

## Fit wie Federer



Projekteingabe für:



2016

## Inhalt

1.	Sport isch kuul.....	3
1.1	Die BewohnerInnen des Birkenhof .....	3
1.2	Projektidee.....	3
2.	I bewege mi gern.....	7
2.1	Bewegung im Birkenhof.....	7
2.2	Ausgangslage.....	9
2.3	Projektziele Bewegung .....	15
3.	Nöd nur gesund, es muess au fein si .....	16
3.1	Ernährung im Birkenhof .....	16
3.2	Ausgangslage.....	17
3.3	Projektziele Ernährung .....	21
4.	Mier bruche en Plan.....	22
4.1	Vorgehen .....	22
4.2	Projektplan.....	22
5.	S isch echt spannend gsi.....	27
5.1	Highlights Bewegung.....	27
5.1.1	Projektwoche Bewegung mit Rychenberg Schule .....	27
5.1.2	Zumba mit Instruktorin.....	28
5.1.3	Grümpelturnier Birkenhof Cup .....	28
5.1.4	Grümpelturnier Rheinau .....	30
5.1.5	Bewegungsolympiade .....	30
5.1.6	Fitnessstag mit Fitnesstrainer .....	31
5.1.7	Noch viel mehr Bewegung.....	34
5.2	Highlights Ernährung .....	35
5.2.1	Kurs „Gesunde Cocktails aus frischen Früchten“ .....	35
5.2.2	Kurs „Darum ist Slow Food besser als Fast Food“ .....	36
5.2.3	Kurs Ausgewogene Menüs selber kochen .....	36
5.2.4	Sonntags-Brunch mit Kurs Lebensmittelpyramide.....	37
5.2.5	Koch-Events mit anderen Kulturen.....	38
5.2.6	Gesund Kochen im Freien .....	40
5.3	Zielüberprüfung.....	41
5.4	Nachhaltigkeit.....	43
6.	D Erfahriga wiitergä.....	45
6.1	Idee .....	45
6.2	Website .....	47
	Quellenverzeichnis.....	48
	Anhang.....	49

## 1. Sport isch kuul

### 1.1 Die BewohnerInnen des Birkenhof

Die Stiftung Birkenhof Berg betreibt ein Wohnheim und eine Tagesstätte für erwachsene Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung. Weiter bietet sie IV-Anlehren an. Zurzeit nutzen 18 Personen die Angebote der Stiftung.



Sport ist ein fester Bestandteil des Alltags und wird von den Bewohnerinnen und Bewohnern sehr geschätzt. Oder um es einmal mit anderen Worten zu sagen:

« Sport isch kuul. » Katrin W., Bewohnerin

### 1.2 Projektidee

Für dieses Jahr haben sich die Bewohnerinnen und Bewohner etwas vorgenommen: Sie wollen so fit werden wie Roger Federer! Das schafft man nur, wenn man sich viel bewegt und gut ernährt.



« Roger Federer ist der Beste von allen. Deshalb wollen wir so fit werden wie er. » Käthi A., Bewohnerin

Die Idee zu diesem Projekt entstand im letzten Jahr, als wir zum ersten Mal ein eigenes Grümpeltturnier veranstalteten. Die BewohnerInnen bereiteten sich über Monate darauf vor, indem sie immer wieder auf dem örtlichen Sportplatz trainierten. Dass sich diese Mühe auszahlt, zeigte sich in einem guten vierten Platz beim Turnier.

Die Motivation, sich zu bewegen ist seitdem deutlich gestiegen und die BewohnerInnen möchten von sich aus mehr Sport machen. Als dann die Idee geäußert wurde, ein ganzes Projektjahr zum Thema Fitness zu machen, waren alle mit Begeisterung dabei.

« Ich finde das super, dass wir am Sport-Wettbewerb von der Migros teilnehmen! » Ralf S., Bewohner

Es ist uns auch entsprechend wichtig, dass jede/r einzelne, unabhängig von den sportlichen Möglichkeiten, mitmachen kann. Die Bewohnerinnen und Bewohner des Birkenhofs sind zwischen 17 und 62 Jahre alt. Schon alleine deshalb sind die Voraussetzungen unterschiedlich.



« Unsere Bewegungsangebote sind für alle Bewohnerinnen und Bewohner da. Jeder kann mitmachen. » Aljoscha Nyima, Institutionsleiter

Der Schwerpunkt des Projekts liegt auf den Bereichen Bewegung [vgl. Kap. 2] und Ernährung [vgl. Kap. 3]. Die anderen beiden Aspekte Begegnung und Entspannung werden aber auch berücksichtigt.

Zu Anfang wurde eine Umfrage bei allen BewohnerInnen und Angestellten durchgeführt. So wurden Ist-Stand und Verbesserungsmöglichkeiten erhoben. Die Anregungen und Wünsche flossen in den Projektplan ein [vgl. Kap. 4] und wurden im Laufe des Jahres umgesetzt [vgl. Kap. 5]. Zwischen Februar und Dezember fanden, im Rahmen des Projekts, 158 grössere und kleinere Aktivitäten statt. Die Wünsche der BewohnerInnen wurden dabei alle berücksichtigt.



« Wir haben uns gewünscht, welchen Sport wir machen wollen. Das war dann alles auf dem Plan. » Adrian M., Bewohner

Es gab verschiedenste Bewegungsangebote, wir kochten gemeinsam mit Vertretern anderer Kulturen und es fanden Kurse zum Thema gesunde Ernährung statt. Der Spass durfte bei all diesen Aktivitäten nie zu kurz kommen und das Essen sollte nicht nur gesund, sondern auch fein sein!

Wir sind überzeugt, dass es eine gute Entscheidung ist, am Meingleichgewicht-Award teilzunehmen. Wir sind überzeugt davon, dass es gerade auch für kleine Institutionen möglich ist, etwas für die Gesundheit ihrer BewohnerInnen zu tun. Deshalb möchten wir unsere Erfahrungen gerne weitergeben, damit auch andere so gute Erfahrungen machen können wie wir.

Unser erster Beitrag hierzu ist dieser Projektbericht, in dem hoffentlich auch etwas von der Begeisterung zu spüren ist, die das Projekt in uns allen ausgelöst hat. Unser zweiter Beitrag soll eine

Website sein, die kleine und mittlere Institutionen ermutigt, Gesundheitsförderungsprojekte zu planen und umzusetzen [vgl. Kap. 6].

## 2. I bewege mi gern

### 2.1 Bewegung im Birkenhof

Wer sich regelmässig bewegt, ist leistungsfähiger, erholt sich schneller, ist weniger krank, kann sich besser entspannen, schläft besser und hat weniger Ernährungs- und Gewichtsprobleme [vgl. Meingleichgewicht, 2016].

Diese Erfahrung machen wir auch im Birkenhof-Alltag. Bewegung tut den Bewohnerinnen und Bewohnern gut. Deshalb machen wir ihnen regelmässige Bewegungsangebote entsprechend der Empfehlung von Gesundheitsförderung Schweiz.



Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz [Website 2016]

Dabei ist es wichtig, den BewohnerInnen immer wieder positive Erfahrungen mit Bewegung zu ermöglichen.

«Wege, sich zu bewegen gibt es viele: im und ums Haus, bei der Fortbewegung im Alltag, bei der Arbeit oder in der Freizeit. »

Meingleichgewicht [Website, 2016]

Wenn die BewohnerInnen wenig Freude daran haben sich zu bewegen, werden sie an immer weniger Angeboten teilnehmen und die Bewegung wird immer anstrengender. Es kommt zum Teufelskreis des Bewegungsmangels:



Dieser Entwicklung muss nachhaltig entgegengewirkt werden, indem immer wieder Bewegungsangebote gemacht werden, die den Vorlieben der BewohnerInnen entsprechen und an denen sie gerne teilnehmen. Dann kommt es zu einem gesundheitsfördernden Kreislauf:



Die Frage, die sich nun stellt, ist: Wieviel bewegen sich die Bewohnerinnen und Bewohner im Birkenhof, das heisst wie nutzen sie die Angebote? Welche Aktivitäten machen ihnen besonders viel Spass? Um ein umfassendes Bild davon zu erhalten, haben wir vor Projektstart alle BewohnerInnen und Angestellten befragt.



## 2.2 Ausgangslage

### Auswertung Umfrage 2016 für BewohnerInnen

#### Thema Bewegung

Folgenden Fragebogen haben alle BewohnerInnen erhalten:

Bitte kreuzen Sie an, was Sie richtig finden! ☺☺ ☺ ☹ ☹☹ ☹☹☹

Die Zahlen 6 bis 1 entsprechen den Schulnoten. 6 5 4 3 2 1

<b>B 1</b>	Im Birkenhof bewege ich mich viel.						
<b>B 2</b>	Bewegung macht mir Spass.						

