

Gesund Essen



Ein partizipatives Forschungsprojekt
in einer Werkstatt für behinderte Menschen

Abschlussbericht in leicht verständlicher Sprache

Theresa Allweiss, in Zusammenarbeit mit Silke E., Monika G., Sven F.,
Reynaldo M. und Elisabeth Rott

September 2016 (aktualisiert März 2017)



GEFÖRDERT VOM



Ein Unternehmen der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin-Ost



Zusammenfassung (Abstract)

„Gesund Essen“ war ein Projekt in einer Werkstatt für behinderte Menschen in Berlin.

Das Ziel von „Gesund Essen“ war:

Mehr gesundes und abwechslungsreiches Essen in der Werkstatt.

Diese Leute haben mitgemacht:

- 4 Beschäftigte der Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH
- 2 Mitarbeiterinnen von der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin

Sie wollten wissen:

Warum kommt das gesunde Essen in der Werkstatt nicht immer gut an?

Deswegen haben sie eine Befragung mit einem Fragebogen gemacht.

Es wurden insgesamt 123 Leute aus der Werkstatt befragt.

Ergebnisse waren:

- Einige Leute wissen eher wenig über gesundes Essen.
- Sehr viele Leute wollen mehr über gesundes Essen lernen.
- Viele der befragten Personen wollen auch mehr über das Essen in der Werkstatt wissen.
- Sehr viele Leute wünschen sich mehr gesundes Essen in der Werkstatt.
- Die Befragten haben viele Ideen und Verbesserungsvorschläge (zum Beispiel soll es weniger Süßspeisen geben).

Die Forschungs-Gruppe hat sich Empfehlungen für die Werkstatt überlegt.

Eine Empfehlung ist zum Beispiel: Infozettel über gesundes Essen in der Werkstatt machen.

Das Gesund Essen Projekt war ein partizipatives Forschungsprojekt.

Das bedeutet: Menschen mit und ohne Behinderung haben zusammen gearbeitet und zusammen geforscht.

„Gesund Essen“ wurde im Rahmen des größeren Projekts „PartKommPlus GESUND!“ durchgeführt.

Inhalt

1.	Informationen über „Gesund Essen“	4
2.	Forschungsfrage	6
3.	Forschungsziel	6
4.	Methoden	7
5.	Verlauf (Kurzdarstellung der einzelnen Schritte)	9
6.	Ergebnisse der Befragung	11
7.	Diskussion	29
8.	Empfehlungen	31
9.	Entwicklungen	33
10.	Qualität der partizipativen Forschung	34
	Kontakt	35
	Anhang A: Fragebogen Gesund Essen Projekt	36
	Anhang B: Nützliche Informationen über gesundes Essen	38

1. Informationen über „Gesund Essen“

Wo fand das Projekt statt?

„Gesund Essen“ fand in der LWB statt.

LWB ist die Abkürzung für Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH.

Die LWB ist eine große Werkstatt für behinderte Menschen.

Die Werkstatt ist in Berlin im Stadtteil Lichtenberg.

Sie hat über 800 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit und ohne Behinderung.

Wie kam es zu dem Projekt?

Dem Chef der LWB ist es wichtig, dass seine Angestellten gesund sind.

Aus diesem Grund gab einen Gesundheitskurs in der LWB.

Der Kurs wurde zusammen mit der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin gemacht.

Die Abkürzung für die Hochschule ist KHSB.

12 Beschäftigte mit Lernschwierigkeiten haben den Gesundheitskurs besucht.

Im Kurs ging es um Dinge, die wichtig sind für die Gesundheit.

Es ging zum Beispiel darum:

- Gesunde Ernährung
- Bewegung und Sport
- Umgang mit Streit und Stress
- Gesundheit im Betrieb.

Der Kurs hatte den Namen: Gesundheitsforscher / Gesundheitsforscherin in der LWB.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernten also auch was Forschung ist.

Zum Beispiel, dass es wichtig ist Fragen zu stellen und genau zu überlegen.

Im letzten Teil des Kurses ging es darum eigene Projekte in der Werkstatt zu machen.

Es wurde überlegt: Was ist für die Gesundheit in der LWB besonders wichtig?

Es bildeten sich 2 Gruppen. Eine Gruppe hat das Thema Lärm ausgewählt.

Eine andere Gruppe wollte etwas über gesundes Essen machen.

So entstanden die Forschungsgruppen „Gesund Essen“ und „Lärm“.

Die Gruppen haben 3 Monate lang in der LWB geforscht (vom 09. März 2015 bis zum 01. Juni 2016).

Dazu haben sie sich jede Woche von 08:00 bis 12:00 Uhr getroffen.

Der Gesundheitskurs und die Forschungsgruppen sind Teil des Projekts GESUND!¹.

Warum ist das Thema gesundes Essen wichtig?

Für die Mitforschenden, die in der Werkstatt arbeiten, war das Thema gesundes Essen aus diesen Gründen wichtig:

Einige fanden, dass viel über gesundes Essen erzählt wird, was nicht stimmt.

Sie meinten aber, es wird insgesamt zu wenig darüber gesprochen.

Sie sagten, gesundes Essen ist wichtig für das Abnehmen.

Einige sagten auch, dass sie manchmal mit dem Essensangebot in der LWB nicht zufrieden sind.

Für die Forschenden aus der Hochschule war das Thema wichtig, weil sie viel über Übergewicht gelesen haben.

Zum Beispiel haben sie gelesen, dass Übergewicht schlecht für die Gesundheit sein kann [3].

Sie haben auch gelesen, dass Menschen mit Lernschwierigkeiten in vielen Ländern häufiger Übergewicht haben als Menschen ohne Lernschwierigkeiten [1, 2, 4, 5].

Allerdings wissen sie nicht mit Sicherheit, ob das in Deutschland auch so ist.

Auch die Gründe für das häufigere Übergewicht bei Menschen mit Lernschwierigkeiten kennen sie nicht genau.

¹ Das Projekt GESUND! ist Mitglied des Forschungsverbundes für gesunde Kommunen (PartKommPlus) und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen des Programms Präventionsforschung gefördert (Förderkennzeichen 01EL1423A-H).

Wer hat beim Projekt mitgemacht?

Insgesamt haben sechs Personen mitgemacht und mitgeforscht.

Vier von uns kamen aus der Werkstatt.

Sie arbeiteten in verschiedenen Abteilungen, zum Beispiel in der Küche und der Wäscherei.

Zwei Personen kamen von der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin.

Die eine war wissenschaftliche Mitarbeiterin, die andere studentische Mitarbeiterin.



Abbildung 1: Mitglieder der Forschungsgruppe Gesundes Essen

2. Forschungsfrage

Warum kommt das gesunde Essen in der LWB nicht immer gut an?

3. Forschungsziel

Mehr gesundes und abwechslungsreiches Essen in der LWB.

4. Methoden

Was haben wir gemacht?

Wir haben eine Befragung mit einem Fragebogen gemacht.

Eine solche Befragung nennt man auch quantitative Querschnittstudie.

Welchen Fragebogen haben wir benutzt?

Der Fragebogen ist im Anhang A auf Seite 36 zu sehen.

Die Gruppe hat den Fragebogen gemeinsam erstellt:

1. In der Gruppe haben wir gemeinsam überlegt: Warum kommt das gesunde Essen in der LWB nicht immer gut an?
Wir haben mögliche Gründe dafür überlegt.
Vielleicht kommt das gesunde Essen nicht gut an, weil die Leute nicht gerne neue Dinge probieren.
Wir haben verschiedene Aussagen gemacht.
Wir wissen nicht, ob diese Aussagen stimmen.
Man nennt diese Aussagen auch Hypothesen.
2. Die Forscherinnen von der Hochschule haben sich zu jeder Aussage eine Frage ausgedacht und einen Fragebogen entworfen.
3. Der Fragebogen wurde gemeinsam besprochen und ausprobiert.
Die Forscher und Forscherinnen aus der Werkstatt haben noch eine Frage hinzugefügt.
4. Der fertige Fragebogen wurde gedruckt.

Wer wurde befragt?

Es wurden Mitarbeiterinnen mit und ohne Behinderung an 2 Arbeitsorten befragt.

Die Arbeitsorte sind in der Bornitzstraße und der Herzbergstraße.

Die LWB hat insgesamt 6 Arbeitsorte.

Wir fanden, dass die Bornitzstraße und die Herzbergstraße gute Orte zum Befragen sind.

Dort gibt es nämlich viele Abteilungen, in denen unterschiedliche Leute arbeiten.

Wie haben wir die Befragung gemacht?

In jeder Abteilung haben wir alle Menschen angesprochen, die da waren, egal ob mit oder ohne Behinderung.

Jeder und jede wurde angesprochen.

Alle Leute haben wir erst gefragt, ob sie bei der Befragung mitmachen möchten.

Die Befragung war freiwillig.

Wir haben immer erklärt worum es geht und, dass wir keine Namen aufschreiben.

Die Befragung war anonym.

Wir haben die Leute meistens persönlich befragt.

Das heißt, wir haben die Fragen laut vorgelesen und die Antworten aufgeschrieben.

Es gab aber auch Leute, die den Fragebogen allein ausfüllen wollten.

Dann haben wir nur geholfen.

Wer nicht mitmachen wollte, wurde nicht befragt.

Wie wurden die Fragebögen ausgewertet?

Im Fragebogen wurden offene und geschlossene Fragen gestellt.

Offene Fragen sind Fragen, bei denen man etwas aufschreibt.

Geschlossene Fragen sind Fragen, die man nur ankreuzen muss.

Die geschlossenen Fragen wurden von den Forscherinnen der Hochschule ausgewertet.

Dabei wurde das Computerprogramm SPSS benutzt.

Die offenen Fragen wurden gemeinsam ausgewertet.

Jede einzelne Antwort wurde auf einen Zettel gedruckt.

Die Zettel haben wir dann gemeinsam sortiert und gezählt.

