

Projekt

Einfach, lecker und gesund essen – das kann ich!

Good Practice-Galerie: Gesundheit hoch, Barrieren runter
21. September 2023



Iris Bunzendahl und Nadine van de Gabel
Lebenshilfe Bremen

Wer war beteiligt?



- Die Krankenkassen im Land Bremen haben das Projekt gefördert (nach §20a SGB V: Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten).



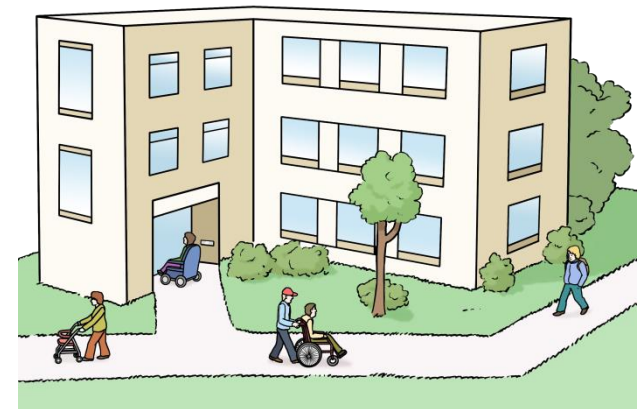
- Das Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) hat das Projekt wissenschaftlich begleitet.



Über die Lebenshilfe Bremen



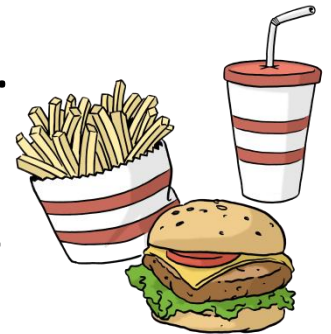
- Die Lebenshilfe Bremen hat 13 Wohneinrichtungen. Dort leben 180 Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.
- Es gibt unterschiedliche Wohnformen. Zum Beispiel:
 - ambulant betreute Wohngruppen
 - besondere Wohnformen
- Die Bewohner:innen können dort so selbständig leben wie möglich und bekommen so viel Unterstützung, wie sie brauchen.



Warum gab es das Projekt?



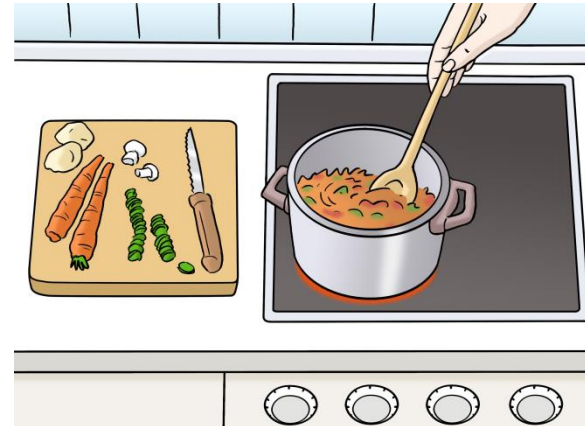
- Vor dem ELGE-Projekt war die Ernährung in den Wohn-Einrichtungen sehr unterschiedlich.
- Es gab keine Regeln, wie die Ernährung sein sollte. Und wie die Mitarbeitenden die Bewohner:innen unterstützen sollten.
- Die meisten Bewohner:innen hatten wenig Wissen über gesunde Ernährung.
- Viele Bewohner:innen haben sich ungesund ernährt.
- Viele Bewohner:innen hatten Übergewicht.
- Auch viele Mitarbeitende kannten sich mit gesunder Ernährung nicht gut aus.



Was waren die Ziele?



- Die Bewohner:innen sollten durch das ELGE-Projekt die Chance bekommen, sich gesünder zu ernähren. Sie sollten mehr über gesunde Ernährung erfahren. Und von den Mitarbeitenden besser unterstützt werden.