Bitte sagen/schreiben Sie uns, was sie denken!

**B 3** Was brauchen/möchten Sie in Zukunft, damit Sie im Birkenhof genug Bewegung und Spass dabei haben?



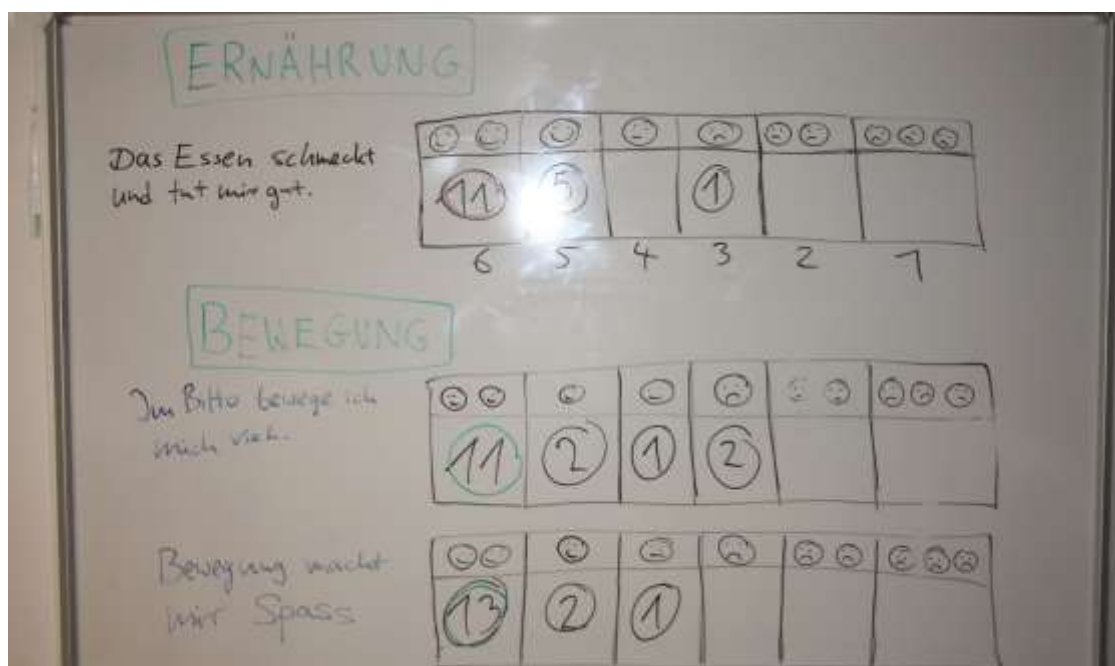
## Auswertung B 1



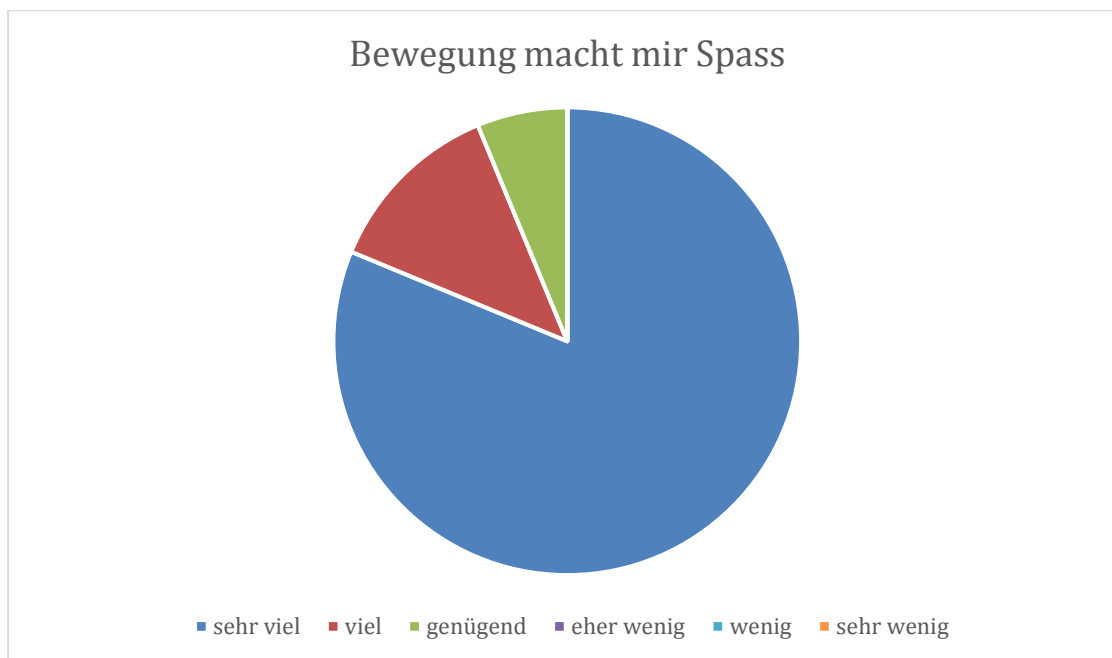
### Interpretation der Ergebnisse:

Mehr als 80 % der BewohnerInnen sind bereits vor dem Projekt der Meinung, dass sie sich im Alltag sehr viel oder viel bewegen. Dies bestätigt die bisherigen Bemühungen der Stiftung ausreichende Bewegungsmöglichkeiten zu bieten.

Ernst zu nehmen ist jedoch ebenso, dass immerhin 19 % der BewohnerInnen der Meinung sind, dass sie sich „nur“ genügend oder eher wenig bewegen. Für diese BewohnerInnen ist es offenbar wichtig, dass noch mehr Angebote gemacht werden.



## Auswertung B 2



### **Interpretation der Ergebnisse:**

Spas an der Bewegung zu haben, ist die Grundvoraussetzung für Motivation. Daher ist es erfreulich, dass 94 % der BewohnerInnen von sich selbst sagen, dass sie sehr viel oder viel Spas an Bewegung haben.

Dies bestätigt zusätzlich, dass das Meingleichgewicht-Projekt wirklich einem Bedürfnis der BewohnerInnen entspricht. Indem die Angebote noch mehr an ihren Wünschen ausgerichtet werden, ist es hoffentlich möglich, dass auch die verbliebenen 6 % zukünftig nicht mehr nur genügend, sondern [sehr] viel Spas an Bewegung haben.

## Auswertung B 3

Die Aussagen der BewohnerInnen auf die Frage „Was brauchen/möchten Sie in Zukunft, damit Sie im Birkenhof genug Bewegung und Spas dabei haben?“ werden im Folgenden aufgeführt. Einige Antworten wurden mehrfach genannt.

- Velo
- Fussball
- Volleyball
- Laufen
- Mini-Golf
- Yoga

- Ping Pong
- Aerobik
- Vita-Parcours
- Joggen
- Laufband
- Schwimmen
- Unihockey
- Hometrainer
- Turnen
- Wandern
- Tanzen
- Kegeln
- Zumba

#### **Interpretation der Ergebnisse:**

Es fällt auf, dass die BewohnerInnen ausschliesslich Bewegungsaktivitäten nennen. Angesichts der offenen Fragestellung wären auch bspw. strukturelle Anregungen möglich gewesen. Obwohl dieser Aspekt der „strukturellen Verbesserung“ bei der Klienten-Sitzung ausdrücklich (in einfacher Sprache) betont wurde, gab es keine entsprechenden Antworten.

Daraus kann geschlossen werden, dass die BewohnerInnen ihre Motivation zur Bewegung stark davon abhängig machen, welche Aktivitäten konkret angeboten werden. Dies bedeutet für uns wiederum, dass wir die Aktivitäten anbieten müssen, welche sich die BewohnerInnen wünschen.



**Auswertung Umfrage 2016 für Angestellte  
Thema Bewegung**

Folgenden Fragebogen haben alle Angestellten erhalten:

**Bitte bewerten inwieweit das aus Ihrer Sicht zutrifft!**

Mit den Werten zwischen 6 und 1 können Sie Ihre Beurteilung abstimmen.

