

Auf dem Weg zu einem gesunden Gleichgewicht



Einzelcoaching nach dem Modell von Willem Kleine Schaars (WKS)

**Eingereicht durch die Arbeitsgruppe „Mein Gleichgewicht“ der Bildungsstätte Sommeri
Sommeri, 2012**

Inhaltsverzeichnis

1. Die Bildungsstätte Sommeri stellt sich vor	3
2. Besondere Herausforderungen unserer Klientel	3
3. Ausgangslage	4
4. Start des Projektes	4
5. Ziele des Projektes	5
6. Mögliche Stolpersteine des Projektes	5
7. Grundsätze (WKS-Modell und Empfehlungen von Ernährungsfachleuten)	6
8. Individuelle Begleitung	6
9. Unterstützende Angebote und Massnahmen	7
9.1 Interne Bewegungs- und Sportangebote	7
9.2 Externe Bewegungs- und Sportangebote während der Freizeit	8
9.3 Ernährung	9
9.4 Entspannung	10
10. Resultate	10
11. Ausblick – wie weiter	11
12. Anhang	11

1. Die Bildungsstätte Sommeri stellt sich vor



Die im ländlichen Thurgau gelegene Bildungsstätte Sommeri (BS Sommeri) bietet Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung Ausbildungs-, Wohn- und Arbeitsplätze an.

Das Angebot umfasst heute:

- 20 Ausbildungsplätze. IV-Ausbildungen in der Hauswirtschaft, im Garten, in Produktion und Industrie, der Hauswartung und der Logistik.
- 120 Wohnheimplätze, wovon 40 im Wohnheim und 80 in Aussenwohngruppen in Sommeri und den Nachbargemeinden.
- 160 Geschützte Arbeitsplätze in Sommeri und Hefenhofen.

Die Begleitung der Klientel im Wohnbereich richtet sich schwerpunktmässig nach dem Modell von **Willem Kleine Schaars (WKS-Modell)** „Anleitung zur Selbständigkeit“ (Anhang 1: QA3101_ Das WKS Modell)

2. Besondere Herausforderungen unserer Klientel

Menschen mit Beeinträchtigung stehen in vielfältigen Abhängigkeitsverhältnissen, sind oft in ihren Möglichkeiten (körperlich, kognitiv, sozial, etc.) eingeschränkt und werden zusätzlich durch zahlreiche äussere und innere Barrieren von der Umwelt an einer vollumfänglichen Teilhabe gehindert. Dies führt dazu, dass das Erreichen eines gesunden Gleichgewichts für sie eine besondere Herausforderung darstellt.

Folgende Faktoren können eine Rolle spielen:

- Abhängigkeit von Bezugspersonen
- Verminderte Impulssteuerung
- Begrenzte kognitive Fähigkeiten
- Eingeschränkte verbale Ausdrucksmöglichkeiten
- Aufgrund körperlicher Beeinträchtigung erschwerte Möglichkeit an Aktivitäten teilzunehmen
- Erstmalige Gelegenheit, selber die Verantwortung für ihr Essverhalten zu übernehmen
- Übermässiges Essen als Kompensation anderer Bedürfnisse
- Medikamente mit einem negativen Einfluss auf das Körpergewicht
- Durch die vielen Einschränkungen im Alltag bildet Essen oft eine wichtige Quelle von Genuss und Lust

3. Ausgangslage

Die Bildungsstätte Sommeri erkannte bereits vor Jahren das Problem von ungesundem Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie den daraus entstehenden Folgen. Mit unterschiedlichen Angeboten versuchte das Personal, der Klientel zu einem gesünderen Gleichgewicht zu verhelfen. Diese Versuche waren zumeist mässig erfolgreich und die erzielten Resultate erwiesen sich als wenig nachhaltig.

Mögliche Gründe:

- Fehlendes Gesamtkonzept (Ernährung, Bewegung, Entspannung)
- Fehlende einheitliche Ernährungsrichtlinien
- Mangelnder Einbezug der Klientel
- Durch das Personal vorgegebene und kontrollierte Vorgehensweise (Fremdbestimmung)
- Personal fühlte sich teilweise in hohem Masse verantwortlich für das Unter- oder Übergewicht ihrer Klientel

Vor allem das einschränkende Vorgehen des Personals und der mangelnde Einbezug der Klientel haben dazu geführt, dass diese die Bemühungen oft einfallsreich und kreativ unterlaufen haben.

4. Start des Projektes

Anlass für die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung und Wohlbefinden war eine Klientin mit Trisomie 21, welche unter massiver, lebensbedrohlicher Adipositas litt. Mehrere Unterstützungsangebote wie Ernährungsberatung, therapeutische Begleitung, aber auch medizinische Massnahmen wie das Einsetzen eines Magenballons brachten langfristig keine Veränderung. Die Klientin litt enorm unter ihrem Übergewicht und fürchtete, daran zu sterben. Medizinische Fachpersonen stiessen an ihre Grenzen und erklärten, dass ihnen beim Thema Adipositas die Erfahrung im Umgang mit Menschen mit einer Beeinträchtigung fehlt.

Eine Kehrtwende gelang erst durch die enge Zusammenarbeit mit einem Ernährungspsychologen. Über einen Zeitraum von vier Jahren fanden regelmässig Sitzungen statt, bei denen neben der Klientin und deren Angehörigen das Wohngruppenteam, Therapeutinnen, Werkstattpersonal sowie zu Beginn die Geschäftsleitung teilnahmen. In diesem Rahmen wurden eine gemeinsame Haltung und Vorgehensweise erarbeitet, Ziele benannt und weitere Schritte geplant.

Primäres Ziel war, durch den interdisziplinären Austausch einen Prozess in Gang zu setzen, der es der Klientin ermöglicht, ihr Gewicht eigenverantwortlich zu stabilisieren. Dieses Ziel wurde erreicht. Bemerkenswert war, dass durch die enge Begleitung der Klientin sowie der Stabilisierung des Gewichts auch eine Stabilisierung der Gesamtsituation einher ging und sie keine der zahlreichen auffälligen Verhaltensweisen mehr zeigte.

Nach Abschluss dieser interdisziplinären Zusammenarbeit bestand der Wunsch, die gesammelten Erfahrungen und Unterlagen der gesamten Institution zugänglich zu machen.

Als erster Schritt informierte der Ernährungspsychologe in Form eines Vortrags umfassend über die Thematik.

Zusammen mit einer Ernährungsberaterin wurden verbindliche Ernährungsrichtlinien erarbeitet. Weiter nahm die Ernährungsberaterin auf den verschiedenen Wohngruppen sowie in der Grossküche eine Standortbestimmung vor und unterstützte mit konkreten Anregungen bei individuellen Anpassungen und Problemstellungen.

Die auf sämtliche Klientinnen und Klienten anwendbare Vorgehensmethode, wird auf den folgenden Seiten beschrieben.

5. Ziele des Projektes

Als übergeordnete Zielsetzung sehen wir die Stärkung des Selbstwertgefühls der Klientel. Wir unterstützen sie auf ihrem Weg ihre Lebensqualität und ihr Gleichgewicht in allen Belangen zu erhöhen.

Im Bewusstsein, dass beim Essverhalten immer sowohl individuelle als auch umweltbedingte Faktoren eine Rolle spielen, haben wir das Projekt auf zwei Grundpfeiler gesetzt:

1. Professionelles Einzelcoaching einzelner Klientinnen und Klienten
2. Unterstützende Angebote und Massnahmen der BS Sommeri

Der Schwerpunkt dieser Projekteingabe liegt auf der Beschreibung des Einzelcoachings nach dem WKS-Modell.

Unter Punkt 9. werden ergänzend die unterstützenden Angebote und Massnahmen in einer Auflistung vorgestellt.

