

Leseprobe

Start-up Ernährungsberatung (IST)

Studienheft

Business und Selbstständigkeit im Ernährungscoaching

Autor

Dirk Ganter

Dirk Ganter ist Diplom-Oecotrophologe. Neben seiner selbstständigen Tätigkeit als Ernährungsberater, Referent und Gesellschafter der ISB Hamburg GmbH ist er als Autor und Dozent für das IST-Studieninstitut tätig.

2. Leistungsspektrum

Lernorientierung



Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage, das Leistungsspektrum definieren und strukturieren zu können.

Kernstück des Businessplans

Ein Kernstück des Businessplanes ist das Leistungsspektrum und besteht in der Vorstellung eines bestimmten Angebotes und Sortimentes. (COLLREPP, F., Handbuch Existenzgründung, Schäffer-Poeschel-Verlag)

Aus der Ausbildung zum Ernährungscoach ergibt sich eine Zugehörigkeit nahezu von selbst. Allerdings könnte und sollte das Angebot klar definiert und strukturiert sein.

Im Folgenden werden Hintergrundinformationen unter anderem auf Basis der Handlungsleitlinien der Spitzenverbände der Krankenkassen gegeben.

2.1 Ernährungscoaching

Alle ernährungsbezogenen Aktivitäten gemäß dieser Rahmenvereinbarung sind in Primärprävention und Gesundheitsförderung eingebunden und zielen auf eine bessere Gesunderhaltung breiter Bevölkerungskreise.

Hierbei geht es auch um den Erwerb von Alltagskompetenzen im Bereich der Ernährung. Dabei orientiert sich Primärprävention am Modell der Krankheitsvorbeugung und -vermeidung.

Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung soll vorrangig die individuellen Ressourcen stärken. Das Individuum soll bei allen Maßnahmen befähigt werden, persönlich in seinem Lebensumfeld und mit seinen eigenen Ressourcen zu seiner Gesundheit etwas beitragen zu können (Verhaltensprävention). Des Weiteren wird eine Verbesserung des Lebensstils im Bereich der Ernährung angestrebt.

Im Zuge der Verhältnisprävention ist nicht zuletzt auch die Gesellschaft bzw. der Gesetzgeber dafür verantwortlich, solche Lebensbedingungen zu schaffen, die es ermöglichen, die Gesundheit der Menschen zu sichern.

Alle Aktivitäten sind an Gesichtspunkten einer bedarfsgerechten gesundheitsfördernden Ernährung ebenso ausgerichtet wie an den speziellen Bedürfnissen, Wünschen und Lebensbedingungen des Einzelnen und damit an der Umsetzbarkeit im Lebensalltag.

2. Leistungsspektrum

Neben einer kognitiven Wissensvermittlung und/oder verhaltenstherapeutisch orientierten Maßnahmen sind in dem viele Lebensbereiche umspannenden Gebiet der Ernährung auch Maßnahmen zum Kompetenzerwerb in Ernährungsumsetzung notwendig.

Die Beratungsmethodik bzw. die Methodik der pädagogisch-didaktischen Maßnahmen sollten wissenschaftlich anerkannten Standards Rechnung tragen.

Dies gilt auch für Bildungsmaßnahmen aus der Erwachsenenpädagogik bzw. der Pädagogik der jeweiligen Altersstufe bei Kindern.

Zur praxisorientierten Umsetzung dienen folgende Teilbereiche der Qualitätssicherung von Quethop e. V., Institut für Qualitätssicherung in der Ernährungstherapie und Ernährungsberatung in Anlehnung an die Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010:

Qualitätssicherung

1. Professionalisierung
2. Geregelte, kontinuierliche und dokumentierte Fortbildung
3. Fachwissenschaftliche/Fachliche Standards
4. Beratungsmethodische und/oder pädagogische Standards
5. Prozessorientierte Standards
6. Sicherung der Ergebnisqualität durch Dokumentation und Evaluation
7. Ausschluss von Produktwerbung und/oder Kopplung an einen Produktverkauf bzw. Handel oder Vertrieb von Produkten (Ausnahme Fachmedien)