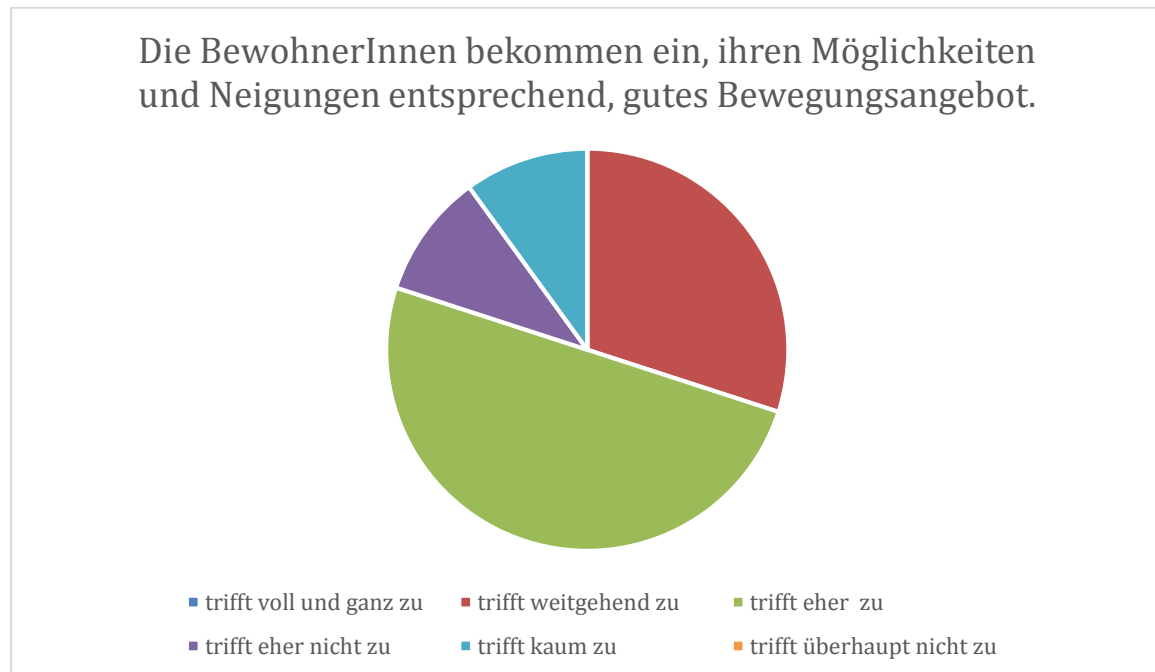
trifft voll und ganz zu	trifft weit- gehend zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft kaum zu	trifft über- haupt nicht zu
6	5	4	3	2	1

<b>A 1</b>	Die Bewohner/innen bekommen ein, ihren Möglichkeiten und Neigungen entsprechend, gutes Bewegungs-Angebot.						
------------	---	--	--	--	--	--	--

**Bitte sagen/schreiben Sie uns, was sie denken!**

**A 2** Was braucht es zukünftig im Bereich Bewegung, um Gesundheit und Wohlbefinden der Bewohner/innen zu fördern?

Auswertung A 1



**Interpretation der Ergebnisse:**

Ein Grossteil der Angestellten war der Meinung, dass die Aussage weitgehend, respektive eher zutrifft. Dieses positive Ergebnis darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass kein/e Angestellte/r vor Projektbeginn der Meinung war, dass die oben genannte Aussage voll und ganz zutrifft. Im Um-

kehrschluss waren alle Angestellten der Meinung, dass es Verbesserungsbedarf im Bereich Bewegung gibt, was an sich schon einen triftigen Grund für das durchgeführte Projekt darstellt.

### Auswertung A 2

Die Aussagen der Angestellten auf die Frage „Was braucht es zukünftig im Bereich Bewegung, um Gesundheit und Wohlbefinden der BewohnerInnen zu fördern?“ werden im Folgenden aufgeführt. Einige Antworten wurden mehrfach genannt.

- 6 Angestellte äusserten, dass allgemein mehr Bewegung, Sport und Ausdauertraining [Gehen, Joggen, Velo] sinnvoll wäre.
- 4 Angestellte äusserten, dass die BewohnerInnen mehr aus dem Haus gehen und sich an der frischen Luft bewegen sollten.
- 3 Angestellte äusserten, dass Möglichkeiten für körperliche Aktivität geschaffen werden sollten, auch wenn es draussen schlechtes Wetter/schon dunkel ist.
- 3 Angestellte äusserten, dass gesundheitsfördernde Entspannungsübungen und Übungen zur Förderung von Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperhaltung durchgeführt werden sollten.
- 2 Angestellte äusserten, dass positive Erfahrungen mit Bewegung ermöglicht werden sollten [Bewegung ist oft zu negativ besetzt]
- 1 Angestellte äusserte, dass der Sport anspruchsvoller gestaltet werden sollte.
- 1 Angestellte äusserte, dass Weiterbildung für Bewohner stattfinden sollte, bei der sie auf Gesundheitsthemen sensibilisiert werden.
- 1 Angestellte äusserte, dass Trainingsmöglichkeiten ausserhalb des Birkenhofs abgeklärt werden sollten.

### **Interpretation der Ergebnisse:**

Neben Antworten, welche sich auf die Menge an Bewegung beziehen, sind auch viele Anregungen inhaltlicher Art dabei. Besonders wichtig finden die Angestellten Bewegung an der frischen Luft, sowie die Förderung der Koordination und Beweglichkeit.

Möglichkeiten sich sportlich zu betätigen sollten jederzeit vorhanden sein und es sollte Freude an der Bewegung vermittelt werden. Auch der Bildungsaspekt findet im Zusammenhang mit Bewegung Erwähnung.

## 2.3 Projektziele Bewegung

Zusammengefasst ergaben sich aus der Umfrage bei BewohnerInnen und Angestellten folgende Projektziele im Bereich Bewegung:

Ziel 1	Die BewohnerInnen bewegen sich mehr als im Vorjahr.
Ziel 2	Sie erhalten Bewegungsangebote, die ihren Vorlieben entsprechen.
Ziel 3	Sie machen positive Erfahrungen mit Bewegung und haben Spass daran.
Ziel 4	Sie wissen, dass Bewegung die Gesundheit fördert und lernen wie man im Alltag etwas dafür tun kann.
Ziel 5	Sie haben jederzeit die Möglichkeit sich zu bewegen [auch bei schlechtem Wetter, am Abend etc.].

### Nachhaltigkeit:

Die Projektziele beziehen sich zwar auf das Projektjahr [Februar bis November 2016], zielen jedoch auf einen längeren Zeithorizont ab.

Dadurch, dass die BewohnerInnen positive Erfahrungen mit Bewegung machen, sind sie motivierter an Angeboten teilzunehmen. Dadurch, dass sie um den Gesundheitsaspekt wissen und spüren, dass es ihnen guttut, sind sie bereit auch für sich selbst etwas zu tun.

« Herr Ritzhaupt hat uns gezeigt, wie man in der Siesta Übungen macht, damit man sich gut bewegen kann. Das mache ich jetzt jeden Tag. » Ernst M., Bewohner

Da die Stiftung jederzeit Bewegungsmöglichkeiten schafft, führt dies im Endeffekt dazu, dass die BewohnerInnen sich auch zukünftig mehr bewegen und so etwas für ihre Gesundheit tun.

Das heisst langfristig betrachtet:



### 3. Nöd nur gsund, es muess au fein si

#### 3.1 Ernährung im Birkenhof

«Die Umstellung auf einen gesundheitsfördernden Lebensstil bedeutet nicht nur, auf Angenehmes zu verzichten. Im Gegenteil.» [vgl. Meingleichgewicht, 2016].

Im Birkenhof sind wir der Meinung, dass ein Essen, das mit guten Zutaten (viele aus dem eigenen Garten) gekocht und an den Vorlieben der BewohnerInnen ausgerichtet ist, die Gesundheit am besten fördert. Zweifelsohne sollte es den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide und dem individuellen Kalorienbedarf entsprechen. Unter dem Strich muss es aber nicht nur gesund, sondern auch fein sein!



Quelle: SGE [Website 2016]

«Essen und Trinken sind Nahrung für Körper und Seele. Essen soll einerseits Genuss sein und andererseits alles liefern, was benötigt wird.» Procap bewegt [Praxisbroschüre, 2013]

Die Frage, die sich nun stellt, ist: Geniessen die BewohnerInnen und Bewohner das Essen im Birkenhof? Tut es ihnen gut, also liefert es alles, was benötigt wird? Um ein umfassendes Bild davon zu erhalten, haben wir vor Projektstart alle BewohnerInnen und Angestellten befragt.

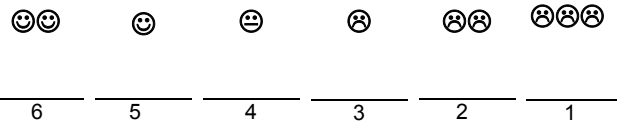


### 3.2 Ausgangslage

Auswertung Umfrage 2016 für BewohnerInnen  
Thema Ernährung

Folgenden Fragebogen haben alle BewohnerInnen erhalten:

Bitte kreuzen Sie an, was Sie richtig finden!