Die Steuerungs-Gruppe



- Es gab viele Möglichkeiten, beim ELGE Projekt mitzumachen. Zum Beispiel in der **Steuerungs-Gruppe**.
- In der Steuerungs-Gruppe waren Fachleute aus der Wissenschaft, Mitarbeitende der Lebenshilfe, eine Bewohnerin und eine Angehörige.
- Sie haben sich regelmäßig getroffen. Sie haben gemeinsam entschieden, was im Projekt gemacht werden sollte.
- Nadine van de Gabel war als Bewohnerin dabei.



Nadine van de Gabel berichtet:



„Die Mitarbeit in der Steuerungsgruppe war manchmal schwierig.

Weil schwierige Wörter benutzt wurden. Und weil es manchmal zu schnell ging.

Deshalb gab es eine Tagesordnung in Leichter Sprache.

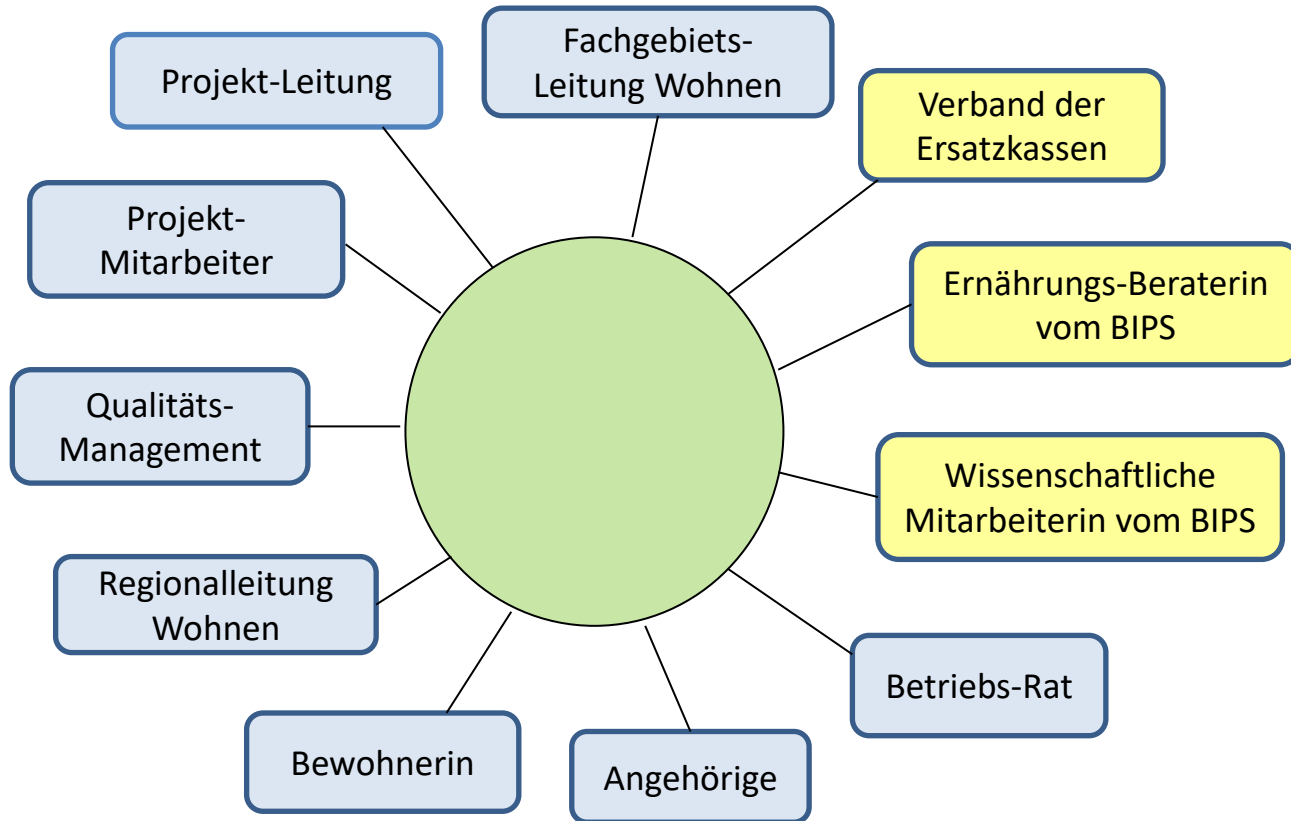
Nach den Treffen haben wir uns noch mal getroffen.

