



„SOS-Gesundheit“

Gesundheitsförderung Jugendlicher in sozial-pädagogisch therapeutischen Institutionen am Beispiel SOS-Kinderdorf Hinterbrühl

Endbericht



Projektnummer	2383
Projekttitel	„SOS – Gesundheit“ Gesundheitsförderung Jugendlicher in sozial-pädagogisch therapeutischen Institutionen am Beispiel SOS-Kinderdorf Hinterbrühl
Projektträger/in	SOS-Kinderdorf
Projektlaufzeit	März 2013 bis Dezember 2013
Erreichte Zielgruppengröße	6–10 weibliche Jugendliche, Alter: 14 bis 18 Jahre
Autoren/Autorinnen	Christoph Marte, BA FH-Prof. Gabriele Karner, MBA FH-Doz. Mag. Gabriele Leitner
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	Christoph.marte@sos-kd.at Gabriele.karner@fhstp.ac.at Gabriele.leitner@fhstp.ac.a
Weblink/Homepage	www.sos-kinderdorf.at http://www.fhstp.ac.at/studienangebot/bachelor/di/projekte/index
Datum	31. März 2014

Inhaltsverzeichnis

1. Kurzzusammenfassung	3
2. Projektkonzept	4
2.1 Die Ausgangslage – Überlegungen zum Projekt.....	4
2.2 Das Setting	5
2.3 Die Zielgruppe	5
2.4 Die Zielsetzungen	5
3. Projektdurchführung	7
3.1 Projektmanagement und Kooperation.....	7
3.2 Projektvorarbeiten und Schaffung der Projektstruktur, März bis April 2013.....	7
3.3 Projektumsetzung im SOS-Kinderdorf Hinterbrühl, April bisNovember 2013	9
3.4 Der Projektabschluss,Dezember 2013	10
3.5 Dokumentation und Evaluation der gesamten Laufzeit	10
3.6 Struktur und Rollenverteilung	11
3.7 Vernetzungen und Kooperationen	12
3.8 Veränderungen und Anpassungen im Projektverlauf	12
4. Ergebnisse und Evaluation	14
4.1 Einbindung der Jugendlichen in die Projektplanung	14
4.2 Verhaltens- und Verhältnisprävention	14
4.3 Einbindung der BetreuerInnen.....	15
4.4 Inwieweit konnten die Projektziele erreicht werden?.....	15
4.5 Inwieweit konnte die Zielgruppe erreicht werden?.....	15
4.6 Partizipation	16
4.7 Evaluation und Nachhaltigkeit des Projekts	17
5. Lernerfahrungen/Empfehlungen	19
5.1 Erfolgsfaktoren und Hürden im Projekt	19
5.2 Transferierbarkeit des Projekts an andere Orte oder ähnliche Settings	19
5.3 Nachhaltigkeit und Fortwirken des Projekts.....	20
6. Empfehlungen und Lernerfahrungen an zukünftige Projekte	20
6.1 Die Terminkoordination.....	20
6.2 Die Zielgruppe	20
6.3 Die Workshops.....	21
6.4 Die Information im Vorfeld	21
7. Anhang	22

1. Kurzzusammenfassung

Gesunde Ernährung ist besonders im Kindes- und Jugendalter von großer Bedeutung, da ernährungs- und lebensstilassoziierte Faktoren wesentliche Risikofaktoren für Morbidität und Mortalität im Erwachsenenalter darstellen können. Diesen Erkenntnissen zufolge unterstützte das Projekt „SOS-Gesundheit“ in Zusammenarbeit von SOS-Kinderdorf Hinterbrühl und der FH St. Pölten, Studiengang Diätologie von März 2013 bis Dezember 2013, 14- bis 18-jährige Mädchen auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden mit einem gesundheitsorientierten Beitrag.