<b>B 4</b>	Das Essen schmeckt mir und tut mir gut.						
------------	---	--	--	--	--	--	--

**B 5** Was brauchen/möchten Sie in Zukunft, damit Sie die Mahlzeiten im Birkenhof so richtig genießen können?

#### Auswertung B 4



#### Interpretation der Ergebnisse:

Beinahe 95 % der BewohnerInnen geben bereits vor dem Projekt an, dass ihnen das Essen im Birkenhof schmeckt und guttut. Dieses sehr gute Ergebnis legt nahe, dass es nur wenig Verbesserungsmöglichkeiten im Bereich Essensgenuss gibt. Stattdessen könnte aber vermehrt auf die Beteiligung der BewohnerInnen an der Erstellung des Menüplans geachtet werden. Auch können zu-

sätzliche Begegnungsmöglichkeiten im Rahmen der Nahrungszubereitung und -Aufnahme geschaffen werden.

### Auswertung B 5

Die Aussagen der BewohnerInnen auf die Frage „Was brauchen/möchten Sie in Zukunft, damit Sie die Mahlzeiten im Birkenhof so richtig geniessen können?“ werden im Folgenden aufgeführt. Einige Antworten wurden mehrfach genannt.

- Kochkurs
- Andere Getränke: Fanta, Cola, Eistee, Rivella, Mineral
- Frappee [Banane]
- Schnitzel
- Griessbrei
- Glühwein
- Picknick
- Im freien Kochen und Essen [Resi]
- Schönes neues Esszimmer
- Gute Atmosphäre beim Essen
- Essen mit Stäbli
- Essen aus anderen Kulturen
- Cocktail-Kurs
- Sehen wie Lebensmittel hergestellt werden

### **Interpretation der Ergebnisse:**

Es ist erfreulich, dass die BewohnerInnen nicht nur konkrete Essenswünsche nannten, sondern sich beispielsweise zur Atmosphäre beim Essen äusserten. Wünsche wie „Im Freien Kochen und Essen“ und „Sehen wie Lebensmittel hergestellt werden“ sollen unbedingt im Projektplan berücksichtigt werden.

**Auswertung Umfrage 2016 für Angestellte**  
**Thema Ernährung**

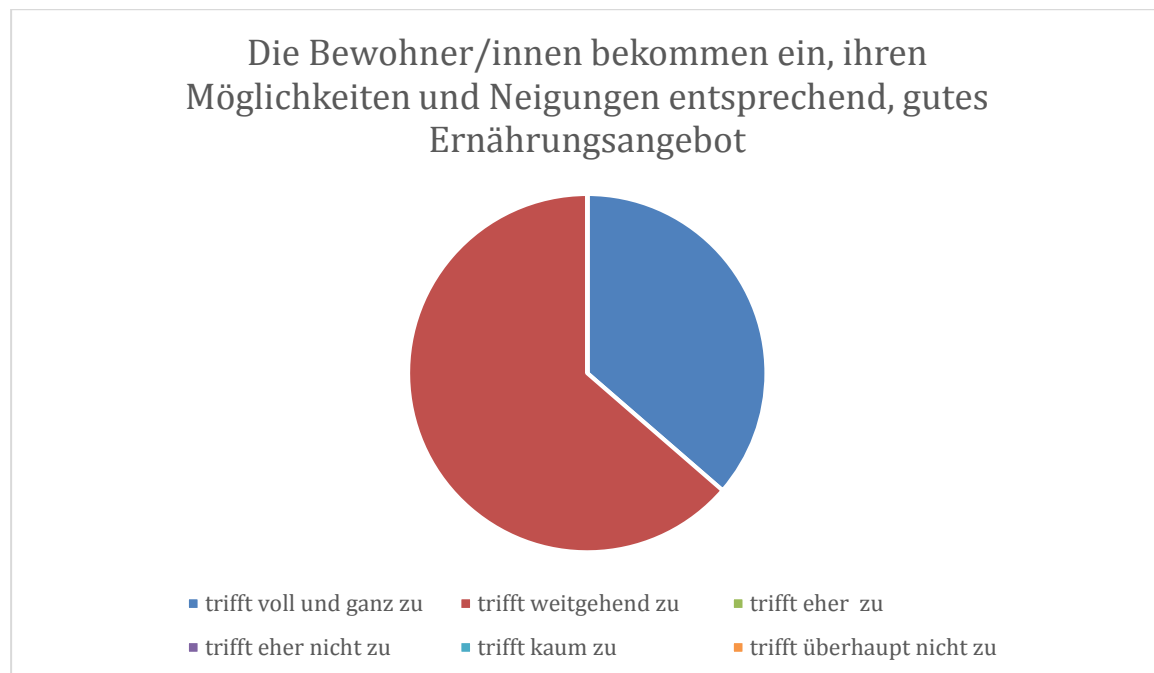
Folgenden Fragebogen haben alle Angestellten erhalten:

<b>Bitte bewerten inwieweit das aus Ihrer Sicht zutrifft!</b>	trifft voll und ganz zu	trifft weit- gehend zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft kaum zu	trifft über- haupt nicht zu
Mit den Werten zwischen 6 und 1 können Sie Ihre Beurteilung abstimmen.	6	5	4	3	2	1

<b>A 3</b>	Die Bewohner/innen bekommen ein, ihren Möglichkeiten und Neigungen entsprechend, gutes Ernährungs-Angebot.						
------------	--	--	--	--	--	--	--

**A 4** Was braucht es zukünftig im Bereich Ernährung, um Gesundheit und Wohlbefinden der Bewohner/innen zu fördern?

Auswertung A 3



**Interpretation der Ergebnisse:**

Alle Angestellten waren bereits vor dem Projektstart der Meinung, dass die Aussage zutrifft. Jedoch haben 64 % nicht die höchste Wertung vergeben, was den Schluss nahelegt, dass sie, trotz guter Ausgangslage, auch bei der Ernährung Verbesserungsmöglichkeiten sehen.

#### Auswertung A 4

Die Aussagen der Angestellten auf die Frage „Was braucht es zukünftig im Bereich Ernährung, um Gesundheit und Wohlbefinden der Bewohner/innen zu fördern?“ werden im Folgenden aufgeführt. Einige Antworten wurden mehrfach genannt.

- 3 Angestellte äusserten, dass eine Kochwerkstatt für die BewohnerInnen durchgeführt werden sollte, bei der sie für Ernährungsthemen sensibilisiert werden (Lebensmittelpyramide etc.).
- 3 Angestellte äusserten, dass mehr Gewicht darauf gelegt werden sollte, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen.
- 2 Angestellte äusserten, dass es nichts zusätzlich braucht, da es jetzt schon sehr gut und abwechslungsreich ist.
- 2 Angestellte äusserten, dass die Menüwünsche der BewohnerInnen noch besser umgesetzt werden könnten.
- 2 Angestellte äusserten, dass noch mehr saisonale Produkte verwendet werden könnten.
- 2 Angestellte äusserten, dass mehr Milchprodukte, Eier und Nüsse gegessen werden sollten.
- 2 Angestellte äusserten, dass weniger Fleisch, respektive verarbeitetes Fleisch gegessen werden sollte.
- 1 Angestellter/r äusserte, dass der Menüplan noch abwechslungsreicher sein könnte.
- 1 Angestellter/r äusserte, dass die BewohnerInnen im Umgang mit Fast Food geschult werden sollten.
- 1 Angestellter/r äusserte, dass die BewohnerInnen ein Gefühl für den eigenen Kalorienhaushalt entwickeln sollten.
- 1 Angestellter/r äusserte, dass noch weniger Fertigprodukte verwendet werden sollten.
- 1 Angestellter/r äusserte, dass noch mehr regionale Gerichte gekocht werden sollten.

#### **Interpretation der Ergebnisse:**

Die Anregungen, welche die Gestaltung des Menüplans betreffen, sollten sorgfältig geprüft und, soweit sinnvoll, umgesetzt werden. Mit Blick auf die Förderung der Gesundheitskompetenz der BewohnerInnen sollten die Vorschläge „Kochwerkstatt“, „Umgang mit Fast Food“ und „Gefühl für den eigenen Kalorienhaushalt“ sicher umgesetzt werden. Auch zur Umsetzung der Menüwünsche der BewohnerInnen sollten weitere Überlegungen angestellt werden.

