

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

Autorinnen:

Dr. Svenja Jacobs,  
vdek Landesvertretung  
Bremen

Anne Krause, BKK  
Landesverband Mitte

Tanja Ritter,  
IKK gesund plus

im Namen der GKV-seitigen  
Partner der LRV



Unter dem Motto „Einfach, lecker und gesund essen – das kann ich!“ findet das Projekt ELGE der Lebenshilfe Bremen statt. Rund 180 Menschen mit geistiger Behinderung in verschiedenen Wohneinrichtungen der Lebenshilfe sollen dabei unterstützt werden, sich bewusst mit gesunder Ernährung zu beschäftigen und ein gesundes Essverhalten zu entwickeln. Das geht von allgemeinen Kenntnissen über Auswahl und Einkauf von Lebensmitteln bis zur Zubereitung von Mahlzeiten. Schulungen sollen die Mitarbeiterinnen und

Mitarbeiter befähigen, eine gesunde Ernährung umzusetzen und das Wissen an die Bewohnerinnen und Bewohner weiterzugeben. Dass die Auseinandersetzung mit Ernährung in diesem Bereich notwendig ist, zeigen zahlreiche Studien. Demnach sind Menschen mit geistiger Behinderung häufiger übergewichtig mit entsprechenden Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Umsetzung wird von einer Steuerungsgruppe begleitet, zu der neben Lebenshilfe, Krankenkassen und dem Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) auch Vertreterinnen und Vertreter der Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Angehörigen gehören. Das Projekt wird seit 2019 von den Bremer Krankenkassen mit rund 149.000 Euro für drei Jahre gefördert.

Durch die Corona-Pandemie hat das Projekt an Bedeutung gewonnen. Während zuvor viele Bewohnerinnen und Bewohner das Mittagessen bei der Arbeit einnahmen, findet nun zum großen Teil die komplette Versorgung in den Wohneinrichtungen statt. Gleichzeitig musste die Projektumsetzung deutlich angepasst werden. Präsenztermine, z. B. zu Begehungen der Küchen, mussten in reduziertem Umfang durchgeführt werden. Viele andere Termine, wie Schulungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Treffen des Steuerungsgremiums und weitere Austauschformate, wurden in Online-Formate umgewandelt. Gerade im Austausch mit den Bewohnerinnen und Bewohnern stellt diese Umstellung eine große Herausforderung dar. Dennoch wird der Partizipation der Bewohnerinnen und Bewohner ein hoher Stellenwert eingeräumt. Dies zeigt das Beispiel der Bewohnervertreterin Nadine van de Gabel. Ihre Rolle im Projekt wird in nebenstehender Abbildung in Leichter Sprache dargestellt.



### Nadine van de Gabel

Nadine van de Gabel ist Bewohner-Vertreterin für das Projekt ELGE. Sie arbeitet an vielen Stellen mit. Sie setzt sich im Projekt für die Interessen von den Bewohnern ein. Sie arbeitet in Arbeits-Gruppen mit. Sie hilft den Projekt-Mitarbeitern, wenn sie Fragen haben.



### Steuerungs-Gruppe

Frau van de Gabel nimmt an den Treffen von der Steuerungs-Gruppe teil. Ihre Meinung ist wichtig. Eine Mitarbeiterin unterstützt Frau van de Gabel bei den Treffen. Die Tagesordnung ist in Leichter Sprache. Vor und nach den Treffen spricht Frau van de Gabel mit der Projekt-Leiterin über die Themen.



### Probekochen

Im Projekt werden Rezepte in Leichter Sprache entwickelt. Die Rezepte sollen lecker, günstig und gut zu verstehen sein. Frau van de Gabel probiert die Rezepte aus. Sie macht Vorschläge, wie man die Rezepte einfacher erklären kann. Sie zeigt auch anderen Bewohnern, wie gesundes Kochen geht.



### Hürden

Manchmal sind die Gespräche in der Steuerungs-Gruppe zu schnell. Dann versteht Frau van de Gabel nicht alles. Deshalb sollten sich die Mitarbeiter mehr Zeit nehmen.