Den in Wohngemeinschaften lebenden und sich größtenteils selbst versorgenden Jugendlichen wurde im Rahmen dreier Workshops durch praktische Erfahrung eine Basis an ernährungs- und gesundheitsorientiertem Verhalten vermittelt. Dadurch wurden nachteilige Ernährungsverhaltensweisen positiv beeinflusst und gesundheitsförderliche Handlungsweisen verstärkt. Um die Zielgruppe optimal anzusprechen und in das Projekt zu integrieren, erfolgte die Workshopdurchführung von Studentinnen der FH St. Pölten, Studiengang Diätologie (Peer-to-Peer).

Die Workshops reflektierend ergab sich der Schluss, dass die praktische Wissensvermittlung besser als die theoretische von der Zielgruppe angenommen und umgesetzt wurde, auch wenn dies ebenfalls dem Peer-to-Peer Ansatz folgend geschah. Dass neben gesundheits- und ernährungsbezogenen Schwerpunkten auch Sozialkompetenz Beachtung fand, manifestiert sich an einfachen Tätigkeiten wie Kochen, Essen und Tisch decken. Dies wurde stets im Kollektiv durchgeführt und seitens der Jugendlichen sehr positiv reflektiert.

Daraus resultiert, dass praxisnahe Handlungsschritte für das Erreichen der Projektziele bei sozial schwachen Jugendlichen unerlässlich sind. Aufgrund der begrenzten Projektdauer stellt diese Intervention einen Anstoß zum Umdenken (im Sinne eines Pilotprojektes) dar. Die Integration weiterer Maßnahmen bzw. gesundheitsfördernder Routinen in den Alltag der Jugendlichen wäre wünschenswert, wodurch auch dem Ansatz der Verhältnisprävention nachhaltig Folge geleistet werden könnte.

2. Projektkonzept

2.1 Die Ausgangslage – Überlegungen zum Projekt

Das SOS-Kinderdorf Hinterbrühl verfolgt im Rahmen der Betreuung von Jugendlichen in den Wohngruppen auch das Erlernen einer selbständigen, gesundheitsorientierten Lebensführung. Speziell die Gruppe der 14- bis 18-jährigen Mädchen zeigte immer wieder Interesse an Ernährungsfragen, die sich aus verschiedenen Beweggründen heraus (Werbung, Fernsehserien, Schönheitsideale, Identitätsfindung, Lifestyle, Trends, ...) im Alltag ergaben. Diese Fragen konnten von den BetreuerInnen vor Ort aber nicht fachkundig und zufriedenstellend beantwortet werden. Daher kam es hinsichtlich gesunder Ernährung und Lebensführung, vor allem der empfohlenen Lebensmittelwahl und Zubereitung, immer wieder zu Verunsicherungen. Aus dieser Tatsache heraus wandte sich das SOS-Kinderdorf Hinterbrühl mit der Bitte um fachliche Unterstützung und Kooperation an die FH St. Pölten, Studiengang Diätologie.

Die bisherigen Erfahrungen der FH St. Pölten, Studiengang Diätologie im sozialintegrativen Bereich der Gesundheitsförderung entstammten dem Projekt „G’sund“ für Langzeitarbeitslose. Dieses hatte die Entwicklung und Umsetzung gesundheitsfördernder Interventionen in sozialintegrativen Unternehmen zum Ziel. Durchgeführt wurde das Projekt im WS 2011/12 – SS 2012, an der FH St. Pölten von den Studiengängen Soziale Arbeit, Physiotherapie und Diätologie unter der Projektleitung von FH-Doz. Mag. Gabriele Leitner.

Im Rahmen des Vorsorgeprojektes „Diabetesrisiko-Screening“, welches mit Jugendlichen aus kooperierenden St. Pöltner Schulen in einem 5-Jahres Projekt der FH St. Pölten, Studiengang Diätologie seit 2009 durchgeführt wird, hat sich der Peer-to-Peer-Ansatz (Jugendliche und Studierende) besonders bewährt.