Oder telefoniert. Dort konnten wir alles besprechen.

In der Steuerungsgruppe gab es viele neue Ideen, wo ich im Projekt mitmachen konnte.“



Die Steuerungs-Gruppe



Was haben wir herausgefunden?



- Die Ernährung ist in den Wohneinrichtungen unterschiedlich organisiert.
- Die Mitarbeitenden haben wenig Zeit zum Kochen. Deshalb gibt es oft Fertig-Produkte.
- Viele Bewohner:innen essen Gerichte, die viel Zucker und ungesunde Fette enthalten. Und sie essen oft große Mengen.
- Diese Wünsche gab es:
 - Rezepte in Leichter Sprache
 - Mehr Beteiligung von Bewohner:innen
 - Kochaktionen für Bewohner:innen

Frage-Bogen

mmmmmm ?

mmmm ▶ 😊 😐 😞

mmm ?

mmmm ?

mmmm ?

mmmm ?

mmmm ?

mmmmmmmmmm

Schulungen für Mitarbeitende



- Wir wollten, dass die Bewohner:innen gut unterstützt und beraten werden.
Und dass alle, die sich nicht selbst versorgen können, gesundes Essen bekommen.
- Deshalb hat eine Ernährungs-Beraterin für die Mitarbeitenden Schulungen zur gesunden Ernährung gemacht.
Aus jeder Wohneinrichtung haben Mitarbeitende teilgenommen.
- Die Mitarbeitenden haben dabei viel über gesunde Ernährung gelernt. Sie geben ihr Wissen jetzt an die Teams und an die Bewohner:innen weiter.
Wir nennen sie: **Multiplikator:innen**
- Auch Nadine van de Gabel hat an der Schulung teilgenommen.

Info-Material über gesunde Ernährung

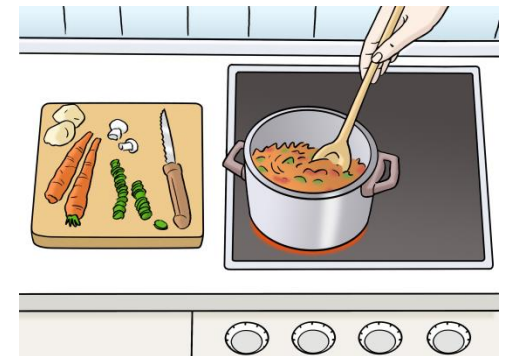


- Wir wollten, dass sich die Mitarbeitenden und die Bewohner:innen besser über gesunde Ernährung informieren können.
- Deshalb haben wir für alle Wohneinrichtungen **Material-Kisten** gemacht.
- In den Material-Kisten sind Broschüren, Info-Blätter und Plakate zur gesunden Ernährung. Und eine Ernährungspyramide. Ein Teil davon ist in Leichter Sprache.