Ziele für das Einzelcoaching:

- Die Begleitung der Klientel wird mit Einbezug des WKS-Modells und den Empfehlungen von Ernährungsfachleuten auf eine professionelle Basis gestellt. Die erarbeiteten Grundlagen werden von der ganzen BS Sommeri übernommen.
- Es wird eine ganzheitliche Sicht des Essverhaltens einer Person angestrebt (mögliche Ursachen und Hintergründe).
- Mit dem WKS-Modell und den Empfehlungen von Ernährungsfachleuten wird die Klientel professionell und mit den gleichen Grundlagen begleitet.
- Die Vorgehensweise wird individuell mit der entsprechenden Person geplant, umgesetzt und in regelmässigen Abständen überprüft.

Ziele für die unterstützende Angebote und Massnahmen der BS Sommeri:

- Ernährungsrichtlinien und klar definierte Grundsätze werden erarbeitet und in der Grossküche umgesetzt.
- Die Wohngruppen übernehmen diese Ernährungsrichtlinien und passen sie individuell an.
- Das Sport- und Bewegungsangebot wird erweitert

6. Mögliche Stolpersteine des Projektes

Im Wissen, dass zu Projekten auch Stolpersteine gehören, hält das Personal unten aufgeführte Punkte im Bewusstsein.

- Der Veränderungsprozess braucht viel Zeit, ist langfristig angelegt und die sichtbaren Erfolgsschritte sind oft minimal. Das kann dazu führen, dass Projekte verfrüht abgebrochen werden oder Vorsätze in Vergessenheit geraten.
- Die anfängliche Begeisterung für die Veränderungen flacht sowohl beim Personal als auch bei der Klientel ab, die Grundsätze werden mit der Zeit nicht mehr so ernst genommen.
- Die Veränderungen werden nicht von allen Beteiligten konsequent mitgetragen.
- Auch wenn mit einer hohen Motivation eine Veränderung angegangen wird, treten automatisch Gegenkräfte auf, welche dagegen steuern.
- Dem Personal fällt es schwer, die Verantwortung ganz bei der Klientel zu belassen.
- Eine stetige Gewichtszunahme der Klientel kann zu unüberlegten Vorgehensweisen führen (Druck).

7. Grundsätze (WKS-Modell und Empfehlungen von Ernährungsfachleuten)

Die Erkenntnisse aus der Ernährungspsychologie sowie deren Grundhaltung gegenüber Menschen mit auffälligem Essverhalten liess Parallelen zur Grundhaltung des WKS-Modells erkennen. Damit bot sich an, das Thema gesundes Gleichgewicht mit den Anregungen aus der Ernährungspsychologie im Rahmen des WKS-Modells anzugehen.

Zentrale Erkenntnisse der interdisziplinären Zusammenarbeit sind nachfolgend aufgeführt:

- Essverhalten ist ein sehr persönliches und sensibles Thema.
- Der Umgang des Personals mit diesem Thema bedarf einer hohen Verantwortung und besonderer Sorgfalt auch im Hinblick auf bestehende Abhängigkeitsverhältnisse.
- Es ist wichtig, die Gesamtsituation einer Person zu erfassen und zu berücksichtigen (Körperliche Konstitution, genetische Faktoren, Grundstrukturen der Persönlichkeit, auffällige Verhaltensweisen, Biographie, soziales Umfeld (Familie, Wohnform, Arbeitsplatz, Freizeit, Freunde, Bekannte, Enkulturation, etc.).
 Aktuelle Belastungssituationen im Sinne von „Störungen haben Vorrang“ ernst nehmen.
- Werte und Normen der Klientel stehen im Vordergrund. Druck von aussen wird vermieden.
- Voraussetzung für eine Verhaltensänderung sind die Bereitschaft und Motivation der Klientel.
- Klientinnen und Klienten werden als Expertinnen und Experten ihrer selbst wahrgenommen. Sie bestimmen zu jedem Zeitpunkt die Ziele, das Tempo und den Unterstützungsbedarf.
- Für eine Verhaltensänderung in langfristigen Zeiträumen denken (fünf bis sechs Jahre).
 Kleine, überschaubare und realistische Schritte sind sinnvoll um Erfolgserlebnisse zu sichern.
- Essen kann bei übergewichtigen Menschen eine Form von „selbstverletzendem Verhalten“ und eine Problemlösungsstrategie darstellen.
 Wird das Essen reduziert, werden gleichzeitig Alternativen erarbeitet, welche anstelle des Essens Funktionen wie „Spannungsabbau“, „Belohnung“, „Wohlbefinden“, „Trost“, „Genuss“, „Lust“ etc. übernehmen.
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit nutzen mit Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährung.
- Einbezug aller wichtigen Bezugspersonen (Personal Wohnen und Arbeiten, Eltern, Angehörige, etc.) und deren Sensibilisierung für ihre Vorbildfunktion.

8. Individuelle Begleitung

Die im erwähnten Einzelfall gemachten Erfahrungen und Erkenntnisse bildeten die Grundlage für eine auf alle Klientinnen und Klienten anwendbare Vorgehensmethode, welche nachfolgend kurz beschrieben wird:

- Die Klientel entscheidet im Rahmen von WKS-Gesprächen auf der Grundlage von vermitteltem Fachwissen und der Auseinandersetzung mit ihren Lebensgewohnheiten, welche konkreten Änderungen sie in ihrem Verhalten vornehmen möchte. Als Unterstützung beigezogen werden können bspw. die Ernährungspyramide (Anhang 2: QA6201_Ernährungsrichtlinie Lebensmittelpyramide), die „10 Regeln einer gesunden Ernährung“ (Anhang 6: 10 Regeln einer gesunden Ernährung), der Einbezug von Fachpersonen, Ernährungsberatung und Auswertung eines Ernährungstagebuchs, Reflektieren von Vorlieben und Verhaltensweisen, Informationen zu Bewegungsmöglichkeiten und Entspannungstechniken etc..

- Die Klientel erarbeitet Verhaltensänderungen in den drei Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung und setzt sie um.
- Die Klientel entscheidet zudem, ob sie sich in der Lage sieht, ihre konkreten Schritte in Eigenverantwortung umzusetzen. Falls nicht oder falls eine Überforderung ersichtlich wird, bestimmt die Klientel, wie und in welchen Bereichen die Überprüfung und Kontrolle stattfinden soll. Zudem bestimmt sie, wer die regelmässigen Kontrollen übernehmen soll (bspw. wöchentliche Gewichtskontrolle durch Personal).
- Die Beschlüsse und konkreten Massnahmen werden in einem Vertrag (Anhang 3: QF3470_Vertrag Verhaltensänderung) festgehalten.
- Im Rahmen der regelmässig stattfindenden WKS-Gespräche werden die Zielsetzungen überprüft und wenn nötig angepasst.
- Erweist sich eine angestrebte Verhaltensänderung als nicht zielführend, wird dies nicht als Misserfolg gewertet sondern als Erfahrung, welche aufzeigt, dass ein Richtungswechsel oder eine Anpassung angemessen ist, um das angestrebte Ziel erreichen zu können.
- Kleine, realistische Schritte erweisen sich als motivierend, da sie Erfolgserlebnisse ermöglichen.

9. Unterstützende Angebote und Massnahmen

Nebst dem individuellen Einzelcoaching unterstützt und fördert die BS Sommeri den Weg zu einem gesunden Gleichgewicht durch Angebote und Massnahmen in den nachfolgend beschriebenen Bereichen:

9.1 Interne Bewegungs- und Sportangebote

Die Klientel, welche in der BS Sommeri eine Ausbildung absolviert bzw. da wohnt oder arbeitet, hat die Möglichkeit, einmal wöchentlich während der Arbeitszeit am Fussballtraining, beim Schwimmen oder beim Turnen teilzunehmen. Die übrigen Angebote finden während der Freizeit bzw. in den Ferien statt. Der BS Sommeri ist es wichtig niederschwellige Angebote zu stellen, damit möglichst viele Klientinnen und Klienten davon Gebrauch machen können. Bei allen durch die BS Sommeri organisierten und durchgeführten Aktivitäten sind die Hürden, daran teilzunehmen, bewusst sehr niedrig gehalten.

