

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 «Familiensch» 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 Span-

nungsfeld» 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

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



Einmal im Monat kochen Mitar-

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 unterstützen, 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.» ●



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

Wenn zum Beispiel ein Bewohner all sein Taschengeld für Süssigkeiten ausgibt, könnte man ihm eine Prepaid-Karte mit einem beschränkten Betrag aushändigen, der für eine Woche reichen muss. Oder man kommt gemeinsam mit der Person zum Schluss, dass das tägliche Taschengeld nicht mehr ausbezahlt wird, sondern in ein Kässeli kommt, aus dem sich er oder sie dann Kleider kaufen kann.

Ist das aber nicht doch eine relativ starke Bevormundung?

Oder anders gefragt: Wie erleben Sie die Bereitschaft zu einer Verhaltensänderung?

Ich stelle immer wieder fest, dass viele im Gespräch sehr einsichtig sind, dass aber die Nachhaltigkeit fehlt. Die Bewohner finden die Empfehlungen einer unterstützten Person zwar sehr gut, aber ein paar Stunden später ist alles wieder vergessen. Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass es innerhalb der Institutionen eine gute Gemeinschaftsverpflegung gibt, auch auf den Wohngruppen. Und es ist oft einfacher als man denkt: Betreuende erleben immer wieder, dass gezuckerte Getränke gar nicht mehr verlangt werden, wenn diese nicht mehr auf den Tischen stehen. Und unterstützte Personen sind oft auch sehr froh darüber, wenn sie mit bestimmten Massnahmen daran gehindert werden, ihr ganzes Taschengeld für irgendwelchen Junk-Food auszugeben.

Selbstbestimmung braucht Befähigung. Ist es nicht auch möglich, Menschen mit einer Beeinträchtigung zu einer gesunden Ernährung zu befähigen?

Eine gute Möglichkeit besteht darin, unterstützte Personen aus verschiedenen Alternativen auswählen zu lassen. Auf einer Wohngruppe zum Beispiel, die ich gut kenne, wird am Abend immer selber gekocht und die Bewohnenden können abwechselnd entscheiden, was gekocht wird. Dafür werden ihnen mehrere Piktogramm-Karten mit entsprechen Vorschläge vorgelegt. Dabei ist wichtig, dass die Betreuenden eine Vorselektion vornehmen, sodass sich die unterstützte Person nicht immer für dasselbe Menü entscheidet. Wenn Bewohner selbst aus mehreren Menüs auswählen können, wählen sie oft immer die gleichen Gerichte. Seit ihrer Kindheit sind sie wahrscheinlich darauf konditioniert worden. Deshalb ist es so wichtig, dass die Betreuungsteams bewusst andere Gerichte anbieten und so den Geschmackshorizont erweitern. Es gibt einzelne Bewohner, die sich dem verweigern, viele aber nehmen das Angebot an.

Wie steht es um die Lebenszufriedenheit jener, die aufgrund einer gesünderen Ernährung ihr Übergewicht in den Griff kriegen?

Sie finden es durchaus gut, wenn sie abnehmen. Auch deshalb, weil das Umfeld sie in ihren Bemühungen bestärkt und lobt. Viele nehmen aber den gesundheitlichen Gewinn, zum Beispiel dass die Knochen entlastet werden, nicht wirklich wahr. Der längerfristige Erhalt der Gesundheit ist für viele Menschen mit Behinderung doch sehr abstrakt. Zumal etliche ja noch weitere gesundheitliche Probleme haben, die ihre Bewegungsfreiheit einschränken können. Auch der ästhetische Nutzen ist für viele nicht wirklich so entscheidend. Aus solchen Gründen ist

es gerade auch in weniger eng begleiteten Wohngruppen nur sehr schwer möglich, unter den zu unterstützenden Personen ein nachhaltiges Bewusstsein für gute gesunde Ernährung zu etablieren.

Ist das nicht ernüchternd?

Institutionen und Fachpersonen, die Menschen mit Behinderung unterstützen, haben den Auftrag, eine gesunde Ernährung anzubieten, auch wenn die begleiteten Personen das vielleicht nicht immer annehmen. Es ist wichtig, eine gesunde Ernährung anzubieten und auch zu protokollieren. Auf diese Weise können wir dann auch feststellen, was funktioniert und was nicht. Und ganz wichtig: Selbst kleine Schritte sind schon ein Erfolg. Entscheidend für den Erfolg sind die Haltung der Betreuenden und ihre Vorbildfunktion. Und diese Haltung basiert auf einem Ernährungskonzept.

Welches sind die entscheidenden Eckwerte eines solchen Ernährungskonzepts?

Inhaltlich orientiert sich ein solches Konzept an den Richtlinien für Gemeinschaftsverpflegung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Sehr hilfreich ist, dass zunehmend auch in den Institutionen für Menschen mit Behinderung gut qualifizierte Leitungspersonen in den Küchen angestellt werden. Die Vision unserer Fachgruppe ist zudem, dass jede Institution mit einer Fachperson Ernährungsberatung zusammenarbeitet. Diese besuchen zum Beispiel zweimal im Jahr die Wohngruppen, nehmen am Essen teil, besprechen mit den Fachpersonen die Ernährungssituation der zu unterstützenden Personen und formulieren Ziele. Zudem macht es Sinn, dass die Ernährungsberatenden auch mit der Leitungsperson Küche zusammenkommen. Diese Vorgehensweise kann natürlich nur erfolgreich sein, wenn sie von der Geschäftsführung unterstützt wird.

Weshalb erachten Sie gerade die kontinuierliche Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung für so wichtig?

In den meisten Institutionen wird eine Ernährungsberatung derzeit nur für einzelne zu unterstützende Personen angeboten. Das genügt aber nicht, um ein entsprechendes Bewusstsein innerhalb der Institutionen zu verankern. Auch Weiterbildungen für die Mitarbeitenden sind zwar nötig, aber zu wenig, um einen entsprechenden Prozess in den Einrichtungen zu implementieren. Aufgrund der sehr spezifischen Bedürfnisse der einzelnen Menschen mit Behinderung ist es wichtig, dass die Situation aller unterstützten Personen in regelmässigen Abständen besprochen wird. Auch deshalb, weil sich ihre Situation manchmal sehr schnell ändern kann. ●

Zur Fachgruppe «Mensch mit Beeinträchtigung» innerhalb des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater (SVDE) gehören derzeit sechs Fachpersonen. Sie alle haben Erfahrung in der Betreuung von Menschen mit Behinderung. Kontaktperson ist Caroline Hofmann, info@lifestyle-ernaehrung.ch