Die Ergebnisse des ganzen Fragebogens wurden gemeinsam besprochen.

5. Verlauf (Kurzdarstellung der einzelnen Schritte)

1. Treffen am 9. März 2016

- Themenfindung für die Projektphase

2. Treffen am 16. März 2016

- Aufteilung in die 2 Forschungsgruppen:
Lärm und Gesundes Essen
- Austausch über gesundes Essen in der LWB
(Sammlung von Ideen, Problemen und Wünschen)
- Beobachtung im Speisesaal der Bornitzstraße



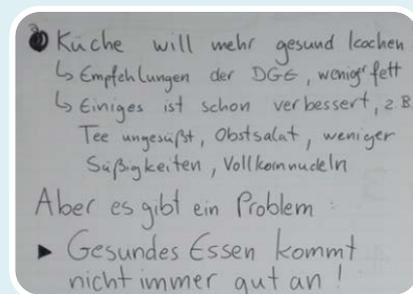
3. Treffen am 30. März 2016

- Festlegung des Forschungsziels
- Überlegung von Forschungsfragen
- Überlegung zu Forschungsmethoden



4. Treffen am 6. April 2016

- Gespräch mit dem Küchenchef der Werkstatt
- Auswertung des Gesprächs
- Überlegungen zum weiteren Vorgehen (Befragung
und/oder Entwicklung eines Vortragskoffers?)



5. Treffen am 13. April 2016

- Es kommen 2 neue Mitarbeiter aus der Küche zum Projekt dazu
- Einigung auf Forschungsfrage und darauf, wie wir weitermachen
- Überprüfung und Erweiterung des vorgestellten Fragebogens
- Fragebogen-Erhebung in Bornitzstraße Teil 1



6. Treffen am 20. April 2016

- Fragebogenerhebung in Bornitzstraße Teil 2



7. Treffen am 25. April 2016

- Fragebogenerhebung in Herzbergstraße

8. Treffen am 27. April 2016

- Gemeinsames Sichten und Besprechen der statistischen Auswertung (geschlossenen Fragen)
- Gemeinsame Auswertung der offenen Fragen Teil 1



9. Treffen am 04. Mai 2016

- Gemeinsame Auswertung der offenen Fragen Teil 2
- Austausch über Ergebnisse mit dem Küchenchef der LWB
- Zusammenfassung der Ergebnisse Teil 1



10. Treffen am 11. Mai 2016

- Zusammenfassung der Ergebnisse Teil 2
- Entwicklung von Empfehlungen und Gestaltung eines Lösungsbaums



11. Treffen am 13. Mai 2016

- Vorbereitung der Präsentation



12. Treffen am 18. Mai 2016

- Ergebnispräsentation in der LWB

13. Treffen am 01. Juni 2016

- Abschlussfeier des GESUND!-Kurses und Kurzpräsentation der Ergebnisse



6. Ergebnisse der Befragung

Insgesamt haben wir 123 Menschen befragt.

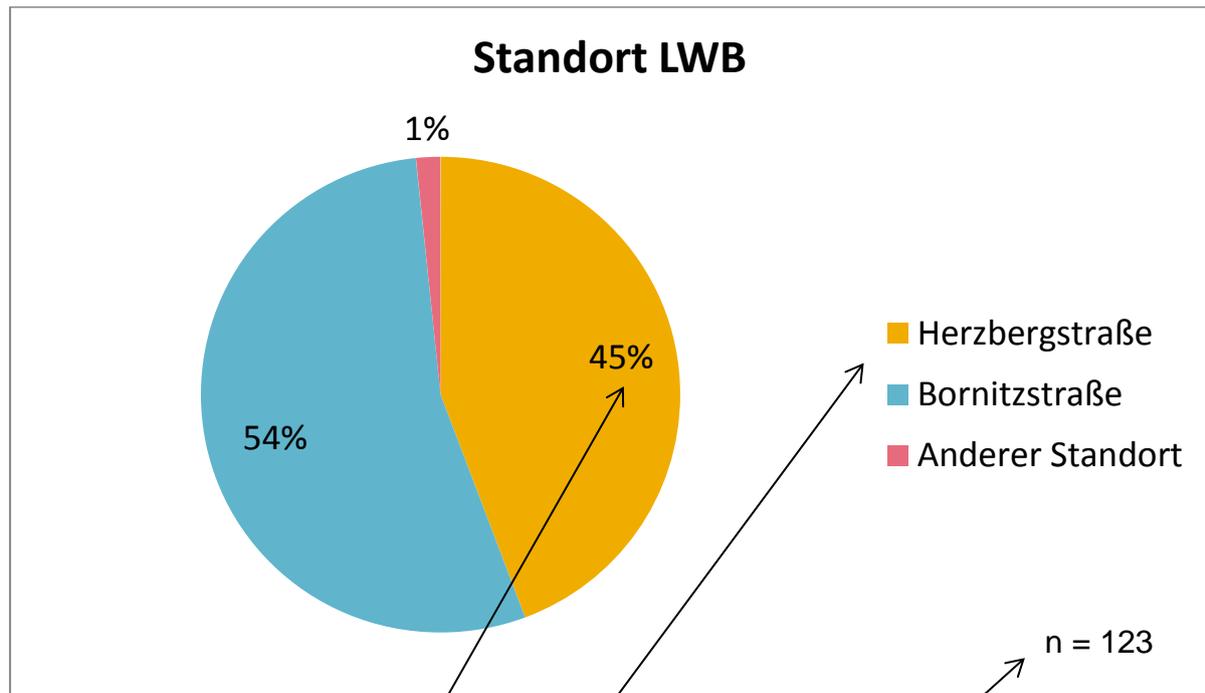
Wir waren an 2 Standorten der LWB.

Auf dem Bild unten sieht man, aus welchem Standort die Befragten kamen.

Solche Bilder nennt man auch Diagramme.



Abbildung 2: Fragebögen



Kreisdiagramm 1: Standort LWB

Dieses Zeichen % heißt Prozent.
Zusammen mit der Farbe
kann man sehen, wie die Leute
geantwortet haben.

Das kleine **n** bei den Bildern meint
Nummer.
Die Zahl sagt, wie viele Leute auf die
Frage geantwortet haben.

54 Prozent der Leute, die wir befragt haben, arbeiten in der Bornitzstraße.

45 Prozent arbeiten in der Herzbergstraße.

Das heißt: Etwas mehr als die Hälfte arbeitet in der Bornitzstraße.

Etwas weniger als die Hälfte arbeitet in der Herzbergstraße.

Nur ganz wenige arbeiten an einem anderen Ort.

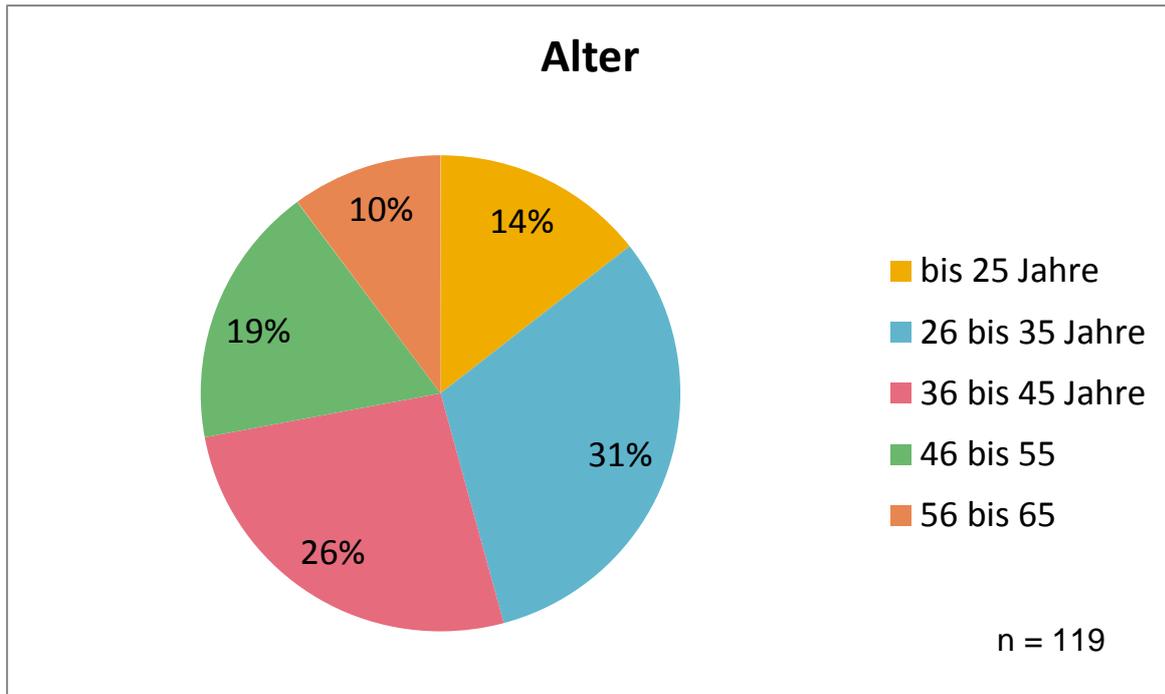
1. Frage: Wie alt sind Sie?

Die meisten befragten Leute waren 26 bis 35 Jahre alt.

Der jüngste Befragte war 14 Jahre alt.

Der älteste Befragte war 64 Jahre alt.