FC-Energie

Seit ein paar Jahren trainiert die BS Sommeri ihre eigene Fussballmannschaft. Zwei unterschiedlich starke Gruppen treffen sich wöchentlich in der institutionseigenen Turnhalle oder bei schönem Wetter im Freien. Regelmässig organisiert der FC Energie Fussballturniere oder nimmt an externen Turnieren teil, ab und zu sogar im nahen Ausland.

Schwimmen

Im eigenen Schwimmbad kann die Klientel mit erfahrenen Leiterinnen ein Mal pro Woche schwimmen, sich bewegen, Spass haben. Für viele ist es eine willkommene Gelegenheit, ihren Körper im Wasser leichter und beweglicher zu erleben.

Turnen

In der Turnhalle stehen diverse Sport- und Spielgeräte bereit, welche von der Klientel genutzt werden können.

Walken

Jeden Montag kann sowohl das Klientel als auch das Personal am Walktreff teilnehmen. „Wir laufen im Wald um Sommeri, immer dieselbe Runde. Dies gibt Sicherheit und Vertrauen. Jeder geht sein Tempo. Die Mitarbeitenden lernen die Vorzüge von regelmässiger, sportlicher Tätigkeiten für ihre körperliche und seelische Verfassung kennen und schätzen“ (Quelle: Ausschreibung „Walken in der Bildungsstätte“)

Bewegungsgruppe „Stimulation durch Bewegung, Musik, Rhythmus“ (neu)

Ziel dieses Angebotes ist es, die Klientel zu motivieren, im Rahmen ihrer Fähigkeiten aktiv zu sein, auf spielerische Weise Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer, Körperwahrnehmung zu trainieren. Die Erfahrung sich selber als aktiven Menschen zu erleben stärkt das Selbstbewusstsein.

Klettern (neu)

Seit Kurzem ergänzt eine Kletterwand in der Turnhalle die vielfältigen Angebote der BS Sommeri.

Erlebnisaktivitäten in unterschiedlichen Naturräumen (neu)

Vier Mal im Jahr hat die Klientel die Möglichkeit, an einem zwei- bis dreitägigen, erlebnisorientierten Wochenende teilzunehmen.

Ausserhalb der Komfortzone werden der Klientel vielfältige, nicht alltägliche und trotzdem reale Lern- und Grenzerfahrungen ermöglicht. Ungewöhnliche Situationen lassen aus einem Ereignis ein nachhaltig wirkendes Erlebnis werden. Die angebotenen Aktivitäten unterscheiden sich stark vom Alltäglichen. Von den Teilnehmenden wird ein kleines Mass an Fitness und Bewegungsfreude erwartet.

Sommerferien

Für die Sommerferien kann die Klientel aus rund acht Ferienangeboten wählen. Innerhalb dieser Angebote befinden sich jeweils mindestens zwei sogenannte Aktivlager mit dem Schwerpunkt auf Sport und Bewegung.

Disco

Rund sechsmal pro Jahr lädt die BS Sommeri tanzfreudige Personen aus der näheren und weiteren Umgebung zu einem Discobesuch ein. Dieser Anlass bietet nicht nur die Gelegenheit zu tanzen sondern auch dazu, neue Kontakte zu knüpfen und alte Beziehungen zu pflegen.

Individuelle Bewegungsangebote auf den Wohngruppen

Auf den Wohngruppen bestehen diverse Angebote und Möglichkeiten wie bspw. Hometrainer, spazieren, wandern, schwimmen, Velo fahren, Badminton, Ballspiele, um die Bewegungsfreude zu fördern.

Je nach Wohnort besteht die Möglichkeit mehr Bewegung einzubauen, indem der Arbeitsweg zu Fuss oder per Fahrrad anstatt mit öffentlichen Verkehrsmitteln bewältigt wird.

9.2 Externe Bewegungs- und Sportangebote während der Freizeit

Bewusst motiviert das Personal ihre Klientel, auch externe Sport- und Bewegungsangebote zu nutzen. Besonders wertvoll sind Angebote welche allen Menschen offen stehen.

Das Personal unterstützt die Klientel wenn nötig bei der Suche nach gewünschten Aktivitäten, der Anmeldung und Umsetzung (Fahrdienst, etc.).

Zudem werden von der Klientel der BS Sommeri folgende externe Angebote genutzt

- Schwimmen
- Turnen
- HipHop
- Volkstanz
- Aerobic
- Plussport
- Judo
- Fitnesscenter
- etc.

9.3 Ernährung

Ernährung

Neben der Motivation zur Verhaltensänderung bei der Klientel wurde laufend angeschaut, wo es Lücken und Schwachstellen im System gibt. Neben der Erarbeitung von gemeinsamen Leitlinien wurden Bruch- und Schnittstellen so bearbeitet, dass der „rote Faden“ für alle klar, nachvollzieh- und umsetzbar war.

Ernährungsrichtlinien: Grundstein zur Förderung einer gesunden Ernährung

Unter Einbezug von Fachpersonen wurden in der BS Sommeri Ernährungsrichtlinien erarbeitet. Diese Richtlinien schaffen einheitliche Rahmenbedingungen für die gesamte Institution. Diese gemeinsame Haltung, was unter gesunder Ernährung verstanden wird, schaffte Klarheit und erleichtert das Verständnis. Auf der Basis der Ernährungsrichtlinien wurde auf einzelnen Wohngruppen individuell angepasste und erweiterte/ergänzte Leitlinien in Zusammenarbeit mit der Klientel und Fachpersonen erarbeitet.

Die für alle gültigen Leitlinien sind:

- Mittags und Abends: ausgewogenen Mahlzeiten (Gemüse/Salat/Obst mit Kohlenhydrat-Beilage und Eiweiss-Komponente)
- Zwischenmahlzeit: Obst im Angebot
- Eine warme Komponente zu jeder Mahlzeit
- Salat als Vorspeise (wenn möglich)
- Maximal ein gezuckertes Joghurt pro Tag
- Wochenende und Ferien: Brunch oder Mittagessen – je nach Bedürfnis der Klientel
- Bei süssen Abendessen immer eine pikante Komponente dazu reichen
- Zu den Mahlzeiten generell Getränke ohne Zucker

Gleicher Handlungsrahmen für den Küchenchef und die Wohngruppen

Zusätzlich zu den Leitlinien wurden uneinheitliche Handlungsweisen (Wohngruppen / Küche) analysiert und Verbesserungen auf den Weg gebracht. Dies auf der Basis folgender Grundsätze:

- Menupläne: Abgestimmt zwischen Küchenchef und Wohngruppen
- Lebensmittelpyramide (Anhang 2: QA6201_Ernährungsrichtlinie Lebensmittelpyramide)
- Regeln einer gesunden Ernährung (Anhang 6: 10 Regeln einer gesunden Ernährung)
Die zehn Regeln können der Klientel zudem Ideen und Anregungen liefern, die sie bei der Entscheidung unterstützen, welche konkreten Veränderungen sie bei ihrem individuellen Ernährungsverhaltens vornehmen möchten.
- Verwendung saisongerechter und regionaler Produkte (Saisontabelle)
- Eigenprodukte der BS-Sommeri-Gärtnerei verwenden
- Als Zwischenmahlzeit wird in den Arbeitspausen Obst gratis angeboten.
- Portionengrösse wurde definiert
- Einheitliches Schöpfen mittags in Cafeteria
- Optimale Zusammensetzung des Frühstücks (Anhang 7: swissmilk Frühstück)
- Optimale Zusammensetzung des Mittag- und Abendessen (Teller-Einteilung Hälfte Gemüse, Obst, Salat, ein Viertel Proteinhaltige Lebensmittel – Fleisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte und ein Viertel Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln) (Anhang 8: swissmilk Mittag- und Abendessen)

Verständliche Rezeptordner und Kochbücher

Eine einfache, klare und bebilderte Dokumentation fördert die Lust am Kochen und Neues zu entdecken. Eine ansprechende Präsentation macht das Essen zum Erlebnis.