FH-Doz. Mag Elisabeth Pernerstorfer brachte Berufserfahrung aus dem INSULA – ein Adipositas- Rehabilitationszentrum für Jugendliche und junge Erwachsene in Berchtesgaden, als auch Erfahrungen aus dem Integrations- und Förderprogramm übergewichtiger adipöser Jugendlicher GUGLERA, in der Schweiz mit ein.

Bei den studentischen Projektmitarbeiterinnen handelt es sich um Studierende des Studiengangs Diätologie, wobei eine Studentin eine abgeschlossene pädagogische Ausbildung (Kindergartenpädagogik) hat, eine zweite Studentin ausgebildete Köchin ist.

2.2 Das Setting

In Niederösterreich gibt es im SOS-Kinderdorf aktuell vier sozialpädagogisch therapeutische Jugendwohngemeinschaften, in denen Jugendliche mit besonders schwierigem sozialen und familiären Hintergrund betreut werden. Diese sind nach modernen pädagogischen Erkenntnissen gestaltet. Drei der niederösterreichischen Wohngemeinschaften befinden sich im Jugendhaus Hinterbrühl. Die Jugendlichen können ab dem 12./13. Lebensjahr über Antrag der Jugendwohlfahrt in die Jugendwohngemeinschaft aufgenommen werden. Jeder Jugendliche verfügt über ein eigenes Zimmer, das individuell eingerichtet werden darf. Pro Wohngemeinschaft stehen eine Küche und ein Ess- und Wohnraum zur Verfügung. Auf ihrem Weg in die Selbständigkeit werden die Jugendlichen von Sozialpädagogen unterstützt. So werden sie schrittweise in die Gesellschaft integriert und für ein Leben mit beruflichen Perspektiven, Eigenverantwortung und Selbständigkeit vorbereitet.

2.3 Die Zielgruppe

Die beteiligten Jugendlichen waren ausschließlich weiblich und zwischen 14 und 18 Jahren alt. Sie besuchten die Schule oder befanden sich in einer Berufsausbildung, weshalb sie tagsüber meist außer Haus waren. Je nach Tagesstruktur wird ihnen von den Betreuern ein Mittagessen und am Abend gemeinsam mit den Jugendlichen ein Abendessen zubereitet. Speziell an den Wochenenden wird darauf Wert gelegt, dass die Jugendlichen gemeinsam oder mit der Betreuern kochen.

Unabhängig von ihrer persönlichen Geschichte, interessieren sich speziell Mädchen dieser Altersgruppe für Themen wie Essen, Kochen, gut aussehen, schlank sein, dem andern Geschlecht gefallen. Die Informationen dazu stammen meist aus den Medien, wie dem Fernsehen, Internet, Zeitschriften etc.

In die Konzeption des vorliegenden Projektes flossen diese Interessen/Vorlieben der Zielgruppe insofern mit ein, als die Mädchen aufgefordert waren, an der Angebotsentwicklung mitzuwirken.

2.4 Die Zielsetzungen

Im Rahmen dieses Projektes wurde gesunde Ernährung thematisiert und schrittweise in den persönlichen Alltag der Jugendlichen integriert. Die Zielgruppe wurde in den Projektverlauf,

insbesondere in die Vorbereitung der Workshops mit eingebunden, um Motivation und Identifikation zu erhöhen. Eine gemeinsame Projektnamensfindung, das Festlegen von besonders interessanten Themen, die Planung und Umsetzung der Workshops bzw. Kochtage sollte Lernen und Verständnis für die Mädchen erleichtern. In den Workshops lag ein besonderes Augenmerk auf der richtigen Lebensmittelauswahl unter besonderer Berücksichtigung der Fette, Zucker und Kochsalz, da diese wesentliche Bedeutung für die Entwicklung ernährungsabhängiger Erkrankungen haben. Aktives „gemeinsames Einkaufen“ sollte die Jugendlichen auf Vor- und Nachteile bestimmter Lebensmittel hinweisen, wobei der Fokus auf einer Steigerung des Obst- und Gemüsekonsums lag.

