

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

Autor(en): **Seifert, Elisabeth**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **91 (2020)**

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

PDF erstellt am: **12.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1032695>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 verhinere 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 «familiäntisch» umgestellt. Seither kommt das von der zentralen Grossküche auf die Wohngruppen gelieferte Essen nicht mehr auf fertig vorbereiteten Tellern auf den Tisch, sondern in Schöpffässchen, 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

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

viel sie essen möchten.» Eine weniger positive Folge dieser Umstellung sei allerdings, dass einige Menschen mit Beeinträchtigungen zu viel schöpfen. 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 beeinträchtigten Menschen und einer 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 «Göt Miex»-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 arbeite 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 aller-

dings 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 genutzt werden.»



Einmal im Monat kochen Mitar-

beitende mit Bewohnenden – und fördern das Bewusstsein für gesundes Essen. Foto: Schlogari