Auf dem Diagramm sieht man die Antworten:



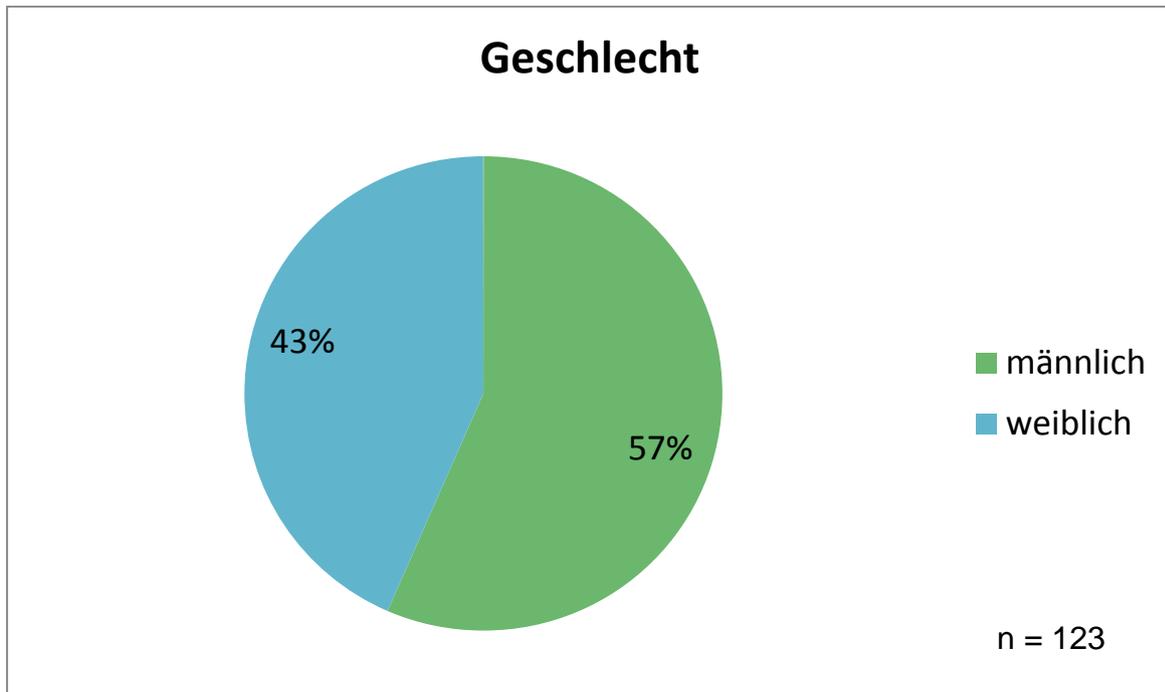
Kreisdiagramm 2: Alter

2. Frage: Sind Sie ein Mann oder eine Frau?

Etwas mehr als die Hälfte aller befragten Leute waren Männer.

Etwas weniger Leute waren Frauen.

Auf dem Diagramm sieht man die Antworten:



Kreisdiagramm 3: Geschlecht

3. Frage: Als was sind Sie in der Werkstatt tätig?

Die meisten befragten Personen waren als Beschäftigte der Werkstatt tätig.

Beschäftigte haben meist eine Behinderung und arbeiten in den unterschiedlichen Abteilungen der LWB.

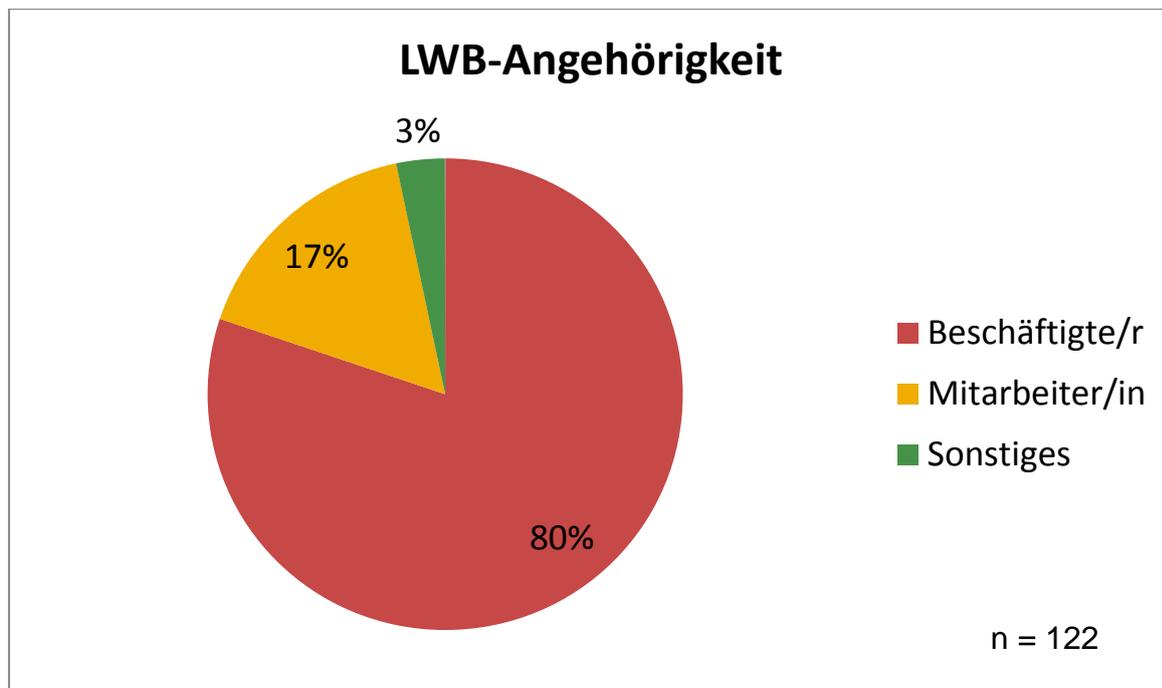
Ein kleinerer Teil der befragten Personen waren Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben meist keine Behinderung und arbeiten als Gruppenleitung oder im sozialen Dienst.

Ganz wenige Befragte hatte eine andere Aufgabe.

Sie waren zum Beispiel Praktikanten oder Schülerinnen.

Auf dem Diagramm sieht man die Antworten:



Kreisdiagramm 4: LWB-Angehörigkeit.

4. Frage: Was ist Ihr Lieblingsessen?

Auf diese Frage haben 113 Menschen geantwortet.

Die Antworten haben wir sortiert.

Das sind die 3 Lieblingsgerichte der Befragten:

1. Nudeln mit Tomatensoße
→ das sagen 14 Leute



2. Schnitzel
→ das sagen 11 Leute



3. Milchreis und Pizza
→ das sagen je 7 Leute



Abbildung 3: Lieblingsessen der Befragten

Das sind weitere wichtige Ergebnisse:

- 60 Leute mögen Gerichte mit Fleisch
- 42 Leute mögen Nudel-Gerichte
- 17 Leute mögen süße Speisen und Nachtisch
- 14 Leute mögen Beilagen (zum Beispiel Reis oder Kartoffeln)
- 14 Leute mögen Eintöpfe und Suppen
- 9 Leute mögen Gemüse
- 7 Leute mögen Pizza
- 7 Leute mögen anderes Fast-Food (zum Beispiel Burger und Pommes)
- 7 Leute mögen Salate
- 4 Leute mögen Fisch
- 4 Leute mögen Gerichte nur mit Gemüse

Viele Leute mögen vor allem deutsches Essen mit Fleisch und italienisches Essen mit Nudeln oder Pizza.

5. Frage: Was schmeckt Ihnen gar nicht?



Auf diese Frage haben 103 Menschen geantwortet.

Die Antworten haben wir sortiert.

Abbildung 4: Sortieren der Antworten

Das schmeckt vielen Leuten nicht:

1. Süß-Speisen (zum Beispiel Milchreis und Grießbrei)
→ das sagen 39 Leute
2. verschiedenes Gemüse und Kohl
→ das sagen 21 Leute
3. Eintöpfe und Suppen
→ das sagen 19 Leute
4. Fleisch-Gerichte
5. → das sagen 17 Leute

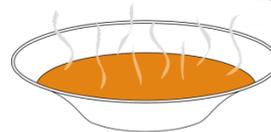


Abbildung 5: Essen, das vielen Befragten nicht schmeckt

Das sind weitere wichtige Ergebnisse:

- 19 Leute mögen keinen Milchreis
- 8 Leute mögen keinen Grießbrei
- 8 Leute mögen keine Blutwurst
- 8 Leute mögen keinen Fisch
- 6 Leute mögen keine Nudel-Gerichte
- 6 Leute mögen keinen Spinat

6. Frage: Probieren Sie beim Essen gern etwas Neues aus?

Sehr viele Menschen probieren beim Essen gerne etwas Neues aus.

Auf dem Diagramm sieht man die Antworten:



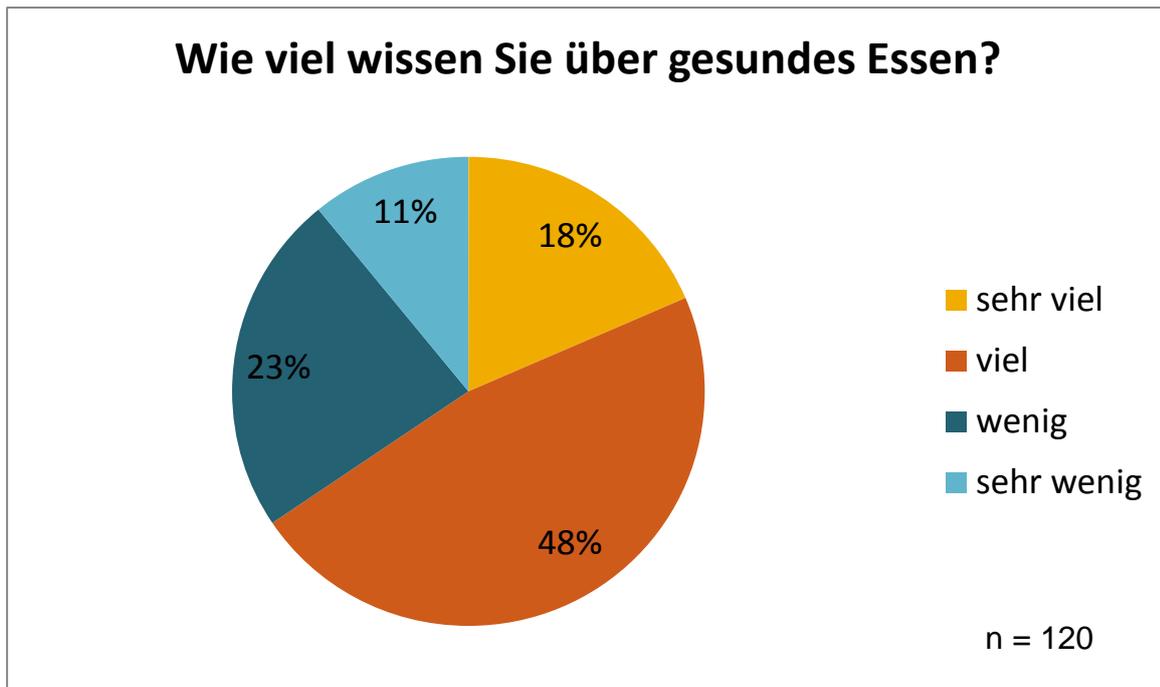
Kreisdiagramm 5: Neues Ausprobieren

7. Frage: Wie viel wissen Sie über gesundes Essen?

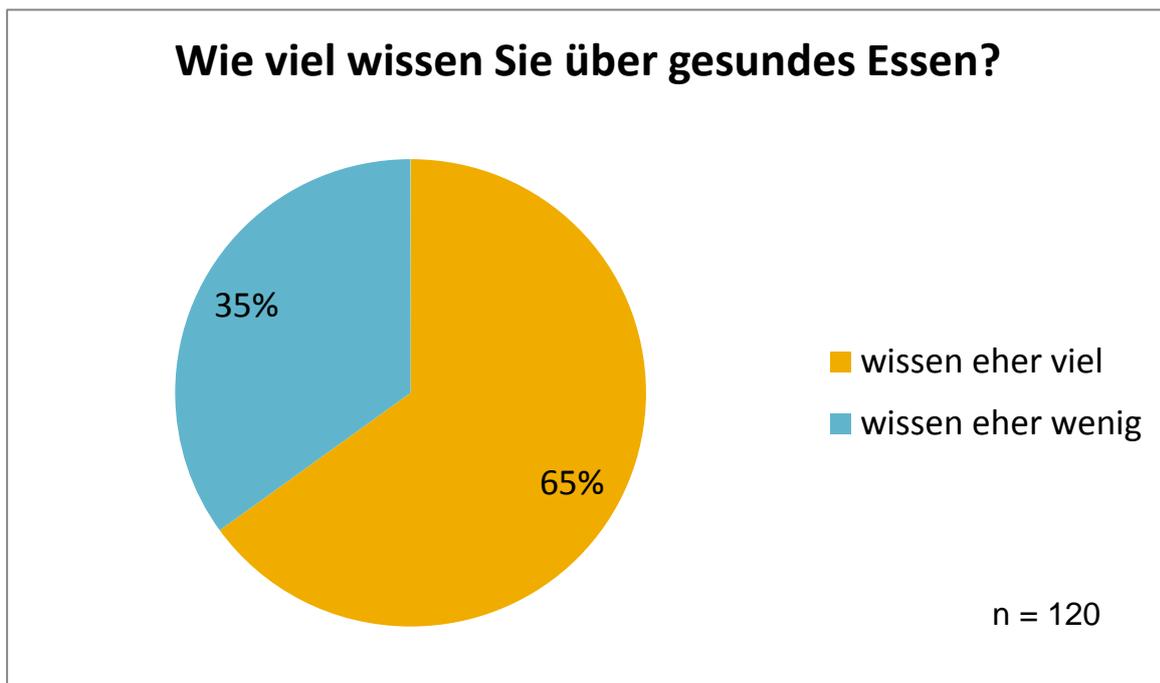
Die meisten befragten Leute wissen sehr viel oder viel über gesundes Essen.

Jedoch gibt es auch einige Leute, die wenig bis sehr wenig über gesundes Essen wissen.

Auf den Diagrammen sieht man die Antworten:



Kreisdiagramm 6: Wissen über gesundes Essen

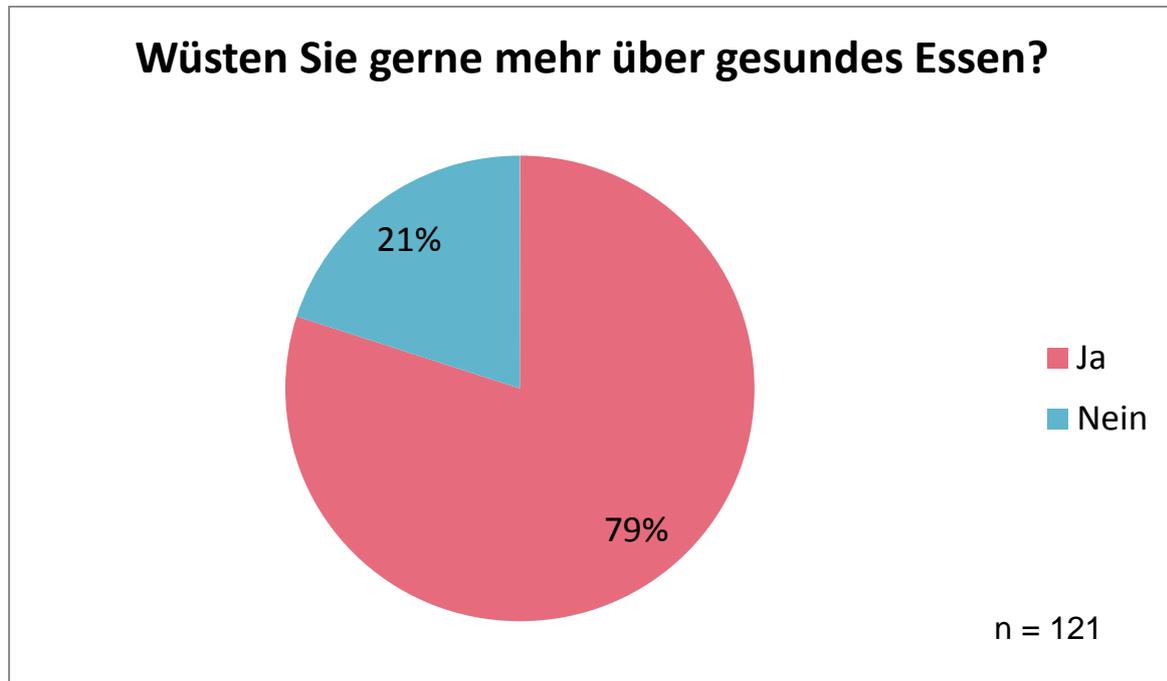


Kreisdiagramm 7: Wissen über gesundes Essen in 2 Gruppen

8. Frage: Wüsten Sie gerne mehr über gesundes Essen?

Sehr viele Menschen würden gerne mehr über gesundes Essen wissen.

Auf dem Diagramm sieht man die Antworten:

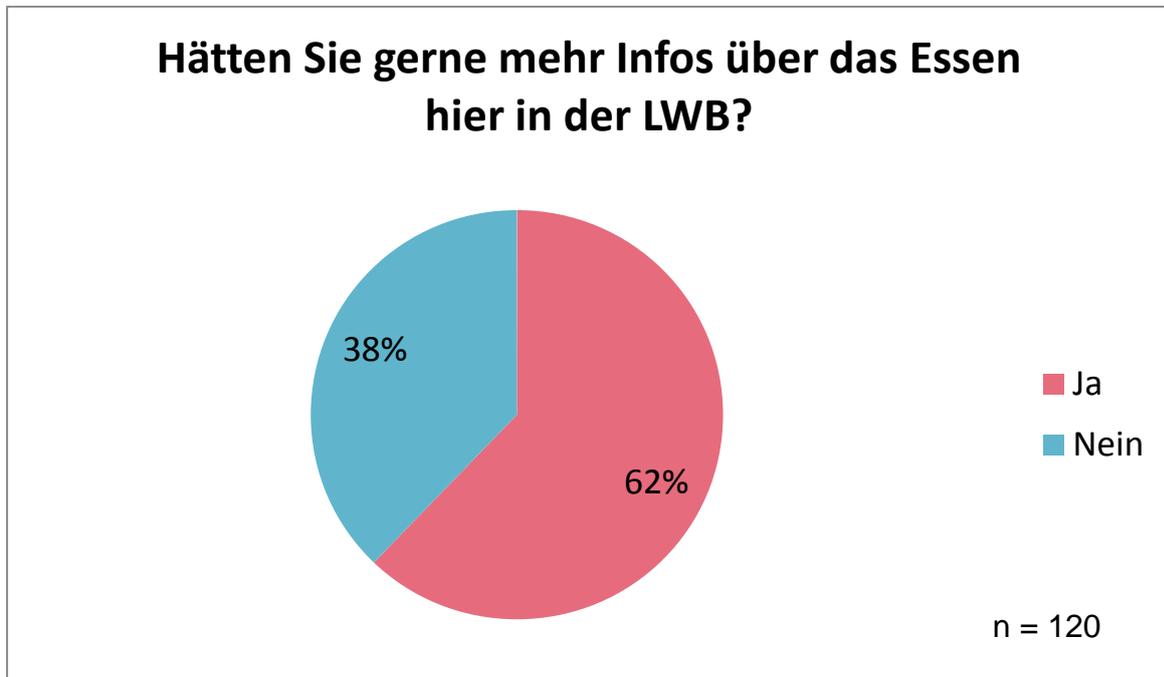


Kreisdiagramm 8: Wunsch mehr über gesundes Essen zu wissen

9. Frage: Hätten Sie gerne mehr Infos über das Essen hier in der LWB?

Mehr als die Hälfte der befragten Leute hätte gerne mehr Informationen über das Essen in der Werkstatt.