Durch Vermittlung von Esskultur im Sinne von gemeinsamen Tischdecken, Gestalten einfacher Tischdekorationen, etc. sollte den Jugendlichen Essen als sozial-integrative und den Lebensrhythmus mitbestimmende Handlung näher gebracht werden. Es wurde darauf Wert gelegt, den Mädchen durch die Beschäftigung mit Ernährung und Gesundheit Verbesserungsmöglichkeiten für den persönlichen Alltag anzubieten, um ihre Health literacy zu verbessern. Im Rahmen dieser Überlegungen wurde ein nachhaltiger Beitrag zur Verhaltens- und Verhältnisprävention angestrebt. Dabei wurden Interventionen optimal an die Zielgruppe adressiert und gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten in konkreten Alltagssituationen und in der unmittelbaren Lebenswelt der Jugendlichen erlernt.

Im WG-Alltag fehlt oft die Zeit und deshalb wird tendenziell öfter mit dem Fokus „schnelle Küche“ gekocht als ausgewogen gekocht. Um dem entgegen zu wirken war im Rahmen des Projektes geplant, sich als WG gemeinsam mit den Jugendlichen mit dem Thema Ernährung, aber auch über das Thema Kochen auseinanderzusetzen. Es sollte durch den Wissensaustausch ein Abgleich zwischen den Jugendlichen stattfinden, aber auch Raum und Zeit vorhanden sein, um Fragen oder Anregungen von BetreuerInnen einbringen zu können.

3. Projektdurchführung

3.1 Projektmanagement und Kooperation

Nach ersten Orientierungsgesprächen hinsichtlich Erwartungen und Möglichkeiten stimmte die Studiengangsleiterin FH-Prof. Gabriele Karner, MBA dem Projekt zu. Vier Studierende zeigten sofort Interesse und schlossen sich zu einer Projektgruppe zusammen. Die Entwicklung eines ersten Grobkonzeptes sowie die Vereinbarung eines Assessment-Termins im Jugendhaus Hinterbrühl bildeten die ersten Schritte, um die Zielgruppe und die Gegebenheiten vor Ort besser kennen zu lernen und beurteilen zu können. Neben FH-Prof. Gabriele Karner als Projektleiterin seitens der FH St. Pölten waren auch FH-Doz. Mag. Gabriele Leitner und FH-Dozentin Mag. Elisabeth Pernerstorfer in das Projekt integriert. Herr Christoph Marte, BA war mit der Projektleitung im Jugendhaus Hinterbrühl betraut.

Im März 2013 wurde mit der Erstellung eines konkreten Projektplanes zur Umsetzung des Vorhabens begonnen. Die Zielgruppe im SOS-Kinderdorf Hinterbrühl wurde via Dropbox von Beginn an eingebunden, über alle Aktivitäten informiert und zum Mitmachen motiviert. Der Projektstart erfolgte am 15.März 2013 durch die Unterzeichnung des Projektantrages zwischen der FH St. Pölten, Studiengang Diätologie und dem externen Auftraggeber SOS-Kinderdorf Hinterbrühl, unterstützt und gefördert durch den FGÖ.

3.2 Projektvorarbeiten und Schaffung der Projektstruktur, März bis April 2013

Die Bildung des Projektteams konnte aufgrund der Vorgespräche rasch durchgeführt werden und stand zu Projektbeginn so gut wie fest. Eine Steuerungsgruppe mit den beteiligten Institutionen wurde installiert, sodass die organisatorischen Angelegenheiten möglichst effizient und kompakt abwickeln wurden. Als Mitglieder der Steuerungsgruppe waren Christoph Marte, BA, FH-Doz. Mag. Gabriele Leitner und FH-Doz. Mag. Elisabeth Pernerstorfer bestimmt.