1. Professionalisierung

Da die Bezeichnung Ernährungsberater oder Ernährungscoach kein geschützter Begriff ist, sollte auf eine entsprechende Ausbildung hingewiesen werden. Denn es besteht die Möglichkeit, auch ohne ernährungswissenschaftliches Studium oder Ausbildung zum Diätassistenten, eine Anerkennung zum sogenannten qualifizierten Ernährungsberater zu erhalten. Insbesondere wenn auf eine langjährige Beratungstätigkeit hingewiesen werden kann: „Als Ausnahme kann im Einzelfall für eine Ernährungsfachkraft...auch eine von der Erstqualifikation unabhängige Kompetenz nachgewiesen werden...“: Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und Ernährungsbildung – Fassung von 2010



© 06/2015

2. Leistungsspektrum

2. Geregelte, kontinuierliche und dokumentierte Fortbildung

Für die Qualitätssicherung in der Fortbildung dieser Ernährungsfachkräfte sorgen die jeweiligen Arbeitgeber, die Berufsverbände bzw. wissenschaftlichen Fachgesellschaften oder Institutionen. Eine geregelte, kontinuierliche und nachgewiesene Fortbildung ist für die Ernährungsfachkräfte unabdingbar. Generell müssen innerhalb von drei Jahren festgelegte, dokumentierte Fortbildungsmaßnahmen nachgewiesen werden. Die Kriterien für die Fortbildungsstandards werden vom Koordinierungskreis festgelegt.

3. Fachwissenschaftliche/Fachliche Standards

Qualifizierte Ernährungsberatung und Ernährungstherapie erfolgen gemäß wissenschaftlich gesicherter Aussagen, den Beratungsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) und den evidenzbasierten Leitlinien einschlägiger ernährungswissenschaftlicher, medizinischer und anderer wissenschaftlicher Fachgesellschaften. Die ernährungswissenschaftlichen Standards, vorrangig ausgerichtet an ernährungsphysiologischen Grundlagen, werden außerdem begleitet von ernährungsökologischen und -ökonomischen und den gesundheitlichen Verbraucherschutz berücksichtigenden Gesichtspunkten. Dabei umfasst der Begriff „ernährungsökologisch“ neben dem Aspekt der Gesundheitsverträglichkeit auch die Aspekte der Sozial- und Umweltverträglichkeit. Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und Ernährungsbildung – Fassung vom 18.02.2010, S. 8 von 18.

Ernährungsökonomie bezieht wirtschaftliche Gesichtspunkte bei der Lebensmittelproduktion und bei der Ernährungsversorgung von einzelnen Personen, Haushalten und Familien mit ein. Der gesundheitliche Verbraucherschutz schafft Transparenz auf dem Lebensmittelmarkt und dient dem Schutz vor Irreführung und Täuschung.

4. Beratungsmethodische und/oder pädagogische Standards

Räumliche und zeitliche Gegebenheiten sowie die angewandte Methodik bzw. die eingesetzten Medien müssen eine verhaltensorientierte, personenzentrierte bzw. teilnehmerorientierte Beratung ermöglichen. Die professionelle Beratung orientiert sich am Leitbild eines Ratsuchenden/Klienten und/oder Patienten, der eigenverantwortlich handelt und sich entsprechend entscheidet (Leitbild vom humanistischen Menschenbild). Die Ausübung von Beratung basiert auf wissenschaftlich anerkannten Beratungsmethoden sowie auf anerkannten Methoden der Erwachsenenbildung und der Pädagogik bei Kindern und Jugendlichen.

5. Prozessorientierte Standards

Im Bereich der Information, Aufklärung, Praxis und Umsetzung zu gesundheitsfördernder Ernährung geht es um eine Bewusstseinsförderung und um eine praxisorientierte Vermittlung von Inhalten.