### 3.3 Projektziele Ernährung

Zusammengefasst ergaben sich aus der Umfrage bei BewohnerInnen und Angestellten folgende Projektziele im Bereich Ernährung:

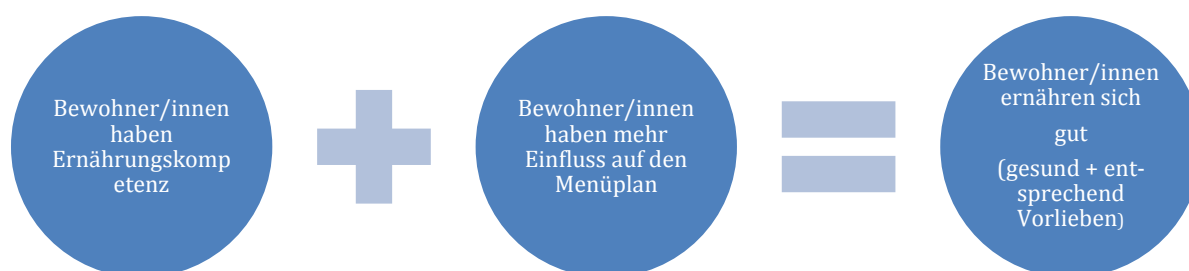
Ziel 1	Die BewohnerInnen kennen die Lebensmittelpyramide.
Ziel 2	Sie haben mehr Kenntnis darüber, wie Nahrung hergestellt wird.
Ziel 3	Sie kommen beim Kochen und Essen mit anderen Kulturen in Kontakt.
Ziel 4	Der Menüplan wird, soweit sinnvoll, noch weiter optimiert.
Ziel 5	Die BewohnerInnen können noch mehr Einfluss auf den Menüplan nehmen.

#### Nachhaltigkeit:

Die Projektziele beziehen sich zwar auf das Projektjahr (Februar bis November 2016), zielen jedoch auf einen längeren Zeithorizont ab.

Dadurch, dass die BewohnerInnen mehr über Ernährung wissen und der Genuss trotzdem nie zu kurz kommt, haben sie Freude an Essen, das gesund ist und ihnen guttut. Durch den Kontakt mit anderen Kulturen erhalten sie weitere Anregungen und Motivation. Dadurch, dass sie mehr Einfluss auf den Menüplan haben, können sie aktiv etwas zu einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung beitragen und die Dinge essen, die sie am liebsten haben.

Das heisst langfristig betrachtet:



## 4. Mier bruche en Plan

### 4.1 Vorgehen

Im Februar wurde der Projektplan erstellt und mit allen BewohnerInnen und Angestellten besprochen. Es wurde darauf geachtet, dass die Zuständigkeiten möglichst breit verteilt werden, um eine Einbindung in den gesamten Betrieb zu gewährleisten.

« Wenn man ein Gesundheitsprojekt macht, muss es im Betrieb leben. Es muss bei allen Thema sein. » Martina Widmann, Angestellte

Die Anregungen aus den Umfragen wurden allesamt vor Erstellung geprüft. Von den Wünschen der BewohnerInnen wurden alle im Projektplan umgesetzt.

Durch regelmässige Informationen über kommende Aktivitäten und etwaige Änderungen am Projektplan wurden die BewohnerInnen stets zeitnah informiert, um sich darauf einstellen zu können. Auch während des Projektjahres wurden noch aktuelle Wünsche der BewohnerInnen berücksichtigt.

### 4.2 Projektplan

Projektplan Stiftung Birkenhof Berg 2016				Fit wie Federer												
Tätigkeiten/Aufgaben	Milestone	Verantwortung	Mitarbeiter	Erledigt	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Bemerkungen
					<b>Projektstart/Besprechung</b>											
Kick-Off-Sitzung mit MA und Bewohner	X	MR	BW + Tages-MA	X												
Umfrage BW zu Ernährung und Bewegung		MR	alle BW	X												
Umfrage MA zu Ernährung und Bewegung		MR	alle MA	X												
Besprechung MA Projekt		MR	alle MA	X												
Interne Weiterbildung "Beitrag von Bewegung zur Gesundheit der Bewohner"		MR	alle MA	X												
<b>Teilprojekt Ernährung</b>																
Umsetzung Menüwünsche Bewohner		FD	MST	X												
Anschaffung gemütliches Esszimmer und Aufbau mit Bewohner		AN	MN	X												
Terminierung Geburtstagsmenüs und nationale Feiertags-Menüs		FD	MST	X												
Überprüfung Ernährungskonzept und Menüpläne		AN	MST, MW	X												
Evaluation und Verbesserung Eigenanbau Gemüse		MN	AN	X												
Bewohnersitzung Projekt Meingleichgewicht		MR	Alle BW	X												
Schulung Lebensmittelpyramide		MR	Alle BW	X												









## 5. S isch echt spannend gsi

### 5.1 Highlights Bewegung

#### 5.1.1 Projektwoche Bewegung mit Rychenberg Schule

Am 15. März waren 12 Schülerinnen der Winterthurer Rychenberg-Schule zu Besuch im Birkenhof. BewohnerInnen und Schülerinnen unterhielten sich angeregt beim Zvieri und beim anschliessenden Brettspiel-Nachmittag.

Sportlich wurde es am Donnerstag, 17. März, als die BewohnerInnen zu einem Spiel- und Begegnungstag in die Rychenberg-Schule eingeladen waren. Dort waren diverse Spielposten vorbereitet, bei denen man aktiv werden und sich bewegen konnte. Neben Ball- und Bewegungsspielen, Unihockey und Federball durfte auch ein feiner Zvieri nicht fehlen.



« Die Mädchen aus der Rychenbergschule waren sehr nett beim Sporttag. » Stefan L., Bewohner

### 5.1.2 Zumba mit Instruktorin

Zumba ist bei den BewohnerInnen sehr beliebt. Es war ein lange gehegter Wunsch, dass eine Trainerin in den Birkenhof kommt und zeigt, wie es „die Profis“ machen. Entsprechend gross war die Freude, als dieser Wunsch am 11. Mai Wirklichkeit wurde. Es wurden Gruppen mit verschiedenen Zumba-Niveaus gebildet, sodass alle BewohnerInnen entsprechend ihren Fähigkeiten teilnehmen konnten.



« Ich will öfter Zumba machen. Das hat so Spass gemacht, als die Trainerin da war. » Ruth B., Bewohnerin

### 5.1.3 Grümpelturnier Birkenhof Cup

Am Sonntag, 26. Juni 2016, von 11 bis 17 Uhr, organisierte die Stiftung Birkenhof Berg auf dem Areal der Schule Rutschwil zum zweiten Mal ein Grümpelturnier. Freude an der Bewegung und Beisammensein standen dabei an erster Stelle, nicht das Gewinnen um jeden Preis. Neben den Fussball-Matches gab es noch weitere Herausforderungen zu meistern: Bei verschiedenen Geschicklichkeitsspielen konnten zusätzliche Punkte errungen werden.

« Das Grümpi war wieder super. Alle haben ganz fair gespielt. » Laurent C., Bewohner



Neben den beiden Birkenhof-Mannschaften nahmen auch 4 Mannschaften aus dem Dorf teil, ausserdem waren zahlreiche Zuschauer vor Ort. Für die Bewohnerinnen und Bewohner war es schön, dass wieder so viele Menschen zu „ihrem“ Grümpelturnier kamen. Auch für die anderen Spielerinnen und Spieler sowie Gäste war es ein schönes Erlebnis. Am Abend waren sich alle einig: Das Turnier sollte unbedingt wiederholt werden.

« Das Grümpelturnier vom Birkenhof ist für das ganze Dorf ein Erlebnis. » Sidney Winteler, Einwohner von Berg und Schiedsrichter beim Birkenhof Cup



Aufgrund dieses grossen Zuspruchs in der Region ist der Birkenhof Cup ein fester Bestandteil des jährlichen Veranstaltungskalenders der Gemeinde Dägerlen und wir freuen uns bereits auf die nächste Durchführung im Juni oder Juli 2017.

#### 5.1.4 Grümpelturnier Rheinau

Die BewohnerInnen hatten das ganze Frühjahr über intensiv für den Birkenhof-Cup trainiert. Da war es nur naheliegend, die errungene Fitness auch beim Grümpelturnier in Rheinau am 19. Juli zum Einsatz zu bringen, bei dem jedes Jahr Mannschaften verschiedener Institutionen teilnehmen. Obwohl die Mannschaft des Birkenhof die einzige war, bei der in jedem Spiel die BewohnerInnen auf dem Feld standen (und nicht nur Angestellte) konnte sie einen überragenden zweiten Platz erringen.



« Beim Fussballturnier in Rheinau haben wir den zweiten Platz gemacht. Da gab es einen riesigen Pokal. » Jessica F., Bewohnerin

#### 5.1.5 Bewegungsolympiade

Am 23. August fand im Birkenhof die Bewegungsolympiade statt. Die BewohnerInnen absolvierten 10 verschiedene Disziplinen, bei denen neben der Förderung von Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer, jederzeit auch der Spass im Vordergrund stand. Im spielerischen Wettkampf konnte man Punkte erringen, auf Basis derer am Abend ein Tagessieger gekürt wurde. Getreu dem Motto „Dabei sein ist alles“ erhielt aber jeder einen kleinen Preis.