Kreativität

Der Essbereich wird kreativ gestaltet. Mit abwechselnden, thematischen Deko-Elementen, je nach Jahreszeit und Menuplan, wird in den Wohngruppen und in der Cafeteria eine ansprechende Ambiance geschaffen. Auch humorvolle Gestaltungen und Präsentation (bspw. wurden Salate mit französischer Salatsauce durch ein Bild von Nicolas Sarkozy und Salate mit Italienischer Salatsauce durch ein Bild von Silvio Berlusconi gekennzeichnet).

Verständlicher, bebildeter Menuplan

Die einzelnen Menus werden in leicht verständlicher Sprache beschrieben und durch Bilder der einzelnen Bestandteile ergänzt (Anhang 4: Menüplan_KW50 und Anhang 5: Menüplan_KW51)

9.4 Entspannung

Was eine Person als Entspannung wahrnimmt, ist sehr individuell. Bei Bedarf wird die Klientel im Rahmen des WKS-Modells beim Herausfinden ihrer persönlichen Bedürfnisse und bei der Umsetzung unterstützt.

Beispielsweise ist für eine Person Musikhören entspannend, andere Personen entspannen sie bei einem Kinobesuch, einem Entspannungsbad, beim Lesen, fernsehen, sich mit Freunden treffen, Snoezelen, PC-Spiel, Theaterspielen, Radfahren, bei der Pflege von Haustieren, Ferien am Meer, Körpertherapien oder beim sich Hinlegen.

Da Entspannung sehr individuell erlebt wird, werden auch die Angebote der BS Sommeri entsprechend gestaltet und stehen meist nicht für grössere Gruppen offen.

10. Resultate

- Sowohl das Personal als auch die Klientel hat einen höheren Wissensstand bezüglich der Themen Ernährung und Bewegung durch umfassende fachliche Schulung.
- Die Grossküche und die einzelnen Gruppen arbeiten mit einheitlichen Richtlinien und halten sich daran.
- Das interne Sport- und Bewegungsangebot wurde erweitert.
- Durch gemeinsame Sitzungen mit einer Ernährungsberaterin konnte die Zusammenarbeit mit Eltern optimiert werden und eine unterstützende Zusammenarbeit aufgebaut werden. Der frühzeitige Einbezug der Eltern und der durch die Sitzungen erworbene gleiche Wissensstand erwiesen sich ebenfalls als wertvoll die Zusammenarbeit.
- Durch den Einbezug von Fachpersonen wurde Druck vom Personal weggenommen und die Verantwortung auf verschiedene Schultern verteilt. Zudem führten klare Abmachungen zu einer Entlastung sowohl bei der Klientel als auch beim Personal.
- Mit zwei Bewohnerinnen der Alterswohngruppe wurde über Jahre mit unterschiedlichen Ansätzen versucht, das Gewicht zu reduzieren. Erst mit der neuen Vorgehensweise gelang es ihnen, ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren.
- Mehreren Klientinnen und Klienten gelang es über einen längeren Zeitraum stetig abzunehmen. Sie sind immer noch motiviert, ihr persönliches Gleichgewicht zu erlangen.
- Viele Klientinnen und Klienten konnten ihr Gewicht halten, was als Erfolg zu werten ist.
- Der Erfolg kann nicht nur in Zahlen ausgedrückt werden, sondern wird in der erhöhten Lebensqualität der einzelnen Klientinnen und Klienten sichtbar. Sie fühlen sich mit in den Prozess einbezogen und entwickeln längerfristig ein höheres Bewusstsein für die Bedürfnisse ihres Körpers.

11. Ausblick – wie weiter

Es erscheint uns wichtig und sinnvoll:

- weiterhin unter Einbezug von Fachpersonen an der Thematik zu arbeiten,
- die bisher getroffenen Massnahmen auszuwerten,
- und eine weitere Bedarfsabklärung entsprechend der Auswertungsergebnisse vorzunehmen.

Gerne ist die BS Sommeri bereit, auf Wunsch die Erfahrungen und Unterlagen weiter zu geben und sie freut sich auf die Inspiration durch andere Projekte.

12. Anhang

- 1 QA3101_ Das WKS Modell
- 2 QA6201_Ernährungsrichtlinie Lebensmittelpyramide
- 3 QF3470_Vertrag Verhaltensänderung
- 4 Menüplan_KW50
- 5 Menüplan_KW51
- 6 10 Regeln einer gesunden Ernährung
- 7 swissmilk Frühstück
- 8 swissmilk Mittag- und Abendessen

Anleitung zur Selbständigkeit (nach Willem Kleine Schaars)

Das WKS-Modell zielt darauf ab Freiräume der Selbstbestimmung für Menschen geistiger Behinderung (oder anderes Klientel) zu erweitern.

Im Modell wird der Klient zu einem gleichberechtigtem Partner, mit dem Recht darauf ein selbstbestimmtes und selbstverantwortetes Leben zu führen.

WKS-Modell

Menschen mit einer geistiger Behinderung sind in vielem abhängig von den Menschen in ihrem Umfeld. In der direkten Betreuungssituation hat die Betreuungsperson immer zwei konkurrierende Beziehungsangebote. Es wird reglementiert / zurechtgewiesen / konfrontiert und andererseits heisst das Angebot Verständnis haben / aktiv zuhören / empathisch sein. Anders als in den meisten bekannten Betreuungsmodellen übernimmt im WKS-Modell nicht nur eine Betreuungsperson alle diese Aufgaben für einen Klienten (Reglementieren und Verstehen), sondern zwei. Hier werden diese widersprüchlichen Rollen systematisch getrennt und unterschiedlichen Personen zugeordnet, und zwar **der Alltags- und der Prozessbegleitung.**

Alltagsbegleiter (AB) – der auf die Regeln achtet

Der Alltagsbegleiter kümmert sich in erster Linie um die materiellen Ding (Alltagsabläufe, Finanzen, Strukturen) im Leben des von ihm begleiteten Menschen. Er weist auf Absprachen hin und greift evtl. reglementierend ein. Das Bemühen um Verständnis und die Unterstützung des Betreuten stehen dabei im Vordergrund.

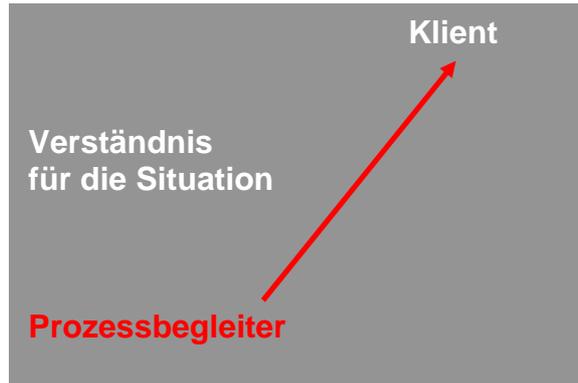
Der Alltagsbegleiter ist alleine derjenige, der reglementiert. Andere Personen reglementieren nicht und gehen auch nicht in den direkten Konflikt mit dem Betreuten. Diese Beschränkung auf eine Person in der Reglementierung vereinfacht das Beziehungsgefüge für einen Menschen mit geistiger Behinderung immens.



Prozessbegleiter (PB)- der die Selbstbestimmung unterstütz

Der Prozessbegleiter ist darum bemüht die Erlebniswelt / Lebenswelt seines Gegenübers zu erfahren; ihn zu verstehen. Die Grundregel heisst hier: die Normen und Werte des Prozessbegleiters bleiben aussen vor. Oftmals ist der Klient ungenügend in der Lage seine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und diese gegenüber seiner Umwelt zu vertreten. Die Beziehung zum Prozessbegleiter ist darauf gerichtet, die Normen und Werte des Klienten zu erfahren.