Rezepte in Leichter Sprache



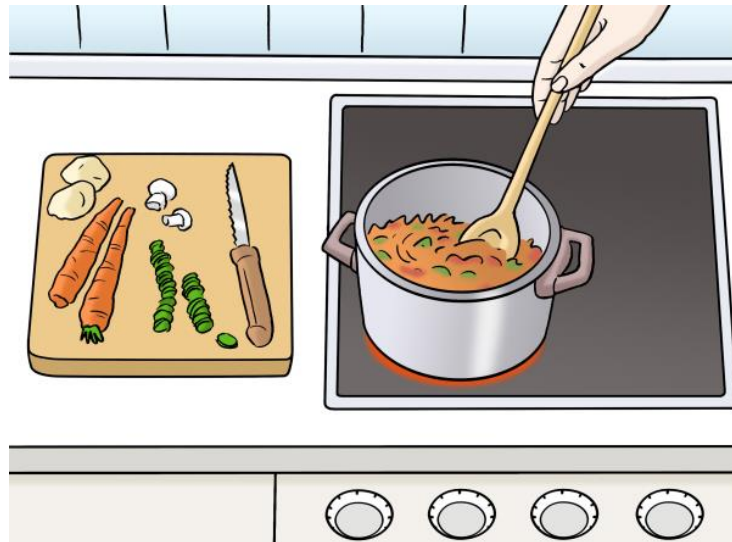
- Viele Mitarbeitende haben sich **Rezepte in Leichter Sprache** gewünscht.
Die Rezepte sollten einfach, gesund und kostengünstig sein.
Und nicht so viele Zutaten haben.
- Deshalb hat die Ernährungsberaterin für uns Rezepte gemacht.
Ein Projekt-Mitarbeiter hat diese Rezepte in Leichte Sprache übersetzt. Er hat dazu Fotos gemacht.
- Nadine van de Gabel hat die Rezepte zur Probe gekocht.
Damit wir wissen, ob sie verständlich sind.



Koch-Aktionen



- Viele Bewohner:innen haben sich **Koch-Aktionen** gewünscht.
- Deshalb haben wir in den Wohneinrichtungen zusammen gekocht. Alle, die Lust hatten, konnten mitmachen. Die Bewohner:innen haben die Rezepte ausgesucht.
- Nadine van de Gabel hat uns bei den Kochaktionen unterstützt.



Lebenshilfe-Kochbuch



- Wir haben zusammen mit den Bewohner:innen ein Lebenshilfe-Kochbuch gemacht.
- Im Lebenshilfe-Kochbuch sind 12 gesunde Rezepte in Einfacher Sprache.
Die Bewohner:innen haben die Rezepte ausgesucht und gekocht.
- Die Rezepte werden mit Fotos erklärt.
Sie lassen sich leicht nachkochen.
- Alle Bewohner:innen der Lebenshilfe Bremen haben ein eigenes Kochbuch bekommen.

Ernährungs-Standard



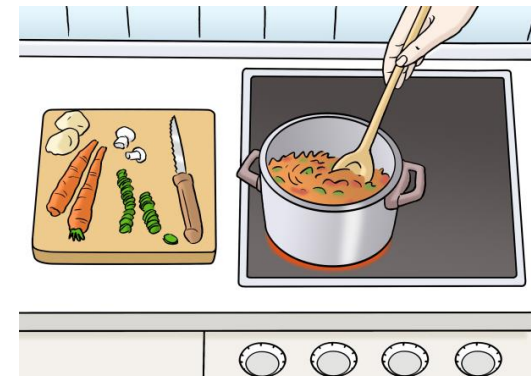
- Am Ende vom Projekt haben wir einen **Ernährungs-Standard** geschrieben.
- Im Ernährungsstandard steht, wie die Ernährung bei der Lebenshilfe sein soll. Und was wichtig ist für eine gesunde Ernährung.
- Der Ernährungs-Standard gibt viele nützliche Tipps.
Zum Beispiel:
 - beim Einkaufen
 - beim Kochen
 - bei der Assistenz
 - in der Gemeinschafts-Verpflegung
- Der Ernährungs-Standard ist für die Mitarbeitenden. Er hilft ihnen, die Bewohner:innen gut zu unterstützen und zu beraten.



Wo haben Bewohner:innen beim Projekt mitgemacht?



- Steuerungs-Gruppe
- Ist-Analyse
- Multiplikatoren-Schulung
- Koch-Aktionen
- Rezepte in Leichter Sprache
- Lebenshilfe-Kochbuch
- Veränderungen in den Wohneinrichtungen



Was war schwierig?