6. Sicherung der Ergebnisqualität durch Dokumentation und Evaluation

Bei allen Institutionen sollen einfache und praktikable Dokumentations- und Evaluationsmaßnahmen durchgeführt und auch als interne Controllingmaßnahme genutzt werden. Ein abgestimmtes und weitgehend einheitliches Dokumentations- und Evaluationsverfahren soll für die an der Rahmenvereinbarung mitwirkenden Institutionen entwickelt werden. Damit wäre ein Vergleich innerhalb der Institutionen möglich und ein Instrument zur Sicherstellung eines hohen Standards der Ernährungsbildung geschaffen.

7. Ausschluss von Produktwerbung und/oder Kopplung an einen Produktverkauf

Aktivitäten im Bereich der qualifizierten Ernährungsbildung gemäß dieser Rahmenvereinbarung schließen eine Produktwerbung, Handel oder Vertrieb von Produkten und/oder die Kopplung an einen Produktverkauf aus (Fachmedien ausgenommen).

2.2 Einzelcoaching oder Gruppencoaching

Lebensgewohnheiten zu verändern ist für die meisten Menschen schwierig. Besonders problematisch ist es, die Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Gerade dies ist aber Ziel der Beratung. Da Ernährungsgewohnheiten durch viele Faktoren beeinflusst werden, reicht es nicht aus, den Klienten nur mit Speiseplänen oder Verhaltensregeln auszustatten. Der Klient muss die Gelegenheit erhalten, seine bisherigen Einstellungen zu überdenken, neues Wissen zu erlangen und neue Verhaltensweisen zu erproben. Voraussetzung für den Erfolg der Ernährungsberatung ist die Bereitschaft des Klienten für diesen Prozess, aber auch eine professionelle, systematische und klientenzentrierte Vorgehensweise durch den Ernährungscoach.

2.2.1 Aufbau und Umfang von Einzelcoaching

Sehr eindrucksvoll und gut verständlich wurden von Maïke GROENEVELD die verschiedenen Stufen eines erfolgversprechenden Ernährungscoaching dargestellt. Sie beginnt mit den grundsätzlichen Eckpunkten für jedes funktionierende Beratungsgespräch.



2. Leistungsspektrum

Für Ernährungscoaching gilt, dass

- der Klient freiwillig nachfragt und er den Rat annehmen oder ablehnen kann
- sie auf gleicher Höhe durchgeführt wird, das bedeutet, dass der Coach und Klient gleichwertig sind
- wenn möglich mehrere Lösungsvorschläge mit ihren Vor- und Nachteilen erarbeitet werden.

Voraussetzung für den erfolgreichen Verlauf einer Beratung ist ein ungestörter Gesprächsablauf. Als Mobiliar eignet sich am besten ein Tisch mit zwei bis drei Stühlen. Ein runder Tisch erlaubt eine zwanglose Begegnung zwischen Coach und Klient, ermöglicht aber auch das Ausweichen eines direkten Blickkontakts.

Eine Coachinggespräch am Schreibtisch baut Distanz auf und verstärkt ein mögliches Unterlegenheitsgefühl beim Klienten.

Die Stühle sollten bequem und auch für stark übergewichtige Personen geeignet sein.

Zeitdruck beeinträchtigt die Qualität der Beratung. Der zeitliche Rahmen sollte daher vor dem Gespräch kurz angesprochen und auch eingehalten werden. Eine Beratungseinheit dauert in aller Regel 60 Minuten.

Beratungsprozess Eine vertrauensvolle Beziehung ist die Grundlage für jeden Beratungsprozess. Verschiedene Prinzipien der klientenzentrierten Gesprächsführung erleichtern den Aufbau einer Beziehung zum Klienten (vgl. www.aid.de/ernaehrung/beratungsprozess.php, 06.03.2013).

