

Zürich, 7. Oktober 2010

club minu – eine 20-jährige Erfolgsgeschichte

„Akzeptiert mich so, wie ich bin“

Vor 20 Jahren startete das Pilotprojekt club minu sein erstes Therapieprogramm für übergewichtige Kinder. Seither haben über 400 Jugendliche und ihre Angehörigen gelernt, wie sie gesünder essen können, dass Bewegung und Sport Spass machen und dass Stress und Konflikte nicht durch den Griff in den Kühlschrank gelöst werden können.

Das erfolgreiche Pilotprojekt des Migros-Kulturprozent beinhaltet ein professionelles Verhaltenstraining, das die Ernährung, das Bewegungsverhalten, aber auch das Selbstvertrauen der Betroffenen nachhaltig verändert. Nachdem kein öffentlicher Träger gefunden wurde, führte das Migros-Kulturprozent das Therapieprogramm trotzdem weiter. Und dies mit beachtlichem Erfolg: Die Erfolgsquote ist mehr als doppelt so hoch wie bei Programmen mit Erwachsenen. Im Verlaufe der Jahre entstanden in der ganzen Schweiz rund 20 unabhängige Therapieprogramme für übergewichtige Jugendliche, die sich am club minu orientieren. Die Qualität der Therapieprogramme wird vom Schweizerischen Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter (www.akj-ch.ch) und einer nationalen Kommission überwacht und zertifiziert. Die Teilnahmegebühren der zertifizierten Programme werden von den Krankenkassen im Rahmen der Grundversicherung übernommen.

club minu – das Angebot

Im club minu treffen sich 11- bis 16-jährige Jugendliche und ihre Eltern oder Bezugspersonen während neun Monaten regelmässig alle zwei Wochen in Zürich. In meistens getrennten Gruppen werden im Rahmen der Treffen die Eltern und Kinder für eine langfristige Verbesserung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten sensibilisiert. Sie bestimmen in einem Vertrag, welche konkreten Veränderungsziele sie sich stecken. Dazu führen sie auch ein Ess- und Bewegungstagebuch. Die Teilnehmenden lernen die Gründe für ihr eigenes Übergewicht erkennen und wie sie längerfristig zu ihrem Wohlfühlgewicht finden. Höhepunkt für die Jugendlichen ist jeweils das 14-tägige Sommerlager. Sie gehen gemeinsam einkaufen, Kochen zusammen, Bewegen sich täglich beim Walken im Wald, im Schwimmbad oder auf einer Bike-Tour. Durch diese Erfahrungen wird ihr Selbstwertgefühl gestärkt, und sie lernen, dass auch „gesund zu kochen“ gut schmeckt oder Sport Spass machen kann. In Rollenspielen und täglichen Minu-Meetings erfahren sie, wie sie mit ihren persönlichen Erwartungen, aber auch mit Frust und Aggressionen besser umgehen können. Im August finden Familiengespräche statt, bei denen eine Standortbestimmung vorgenommen wird. Danach folgt der zweite Teil der regelmässigen Treffen, um das Gelernte zu vertiefen und neue Verhaltensmuster zu festigen. Der club minu inklusive Sommerlager kostet Fr. 1000.–. Den Rest übernimmt die Krankenkasse. Das nächste Programm startet im Frühjahr 2011, die Teilnehmerzahl ist beschränkt. www.minuweb.ch

Auskünfte an Medienschaffende:

Barbara Salm, Leiterin Kommunikation, Direktion Kultur und Soziales, Migros-Genossenschafts-Bund, Zürich, Tel. 079 796 06 84, barbara.salm@mgb.ch

* * * * *

Das Migros-Kulturprozent ist ein freiwilliges, in den Statuten verankertes Engagement der Migros für Kultur, Gesellschaft, Bildung, Freizeit und Wirtschaft. www.migros-kulturprozent.ch