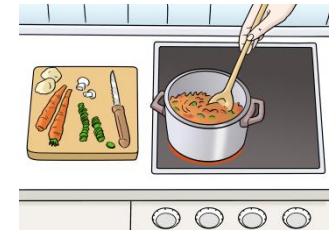
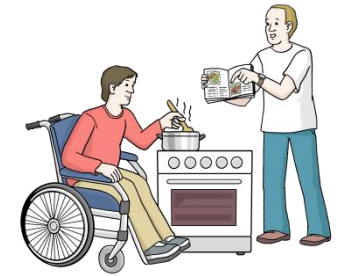


- Das ELGE-Projekt fand in der **Corona-Pandemie** statt. Deshalb mussten wir im Projekt viele Pläne ändern. Zum Beispiel bei den Multiplikatoren-Schulungen.
- Es gab Kontakt-Beschränkungen und Corona-Ausbrüche. Dadurch mussten wir die Projekt-Arbeit oft unterbrechen.
- Die Mitarbeitenden aus den Wohneinrichtungen hatten oft wenig Zeit für das Projekt. Viele sind krank geworden.
- Einige Bewohner:innen hatten keine Lust, sich gesund zu ernähren. Aber das war in Ordnung. Jede:r durfte selbst entscheiden, ob er oder sie beim Projekt mitmacht.

Was haben wir geschafft?



- Die Mitarbeitenden wissen jetzt mehr über gesunde Ernährung. Dadurch können sie die Bewohner:innen beim Einkaufen und Kochen besser unterstützen.
- Die Bewohner:innen hatten viele Möglichkeiten, beim ELGE-Projekt mitzumachen und Neues auszuprobieren.
- Die Zusammenarbeit in der Steuerungs-Gruppe war gut. Dort haben viele Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen mitgedacht. Dadurch gab es viele gute Ideen, um die Ernährung zu verbessern.



Was hat sich durch das Projekt verändert?



Es wird öfter frisch gekocht.

Die Bewohner:innen probieren mehr aus.

Es gibt weniger Süß-Speisen und mehr frisches Obst.

Die Bewohner:innen werden beim Kochen mehr beteiligt.

Die Auswahl an Lebensmitteln ist größer geworden.

Der Einkauf ist besser organisiert.

Die Rezepte in Leichter Sprache werden auch in der Gemeinschafts-Versorgung genutzt

Es wird mehr auf gesunde Zutaten geachtet. Zum Beispiel: weniger Zucker und Fett, mehr Vollkorn.

Es wurde eine Hauswirtschaftskraft eingestellt.

Was würden wir beim nächsten Projekt anders machen?



- **Teilhabe:**
Die Bewohner:innen sollten noch mehr Möglichkeiten haben, beim Projekt mitzumachen.
Zum Beispiel bei der Projekt-Planung.
- **Freistellung von der Arbeit:**
Bewohner:innen, die beim Projekt mitmachen, sollten für diese Termine von der Arbeit freigestellt werden.
Dazu ist eine Vereinbarung mit der Werkstatt oder anderen Arbeitgebern notwendig.
- **Honorar-Gelder:**
Im Projekt-Antrag sollte für Bewohner:innen, die im Projekt besondere Aufgaben übernehmen, Geld für Honorare eingeplant werden.



Wie geht es weiter?



- Das ELGE-Projekt ist jetzt zu Ende.
Wir wollen, dass das Thema gesunde Ernährung weiterhin wichtig bleibt.
- Deshalb gibt es eine Mitarbeiterin, die sich weiter um das Thema gesunde Ernährung kümmert:
 - Ein Mal im Jahr findet ein Treffen für die Multiplikator:innen statt.
 - Es gibt Fortbildungen für neue Mitarbeitende.
 - Die Materialien aus dem ELGE-Projekt können weiter genutzt werden.
 - Es gibt einen Qualitäts-Zirkel zum Thema gesunde Ernährung. Dort macht auch Nadine van de Gabel wieder mit.





Lebenshilfe
Bremen e.V.



Weitere Infos:

<https://lebenshilfe-bremen.de/aktuelles/elge/>

- Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers



ELGE

Einfach, lecker & gesund essen
Lebenshilfe Bremen

Herzlichen Dank!