« Wir haben an dem Tag nicht gearbeitet, sondern im Garten Sport gemacht. Das Wetter war sehr schön. » Stefan H., Bewohner

#### 5.1.6 Fitnesstag mit Fitnesstrainer

Ein besonderes Highlight stellte der Fitnesstag am 11. Oktober dar. Wir führten mit allen Bewohnerinnen und Bewohnern auf dem Schulareal Rutschwil einen Fitnesstag unter Anleitung eines professionellen Fitnesstrainers durch. Dieser verfügt über grosse Erfahrung in der sportlichen Anleitung von Erwachsenen, Kindern, aber auch von Menschen mit einer Behinderung und war dadurch sehr gut in der Lage das Programm an die speziellen Voraussetzungen unserer BewohnerInnen anzupassen.

« Ich würde mich glücklich schätzen, wenn meine Berufsschüler beim Sportunterricht nur annähernd so freudig und motiviert wären wie die Bewohner. »

Marco Hirsiger, Fitnesstrainer, Sportlehrer und Bruder von Bewohner Dani



Nachdem sich alle zur Musik aufgewärmt hatten, wurde ein Koordinationslauf mit anschließenden Fitnessübungen [in jeweils verschiedenen Anforderungsgraden] durchgeführt. Die Bewohnerinnen und Bewohner zeigten sich sowohl geschickt, als auch sehr motiviert. Sogar beim abschliessenden 1000-Meter-Lauf machte jeder mit!





« Vor ein paar Jahren hätten wir diesen Parcours nie geschafft. »

Ralf S., Bewohner

Ein besonderer Schwerpunkt wurde auf die Übertragbarkeit in den Alltag gelegt. Jede Bewohnerin und jeder Bewohner erhielt ein individuelles Leistungsblatt, auf dem der aktuelle Fitnessstand in den verschiedenen Bereichen vermerkt wurde. Auf dieser Basis kann nun eine individuelle Beratung stattfinden und für jede Bewohnerin/jeden Bewohner, die/der dies möchte, ein Trainingsplan erstellt werden. Auch die daraus resultierende Verbesserung des Fitnessstandes kann auf dieser Basis überprüft werden. So kann das Sportprogramm der Institution besser an den jeweiligen Möglichkeiten ausgerichtet werden.



« Am besten hat mir der Fitnesstag mit Marco gefallen. Wir haben viele Übungen gemacht. Ich will auch weiter die Übungen machen. »

Sonja B., Bewohnerin

### 5.1.7 Noch viel mehr Bewegung

Die gerade beschriebenen Highlights waren nur ein kleiner Teil der im Projektjahr durchgeführten Aktivitäten. Die BewohnerInnen verbesserten ihre Fitness in diesem Jahr ausserdem bei Volleyball, Jogging, Walking, Unihockey, Velofahren, Laufband, Wandern, Wii-Zumba, Wii-Boxen, Wii-Tennis, Spazieren, Schwimmen, Tanzen, Fussballtraining, Rugby, Yoga, Aerobik, Tanzen, Mingolf, Turnen, Kegeln, Ping Pong und auf dem Vita Parcours.



« Beim Unihockey habe ich Herr Winteler durch die Beine geschossen. Genau wie ein Profi vom ZSC. » Patrick G., Bewohner

Es wurden insgesamt 158 Sport- und Bewegungsaktivitäten durchgeführt, an denen meist alle teilnahmen. Durch die hohe Abwechslung blieb die Motivation auch vorhanden, wenn es mal einen Muskelkater gab.

## 5.2 Highlights Ernährung

### 5.2.1 Kurs „Gesunde Cocktails aus frischen Früchten“

Dass gesunde Nahrung auch lecker sein und schön aussehen kann, bestätigte sich erneut am 19. April. Die BewohnerInnen stellten Cocktails aus 11 verschiedenen Früchten her. Diese „Vitamin-Bomben“ wurden ansprechend dekoriert und gemeinsam in der Stube getrunken. Cheers!



« Ich bin ein richtiger Cocktail-Fan geworden. Aus Früchten kann man wirklich feine Sachen machen.» Yvonne F., Bewohnerin

### 5.2.2 Kurs „Darum ist Slow Food besser als Fast Food“

Dass Fast Food gar nicht so toll ist, wurde den BewohnerInnen am 9. Mai klar. Nach einer Weiterbildung zum Thema Slow Food/Fast Food konnten sie den Unterschied selbst erleben. Gemeinsam mit unserem Koch stellten die BewohnerInnen einerseits Chicken Nuggets aus leckerem Pouletfleisch und andererseits Chicken Nuggets aus den Zutaten her, das für Fast Food-Nuggets verwendet wird [siehe Anleitung]. Dass die Slow Food Nuggets nicht nur appetitlicher in der Herstellung, sondern auch beim Essen waren, stand für alle außer Frage.



« Chicken Nuggets machen wir aus gutem Fleisch. Das heisst dann  
Slow Food » Daniel M., Bewohner

### 5.2.3 Kurs Ausgewogene Menüs selber kochen

Bei den Kochkursen am 19. Und 26. Mai erhielten die BewohnerInnen allerlei hilfreiche Informationen über die Zubereitung gesunder und guter Nahrungsmittel. Die erste Gruppe kochte Randen-Carpaccio mit Meerrettich-Creme und Spargellasagne. Die zweite Gruppe kochte Auberginen-Creme auf Vollkorntoast, Quinoa-Frikadellen auf Gemüsevollreis und Lassi Maracuja. Die BewohnerInnen waren zurecht stolz darauf, diese leckeren Menüs von Anfang bis Ende selbst gekocht zu haben.



« Wir haben beim Kochkurs selbst den Znacht gekocht. Nur gesunde Sachen. Das hat Spass gemacht. » Käthi A., Bewohnerin

#### 5.2.4 Sonntags-Brunch mit Kurs Lebensmittelpyramide

Die Zusammensetzung einer ausgewogenen Mahlzeit soll den BewohnerInnen und Bewohnern bekannt sein. Am besten veranschaulicht wird diese anhand der Lebensmittelpyramide und des optimalen Tellers [vgl. SGE]. Im Rahmen zweier am Wochenende stattfindender Veranstaltungen wurde Wissen zur ausgewogenen Mahlzeit vermittelt. Zunächst durften die BewohnerInnen und Bewohner Bilder von Nahrungsmitteln an der Magnetwand zuordnen. Beim anschliessenden Brunch konnte das erworbene Wissen sogleich bei der Zusammenstellung des eigenen Tellers angewendet werden. Vertieft wurde das Wissen über die ausgewogene Mahlzeit durch regelmässige Thematisierung im Alltag sowie durch das „Spiel zur Schweizer Lebensmittelpyramide“ im Computerkurs.



« Frau Diethelm hat uns erklärt, wie die Pyramide der Ernährung funktioniert. Dann haben wir beim Brunch selbst geschöpft. Genau-so wie wir es gelernt haben und wie es gesund ist. » Katrin W., Bewohnerin

#### 5.2.5 Koch-Events mit anderen Kulturen

Aufgrund der Rückmeldungen der BewohnerInnen hatten wir uns vorgenommen, beim Kochen und Essen zusätzliche Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen. Besonders der Wunsch nach anders kulturellen kulinarischen Erfahrungen war häufig geäußert worden. So luden wir Menschen aus anderen Kulturkreisen in den Birkenhof ein, um mit uns zu kochen und gemeinsam zu essen.



« Besonders gut haben mir die Kochtage gefallen. Es war spannend, dass wir afrikanisch, tibetisch und kroatisch gekocht haben und Leute von ausserhalb in den Birkenhof gekommen sind.

» Martin K., Bewohner



Im Juni hatten wir die ersten beiden schönen Begegnungen mit Menschen aus Angola und Kroatien, welche mit uns landestypisch, lecker und gesund kochten. Im Juli folgten Koch-Events mit Menschen aus Nordafrika und Tibet. Wenn die gekochten Gerichte auch sehr verschieden waren, waren sie doch alle ein Genuss und wir haben viele nette Leute kennen gelernt, welche uns Einblick in ihre Kultur gewährt haben. Vielen Dank!

### 5.2.6 Gesund Kochen im Freien

Die BewohnerInnen hatten sich gewünscht, im Freien über dem offenen Feuer zu kochen. So verbrachten wir bei schönstem Juli-Wetter einen Tag in der Natur und kochten gemeinsam. Dabei kamen grosse gusseiserne Töpfe zum Einsatz, in welchen ein gesundes und leckeres Menü zubereitet wurde.



« Die Töpfe waren ganz schön schwer. Gut, dass ich so stark bin. »

Stefan L., Bewohner



### 5.3 Zielüberprüfung

Im Folgenden werden die in den Kapiteln 2 und 3 gesetzten Projektziele überprüft.

