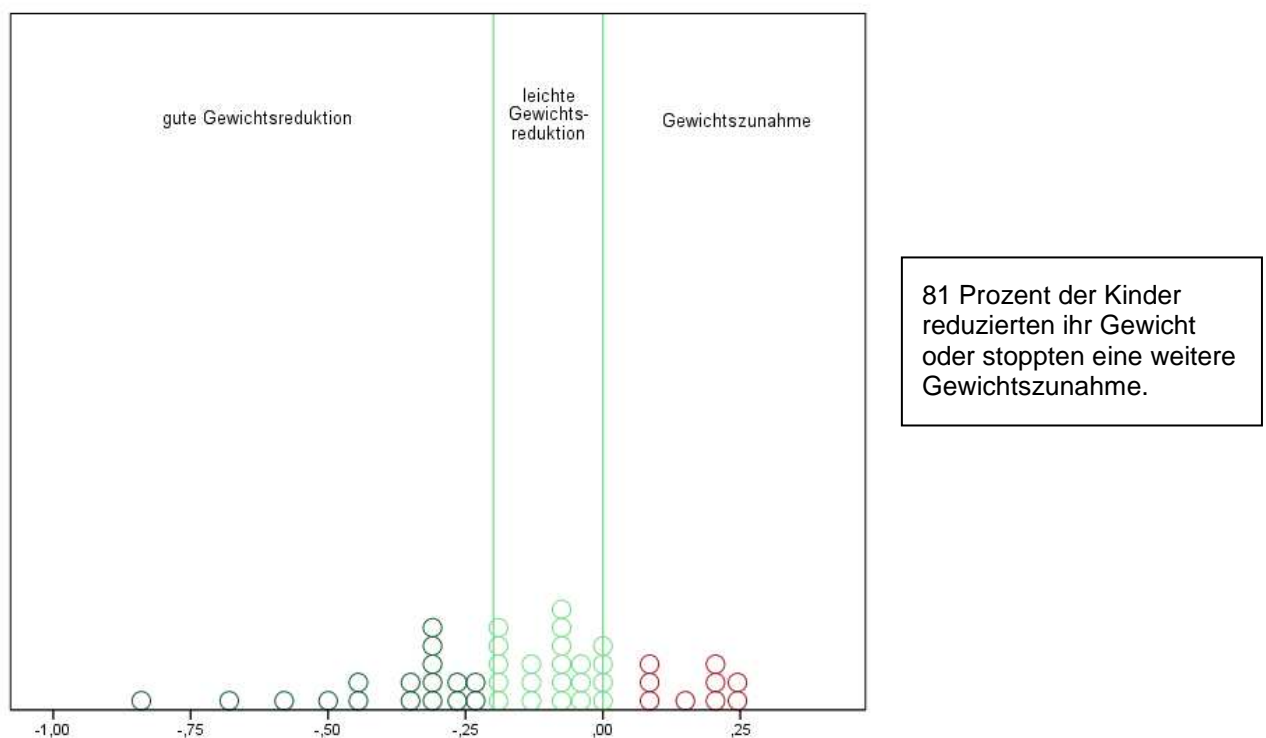
- » 81 Prozent der x-team TeilnehmerInnen konnten Ihr Gewicht reduzieren oder konnten die weitere Gewichtszunahme stoppen!
- » Davon konnte die Hälfte das Gewicht stark reduzieren (Delta SDS BMI -0,2 oder mehr)
- » Nur 19 Prozent der TeilnehmerInnen haben weiter an Gewicht zugelegt!

Der Delta SDS BMI liegt im Mittel bei -0,14 (+/- 0,24). Ein Delta SDS BMI von „0“ bedeutet eine Gewichtskonstanz (in Bezug zu Alter und BMI), ein positiver Wert eine Gewichtszunahme. Ab einer Gewichtsreduktion von mehr als -0,2 Delta SDS BMI wird von einer guten Gewichtsreduktion gesprochen.

Abbildung 5 zeigt die Gewichtsentwicklung jede/r TeilnehmerIn. Jeder farbige „Kreis“ stellt die DeltaSDS BMI Reduktion eines/r Teilnehmers/in dar. Auf der Skala (x-Achse) sind die Delta SDS BMI Werte von 0,25 bis -1,00 dargestellt.