Im Rahmen eines gemeinsamen Brainstormings wurden Projektstruktur und ein detaillierter Projektplan mit verschiedenen Aktivitäten und allen Inhalten erarbeitet. Als primäre Kommunikations- und Dokumentationsplattform wurde für alle ProjektteilnehmerInnen ein Dropboxordner eingerichtet. Darüber hinaus wurden SOS-interne Informationen von Christoph Marte, BA an die Zielgruppe weitergeleitet.

Darüber hinaus fanden regelmäßige Projektmeetings statt, an denen für das SOS-Kinderdorf Christoph Marte, BA und für die FH St. Pölten, Studiengang Diätologie, FH-Doz. Mag. Gabriele Leitner und vier Studentinnen (=Projektgruppe) teilnahmen. Diese regelmäßigen Treffen waren notwendig, um Aufgaben und Kompetenzbereiche festzuhalten und geplante Meilensteine im Projektverlauf zeitgerecht präsentieren und diskutieren zu können.

Um das Identifikationsgefühl zu stärken und die Motivation, sich aktiv am Projekt zu beteiligen zu erhöhen, erfolgten Projektgestaltung und die Entwicklung eines Projektnamens unter Miteinbeziehung der Zielgruppe. Die Kreation eines eigenen Logos sollte dem Projekt eine besondere Note verleihen.

Die Jugendlichen wurden von Herrn Marte aktiv auf das Projekt aufmerksam gemacht und so zur Teilnahme motiviert. Zusätzlich wurde mit Plakaten für die Workshops geworben.

Das Assessment Anfang März 2013 im Kinderdorf Hinterbrühl stellte einen wichtigen Teil der Projektvorbereitung dar. Gespräche mit den BetreuerInnen und Jugendlichen, sowie ein Rundgang durch die Jugendwohngemeinschaft gaben Einblicke in den Alltag und das Lebensumfeld der Zielgruppe, wodurch eine konkretere, zielorientierte Vorgangsweise hinsichtlich der Planungsarbeit ermöglicht wurde.

Erhebungen zur Erstellung der Projekt-Landkarte erfolgten durch Internet- und Literaturrecherchen, Gespräche, Bedarfserhebungen und Dokumentationen. Ein Informationsabend für die BetreuerInnen wurde vorbereitet, während zeitgleich die Vorbereitungsarbeiten zu den drei geplanten Workshops liefen.

Der Kick-off-Workshop diente als „Infoworkshop“ und war darauf ausgerichtet, den Jugendlichen Inhalte zum Thema gesunde Ernährung und Lebensführung zu vermitteln. Die Inhalte wurden vielfach anhand praktischer Übungen vermittelt. Als Basistool diente der Projektgruppe die Österreichische Ernährungspyramide. Thematisiert wurden neben der richtigen Lebensmittelauswahl das Körpergewicht, auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit (Leistungskurve, Brainfood), Lebensmittel für Schönheit und Wohlbefinden (Masken und Cremes), Prävention von Übergewicht und Adipositas (Fast Food und Junk Food), als auch der Einfluss des gesellschaftlichen Umfelds und der Medien auf das Gesundheitsverhalten.

Im zweiten Workshop wurde das Thema Fast Food vs. Junk Food aus dem Infoworkshop erneut aufgegriffen. In dem als Kochworkshop gestalteten Beitrag mit dem Titel „Fast Food - selfmade“ beteiligten sich die teilnehmenden Mädchen durch Rezeptausswahl aktiv an den Vorbereitungsarbeiten. Die Projektgruppe war bemüht, daraus Rezepte nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten auszuwählen, diese gegebenenfalls zu modifizieren und hinsichtlich Einkaufsmenge und Zubereitungsmethode zu überarbeiten. Der Fokus wurde auf

Vielfalt, Regionalität und Saisonalität gelegt, wobei Wirtschaftlichkeit und finanzielle Leistung ebenso ihre Berücksichtigung fanden.

