Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 91 (2020)

Heft: 4: Essen : die Lust an einer ausgewogenen Ernährung fördern

Artikel: Der Schlossgarten Riggisberg BE sensibilisiert die Bewohnenden für gesunde Ernährung : "Essen ist ein sehr emotionales Thema"

Autor: Seifert, Elisabeth

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1032695

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Schlossgarten Riggisberg BE sensibilisiert die Bewohnenden für gesunde Ernährung

«Essen ist ein sehr emotionales Thema»

Gerade auch für Menschen mit psychischer Behinderung ist es wichtig, dass sie körperlich möglichst gesund sind. So manche Bewohnende des Schlossgarten Riggisberg lieben indes süsse, fettreiche Speisen. Die Förderung des Gesundheitsbewusstseins ist ein zentrales Thema.

Von Elisabeth Seifert

Der Schlossgarten Riggisberg im Kanton Bern begleitet und betreut rund 270 Menschen mit psychischen oder geistigen Beeinträchtigungen. Viele von ihnen leiden zudem an Krankheiten wie Lungen- und Atemwegserkrankungen oder Diabetes. Wegen dieser Diagnosen nehmen die meisten Bewohnenden mehrere Medikamente ein und das oft seit vielen Jahren oder gar Jahrzehnten. Dies erschwere es, das Gewicht zu halten, sagt Direktorin Regula Mader.

«Aufgrund der komplexen gesundheitlichen Probleme fühlen sich viele Bewohnende nicht wirklich wohl im eigenen Körper.» Ihnen fehle die Erfahrung, wie es ist, in einem gesunden Körper zu leben. Dies verhindere oft, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln. «Das Essen ist eine der Freuden im Leben der Menschen mit Beeinträchtigungen und ein sehr emotionales Thema», beobachtet Mader. Die Bewohnenden lieben es, am Kiosk, im Dorf oder im hauseigenen Restaurant etwas zum Essen zu kaufen. Und oft sind es dann eben die fettreichen und süssen Snacks, die besonders begehrt sind. «Ein Fest ohne Wurst ist für viele der bei uns lebenden Menschen kein Fest.»

Hohes Risiko für Fehlernährung

Namentlich der hohe Konsum von Süssgetränken und die fehlende Bewegung in Verbindung mit körperlichen Erkrankungen führten zu einem «hohen Risiko» für Mangel- respektive Fehlernährung, stellt Regula Mader fest. Fehlernährung heisse bei den im Schlossgarten lebenden Menschen vor allem die Tendenz, zu viel und vor allem zu viel Junk-Food zu essen. Natürlich gebe es auch Bewohnerinnen und Bewohner, die sich sehr bewusst ernährten. Andere wiederum litten aufgrund ihrer psychischen Verfassung an Untergewicht. Das sei aber eher die Ausnahme, sagt Mader.

Das hohe Risiko für eine Fehlernährung gehe einher mit «eher wenig Bewusstsein für gesunde Ernährung und genügend Bewegung». Diese teilweise fehlende Einsicht sei für die Betreuung und Begleitung eine grosse Herausforderung. Dies besonders, weil der Schlossgarten grosse Anstrengungen unternimmt, um Menschen mit Beeinträchtigungen im Sinn der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) ein selbstbestimmtes und autonomes Leben zu ermöglichen. Dazu gehört eben gerade auch das für die Bewohnenden so wichtige Thema Essen.

So habe man etwa vor rund zwei Jahren vom Tellerservice auf den «Familientisch» umgestellt. Seither kommt das von der zentralen Grossküche auf die Wohngruppen gelieferte Essen nicht mehr auf fertig vorbereiteten Tellern auf den Tisch, sondern in Schöpfgefässen, aus denen sich die Bewohnenden selber bedienen können. «Damit möchten wir sie für einen bewussten Umgang mit Ernährung sensibilisieren, sie sollen selbst entscheiden können, was und wie viel sie essen möchten.» Eine weniger positive Folge dieser Umstellung sei allerdings, dass einige Menschen mit Beeinträchtigungen zu viel schöpften. Zu einem möglichst eigenständigen Leben gehöre zudem, selber einkaufen gehen zu können, was auch nicht immer der gesunden Ernährung diene. Regula Mader spricht von einem «schwer zu bewältigenden Spannungsfeld» zwischen dem Selbstbestimmungsrecht der beeinträchtigen Menschen und einer gesunden Ernährung.

Es besteht ein Spannungsfeld zwischen der Selbstbestimmung und der gesunden Ernährung.