#### Projektziele Bewegung:

Nr.	Zielformulierung	Überprüfung	Erreicht?
1	Die BewohnerInnen bewegen sich mehr als im Vorjahr.	Es wurden im Projektjahr [bisher] circa 50 bis 60 Bewegungsaktivitäten mehr angeboten als 2015. Dies entspricht einer Steigerung von 50 bis 60 %.	ja
2	Sie erhalten Bewegungsangebote, die ihren Vorlieben entsprechen.	Die Wünsche der BewohnerInnen zu den Bewegungsaktivitäten [vgl. Kap. 2.2] wurden zu 100 % umgesetzt. Daher ist davon auszugehen, dass die Angebote ihren Vorlieben entsprachen.	ja
3	Sie machen positive Erfahrungen mit Bewegung und haben Spass daran.	Die Umfrage beim Abschluss-Event hat den Eindruck während dem Projekt bestätigt: Die BewohnerInnen verbinden Bewegung mit einer positiven Wertung, da sie in diesem Jahr viel Spass hatten. Sie sind [noch] motivierter als vorher sich zu bewegen.	ja
4	Sie wissen, dass Bewegung die Gesundheit fördert und lernen wie man im Alltag etwas dafür tun kann.	Die BewohnerInnen haben ein Bewusstsein dafür entwickelt, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit ist. Sie haben Übungen kennengelernt, die man auch gut für sich selbst [bspw. in der Mittagspause] durchführen kann. Hier ist es jedoch wichtig, weiter am Ball zu bleiben. Besonders die am Fitnessstag erhobenen Daten können verwendet werden, um die BewohnerInnen einzeln zu beraten und zu begleiten.	teilweise
5	Sie haben jederzeit die Möglichkeit sich zu bewegen [auch bei schlechtem Wetter, am Abend etc.].	Mit der Nintendo Wii und insbesondere mit dem neuen Fitnessraum wurden Möglichkeiten geschaffen, dass sich die BewohnerInnen auch am Abend oder bei schlechtem Wetter bewegen können. Für den Fitnessraum müssten jedoch dringend noch bessere Geräte angeschafft werden. Ein etwaiges Preisgeld des Meingleichgewicht-	teilweise

		Awards würde uns hierbei ganz wesentlich helfen.	
--	--	--	--

« Manchmal gehe ich in den Fitnessraum und fahre Velo. Das ist auch gut, wenn es regnet. » Dani H., Bewohner

#### Projektziele Ernährung:

Nr.	Zielformulierung	Überprüfung	Erreicht?
1	Die BewohnerInnen kennen die Ernährungspyramide	Aufgrund der regelmässigen Weiterbildung zur Lebensmittelpyramide sowie der Umfrage beim Abschluss-Event kann davon ausgegangen werden, dass die BewohnerInnen wissen, wie sich eine ausgewogene Mahlzeit zusammensetzt und das Ziel damit erreicht ist.	ja
2	Sie haben mehr Kenntnis darüber, wie Nahrung hergestellt wird.	Im Rahmen der Kochkurse sowie der Weiterbildungen, bspw. «Fast Food/Slow Food», haben die BewohnerInnen Einblick in die Herstellung von Nahrungsmitteln erhalten und auch selbst viele praktische Erfahrungen gemacht.	ja
3	Sie kommen beim Kochen und Essen mit anderen Kulturen in Kontakt.	Dieses Ziel wurde aktiv durch Einladen von Menschen mit anderen kulturellen Hintergründen verfolgt. Da die Koch-Events alle durchgeführt wurden, gilt das Ziel als erreicht.	ja
4	Der Menüplan wird, soweit sinnvoll, noch weiter optimiert.	Die Menüplanung wurde einer Prüfung unterzogen und punktuell verbessert. Neu wird jeden Abend zusätzlich Obst gegessen. Es werden noch weniger Fertigprodukte verwendet und mehr saisonale Gerichte gekocht. Allgemein ist der Menüplan deutlich abwechslungsreicher geworden.	ja
5	Die BewohnerInnen können noch mehr Einfluss auf	Die BewohnerInnen werden einmal monatlich zu ihren Menüwünschen befragt. Die Wünsche fließen direkt in die Menüplanung ein. Dabei wird da-	ja

	den Menüplan nehmen.	<p>rauf geachtet, dass, unter gleichzeitiger Beachtung des Ernährungskonzeptes, möglichst alle BewohnerInnen zum Zug kommen. Ausserdem darf jeder das Menü an seinem Geburtstag bestimmen.</p>	
--	----------------------	--	--

« Ich finde es super, dass wir Menüs wünschen können. Dann gibt es das, was ich am liebsten habe. » Sonia B., Bewohnerin

#### 5.4 Nachhaltigkeit

Im Projektjahr wurden nicht nur strukturelle Veränderungen vorgenommen [zusätzlicher Sportabend, Menüplanung etc.], sondern es hat sich auch die Gesundheitskompetenz der BewohnerInnen erhöht. Sie sind sich nun bewusster, dass ihr eigenes Verhalten ihre Gesundheit und Wohlbefinden fördern oder verhindern kann.

Wir sind davon überzeugt, dass dieses Wissen dazu beitragen wird, auch in Zukunft häufig und motiviert an Bewegungsangeboten teil zu nehmen, respektive bei den Menüvorschlägen im Birkenhof und bei den Mahlzeiten am Wochenende eher auf Ausgewogenheit zu achten.



« Im August haben wir ein Grillfest mit unseren Eltern gemacht. Da gab es einen Vortrag über Gesundheit und wir haben ihnen gezeigt, dass wir gut Bescheid wissen. » Andy K., Bewohner

Vernunft alleine hat jedoch keine Chance, eine Veränderung herbeizuführen. Die Bewegung muss auch Spass machen und das gesunde Essen fein sein, um dauerhaft zu überzeugen!

Zu guter Letzt braucht es auch weiterhin die Begleitung und Beratung durch motivierte und gesundheitsbewusste Angestellte. Das Thema Gesundheitsförderung soll in der Stiftung Birkenhof Berg weiterhin präsent sein. Auch die Angehörigen und Beistände der BewohnerInnen spielen eine wichtige Rolle und wir hoffen, dass wir auch sie im Laufe des Projektjahres entsprechend sensibilisieren konnten.

« Die Birkenhof-Crew hat es vorgemacht, wie man Menschen zu gesunder Ernährung und sportlicher Betätigung bringt: Mit viel Engagement und guten, abwechslungsreichen Ideen.

Anstatt mit Mahnfinger und Leistungszwang - Fitness und Sport mit Spass und Freude !

Wir haben es selber miterlebt, wie motiviert und begeistert die BewohnerInnen am Fitnesstag vom 11. Oktober teilnahmen, und wie stolz und glücklich sie über ihre Fortschritte sind.

» Elsbeth Hirsiger, Mutter von Bewohner Dani

Wir wollen alle am gleichen Strang ziehen, wenn es um die Gesundheit der BewohnerInnen geht: Angestellte, Angehörige und Beistände und vor allem auch die BewohnerInnen selbst!

Damit keiner der genannten Aspekte aus den Augen gerät, wurde für das Qualitätsmanagement der Stiftung Birkenhof Berg ein Gesundheitsförderungs-Konzept erstellt.



Im Leitbild ist die Gesundheitsförderung bereits verankert. Neu wurde sie auch in die Gesamtstrategie (Kernkompetenz Gesundheitsförderung) sowie in die Balanced Scorecard (Messung Body Mass Index, Anzahl Bewegungsaktivitäten) integriert.



« Die körperliche und geistige Fitness unterstützen wir durch wöchentlich stattfindende, bedürfnisgerechte Weiterbildungs-Angebote. » Leitbild der Stiftung Birkenhof Berg

## 6. D Erfahriga wiitergä

### 6.1 Idee

Da wir so gute Erfahrungen mit der Umsetzung dieses Meingleichgewicht-Projektes gemacht haben, möchten wir auch andere motivieren etwas für die Gesundheit ihrer BewohnerInnen zu tun. Vermutlich geht es vielen genauso wie uns vor dem Projektstart: Man denkt, dass grössere Institutionen viel mehr Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung haben und traut sich nicht so recht an das Thema heran.

Unsere Erfahrungen mit dem Projektjahr haben aber gerade das Gegenteil gezeigt: Insbesondere kleine Institutionen haben sehr gute Voraussetzungen, um die Gesundheit ihrer BewohnerInnen zu fördern.

