



# **Einfach, lecker und gesund essen – das kann ich!**

Ein Projekt zur gesunden Ernährung von Menschen mit  
geistiger Behinderung im Fachbereich Wohnen der  
Lebenshilfe Bremen

2. Präventionskonferenz des Strategieforschums im Land Bremen  
4. März 2020

# Das Setting „Wohnen“ der Lebenshilfe Bremen

---

- Differenziertes Wohnangebot für rund 180 Menschen mit geistiger Beeinträchtigung im ehemals stationären Bereich
- Bedarfsorientierte Angebote in unterschiedlichen Wohnformen:
  - Wohngruppen (seit 2020: besondere Wohnform)
  - Wohngemeinschaften
  - Apartment-Häuser
  - Wohntraining
- Zusätzlich: rund 120 Menschen im betreuten Wohnen
- Dezentraler Ansatz



# Das Setting „Wohnen“ der Lebenshilfe Bremen



# Ausgangslage

---

- Aktuell gibt es **keine allgemein gültigen Standards**, die als Grundlage für eine gesunde Ernährungssituation dienen.
- Je nach Unterstützungsbedarf und Wohnform ist die **Ernährungssituation** sehr **heterogen**.
  - Gruppenversorgung
  - Selbstversorgung
  - Stellvertretende Versorgung
- Am Einkauf, an der Zubereitung von Mahlzeiten und der Beratung zur gesunden Ernährung sind unterschiedliche Mitarbeiter\*innen beteiligt, die über **unterschiedliche Vorkenntnisse** verfügen.



# Ausgangslage

---

- Es gibt einen hohen Anteil an Bewohner\*innen mit **Übergewicht**  
→ Folgeerkrankungen
- Die meisten **Bewohner\*innen** haben nur **geringe Kenntnisse** über gesunde Ernährung und gesundes Essverhalten.
- Bestehende Präventionsangebote eignen sich für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung nicht.
- **Fazit:** Es sind settingorientierte Präventionsansätze nötig, die sich an den Lebenslagen und Bedürfnissen der Bewohner\*innen in den unterschiedlichen Wohnformen orientieren.



# Eckdaten des Projektes „Einfach, lecker und gesund essen“

---

- **Laufzeit:** 12/2019 – 11/2022
- **Finanzielle Förderung** nach §20a SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen im Land Bremen
- **Träger:** Lebenshilfe Bremen e.V.
- **Setting:** Stationäre Wohnangebote (seit 2020: „Besondere Wohnform“)  
→ ohne Betreutes Wohnen
- **Zielgruppe:** Menschen mit geistiger Beeinträchtigung
- **Kooperationspartner:** Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS)



# Projektziele

---

- Für die Bewohner\*innen der Lebenshilfe Bremen soll der Zugang zu gesunder Ernährung verbessert werden.
- Die Mitarbeiter\*innen-Teams sollen befähigt werden, die Bewohner\*-innen im Hinblick auf eine gesunde, ausgewogene, kostengünstige und selbstbestimmte Ernährung zu unterstützen bzw. eine entsprechende Versorgung anzubieten.
- In allen Wohneinrichtungen sollen Standards für eine gesunde Ernährung umgesetzt werden, die sich an den Rahmenbedingungen in den unterschiedlichen Wohnformen orientieren.



# Geplante Maßnahmen

---

- Entwicklung von **Ernährungsstandards**
- Durchführung einer **Ist-Analyse** in den Wohneinrichtungen
- **Schulung von Multiplikator\*innen** aus den Wohneinrichtungen
- **Strukturelle Veränderungen** zur Verbesserung der Ernährungssituation, z.B.
  - Organisation des Einkaufs
  - Zubereitung und Einnahme von Mahlzeiten
  - Formen der Beteiligung
  - Erfassung von Wünschen und Bedürfnissen





# Geplante Maßnahmen

---

- Entwicklung von **Materialien, Handreichungen und Checklisten** für Bewohner\*innen und Betreuungskräfte, u.a. in leichter Sprache
- **Niedrigschwellige Bildungs- und Beratungsangebote** für interessierte Bewohner\*innen
- **Basis-Fortbildungen** für neue Mitarbeiter\*innen



# Partizipation der Zielgruppe

---

- Mitarbeit in der Steuerungsgruppe
- Mitwirkung bei der Ist-Analyse in den Wohneinrichtungen
- Mitarbeit in Arbeitsgruppen, z.B. zu folgenden Themen:
  - Erarbeitung von Materialien in leichter Sprache
  - Entwicklung von Bildungs- und Beratungsangeboten für Bewohner\*innen



# Partizipation der Zielgruppe



An den Bewohnerbeirat  
von der Lebenshilfe Bremen

23.01.2020

Liebe Mitglieder vom Bewohnerbeirat,

Bei der Lebenshilfe gibt es ein neues Projekt.

Das Projekt heißt „Einfach, lecker und gesund  
essen – das kann ich!“.

Das Projekt hat das Thema gesunde Ernährung.  
Es dauert drei Jahre.

Iris Bunzendahl leitet das Projekt.  
Sie erzählt Ihnen im Bewohnerbeirat gern mehr  
darüber.

In dem Projekt gibt es eine Arbeits-Gruppe.  
Die Arbeits-Gruppe heißt „Steuerungs-Gruppe“.  
In der Steuerungs-Gruppe sind Fachleute,  
Bewohner und Angehörige.

Sie entscheiden, was im Projekt gemacht werden  
soll.

Wir suchen einen Bewohner oder eine Bewohnerin,  
die in der Steuerungs-Gruppe mitmachen möchte.  
Der Bewohner oder die Bewohnerin kommt aus  
einer Wohngruppe oder einer Wohngemeinschaft.



# Nachhaltigkeit

---

- Überführung des Steuerungsgremiums in eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe/Qualitätszirkel
- Einbindung des Themas gesunde Ernährung in das Qualitätsmanagement der Lebenshilfe Bremen
- regelmäßige Fortbildung von Multiplikator\*innen
- langfristige Nutzung von Materialien, die im Rahmen des Projektes entwickelt wurden (z.B. Kochbücher, Checklisten und Schulungsmaterialien in leichter Sprache).



# Erste Erfahrungen mit der Umsetzung

---

- Zeitversetztes Vorgehen nach Wohnform:  
ab 04/2020: Wohngruppen und Wohntraining  
ab 02/2021: Wohngemeinschaften  
ab 10/2021: Apartment-Häuser
- Es lohnt sich, vorhandene Strukturen zu nutzen.
- Die Mitarbeiter\*innen aus der Betreuung müssen mit ins Boot geholt werden.
- Die Partizipation von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung erfordert Zeit.



# Vor- und Nachteile einer Projektförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

---

## Nachteile:

- Kompliziertes und zeitaufwendiges Antragsverfahren

## Vorteile:

- Unterstützung durch die Fortbildungen der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit
- Engmaschige Begleitung durch den Verband der Ersatzkassen (vdek) in der Endphase des Antragsverfahrens
- Fachliche Unterstützung durch die Krankenkassen im Projektverlauf



# Herzlichen Dank!

---