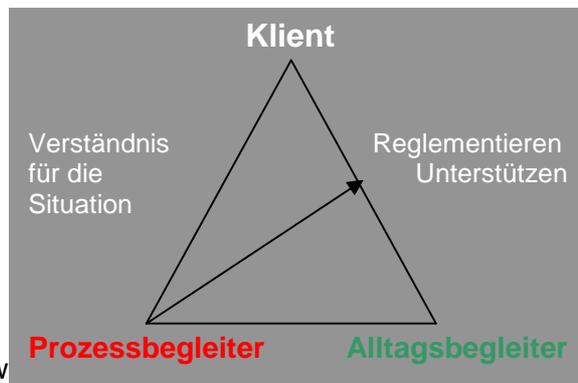
Der Prozessbegleiter wertet und reglementiert grundsätzlich nicht. Er unterstützt sein Gegenüber in dessen Selbstbestimmung, wobei er nicht stellvertretend agiert und niemals Partei ergreift.



Im Betreuungsprozess erhält jeder Klient einen Alltags- und einen Prozessbegleiter, wobei der Klient nach Möglichkeit bei der Wahl mitbestimmen kann. Die Anleitung zur Selbständigkeit ist ein Prozess. Der Klient führt regelmässig Gespräche mit seinem Alltags- und seinem Prozessbegleiter.

Ziel ist es eine Balance im Verhältnis zwischen Alltagsbegleiter und Klient zu schaffen.

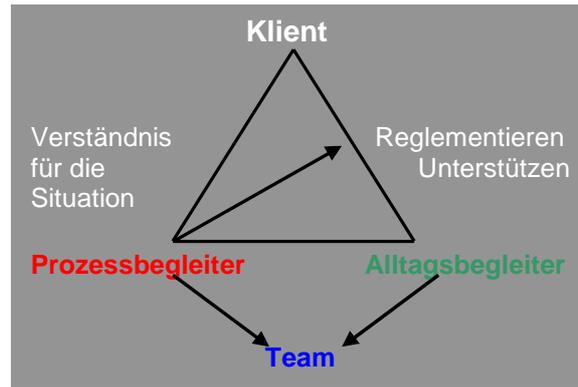
Kennzeichnend für die Balance ist, dass es dem Klienten zunehmend gelingt, seine Bedürfnisse auszudrücken. Nicht die Normen des Alltagsbegleiters sind im Geschehen bedeutsam, sondern die des Klienten. Der Prozess- und der Alltagsbegleiter tauschen sich regelmässig aus, wobei hier stellvertretende Konfliktlösungsprozesse vermieden werden müssen. Ziel ihres Austausches ist den Kommunikationsprozess zwischen dem Alltagsbegleiter und dem Klienten „offen“ für die Selbstbestimmung des Klienten zu halten.



Das Team

Das Team übernimmt eine w... enen Handelns. Das eigene Verhalten wird kritisch hinterfragt und die Freiräume der Selbstbestimmung werden diskutiert. Die gemeinsame Suche nach dem passenden Rahmen der Selbstbestimmung erfordert auch die Grenzsetzung. Grenzen müssen gesetzt werden, da ansonsten Überforderung stattfinden würde. Die Gratwanderung verläuft hier zwischen „Überforderung“ und „Überbehütung“. Die Aufgaben der Teammitglieder, ohne Funktion als Alltags- oder Prozessbegleitung, bestehen darin zu beobachten und rückzumelden, die gemeinsamen Ziele der Klienten zu prüfen, unterstützen der Alltags- und der Prozessbegleiter, ausserhalb des Problems zu bleiben und ebenso wie der Prozessbegleiter niemals zu reglementieren oder zu konfrontieren. Die Alltagsbegleitung, die Prozessbegleitung und das Team arbeiten also zusammen, **wobei für den gesamten Begleitungsprozess die Alltagsbegleitung die Regie hat.**

Im idealen Fall setzt sich ein Team aus den Kompetenzen „Verstehen und Verständnis“ (PB), „Reglementieren und Unterstützen“ (AB) zusammen. Das heisst, diese Komponenten sind hinreichend vorhanden.



Überforderung / Unterforderung – der richtige Rahmen

Wie schon erwähnt zielt das WKS-Modell darauf ab, die Freiräume der Selbstbestimmung zu erweitern. Es gibt zwei Möglichkeiten, die der individuellen Selbstbestimmung entgegen wirken können: erstens Überbehütung und zweitens Überforderung.

1. Überbehütung:

Bei überbehütendem Verhalten greift eine Person (Betreuer) in den Freiraum der handelnden Person (Klient) ein. Häufig wird dann mit Widerstand oder auch Aggression reagiert. Das Überbehüten wird immer durch die reglementierte Person (Klient) selbst definiert – sie erlebt es.

2. Überforderung:

Überforderung bedeutet, dass die betroffene Person nicht in der Lage ist, wirklich die Folgen seiner eigenen Entscheidungen zu überblicken. Diese überfordernde Situationen müssen vom Umfeld erkannt und der entsprechende Entscheidungsrahmen verkleinert werden. Die Überforderung wird in der Regel von den Personen (Klienten) selbst nicht erkannt und muss daher von anderen (Betreuungspersonal) aufgegriffen werden.

Der richtige Rahmen:

Die Fähigkeiten und Kompetenzen eines Menschen mit Behinderung sind so unterschiedlich wie die Fähigkeiten und Kompetenzen eines Menschen ohne Behinderung! Daher ist es wichtig nach dem individuellen Rahmen zu schauen. Was kann die zu begleitende Person selbständig, wo braucht sie Unterstützung?

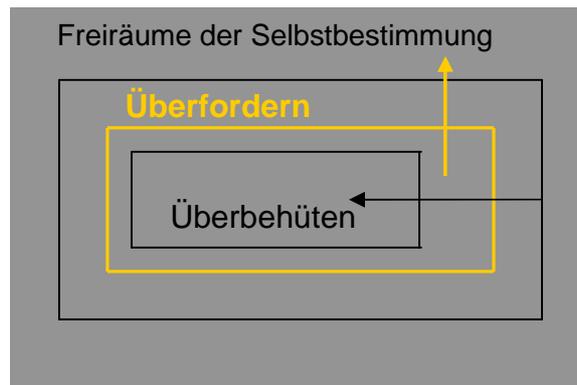
Das Modell unterstützt nur in den Unmöglichkeiten. Das heisst, der Klient bekommt (nur) dort Hilfestellung wo sie tatsächlich benötigt wird.

Wird Überbehütet, tritt man schnell in den Rahmen (Kompetenzen) des Klienten. Dies führt nicht selten zu Streit und Konflikten.

Wird Überfordert, nimmt man schnell seinen Betreuungsauftrag nicht mehr verantwortlich wahr. Der Klient kommt ins „Schwimmen“ und es kann ebenfalls zu Missverständnissen und unerwünschten Reaktionen kommen.

Sowohl die Über- wie auch die Unterforderung schränken die Selbstbestimmung des Klienten ein. Wenn der Begleitungsprozess gut gelingt, kann die Selbstbestimmung sich ausweiten.

Es wird auch weiterhin noch fremdbestimmt in das Leben des Klienten eingegriffen werden müssen. Unter Anwendung des Modells wird dies aber seltener und vor allem reflektierter und nicht aus eigenen (nicht bewussten) Normativitäten heraus geschehen.