Auf dem Diagramm sieht man die Antworten:



Kreisdiagramm 9: Wunsch nach mehr Infos über das Essen in der LWB

10. Frage: A) Wünschen Sie mehr gesundes Mittagessen hier in der LWB?

Sehr viele Menschen in der Werkstatt wünschen sich mehr gesundes Mittagessen.

Auf dem Diagramm sieht man die Antworten:



Kreisdiagramm 10: Wunsch nach gesundem Mittagessen

B) Frage: Meine Wünsche an die Küche sind...

Auf diese Frage haben 67 Menschen geantwortet.

Die Antworten haben wir sortiert.

Auf den Bildern sieht man, was sich die Leute wünschen.

15 Leute haben Verbesserungsvorschläge:

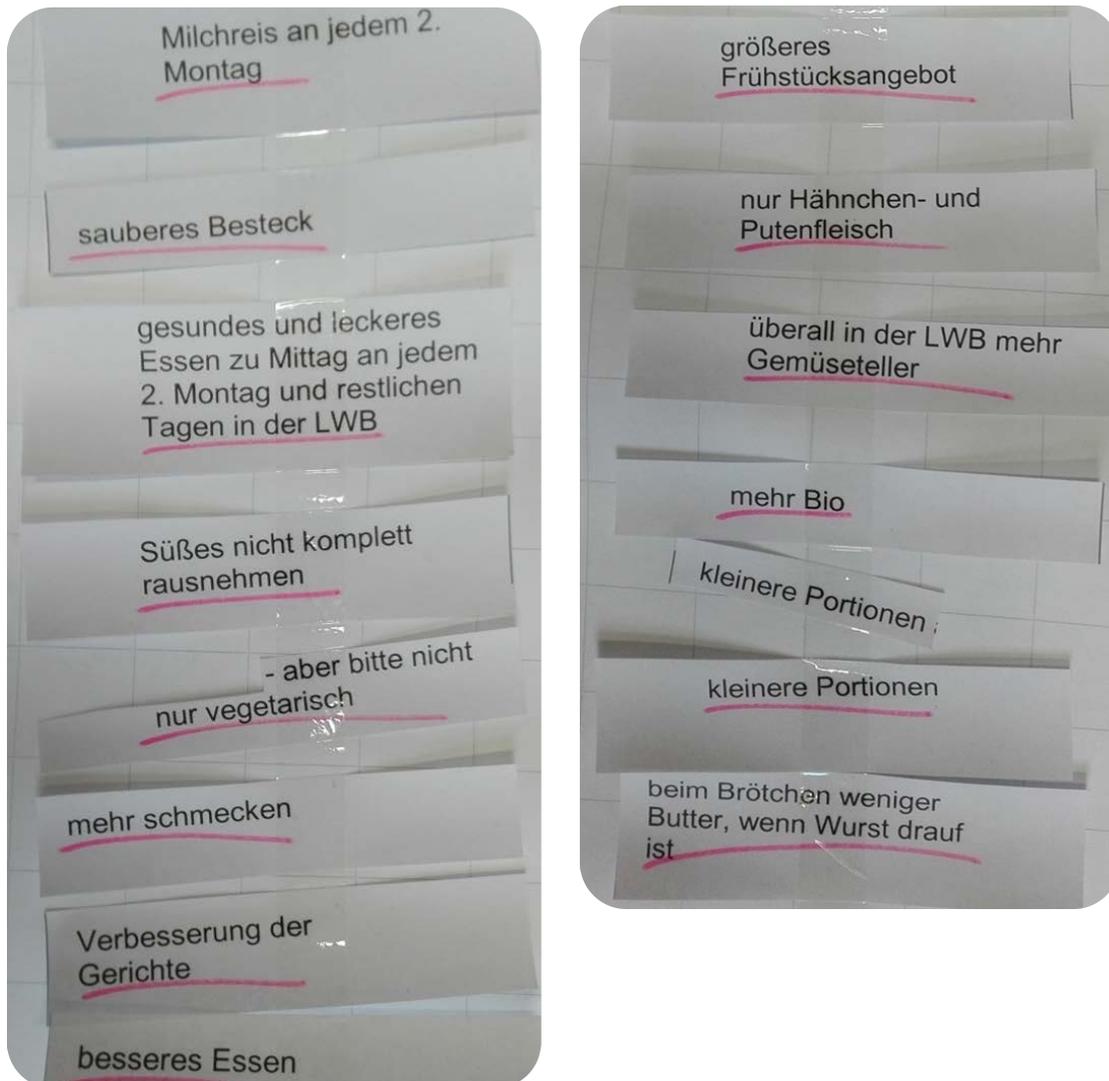


Abbildung 6: Verbesserungs-Vorschläge

10 Leute sind wunschlos glücklich. Das sind ihre Antworten:

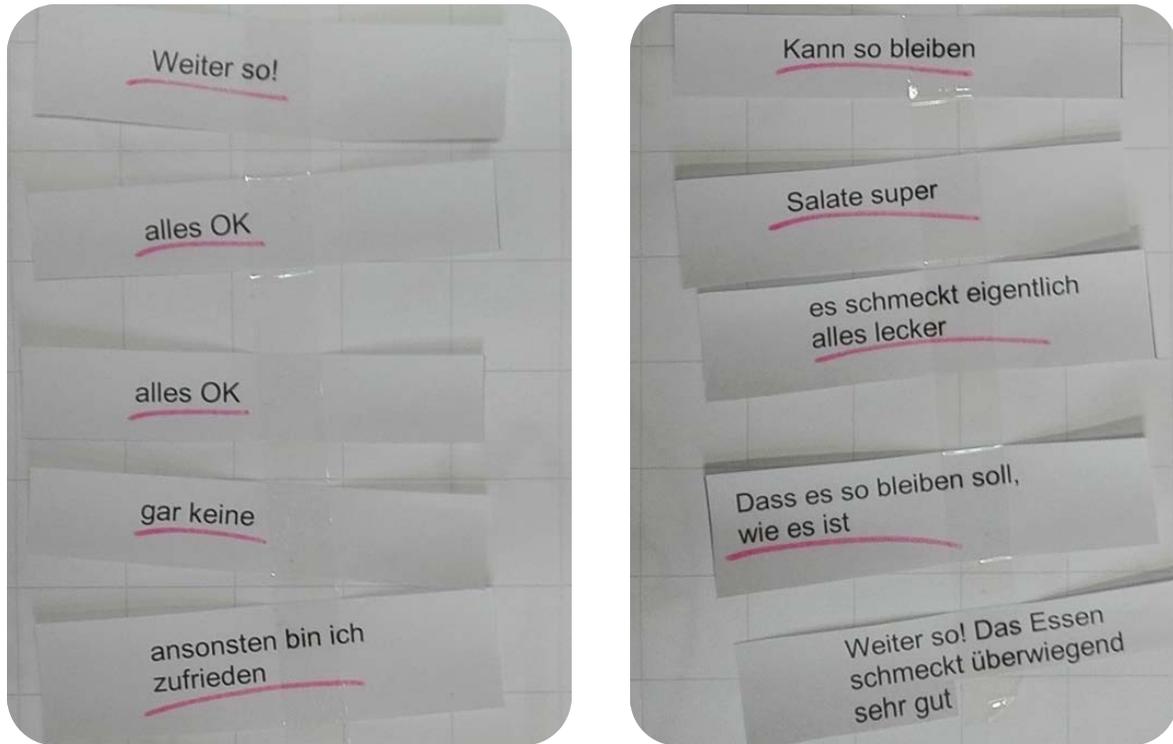


Abbildung 7: positive Rückmeldungen

9 Leute wünschen sich mehr Auswahl und Abwechslung:

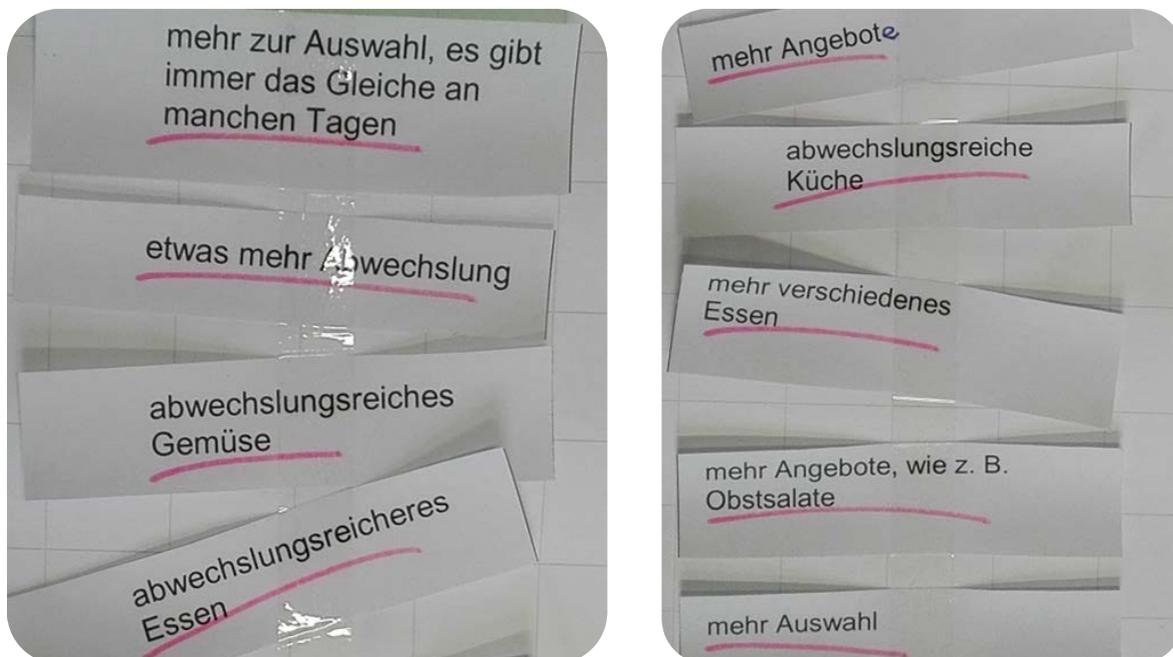


Abbildung 8: Wunsch nach Abwechslung und mehr Auswahl

9 Leute haben schon Ideen für neue Gerichte:

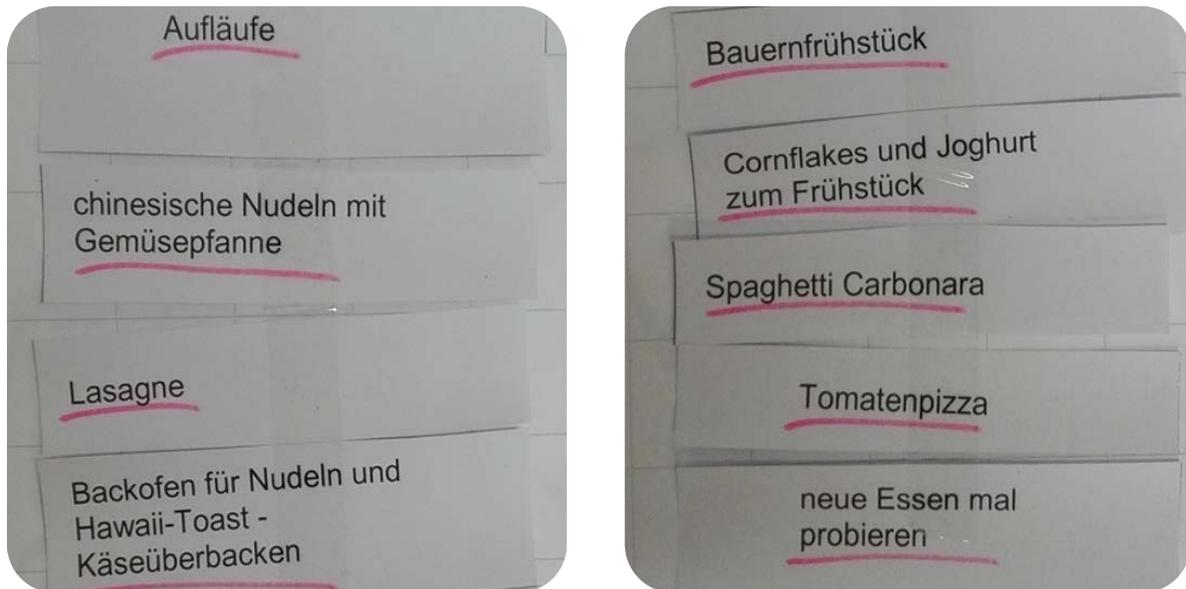


Abbildung 9: Ideen für neue Gerichte

8 Leute wünschen sich weniger Süßes, Salziges, Fettiges oder Fertiges:

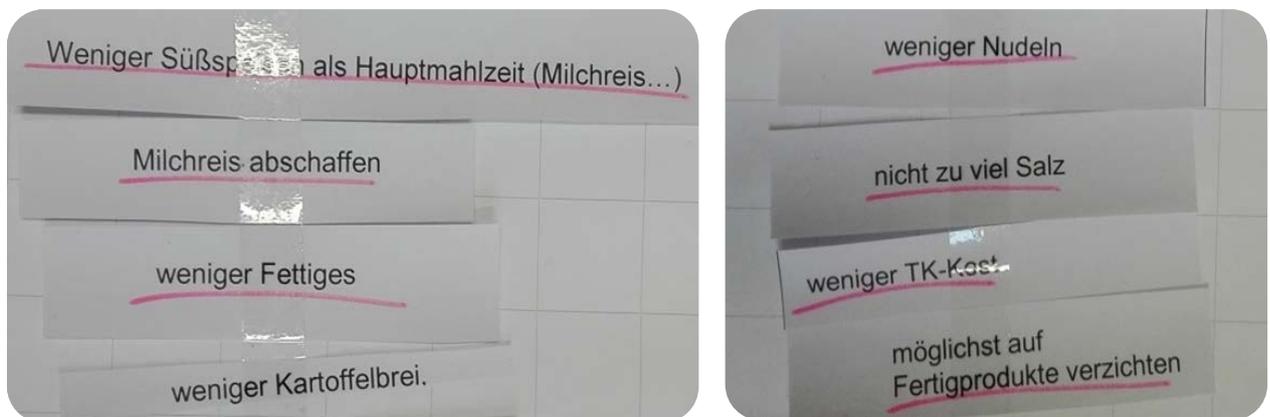


Abbildung 10: Wünsche nach Weniger

Und davon möchten die Leute mehr essen:

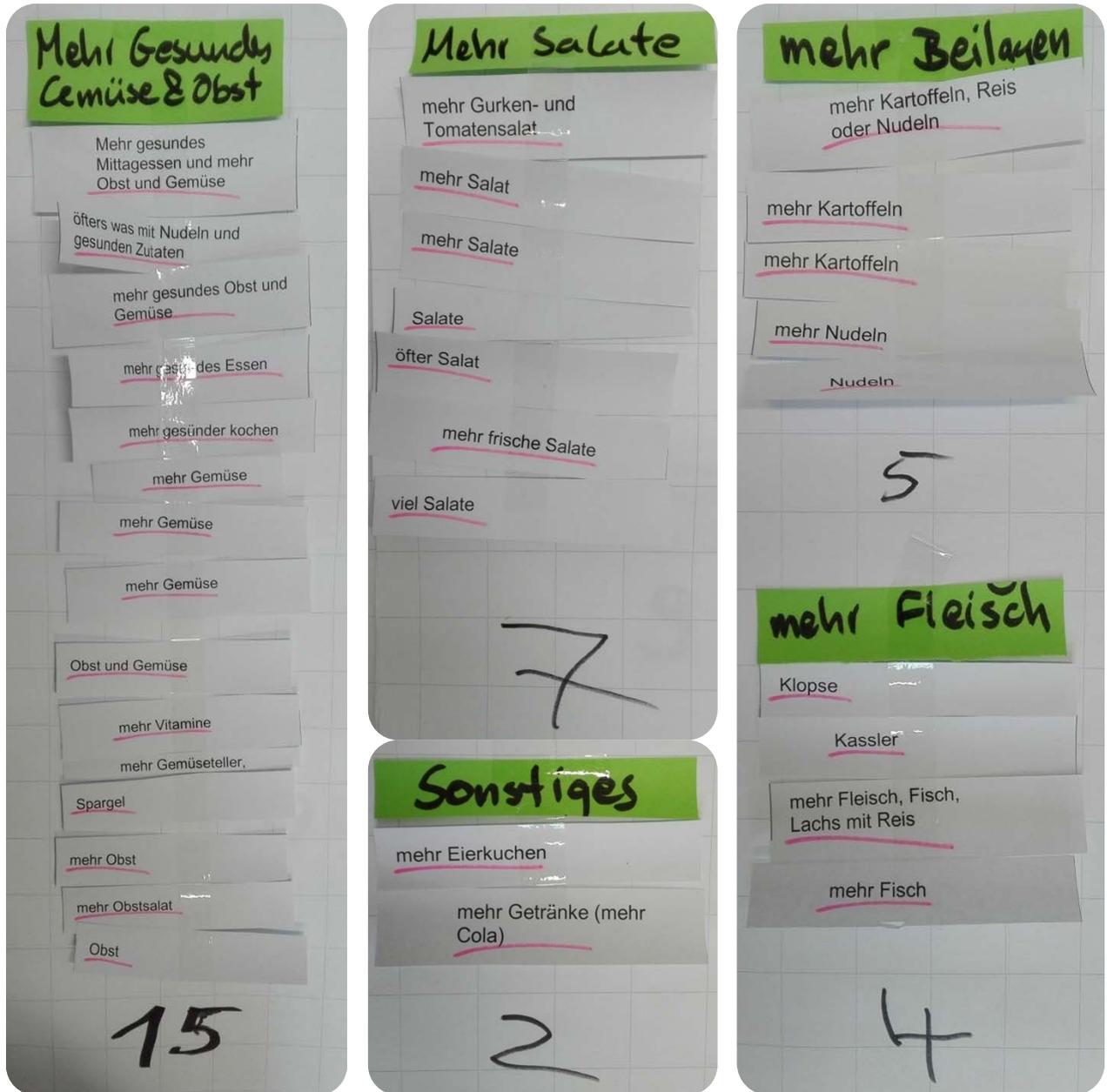


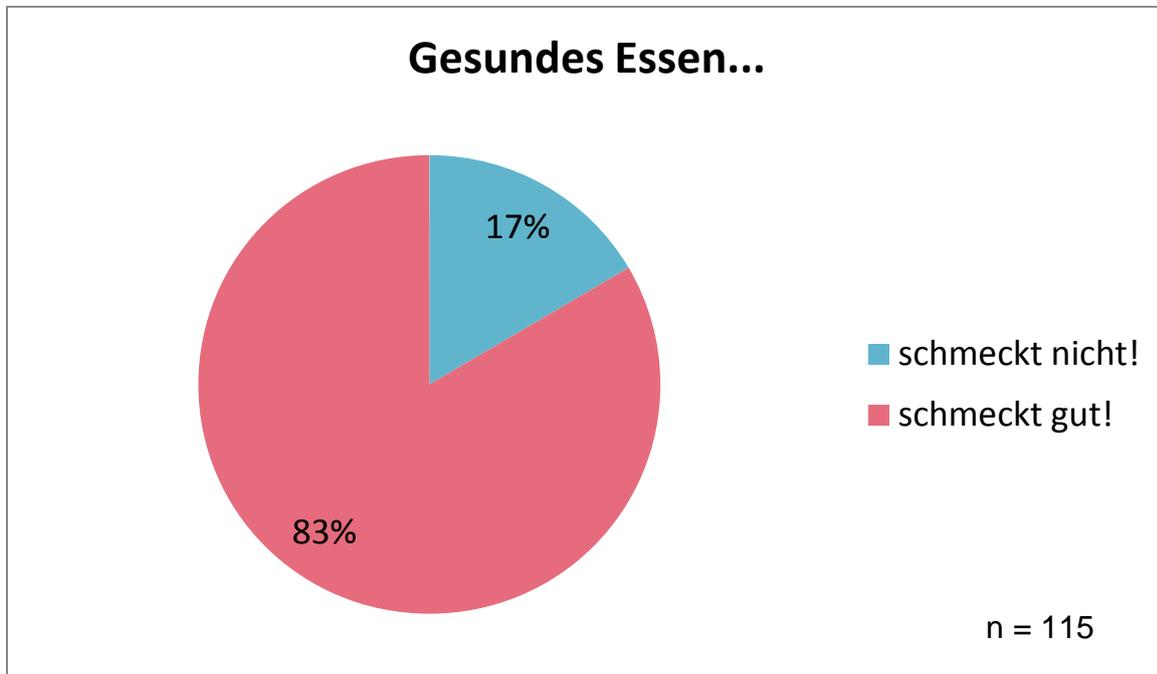
Abbildung 11: Wünsche nach Mehr

11. Frage: Manche Leute sagen: Gesundes Essen schmeckt nicht!

Was sagen Sie dazu?