Keine Süssgetränke auf dem Tisch

«Gerade bei Menschen mit psychischen Erkrankungen ist es wichtig, dass sie körperlich möglichst gesund sind und so auch ihr Selbstbewusstsein stärken können», unterstreicht Regula Mader. Aus diesem Grund investiere die Institution viel in die Gesundheit der bei ihr lebenden Menschen. Die Basis dafür sei ein Ernährungskonzept, das vor rund einem Jahr in Zusammenarbeit mit dem Küchenchef und einer Ernährungsberaterin erstellt worden ist. Dieses orientiere sich an einer ausgewogenen gesunden Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide. «Unser Küchenchef und seine Mitarbeitenden sind sehr sensibilisiert.»

Die Küche achte bewusst auf eine ausgewogene Ernährung gemäss den heute gültigen Richtlinien. Das schliesse auch mit ein, dass auf den Wohngruppen keine Süssgetränke mehr auf den Tischen stehen. Um der spezifischen gesundheitlichen Situation der Bewohnenden gerecht zu werden, biete die Küche individuell auf deren Bedürfnisse zugeschnittene Diäten an, wofür die Mitarbeitenden die entsprechenden Spezialausbildungen absolviert haben. Stolz ist Regula Mader auch auf die «Goût Mieux»-Zertifizierung im hauseigenen Restaurant, das vor allem den Mitarbeitenden sowie der Öffentlichkeit zur Verfügung steht.

Für die individuelle Begleitung von Personen, die gerade auch bei der Ernährung auf besondere Unterstützung angewiesen sind, ist die angestellte Ärztin gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin zuständig; diese arbeitet in einem Mandatsverhältnis für den Schlossgarten.

Wichtige Rolle der Bezugspersonen

Im Alltag der rund 270 Bewohnenden spielen deren Bezugspersonen eine wichtige Rolle. Zum Begleitauftrag gehört neben den unterschiedlichsten Belangen des täglichen Lebens auch die Ernährung. Wie gut die Bezugspersonen die Menschen mit Beeinträchtigungen hierbei unterstützten, hänge allerdings stark davon ab, wie wichtig für diese selbst das Thema gesunde Ernährung ist, so Mader. Das Bewusstsein für die Bedeutung einer gesunden Ernährung sei allerdings noch nicht bei allen 350 Mitarbeitenden gleich hoch. Um das Gesundheitsbewusstsein generell und das Bewusstsein für gesunde Ernährung bei Menschen mit Beeinträchtigungen und Mitarbeitenden gleichermassen zu fördern, hat der Schlossgarten Riggisberg eine Reihe von Instrumenten eingeführt.

Vom Recovery-Modell bis zum Tischset

Mit Blick auf die Bewohnenden unterstreicht Regula Mader etwa die Arbeit mit dem Recovery-Modell; dieses Konzept appelliert bei Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen an das Genesungspotenzial der Betroffenen und unterstützt dieses. «In der Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen geht es auch darum, dass sich die Bewohnenden bewusst werden können, wie wichtig eine gesunde Ernährung für das allgemeine Wohlbefinden ist.» Auf diese Weise würden die beeinträchtigten Menschen ermutigt, «den Weg der Veränderung zu gehen und Veränderungen effektiv einzuleiten».

Eine praktische Auseinandersetzung mit Ernährung bieten die in verschiedenen Wohngruppen bestehenden Kochgruppen, wo in der Regel einmal pro Monat Bewohnende gemeinsam mit Aktivierungsfachleuten oder Mitarbeitenden aus Betreuung und Pflege kochen. «Die beteiligten Mitarbeitenden sind sensibilisiert für die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner.» Zur Ernährungskompetenz tragen weiter Koch- und Backkurse bei. Um die Bedeutung einer gesunden Ernährung für die Institution zu unterstreichen, habe man Tischsets gestalten lassen, die einen idealen Speiseplan illustrieren und die in der jährlichen Themenwoche «Gesunde Ernährung» zum Einsatz kommen. Neben der Ernährung setze man zudem einen Schwerpunkt bei der Bewegung, unterstreicht Regula Mader. Dazu gehören Physiotherapie, medizinische Trainingstherapie, Aquafit oder Nordic Walking.

Trotz all dieser Bemühungen bleibe es eine grosse Herausforderung, die im Schlossgarten lebenden Menschen dazu zu motivieren, gesund zu essen und sich genügend zu bewegen. «Wir sehen unseren Auftrag darin, entsprechende Angebote zu machen, auch wenn diese längst nicht immer genützt werden.» ●

Einmal im Monat kochen Mitarbeitende mit Bewohnenden – und fördern das Bewusstsein für gesundes Essen. Foto: Schlogari