Im dritten Workshop lag der Schwerpunkt auf gesundheitsorientierter Lebensführung. Verhaltensprävention durch gemeinsames Kochen und Essen standen im Mittelpunkt, wobei Genuss, Tischkultur und Benehmen bei Tisch besondere Berücksichtigung fanden.

Die Erstellung der Landkarte, welche jederzeit ergänzt bzw. verändert werden konnte, war mit 30. April 2013 abgeschlossen.

Die Workshop-Konzepte, sowie der detaillierten Projektplan sind dem Anhang zu entnehmen.

3.3. Projektumsetzung im SOS-Kinderdorf Hinterbrühl, April bis November 2013

Die Umsetzung des Projektes erfolgte wie geplant im gewohnten Setting der Jugendlichen, dem SOS-Kinderdorf Hinterbrühl. FH-Doz. Mag. Gabriele Leitner und Christoph Marte, BA waren ebenfalls vor Ort, um die Jugendlichen (Projektgruppe und Zielgruppe) bei der Umsetzung der geplanten Vorhaben zu begleiten und zu unterstützen.

Der Projektstart erfolgt am 20. April 2013, mit dem ersten Workshop, der, wie in Pkt. 3.2. beschrieben, als „Infoworkshop“ angeboten wurde. Ausgehend von der Österreichischen Ernährungspyramide erarbeiteten die Teilnehmerinnen unter Anleitung der Studierenden anhand zahlreicher praktischer Beispiele und Übungen, wichtige Inhalte zum Thema gesunde Ernährung und Lebensführung.

Die beiden darauffolgenden Kochworkshops starteten jeweils mit einem gemeinsamen Lebensmitteleinkauf. Die benötigte Lebensmittelmenge wurde mit den Jugendlichen direkt vor dem Einkauf festgelegt und besprochen. Um beim Einkauf strukturiert und zielorientiert vorgehen zu können, wurden von der Projektgruppe Lebensmittelkärtchen vorbereitet. Die festgelegten Lebensmittelmengen wurden auf den entsprechenden Karteikärtchen vermerkt und im örtlichen Supermarkt an die Jugendlichen verteilt, welche nun für den Einkauf „ihrer“ Lebensmittel verantwortlich waren. Die Projektgruppe stand bei der Auswahl der Lebensmittel jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Vor der Kassa fand ein sogenannter End-Check statt („Alles da?“). Diese Methode schien für die Zielgruppe am besten geeignet, da die Teilnehmerzahl im Vorfeld nicht abschätzbar war, die Selbständigkeit und Eigenverantwortung beim Lebensmitteleinkauf jedoch geübt und unter Beweis gestellt werden sollte.

Unmittelbar nach dem Einkauf erfolgte die Zubereitung der Speisen in der kleinen Gemeinschaftsküche des Jugendhauses. Auf den von der Projektgruppe vorbereiteter Zubereitungskärtchen waren die erforderlichen Lebensmittelmengen und die einzelnen Kochschritte einfach und gut nachvollziehbar angeführt. Für jede zuzubereitende Speise wurde eine Jugendliche als Hauptverantwortliche ausgewählt und die entsprechende Rezeptkarte ausgehändigt. Unterstützt durch das Projektteam wurde gemeinsam gekocht. Fragen wurden beantwortet und Hilfestellung geboten, wann immer es nötig war. Jedes Koch-Team-Mitglied war auch für Nacharbeiten wie den Abwasch verantwortlich.

3.4 Der Projektabschluss, Dezember 2013

Das Projektende stellte das Abschlussmeeting dar. Dabei präsentierten die Studierenden der FH St. Pölten, Studiengang Diätologie, allen ProjektmitarbeiterInnen die Projektergebnisse und -erfahrungen.