Sehr viele befragte Leute sagen: Gesundes Essen schmeckt gut.

Auf dem Diagramm sieht man die Antworten:



Kreisdiagramm 11: Einstellung zu gesundem Essen

Haben bestimmte Leute unterschiedlich geantwortet?

Das Alter der befragten Personen hatte keinen Einfluss auf die Antworten.²

Das bedeutet: alte und junge Leute haben ähnlich geantwortet.

Das Geschlecht der befragten Personen hatte auch keinen Einfluss auf die Antworten.

Das bedeutet: Frauen und Männer haben ähnlich geantwortet.

Unterschiede gab es jedoch zwischen LWB-Beschäftigten und LWB-Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.

Die Mitarbeiter (zum Beispiel Gruppenleiterinnen oder Sozialarbeiter) haben viel öfter gesagt:

- Ich weiß viel über gesundes Essen.³
- Gesundes Essen schmeckt gut.⁴

Wie genau sind unsere Ergebnisse?

In der LWB arbeiten 634 Beschäftigte, 136 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und 35 andere Leute, zum Beispiel Praktikanten⁵.

Das sind insgesamt 805 Menschen.

Wir haben davon 123 befragt.

Das ist sehr viel.

Unsere Ergebnisse sagen viel über die ganze LWB aus –

nicht nur über die 123 befragten Leute.

Wir können zu 95 Prozent sicher sein:

- Wenn wir alle in der LWB befragt hätten, wären unsere Ergebnisse ganz ähnlich.
- Die Ergebnisse von 123 Menschen entsprechen mit 8 Prozent mehr oder weniger, den Ergebnissen von 800 Menschen.⁶

² Um Zusammenhänge zu ermitteln, wurde der Pearsons Chi-Square Test eingesetzt.

³ $\chi^2(1) = 10,5$; $p < ,001$

⁴ $\chi^2(1) = 4,2$; $p < ,040$

⁵ Stand der Information: Mai 2015

Zum Beispiel sagen 80 Prozent der Befragten:

Ich wüsste gerne mehr über gesundes Essen.

Zu 95 Prozent können wir sicher sein:

- 72 bis 88 Prozent aller Leute in der LWB möchten gerne mehr über gesundes Essen wissen.

Das sind unsere Ergebnisse auf einen Blick:

-  Sehr viele Leute in der Werkstatt probieren gerne etwas Neues aus.
-  Mehr als die Hälfte weiß viel über gesundes Essen.
-  Sehr viele wüssten gerne mehr über gesundes Essen.
-  Mehr als die Hälfte hätte gerne mehr Infos über das Essen in der LWB.
-  Fast alle hätten gerne gesundes Mittagessen.
-  Fast alle sagen: Gesundes Essen schmeckt gut!

Das schmeckt den befragten Personen gut oder schlecht:

-  Sehr viele Leute in der Werkstatt essen besonders gerne Nudeln und deftige Gerichte mit Fleisch.
-  Ein paar Leute mögen Suppen und Eintöpfe.
-  Ein paar mehr Leute mögen keine Suppen und Eintöpfe.
-  Sehr viele Leute mögen Süßspeisen gar nicht, vor allem keinen Milchreis und keinen Grießbrei.

Das sind die Wünsche der befragten Personen:

-  Einige Leute in der Werkstatt sind wunschlos glücklich.
-  Einige Leute wünschen sich mehr Abwechslung.
-  Einige Leute wollen mehr vegetarisches Essen.
-  Einige Leute wünschen sich mehr Salate.
-  Mehrere Leute wollen mehr Obst und Gemüse.

⁶ Errechnet mit *Creative Research Systems Sample Size Calculator*
(<http://www.surveysystem.com/sscalc.htm>)

7. Diskussion

Auf die Frage, warum gesundes Essen in der LWB nicht immer gut ankommt, haben wir keine klare Antwort gefunden.

Das können die Gründe dafür sein:

- Vielleicht wissen die Leute zu wenig über gesundes Essen.
- Vielleicht wissen die Leute zu wenig über das Essen in der LWB.
- Vielleicht haben ihnen die gesünderen Gerichte bisher einfach nicht so gut geschmeckt.

Es kann auch sein, dass unser Fragebogen nicht so gut war.

Zum Beispiel wäre es gut gewesen zu fragen:

Wie zufrieden bist du mit dem Mittagessen in der LWB?

Das haben wir vergessen.

Auch die Frage 7 hätte man besser machen können.

Das war die Frage 7:

7. Wie viel wissen Sie über gesundes Essen?

<input type="checkbox"/> sehr viel	<input type="checkbox"/> viel	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> sehr wenig
★★★★	★★★	★★	★

Bei dieser Frage konnte man antworten: Ich weiß sehr viel, viel, wenig oder sehr wenig über gesundes Essen.

Man konnte nicht antworten: Ich weiß mittel viel über gesundes Essen.

Das hat einigen Befragten gefehlt.

Die Frage 11 war für manche Leute schwer zu verstehen.

Das war die Frage 11:

11. Manche Leute sagen: Gesundes Essen schmeckt nicht!

Was sagen Sie dazu?

Ja, das stimmt. Gesundes Essen schmeckt nicht.

Nein, das stimmt nicht. Gesundes Essen schmeckt gut.

Diese Frage hätte man verständlicher stellen können.

Vielleicht haben uns manche Leute auch nicht ganz ehrlich geantwortet.

Zum Beispiel, weil sie die Fragen nicht gut verstanden haben oder weil sie nett zu uns sein wollten.

Trotzdem konnten wir viel herausfinden.

Gesundes Essen scheint den meisten Leuten in der LWB sehr wichtig zu sein.

Das Interesse an dem Thema war sehr groß.

8. Empfehlungen

Gemeinsam haben wir überlegt, was jetzt gemacht werden könnte.

Unsere Empfehlungen haben wir in einen Lösungsbaum geschrieben (siehe Abbildung 13: Lösungsbaum).

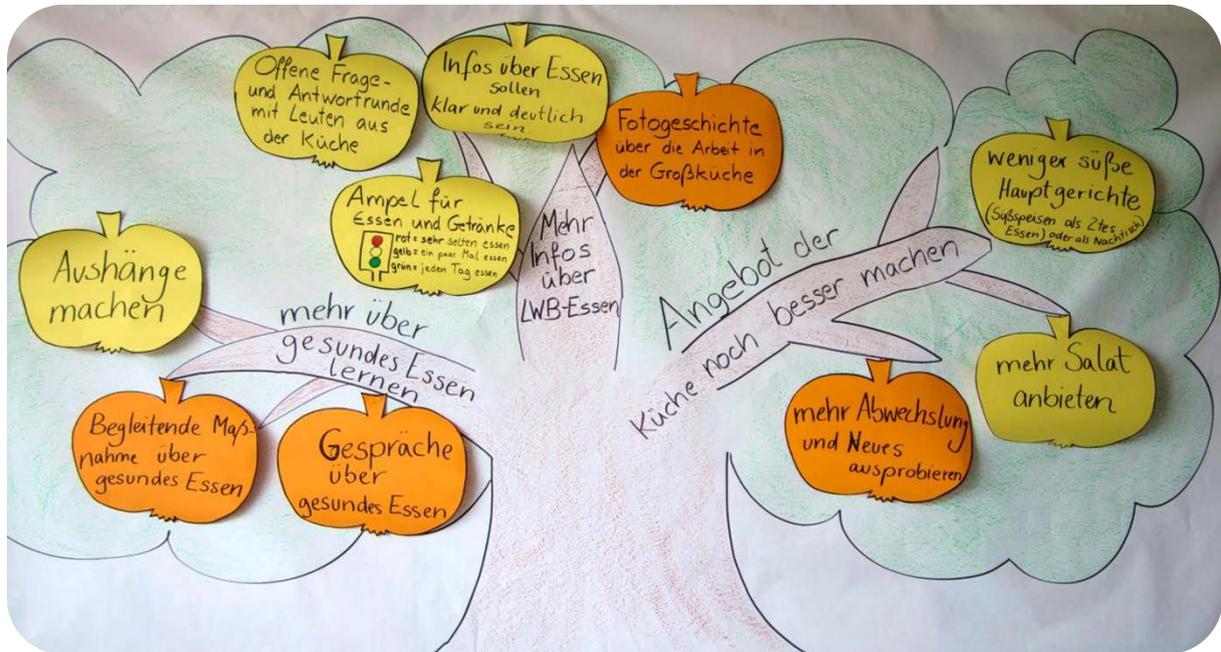


Abbildung 13: Lösungsbaum

Das sind unsere Vorschläge:

Mehr über gesundes Essen lernen

Einige Leute haben uns gesagt, sie wissen eher wenig über gesundes Essen.