- » Rote Kreise zeigen TeilnehmerInnen mit einer Gewichtszunahme
- » Grüne Kreise TeilnehmerInnen mit einer leichten Gewichtsreduktion/-Konstanz
- » Dunkelgrüne Kreise TeilnehmerInnen mit einer guten Gewichtsreduktion

Abb. 5: Gewichtsentwicklung der einzelnen TeilnehmerInnen (SDS-BMI Entwicklung)



Der Erfolg der Teilnehmerinnen dürfte unter anderem auch davon abhängen, wie gut sich in den einzelnen Standorten eine Gruppendynamik im Sinne einer sich gegenseitig verstärkenden Peergroup entwickeln lässt. Diese kann nicht „erzungen“ werden, sondern hängt unter anderem auch sehr stark von der Teilnahme einzelner besonders motivierter und „mitreißender“ Eltern und TeilnehmerInnen ab.

Dementsprechend gibt es gesamthaft betrachtet sehr erfolgreiche x-team Gruppen, aber auch Gruppen wie die Frühjahrsgruppe 2011 in Bregenz, die

auch von Seiten der BetreuerInnen als besonders schwierig eingeschätzt wurde.

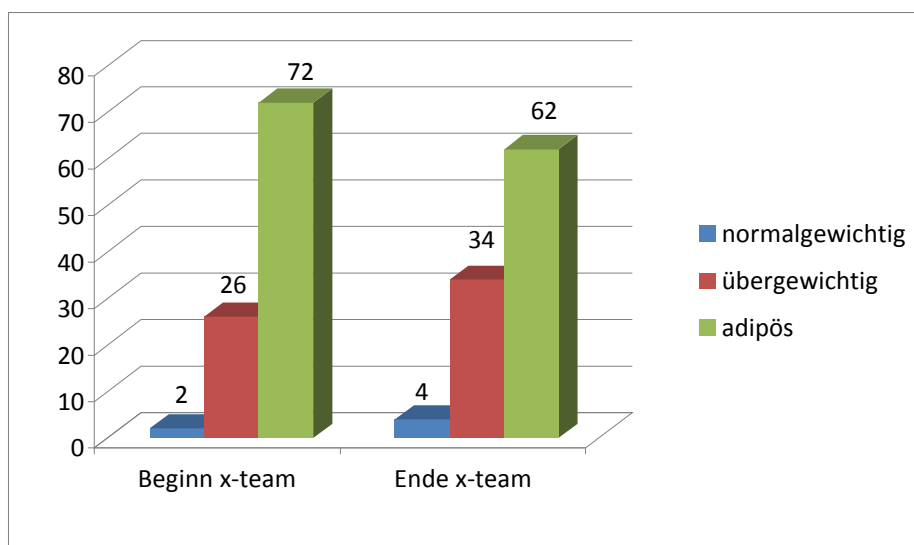
Tab 1: mittlerer DeltaSDS_BMI der x-team Gruppen

Gruppe	Mittelwert	N	Standardabweichung
BludenzHE2011	-,2544	9	,23201
BregenzFJ2011	,0633	6	,20714
DornbirnHE2011	-,1310	10	,24058
BregenzFJ2010	-,0491	11	,16367
DornbirnHe2010	-,2633	12	,24197
FeldkirchHe2010			
Insgesamt	-,1442	48	,24045

Gruppen wie die Bludener Herbstgruppe 2011 oder die Dornbirner Herbstgruppe 2010 mit einem durchschnittlichen SDS BMI Reduktion der TeilnehmerInnen von mehr als -0,25 wären natürlich sehr wünschenswert.

Betrachtet man zuletzt die TeilnehmerInnen in den üblichen Kategorien Normgewicht, Übergewicht und Adipositas, so sieht man eine Verschiebung während des x-team Jahres von der Adipositas hin zum Übergewicht (siehe Abb 6). Waren zu Programmeintritt 70 Prozent 39 Kinder adipös, sind es mit Programmaustritt nur mehr 62 Prozent.

Abb 6: Gewichtskategorien während des x-team Jahres (in Prozent)



Ergänzende Vergleichsbetrachtung der drei Gewichtskategorien in Summen.

5. Langfristige Gewichtsentwicklung

Langfristig angelegte Nachuntersuchungen konnten nur im Rahmen eines EU-Projektes im Jahr 2008 finanziert werden. AbsolventInnen des ursprünglichen X-TEAMS wurden dabei von einer Ernährungswissenschaftlerin aktiv aufgesucht. Das x-team war für die AbsolventInnen zu diesem Zeitpunkt zumindest ein Jahr abgeschlossen. Im Vergleich zur Eingangsuntersuchung war das Übergewicht zu diesem Zeitpunkt immer noch reduziert (SDS-BMI - 0,05).

Da das aktuelle x-team sehr auf die Befähigung der TeilnehmerInnen und Familien ausgerichtet ist, dürften unserer Einschätzung nach auch bei den derzeitigen Kindern und Jugendlichen langfristig bestehende positive Effekte zu erwarten sein.