

Was ist BELA?

BELA ist ein psychoedukatives Trainingsprogramm zu den Themen Ernährung und Bewegung.

BELA richtet sich in erster Linie an psychiatrische Patienten, die einerseits durch ihre psychische Erkrankung an mangelnder Bewegung leiden und andererseits oftmals auch nicht die Energie aufbringen können, während ihrer Erkrankung auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Zusätzlich kann es während der Behandlung mit Psychopharmaka zu einer Gewichtszunahme kommen, da durch einige Präparate der Körper die aufgenommene Nahrung langsamer verstoffwechselt bzw. umsetzt.

Was sind unsere Ziele?

BELA will Ihr Ernährungsverhalten und Ihr Körpergefühl langfristig verbessern.

Ziel einer BELA-Gruppe ist es, Gewicht zu halten oder zu reduzieren.

Wie arbeiten wir?

Methode:

- Einfache Informationen und Lerneinheiten
- Erlebnisorientierte praktische Übungen
- Zusammenstellung einer Mahlzeit oder gemeinsames Einkaufstraining

Inhalte des BELA-Programms

Themen der Basisstunden sind:

- Energie und Kalorien
- Lebensmittelgruppen
- Hauptnährstoffe
- Heißhunger
- Tagesplanung
- Fett und seine Bedeutung
- Rezepte
- Küchenpraxis: Gemüse & Co.
- Bedeutung der Bewegung