Und sehr viele Leute meinten, sie wollen mehr über gesundes Essen lernen.

Deswegen haben wir überlegt:

- Es können Infocettel gemacht werden.
Auf den Infoceteln würde stehen, was gesundes Essen ist.
Die Infocettel kann man zu verschiedenen Themen machen und in der ganzen LWB aufhängen.
- Es kann eine begleitende Maßnahme in der LWB angeboten werden.
Eine begleitende Maßnahme ist wie ein Kurs.
Dort könnte man lernen, wie man sich gesund ernährt.

- Es können Gespräche über gesundes Essen geführt werden.
Zum Beispiel könnten geschulte Kollegen oder Kolleginnen in die Arbeitsgruppen gehen und dort über gesundes Essen sprechen.
Die Gespräche könnte man zu verschiedenen Themen machen.

Im Anhang B (Seite 38) ist eine Liste mit guten Informationen über gesundes Essen.

Mehr Infos über das LWB-Essen geben

Viele der Befragten wollen mehr über das Essen in der LWB wissen.

Deswegen haben wir überlegt:

- Es kann eine Ampel für das Essen in der LWB geben.
Jedes Essen bekommt dann eine Farbe.
Rot bedeutet: sollte man nur selten essen.
Gelb bedeutet: sollte man ab und zu essen.
Grün bedeutet: sollte man viel essen.
So weiß man immer, wie gesund ein Essen ist.
- Es kann eine offene Frage- und Antwort-Runde geben.
Dann kann man der Versorgungsküche Fragen stellen.
Vorurteile können abgebaut werden.
- Es kann eine Fotogeschichte über die Arbeit in der Versorgungs-Küche geben.
Dann kann jeder sehen, wie dort gearbeitet wird.
- Die Informationen zum Essen kann man noch klarer und einfacher machen.
Zum Beispiel kann man schwere Worte weglassen.

Angebot der Küche noch besser machen

Sehr viele Leute in der LWB wünschen sich mehr gesundes Essen.

Es gibt viele Ideen und Verbesserungsvorschläge.

Deswegen haben wir überlegt:

- Es kann mehr Abwechslung geben.
Es können öfter neue Gerichte ausprobiert werden.

- Da viele Leute Nudeln mögen, kann man gesunde Nudel-Gerichte kochen.
 - Da viele Leute deftiges Essen mit Fleisch mögen, kann man solche Gerichte mit Salaten und viel Gemüse noch gesünder machen.
 - Es kann mehr Salat geben.
 - Es kann weniger süße Hauptgerichte geben.
- Die Süßspeisen können als 2. Essen angeboten werden oder als Nachtisch.

9. Entwicklungen

Wir haben uns im Herbst zwei Mal getroffen, um diesen Bericht zu besprechen.

Bei diesem Treffen haben wir überlegt:

Wie hat uns die Forschungsgruppe „Gesund Essen“ gefallen?

Zum Beispiel haben wir dazu gesagt:

- Hat Spaß gemacht.
- Tja, es war eigentlich mal interessant die Leute zu fragen, was sie genau gerne essen.
- Ich hab sowas noch nie erlebt, da so mit Studierenden, so in Kontakt zu kommen.
- Die Präsentation hier zum Beispiel bei der Abschlussfeier, das fand ich sehr, sehr schön.
- Ich fand's ein bisschen zu kurz, Ja. Ja, da hätt man ein bisschen mehr rausfinden können.

Es hat also allen Leuten aus unserer Gruppe gut gefallen.

Wir haben uns auch gefragt: Was haben wir erreicht?

Die Küche in der LWB will schon sehr lange das Essensangebot verbessern.

Einige Dinge wurden schon vor unserer Forschung gesünder gemacht.

Wegen unseren Forschungsergebnissen bietet die Küche jetzt aber weniger süße Hauptgerichte an.

Außerdem sollen weitere Empfehlungen umgesetzt werden.

Der Küchenchef hat noch viele weitere Ideen.

Die Mitforschenden aus der LWB würden gerne dabei helfen.

10. Qualität der partizipativen Forschung

Bei der Qualität wird danach gefragt:

Wie gut ist etwas?

Wenn man gut gemeinsam forschen möchte, gibt es Dinge zu beachten.

Wichtig für das gemeinsame Forschen ist zum Beispiel, dass Entscheidungen gemeinsam gefällt werden.

In unserer Forschungsgruppe haben wir viele Dinge gemeinsam entschieden:

- Wir haben gemeinsam ein Ziel überlegt.
- Wir haben gemeinsam eine Frage für die Forschung überlegt.
- Wir haben gemeinsam abgemacht, dass wir eine Befragung machen.
- Wir haben den Fragebogen zum Teil gemeinsam ausgewertet.
- Wir haben gemeinsam Empfehlungen überlegt und unsere Ergebnisse präsentiert.

Das war sehr gut.

Wichtig für das gemeinsame Forschen ist auch, dass Dinge durch die Forschung verbessert werden.

Wir haben viele Empfehlungen für Verbesserungen gemacht.

Eine Empfehlung wurde schon umgesetzt.

Das ist auch gut.

Kontakt

Theresa Allweiss

Institut für Soziale Gesundheit | Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin
(KHSB) | Köpenicker Allee 39 – 57, 10318 Berlin

Telefon: 030 – 50 10 10 908

Mail: Theresa.Allweiss@KHSB-Berlin.de

Weitere Informationen zum Projekt GESUND! finden Sie unter:

www.partkommplus.de/teilprojekte/gesund

Quellen

Bilder

- <https://pixabay.com/>
- Aufnahmen aus dem Projekt GESUND!

Literatur

1. Brehmer-Rinderer B, Weber G (2013) Gesundheitsförderung von Menschen mit intellektueller Behinderung. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie 21(3):144–156. doi:10.1026/0943-8149/a000097
2. de Winter, C. F. de, Bastiaanse LP, Hilgenkamp TIM, Evenhuis HM, Echteld MA (2012) Overweight and obesity in older people with intellectual disability. Res Dev Disabil 33(2):398–405. doi:10.1016/j.ridd.2011.09.022
3. (2016) Fact sheet: Obesity and overweight.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Zugegriffen: 22. August 2016
4. Koritsas S, Iacono T (2015) Weight, nutrition, food choice, and physical activity in adults with intellectual disability. J Intellect Disabil Res. doi:10.1111/jir.12254
5. Rimmer JH, Yamaki K, Lowry BMD, Wang E, Vogel LC (2010) Obesity and obesity-related secondary conditions in adolescents with intellectual/developmental disabilities. J Intellect Disabil Res 54(9):787–794. doi:10.1111/j.1365-2788.2010.01305.x

Anhang A: Fragebogen Gesund Essen Projekt



Fragebogen über gesundes Essen in der LWB

1. Wie alt sind Sie? _____ Jahre

2. Sind Sie ein Mann oder eine Frau?  Mann  Frau

3. Als was sind Sie in der Werkstatt tätig?

als Beschäftigter oder Beschäftigte

als Mitarbeiter oder Mitarbeiterin. (Zum Beispiel Gruppenleiter)

4. Was ist Ihr Lieblingsessen? 

5. Was schmeckt Ihnen gar nicht? 

6. Probieren Sie beim Essen gern etwas Neues aus?

Ja, ich probiere gern etwas Neues aus.

Nein, ich esse nicht gern Dinge, die ich nicht kenne.

7. Wie viel wissen Sie über gesundes Essen?

sehr viel

viel

wenig

sehr wenig



1



8. Wüsten Sie gerne mehr über gesundes Essen?

- Ja**, ich wüsste gerne mehr über gesundes Essen.
- Nein**, ich möchte nicht mehr wissen.

9. Hätten Sie gerne mehr Infos über das Essen hier in der LWB?

- Ja**, ich hätte gern mehr Infos über das Essen hier im Haus.
- Nein**, ich brauche nicht mehr Infos.

10. Wünschen Sie mehr gesundes Mittagessen hier in der LWB?

- Ja**, das fände ich gut.
- Nein**, das fände ich nicht gut.

Meine Wünsche an die Küche sind: _____

11. Manche Leute sagen: Gesundes Essen schmeckt nicht!

Was sagen Sie dazu?

- Ja**, das stimmt. Gesundes Essen schmeckt nicht.
- Nein**, das stimmt nicht. Gesundes Essen schmeckt gut.

Anhang B: Nützliche Informationen über gesundes Essen

Internet-Seiten über gesundes Essen:

- IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung: <https://www.in-form.de/buergerportal/start.html>
- Kampagne 5 am Tag: <http://www.5amtag.de/>
- aid infodienst: <http://www.aid.de/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): <https://www.dge.de/>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): <http://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/>
- Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB): <https://www.ugb.de/fachinfos/>
- My Plate - Healthy Eating Solutions for Everyday (in Englisch): <https://www.choosemyplate.gov/>
- Welt-Gesundheits-Organisation WHO (in Englisch): <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition>

Koch-Bücher in leichter Sprache:

- Einfach kochen: <https://www.volkshilfe-ooe.at/kochbuch/>
- Iss Dich fit. Einfach kochen - gesund genießen: <http://goo.gl/ETqxNb>
- Kochbücher der Lebenshilfe in leichter Sprache: <http://goo.gl/tKQvEF>

Interventionen für Menschen mit Lernschwierigkeiten zum Thema Ernährung:

- Special Olympics Deutschland - Gesunde Lebensweise: <http://goo.gl/QWfJrI>
- Eder-Gregor, B. & Schinnerer, C. (2007). Chips oder Salat? Gesunde Ernährung und Bewegung: Handbuch für Kursleiterinnen und Kursleiter. Wien: biv integrativ.
- Marks, B., Sisirak, J. & Heller, T. (2010). *Health matters. The exercise and nutrition health education curriculum for people with developmental disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes Pub. Co.