Dies zeigt sich an folgenden Punkten:

- Durch die geringe Grösse der Institution können alle BewohnerInnen und Angestellten direkt in die Planung mit einbezogen werden. So entsteht eine hohe Identifikation mit dem Projekt.
- Es ist eher möglich, wirklich alle Wünsche der BewohnerInnen zu berücksichtigen.
- Auch die Angehörigen und Beistände der BewohnerInnen können für das Thema Gesundheitsförderung sensibilisiert werden.
- Es gibt keine langen Entscheidungswege – so können gute Ideen flexibel in die Projektplanung aufgenommen werden.
- Nachhaltige Veränderungen werden auf die ganze Organisation angewendet.

Durch das Betreiben einer, im Anschluss an das Projekt erstellten, Website wollen wir kleine und mittlere Institutionen motivieren, auch aktiv zu werden und [noch] mehr für die Gesundheit ihrer BewohnerInnen zu tun. Um sicherzustellen, dass möglichst viele Institutionen für Menschen mit Behinderung von dieser Möglichkeit erfahren, werden wir die anderen Institutionen im Institutionenverbund sowie die Mitglieder des Fach-Verbandes INSOS über die Website informieren.

Gleichzeitig hoffen wir, dass unser Projekt für den Award in Betracht gezogen wird. Mit der Hilfe von Meingleichgewicht wäre es möglich, die Reichweite unserer Website noch weiter zu erhöhen.



« Insbesondere kleine Institutionen haben sehr gute Voraussetzungen, um die Gesundheit ihrer BewohnerInnen zu fördern. »

Marius Ritzhaupt., Stv. Institutionsleiter



## Quellenverzeichnis

**Gesundheitsförderung Schweiz** [2016]. *Empfehlungen – Erwachsene*. Aufgerufen am 19.11.16 unter <https://gesundheitsfoerderung.ch/bevoelkerung/empfehlungen/ernaehrung-und-bewegung/erwachsene.html>

**Meingleichgewicht** [2016]. *Gesundheit - Grundlagen*. Aufgerufen am 19.11.16 unter <http://www.meingleichgewicht.ch/Gesundheit-Grundlagen/908/Default.aspx>

**Meingleichgewicht** [2016]. *Gesundheit - Bewegung*. Aufgerufen am 19.11.16 unter <http://www.meingleichgewicht.ch/Gesundheit-Bewegung/909/Default.aspx>

**Procap bewegt.** [2013]. *Praxisbroschüre: Gesund leben mit Behinderung – Gesundheitsförderung durch Bewegung und Ernährung*. Selbstverlag.

**Schweizerische Gesellschaft für Ernährung** [2016]. *Schweizerische Lebensmittelpyramide*. Aufgerufen am 19.11.16 unter <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>

**Schweizerische Gesellschaft für Ernährung** [2016]. *Optimaler Teller*. Aufgerufen am 19.11.16 unter <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/>

**Quint-Essenz von Gesundheitsförderung Schweiz** [2016]. *Qualitätsentwicklung in Gesundheitsförderung und Prävention*. Aufgerufen am 19.11.16 unter <http://www.quint-essenz.ch/de/>



## Anhang

# Konzept zur Gesundheitsförderung der BewohnerInnen [Stiftung Birkenhof Berg]

### **Ziel des Konzepts**

Die Bewohnerinnen und Bewohner der Stiftung Birkenhof Berg werden nachhaltig in ihrer Gesundheit gefördert.

### **Unser Verständnis von Gesundheit**

Unser Verständnis von Gesundheit orientiert sich an der Definition der Weltgesundheitsorganisation.

«Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.» (WHO, 1948)

### **Umsetzung**

Gesundheitsförderung ist für alle Menschen machbar, unabhängig von den Einschränkungen der Person.

In jeder Lebensphase und in jeder Verfassung können Elemente der Gesundheit verwirklicht werden (Gesundheitsförderung, 2016).

Deshalb beziehen wir alle BewohnerInnen aktiv in die Gesundheitsförderung mit ein. Sie sollen soweit wie möglich mitbestimmen und ihre Ideen aktiv einbringen. Wir ermutigen sie dazu, ihre Bedürfnisse und Vorlieben zu äussern.

Die physische und psychische Gesundheit der BewohnerInnen wird auf mehreren Wegen gefördert:

- Häufige, regelmässige und an den Vorlieben der BewohnerInnen orientierte Bewegungsangebote
- Gesunde und schmackhafte Mahlzeiten, auf deren Auswahl die BewohnerInnen (im Rahmen des Ernährungskonzepts) Einfluss haben
- Regelmässige Möglichkeiten für Begegnung mit anderen Menschen und Geniessen der Zeit in Gemeinschaft
- Regelmässige Möglichkeiten zur Entspannung und um zur Ruhe zu kommen

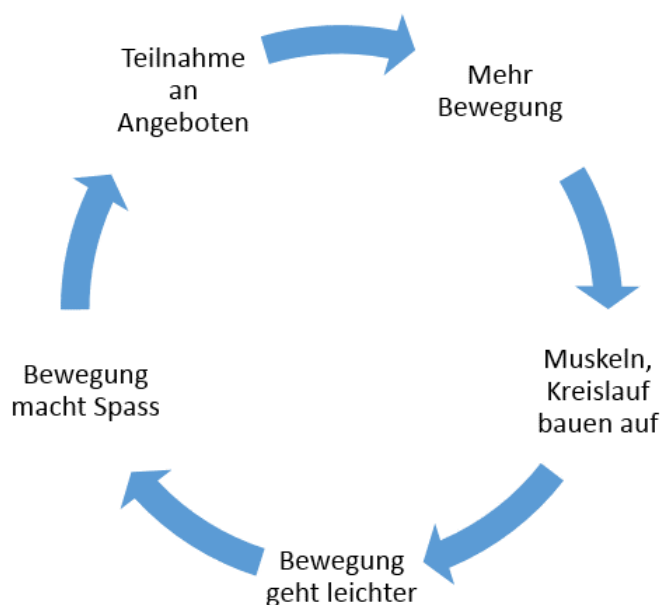
### **Bewegung**

Wer sich regelmässig bewegt, ist leistungsfähiger, erholt sich schneller, ist weniger krank, kann sich besser entspannen, schläft besser und hat weniger Ernährungs- und Gewichtsprobleme (vgl. Meingleichgewicht, 2016).

Deshalb machen wir den BewohnerInnen regelmässige Bewegungsangebote entsprechend der Empfehlung von Gesundheitsförderung Schweiz. Dies beinhaltet wöchentlich 2,5 Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität oder 1,25 Stunden mit hoher Intensität. Die Aktivitäten werden möglichst über die Woche verteilt.

Doch es reicht nicht aus, den BewohnerInnen Angebote zu machen. Es ist ebenso wichtig, ihnen, soweit dies möglich ist, ein Verständnis für den gesundheitsfördernden Effekt von Bewegung zu vermitteln. Nicht zuletzt sollten die Aktivitäten auch Spass machen und zur erneuten engagierten Teilnahme an Bewegungsangeboten motivieren. Zu diesem Zweck werden alle Aktivitäten an den Vorlieben der BewohnerInnen ausgerichtet.

Auf diesem Weg soll ein gesundheitsfördernder Kreislauf entstehen:



## **Ernährung**

«Die Umstellung auf einen gesundheitsfördernden Lebensstil bedeutet nicht nur, auf Angenehmes zu verzichten. Im Gegenteil.» (vgl. Meingleichgewicht, 2016).

Im Birkenhof sind wir der Meinung, dass ein Essen, das mit guten Zutaten (viele aus dem eigenen Garten) gekocht und an den Vorlieben der BewohnerInnen ausgerichtet ist, die Gesundheit am besten fördert. Gleichzeitig achten wir darauf, dass die Mahlzeiten den Empfehlungen der Ernährungspyramide und dem individuellen Kalorienbedarf entsprechen.



Quelle: SGE (Website 2016)

Wir fördern die Gesundheitskompetenz der BewohnerInnen, indem wir ihnen Wissen über gesunde Ernährung vermitteln. Wir fördern die Mitsprache, indem wir (soweit dies im Rahmen des Ernährungskonzepts möglich ist) ihre Menüwünsche umsetzen. Dabei achten wir auf Chancengleichheit unter den BewohnerInnen.

### Begegnung

Beziehungen mit anderen Menschen sind für die Gesundheit essentiell (Meingleichgewicht, 2016). Deshalb schaffen wir zahlreiche Begegnungsmöglichkeiten innerhalb und ausserhalb der Institution. Die BewohnerInnen sollen die Möglichkeit erhalten, tragfähige Beziehungen einzugehen und zu pflegen. Dabei werden sie von den Mitarbeitenden achtsam begleitet.

### Entspannung

Um körperlich fit, zufrieden und leistungsfähig zu sein, sind wir jeden Tag gefordert, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden (Meingleichgewicht, 2016). Entspannung kann sowohl gemeinsam mit anderen, als auch alleine erfolgen. Zu beiden Formen ermutigen wir die BewohnerInnen und schaffen entsprechende Gefässe.