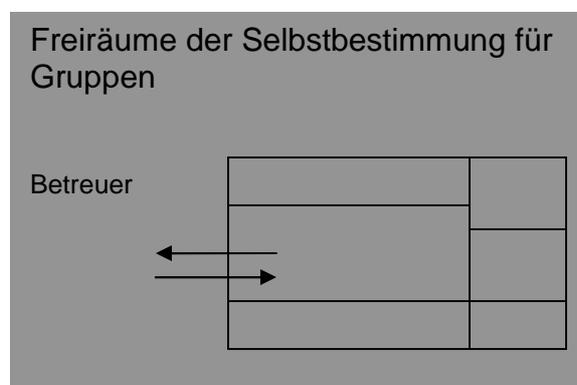


Freiräume der Selbstbestimmung für Gruppen

Neben den individuellen Fähigkeiten, betrachtet das Modell auch die Freiräume von Gruppen. Ein Gruppenrahmen setzt sich aus den diversen Einzelrahmen aller Gruppenmitglieder zusammen. Je nach Gruppenzusammensetzung und Kompetenzen jedes einzelnen in der Gruppe, kann eine Gruppe, welche selbstbestimmt agieren darf mehr, als eine durch einen Betreuer begleitete Gruppe. Menschen mit einer geistigen Behinderung können sich gegenseitig in ihren Fähigkeiten unterstützen und in ihrem gemeinsamen Handeln (als Gruppe) sehr viel mehr vermögen, als ihnen (als Individuum) zugetraut wird.

Innerhalb fast jeder Gruppe gibt es bereits einen Leiter. Dieser fühlt sich bei Überbehütung oft in seinen Kompetenzen beschnitten und dies erzeugt Streit, entweder direkt mit dem Betreuer oder sonst mit einem anderen Gruppenmitglied.

Auch Gruppen haben je eine Alltagsbegleitung und je nach Gruppengröße 1-2 Prozessbegleitungen.



Gespräche / Haltung:

Der Mensch (Klient) als soziales Wesen steht im Mittelpunkt der agogischen Arbeit. Diese zentrale Sichtweise wird durch das WKS-Modell unterstützt und findet sich auch in den jeweiligen Gesprächen (Alltags- und Prozessgespräche) wieder.

Mit Respekt und Achtung wird auf das Gegenüber in einer ruhigen wertfreien Atmosphäre eingegangen. Wenn Klienten an ihre Grenzen stossen, werden ihnen nicht die weiteren Schritte abgenommen, sondern sie werden auf dem Weg unterstützt eigene Lösungen zu finden. Ressourcen werden so aufgegriffen und gestärkt.

Die Begleitpersonen geben keine Lösungen vor. Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen wird vom Menschen erlernt, soweit ihm die Möglichkeiten dazu gegeben werden. Um aber Verantwortung und Entscheidungen im Leben übernehmen zu können benötigen wir Wahlmöglichkeiten. D.h. dass

Personen (Klienten) Wahlmöglichkeiten gegeben werden müssen, um eigene Entscheidungen treffen zu können. Die kleinste Möglichkeit eine eigene Entscheidung zu treffen, besteht darin, dass dem Klienten eine Wahl aus zwei Möglichkeiten ermöglicht wird.

Die Gespräche mit der Alltags- und Prozessbegleitung finden regelmässig und verbindlich statt. Erfahrungen haben gezeigt dass die Konzentrationsfähigkeit relativ schnell nachlassen kann, so dass die Dauer eines Gespräches 30 Minuten nicht überschreiten sollte. Das Gesprächstempo wird dem Tempo des Klienten angepasst. Durch die Formulierung von Ich-Botschaften wird Widerständen entgegengewirkt. In den Gesprächen werden keine Lösungen für die Klienten vorgegeben. Sie finden ihren Weg (ihre Lösung) innerhalb klarer Vorgaben und abgestimmt auf ihren persönlichen Rahmen.

Literatur:

Anleitung zur Selbständigkeit, 1999, Appel und Kleine Schaars, Beltzverlag

Durch Gleichberechtigung zur Selbstbestimmung, 2003 Kleine Schaars, Willem, Beltzverlag

„Alltags- und Prozessbegleiter“ 3/2006 Kleine Schaars und Petereit, Artikel in der Orientierung

Übersicht Lebensmittelpyramide

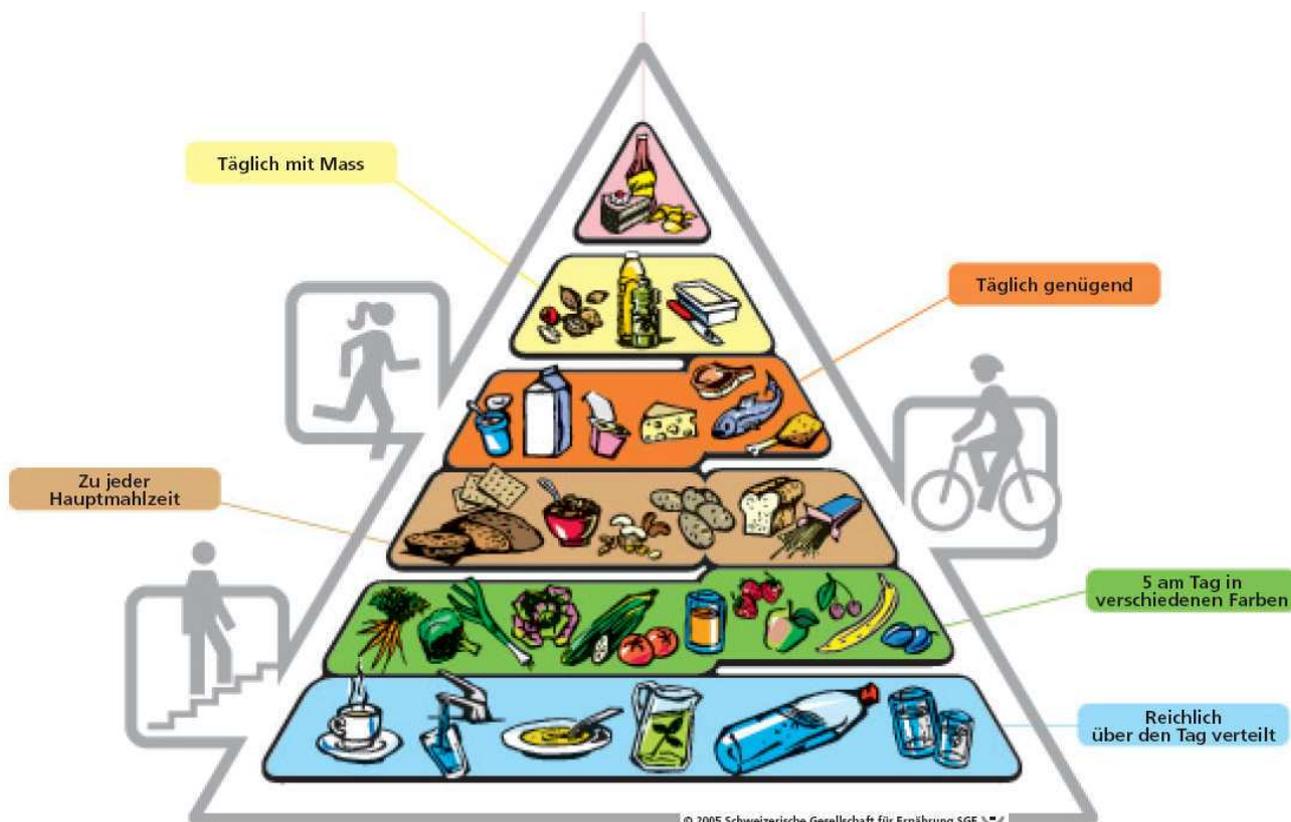
Liste

[QX6225](#)

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene.

Internet: <http://www.sge-ssn.ch>

Lebensmittelpyramide



Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen richten sich an gesunde Erwachsene.

Andere Alters- und Bevölkerungsgruppen (z.B. Kinder, Schwangere, Leistungssportler, Vegetarier usw.) weisen spezifische Bedürfnisse auf, die sich nur zum Teil durch dieselbe Pyramide darstellen lassen.

Die Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden.

Gesundes Essen soll natürlich auch Genuss und Freude bereiten; dies gelingt am besten in Gesellschaft. Die Empfehlungen müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Unsere Gesundheit ist aber nicht nur von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten abhängig. Zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes ist es insbesondere wichtig, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen (wenn möglich im Freien). Verzicht aufs Rauchen und der richtige Umgang mit Stresssituationen bzw. bewusstes und gezieltes Entspannen sind ebenfalls Teil eines gesunden Lebensstils.