Erstgespräch

Das erste Gespräch dient der Herstellung einer Gesprächsbasis und dem Beziehungsaufbau. Dabei muss der Berater die Unsicherheiten und Ängste des Ratsuchenden abbauen, indem er auf ihn zugeht und für eine positive Gesprächsatmosphäre sorgt. Nachdem der Ratsuchende sein Anliegen vorgebracht hat, sollte der Berater unter Einbeziehung des Klienten eine vorläufige Problemdefinition formulieren und eine erste Zielvereinbarung treffen. Bei kostenpflichtigen Beratungen kann auf Wunsch des Klienten ein Kostenvoranschlag erstellt werden.

2. Leistungsspektrum

Anamnese

Im Anamnesegespräch werden der allgemeine Gesundheitszustand, die Lebenssituation, die Einnahme von Medikamenten und Präparaten sowie gegebenenfalls Krankheitssymptome möglichst genau ermittelt.

Darüber hinaus kann in der Anamnesephase eine Zieldefinition erfragt und diese gegebenenfalls schriftlich fixiert werden.

Beratungsgespräche

Nach der Ermittlung des Ist-Zustandes und der Definition des Soll-Zustandes besteht die Aufgabe des Ernährungscoachs darin, die Abweichungen zwischen Ist- und Soll-Zustand zu interpretieren und diese dem Klienten deutlich zu machen.

Schritt für Schritt werden gemeinsam Lösungswege für Verhaltensänderungen erarbeitet, die in nachfolgenden Gesprächen wieder aufgegriffen und verbessert werden.

Abschlussgespräch und Evaluation

Ziel des letzten Gespräches ist es, den Beratungsverlauf noch einmal zu rekapitulieren und zu einem positiven Abschluss zu bringen. In diesem Abschlussgespräch besteht auch die Möglichkeit, dem Klienten Gelegenheit zu einer Rückmeldung zum Verlauf des Beratungsprozesses zu geben. Dies kann im persönlichen Gespräch oder mithilfe eines vorbereiteten Evaluationsfragebogens erfolgen (vgl. GROENEVELD, www.aid.de).

Zusammengefasst kann ein Beratungsverlauf wie folgt dargestellt werden: **Zusammenfassung**

Eine effiziente, zielorientierte Beratung gliedert sich in fünf Stufen. Die Abfolge dient dabei als Leitfaden. Sie ist jedoch nicht im Sinne eines Flussdiagramms zu verstehen, sondern es können im Verlauf des Prozesses Rückkopplungen zu vorherigen Stufen notwendig sein, um eventuelle Probleme genauer zu beleuchten oder weitere Handlungsalternativen vorzuschlagen.



© 06/2015

2. Leistungsspektrum

■ Stufe I: Ermitteln des Ist-Zustandes = Situationsanalyse

1. Schritt:

Gesprächseröffnung, Anfangssituation und Klärung des Anliegens

2. Schritt:

Vorläufige Problemdefinition und vorläufige Zielvereinbarung

3. Schritt:

Beschreiben des Ist-Zustandes (offenes Ernährungsverhalten)

■ Stufe II: Definieren des Soll-Zustandes

4. Schritt:

Auswertung und Interpretation der Daten und Indikatoren des Ist-Zustandes

5. Schritt:

Vorläufige Problemeingrenzung und vorläufige Zielbestimmung

6. Schritt:

Schlussituation und Beendigung des Beratungsgesprächs

■ Stufe III: Realisieren des Soll-Zustandes

7. Schritt: Perspektiven aufzeigen

8. Schritt: Interventionsplan entwickeln

9. Schritt: Ausführen des Interventionsplans

Fortschreitende Problemeingrenzung

Fortschreitende Zielbestimmung

■ Stufe IV: Abschluss der Beratung und Evaluierung

■ Stufe V: z. B. Weiterführung in einer Selbsthilfegruppe

(vgl. www.aid.de/lernen/ernaehrung/beratungsprozess_ausbau.php, 06.11.2013)