

«Jedes Kilogramm weniger auf der Waage gab mir die nötige Motivation»

Die 18-jährige Fadrina Sutter hat am Institut Guglera in 22 Monaten **100 Kilogramm** abgenommen.

KARIN AEBISCHER

Bei ihrem ersten Besuch am Institut Guglera bei Giffers war Fadrina Sutter nicht begeistert von ihrem zukünftigen Wohnort. «Es regnete und war neblig. Es gefiel mir gar nicht», erinnert sich die 18-jährige Oltnerin. Trotzdem entschied sie sich, im Sommer 2008 dort das Förder- und Ausbildungsprogramm zu beginnen. Die Hausärztin hatte ihr wegen des starken Übergewichts zu einem solchen Aufenthalt geraten. «Aufgrund meines Gewichts fand ich keine Lehrstelle».

Heimweh verging

Fadrina hatte die Übergewichts-Therapie mit gezielter Förderung der beruflichen Eingliederung mit einem

«Aufgrund meines Gewichts fand ich keine Lehrstelle.»

Fadrina Sutter

Teilnehmerin am Guglera-Adipositas-Programm

Eintrittsgewicht von 198 Kilogramm begonnen. «In den ersten Wochen hatte ich ziemliches Heimweh», erzählt sie. Doch schon nach einem Monat hatte sie eine Freundin gefunden, und der Alltag in der Guglera gefiel ihr immer besser. «Meine Zimmerkollegin und ich hatten es mega gut zusammen. Wir sind beide Eishockey-Fans». Auch der rasche Gewichtsverlust trug zu Fadrinas positiver Einstellung bei. Einen Monat nach dem Eintritt in die Guglera war sie bereits zehn Kilo leichter.

«Ich dachte: Wow, jetzt gefällt es mir!»

Hochs und Tiefs

Fadrina leugnet nicht, dass es nicht immer einfach war, durchzuhalten. Sie habe ein paar Mal den «Läckmer» gehabt. Im Allgemeinen sei die Zeit im Förderprogramm aber gut verlaufen. «Jedes Kilogramm weniger auf der Waage hat mich motiviert, weiterzumachen». Auch die anderen adipösen Jugendlichen, ihre Eltern und die Betreuer seien

«Wegen der blöden Sprüche ging ich früher nie in die Badi – mit der Gruppe habe ich mich wieder getraut.»

hinter ihr gestanden. «Ging es mir mal schlecht, haben sie mich wieder aufgestellt.»

In der Guglera hat Fadrina begonnen, Sport zu treiben. «Wegen der blöden Sprüche ging ich früher nie in die Badi. Mit der Gruppe habe ich mich erstmals wieder getraut.»

Eine spezielle Diät musste sie nicht machen. «Wir essen ganz normal. Du darfst dir auch mal etwas gönnen – jedoch mit Mass», erklärt sie.

100-kg-Hantel zu schwer

Am 18. Juni 2010 dann zeigte die Waage bei Fadrina nur noch 97,4 Kilogramm an. Sie hatte in 22 Monaten 100 Kilo verloren. «Ich konnte mir das gar nicht vorstellen, bis mir Institutsleiter Beat Fasnacht eine 100 kg schwere Hantel vor die Füsse legte.» Diese konnte sie nicht hochheben. Erst dann habe sie realisiert, was sie erreicht hatte. Stolz erzählt Fadrina, dass sie für andere junge Erwachsene des Guglera-Adipositas-Programmes ein Vorbild sei.

Sie will weiter abnehmen

Mit 100 Kilogramm weniger fühlt sich Fadrina viel besser. Sie hat kaum mehr Fuss- und



Fadrina Sutter ist stolz auf das, was sie bisher erreicht hat. Sie will aber noch mehr abnehmen. 20 bis 30 Kilo weniger sind ihr Ziel.

Bild Charles Ellena

Knieschmerzen und geht viel mehr raus am Wochenende. «Fast jeden Samstag gehe ich mit meiner Freundin auf Shoppingtour».

Mit 97 Kilogramm hat sie ihr Wunschgewicht aber noch nicht erreicht. Fadrina will 20 bis 30 weitere Kilo verlieren.

Dass dies unter der 100er-Grenze nicht mehr so schnell geht, macht ihr nichts aus. «Hauptsache, ich nehme weiter ab.» Damit dies auch geschieht, will sie weiterhin Sport treiben und nicht in die alten Essensgewohnheiten zurückfallen. Auch beruflich

sieht es gut aus für Fadrina. Anfang August hat sie im Alters- und Pflegeheim in Giffers ein einjähriges Praktikum als Fachfrau Betreuung begonnen. Übernachten wird sie weiterhin in der Guglera. Anderen in derselben Situation rät sie, stets dranzublei-

Zukunft: Nachbetreuung vertiefen

Seit dem Start des Guglera-Adipositas-Programmes 2008 haben 25 junge Erwachsene daran teilgenommen. Seit Anfang August sind gemäss Institutsleiter Beat Fasnacht zwölf neue Personen dabei. «Wir haben eine sehr hohe Erfolgsquote», sagt er. Auch die Resultate der beruflichen Integration seien beeindruckend. In Zukunft will Fasnacht stärker auf die Nachbetreuung setzen. Aus diesem Grund ist er zusammen mit Fachkräften an der Ausarbeitung eines Nachbetreuungskonzeptes. Seit fünf Jahren bietet seine Stiftung «deStarts» zudem Motivationssemester für Jugendliche aus dem Kanton Freiburg an. ak



Fadrina ganz am Anfang ihres Förderprogrammes.

Bild zvg

ben: «Zum Abnehmen braucht es Disziplin, Willen und Unterstützung von aussen», betont Fadrina. Sobald sie ihr Wunschgewicht erreicht hat, will sie sich unters Messer legen und auch noch die überschüssige Haut loswerden.