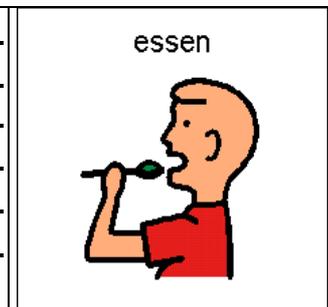
<p>Getränke: Reichlich über den Tag verteilt Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen.</p>	<p>Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch & Eier: Täglich genügend Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100 –120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2– 3 Eier oder 200g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100 –120 g Tofu/ Quorn). Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150 –180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 – 60 g Käse).</p>
<p>Gemüse & Früchte: 5 x am Tag in verschiedenen Farben Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mindestens 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mindestens 120 g = 1 «Hand voll».) Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.</p>	<p>Öle, Fette & Nüsse: Täglich mit Mass Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20 – 30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).</p>
<p>Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte & Kartoffeln: Zu jeder Hauptmahlzeit Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75 –125 g Brot oder 60 –100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z.B. Linsen/ Kichererbsen oder 180 –300 g Kartoffeln oder 45 –75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.</p>	<p>Süssigkeiten, salzige Knabbereien & energiereiche Getränke: Massvoll mit Genuss Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen. Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.</p>

<p>Anforderungen an eine gesunde Ernährung Grundlagen einer vollwertigen Ernährung: Eine gesunde und wohlschmeckende Ernährung fördert die Gesundheit, indem sie uns hilft, Zivilisationskrankheiten zu verhüten. Viele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot und die Werbung. In unserem industriell geprägten Zeitalter wird die Ernährung auch beeinflusst von Lebens- und Arbeitsbedingungen, von der Esskultur, aber auch von modischen Trends und nicht zuletzt auch von unseren finanziellen Möglichkeiten.</p>	<p>Ernährungsempfehlungen Abwechslungsreich essen und körperlich aktiv bleiben: Abwechslungsreich und vielseitig zu essen, ist der sicherste Weg, um die Bedürfnisse an allen wichtigen Nährstoffen zu decken. Die Vielzahl von Nahrungsmitteln soll aber nicht zur Überernährung führen. Es empfiehlt sich, die Nahrung auf die drei Hauptmahlzeiten (80% der Tagesenergie) und zwei Zwischenmahlzeiten zu verteilen. Körperliche Bewegung – vor allem regelmäßig betriebener Sport – verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand, erhöht den Energieverbrauch und vermindert dadurch die Gefahr von Übergewicht.</p>
--	---

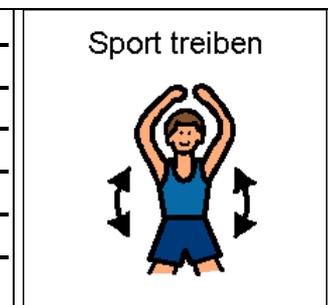
Menü- und Speisenplanung	
Zweck des Menüs	Erforderliche Fachkenntnisse
<p>Die Menükarte informiert den Gast über das aktuelle Angebot der Küche und könnte auch als «Plan des Essens» bezeichnet werden. Die genaue Definition lautet:</p> <p>Unter Menü versteht man verschiedene, aufeinander abgestimmte Speisen in der richtigen Reihenfolge und in der Regel zu einem festgelegten Preis.</p> <p>Es ist für den Gast eine Art Qualitätszeichen des Hauses. Das zeitgemäße Menü zeichnet sich durch optische und geschmackliche Harmonie unter Berücksichtigung der ernährungsphysiologischen Erkenntnisse und der betriebswirtschaftlichen Überlegungen aus.</p>	<p>Das Planen und das Aufstellen von Menüs setzen fundierte Kenntnisse voraus über</p> <ul style="list-style-type: none"> – die Lebensmittel – die Speisenzubereitung – die Betriebsstruktur – die neuzeitliche Ernährung – die Küchenkalkulation – die gastronomischen Regeln – die gesetzlichen Grundlagen – die Menürechtschreibung <p>Zudem braucht es Freude an einem guten Essen. Eine kooperative Absprache sämtlicher involvierter Personen garantiert eine optimale Planung.</p>
Marktbearbeitung - Marketing	Allgemeine Grundsätze für das Aufstellen von Menüs
<p>Neben den fachtechnischen Kenntnissen spielt auch die Marktbearbeitung – das Marketing – bei der Menü- und der Speisenplanung eine wesentliche Rolle:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Angebotsplanung – Gästebedürfnisse – Marktentwicklung – Trend – Konkurrenz <p>Es muss abgeklärt werden, ob die angebotenen Speisen bei den Gästen beliebt und somit gut verkäuflich sind. Eine periodische Statistik über Verkauf und Nachfrage von Menüs gibt wichtigen Aufschluss über die Akzeptanz. Auch der regelmäßige Kontakt zu den Gästen hilft, die Kundenbedürfnisse rascher zu erkennen. Eine gute Beobachtung des Marktes lässt Trendentwicklungen erkennen, und die Erkundigung nach dem Angebot der Konkurrenz hilft bei der Entscheidung für die richtige Auswahl der Speisen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Rezepturen mit Kalkulation – Betriebsprozesse – Saisonale Aspekte – Ernährungsformen – Abwechslung
Genauere Rezepturen	Genauere Kalkulation
<p>Das Erstellen von genauen Rezepturen und ihre Einhaltung bei der Zubereitung garantieren ein gutes Gelingen und tragen zur Qualitätssicherung bei. Zudem bilden sie die Grundlage für eine optimale Warenbeschaffung und Kalkulation.</p>	<p>Eine exakte Preisberechnung beeinflusst das Betriebsergebnis und den wirtschaftlichen Erfolg entscheidend.</p> <p>Genauere Vor- und Nachkalkulationen sind unerlässlich. Der Verkaufspreis bestimmt die zulässigen Warenkosten und damit die Menge sowie die Auswahl der Rohprodukte. Zudem kennzeichnet er das optimale Preis-Leistungs-Verhältnis.</p>

Ich habe mich mit meinen Ess- und Bewegungsgewohnheiten auseinandergesetzt und entscheide mich für folgende konkrete Verhaltensänderung:

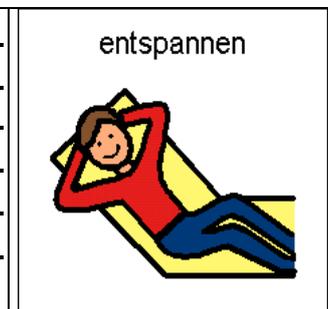
1. Ernährung



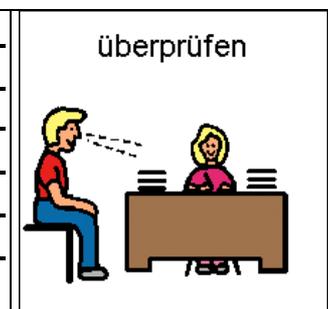
2. Bewegung



3. Entspannung



4. Kontrolle / Überprüfung



Ort und Datum: _____

Unterschriften: _____

Menüplan

Woche 50

10.12. - 14.12.2012

	MITTAGESSEN Menü 1		MITTAGESSEN Menü 2 (vegetarisch)		MITTAGESSEN Fitnesssteller		ABENDESSEN	
Montag, 10.12.12	Suppe	MAISCREMESUPPE	Suppe	MAISCREMESUPPE	Suppe	MAISCREMESUPPE	Fleisch/ Vegi	MILCHREIS ZIMT UND ZUCKER
	Salat	TAGESSALAT	Salat	TAGESSALAT	Salat	SALATBUFFET		APRIKOSENKOMPOTT
	Fleisch	SCHWEINSRAGOUT THURGAUERART	Vegi	QUORNGESCHNETZELTES AN RASSIGER CURRYSAUCE	Fleisch	ROHSCHINKENTELLER GARNIERT		
	Beilage	TEIGWAREN	Beilage	TEIGWAREN				
	Gemüse	ROSENKOHL	Gemüse	ROSENKOHL				
	Dessert	SAISONFRUCHT	Dessert	SAISONFRUCHT	Dessert	SAISONFRUCHT		
Dienstag, 11.12.12	Suppe	BROTSSUPPE MIT KNOBLAUCH	Suppe	BROTSSUPPE MIT KNOBLAUCH	Suppe	BROTSSUPPE MIT KNOBLAUCH	Fleisch/ Vegi	HEISSES SCHWEINSWURSTCHEN LEICHTER KARTOFFELSALAT
	Salat	TAGESSALAT	Salat	TAGESSALAT	Salat	SALATBUFFET		
	Fleisch	POULETGESCHNETZELTES AN PAPRIKARAHMSAUCE	Vegi	FISIFAM - BOULETTEN AN PAPRIKARAHMSAUCE	Fleisch	FLEISCHKÄSESCHEIBE GARNIERT TARTARSAUCE		
	Beilage	SPÄTZLI	Beilage	SPÄTZLI				
	Gemüse	BLATTSPINAT	Gemüse	BLATTSPINAT				
	Dessert	GEBÄCK	Dessert	GEBÄCK	Dessert	GEBÄCK		
Mittwoch, 12.12.12	Suppe	BOUILLON MIT FLÄDLI	Suppe	BOUILLON MIT FLÄDLI	Suppe	BOUILLON MIT FLÄDLI	Fleisch/ Vegi	WIENER APFELGEBÄCK VANILLECREME
	Salat	NÜSSLISALAT MIT EI	Salat	NÜSSLISALAT MIT EI	Salat	SALATBUFFET		
	Fleisch	KALBSSCHULTERBRATEN AN FEINER PORTWEINSAUCE	Vegi	VEGI - KÄSEBURGER AN FEINER PORTWEINSAUCE	Fleisch	KÄSE - AVOCADOSALAT MIT BAUMNÜSSEN GARNIERT		
	Beilage	STAMPFKARTOFFELN MIT KRÄUTER UND KNOBLAUCH	Beilage	STAMPFKARTOFFELN MIT KRÄUTER UND KNOBLAUCH				
	Gemüse	KAROTTEN, ROMANESCO, KOHLRABEN	Gemüse	KAROTTEN, ROMANESCO, KOHLRABEN				
	Dessert	SCHOGGIMOUSSE GARNIERT	Dessert	SCHOGGIMOUSSE GARNIERT	Dessert	SCHOGGIMOUSSE GARNIERT		
Donnerstag, 13.12.12	Suppe	GEMÜSECREMESUPPE	Suppe	GEMÜSECREMESUPPE	Suppe	GEMÜSECREMESUPPE	Fleisch/ Vegi	LASAGNE SAISONALAT
	Salat	TAGESSALAT	Salat	TAGESSALAT	Salat	SALATBUFFET		
	Fleisch	KÖNIGSBERGER KLOPSE AN KAPERNSAUCE	Fleisch	GEBACKENER TOMME - KÄSE JUS	Fleisch	KLEINER THONSALAT		
	Beilage	PILAW - REIS	Beilage	PILAW - REIS				
	Gemüse	BOHNEN	Gemüse	BOHNEN				
	Dessert	TIRAMISU CREME	Dessert	TIRAMISU CREME	Dessert	TIRAMISU CREME		
Freitag, 14.12.12	Suppe	GEBUNDENE GEMÜSESUPPE	Suppe	GEBUNDENE GEMÜSESUPPE	Suppe	GEBUNDENE GEMÜSESUPPE	Fleisch/ Vegi	CAFÉ COMPLET
	Salat	TAGESSALAT	Salat	TAGESSALAT	Salat	SALATBUFFET		
	Fleisch	WAADTLÄNDER SAUCISSON	Fleisch	GEFÜLLTE PEPERONI MIT KÄSE ÜBERBACKEN	Fleisch	POULETSCHENKEL AUS DEM OFEN		
	Beilage	PETERSILIENKARTOFFELN	Beilage	PETERSILIENKARTOFFELN				
	Gemüse	LAUCHGEMÜSE	Gemüse	LAUCHGEMÜSE				
	Dessert	MANDARINE	Dessert	MANDARINE	Dessert	MANDARINE		

	MITTAGESSEN Menü 1	MITTAGESSEN Menü 2 (vegetarisch)	MITTAGESSEN Fitnesssteller	ABENDESSEN
Montag, 17.12.12	 RINDSGESCHNETZELTES AN ROTWEINSAUCE  NÜDELI  KAROTTENGEMÜSE	 QUORNGESCHNETZELTES AN ROTWEINSAUCE  NÜDELI  KAROTTENGEMÜSE	 SALATBUFFET  FRISCH GEBACKENER FLEISCHKÄSE	 BIRCHERMUESLI GARNIERT  BROT
Dienstag, 18.12.12	 POULETSCHENKEL " DIAVOLO "  FRITTIERTE KARTOFFELN  ZUCCHETTIGEMÜSE MIT KRÄUTER	 BLUMENKOHLBURGER  FRITTIERTE KARTOFFELN  ZUCCHETTIGEMÜSE MIT KRÄUTER	 SALATBUFFET  HONGKONG - WÜRSTLI	 KÄSESCHNITTEN MIT GEMUSE  SALAT
Mittwoch, 19.12.12	 RIPPLI SENFGARNITURE  SALZKARTOFFELN  BOHNEN	 VERLORENE EIER AN RASSIGER SENFSAUCE  SALZKARTOFFELN  BOHNEN	 SALATBUFFET  SIEDFLEISCHSALAT MIT VINAIGRETTE	 TORTELLINI BOLOGNESE GERIEBENER PARMESAN  SAISONBLATTSALAT
Donnerstag, 20.12.12	 BRÄTKUGELI AN RAHMSAUCE MIT KRÄUTER  BLÄTTERTEIGPASTETLI  PILAW - REIS MIT KÜRBIS UND ERBSEN	 GEMÜSE - PILZRAGOUT AN FEINER RAHMSAUCE  BLÄTTERTEIGPASTETLI  PILAW - REIS MIT KÜRBIS UND ERBSEN	 SALATBUFFET  KLEINER KÄSETELLER GARNIERT	 CAFÉ COMPLET
Freitag, 21.12.12	  WEIHNACHTSFEIER 	  WEIHNACHTSFEIER 	  	  

10 Regeln einer gesunden Ernährung:

1. Viel trinken
2. Abwechslungsreich essen
3. Reichlich Gemüse und Früchte essen
4. Fett einsparen
5. Fleisch und Wurstwaren einschränken
6. Warme Mahlzeiten bevorzugen (mindestens eine warme Mahlzeit pro Tag)
7. Süssigkeiten sparsam geniessen
8. Nährstoffschonende Zubereitungsarten wählen
9. Regelmässige Mahlzeiten (mindestens drei pro Tag)
10. Das Essen geniessen

(Quelle: aus den Unterlagen der Ernährungfachpersonen)

So setzt sich Ihr Frühstück optimal zusammen:



1 Portion Milch oder Milchprodukte,
1 Portion Vollkornprodukte,
1 Portion Obst.

Dazu wahlweise etwas Butter, Konfitüre oder Honig.
Trinken Sie dazu Kaffee, Schwarztee oder Kräutertee.



SMP · PSL

www.swissmilk.ch

So setzt sich Ihr Mittag- oder Abendessen optimal zusammen:



1/2 aus Gemüse, Salat, Obst,
1/4 aus Fleisch, Geflügel, Eiern oder Milchprodukten,
1/4 aus Getreideprodukten, Hülsenfrüchten oder Kartoffeln.

Trinken Sie zum Essen Wasser.



SMP · PSL
www.swissmilk.ch