3.5 Dokumentation und Evaluation der gesamten Laufzeit

Die laufende Dokumentation der durchgeführten Aktivitäten und Aufgaben erfolgte während der gesamten Projektlaufzeit via Dropbox, auf die alle Projektmitarbeiter/-innen sowie die teilnehmenden Mädchen Zugriff hatten. Sämtliche Arbeitspakete wurden vom Projektteam in einem persönlichen Projekthandbuch detailliert beschrieben, indem auch persönliche Eindrücke festgehalten wurden. Dokumentiert wurde auch der gesamte Sach- und Personalaufwand. FH intern erfolgte eine Projektreflexion mit der Projektleitung FH-Prof. Gabriele Karner, MBA, FH-Doz. Gabriele Leitner sowie den Studierenden des Projektteams.

Darüber hinaus wurden Feedbackrunden mit den Teilnehmern (Fokusgruppe) durchgeführt und mit dem Einverständnis der Mädchen auf Tonband aufgezeichnet und für die weitere Evaluation transkribiert.

Die Reflexion im Projektteam fand vor der Erstellung des Abschlussberichtes an der FH St. Pölten, Studiengang Diätologie, in Anwesenheit der Projektleiter der beteiligten Institutionen sowie des pädagogischen Leiters des SOS Jugendhauses Hinterbrühl, Herrn Gerhard Haller, statt.

3.6 Struktur und Rollenverteilung

Die Leitung des Projektes hat für die Institution SOS-Kinderdorf Hinterbrühl Christoph Mar-te, BA übernommen. Als Initiator des Projektes war er wesentlich an der inhaltlichen Pla-nung, Entwicklung und Durchführung des Projektes beteiligt. Zu seinen Aufgaben zählten vor allem die Zielgruppenbetreuung, sowie die Koordination und Vernetzung mit den BetreuerIn-nen und AkteurInnen innerhalb der Institution bzw. die Koordination mit der Projektgruppe hinsichtlich Terminkoordination.

Da die Wohngemeinschaft Birkenallee aus mehreren Bereichen besteht, war es notwendig, regelmäßig die unterschiedlichen Bereiche und deren Wahrnehmungen abzugleichen und in-formiert zu halten. Durch den Wechsel der Jugendlichen im Rahmen der Projektzeit mussten regelmäßig die Jugendlichen motiviert werden, am Workshop teilzunehmen.

Institutionsintern wurde im SOS-Kinderdorf nach den jeweiligen Workshops eine Feedback-runde sowie Reflexion im Rahmen einer Teamsitzung gemacht, um festzuhalten, welchen benefit im Alltag die durchgeführten Workshops gebracht haben und was bei den nächsten Workshops ev verändert werden sollte. Situationsbedingt erfolgten regelmäßige Gespräche und Austausch mit dem Pädagogischen Leiter, Herrn Haller.

Die Projektleitung für die FH St.Pölten übernahm FH-Prof. Gabriele Karner, MBA, Diätolo-gin, Studiengangsleiterin im Studiengang Diätologie. Neben einer pädagogischen Ausbildung im Bereich der Klinischen Diätetik und ernährungsmedizinischen Beratung sowie im Ge-sundheits- und Sozialmanagement steht sie unmittelbar vor Ende des Psychologiestudiums mit dem Schwerpunkt Sozialpsychologie. Sie verfügt über praktische Erfahrung in der Lei-tung und Konzeption von Ernährungs- und Schulungsprogrammen wie z.B. der Gesunden Schuljause oder Game based Learning-Strategien im Bereich Ernährung. Im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit beschäftigt sie sich mit Ernährungspsychologie sowie mit dem zielgrup-penspezifischen Wissenstransfer sowie Verhaltensmodifikation. Ihre Aufgaben im Projekt umfassen das Projektmanagement und Projektcontrolling.

FH-Doz. Mag.Gabriele Leitner war als Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin wesent-lich am Projekterfolg beteiligt. Sie besitzt Projekterfahrung zum Thema Stoffwechselerkran-kungen, im klinischen Bereich der Adipositas und der klinischen Ernährung. Im sozial integ-rativen Bereich arbeitete sie bisher mit den Studiengängen Soziale Arbeit und Physiotherapie, sowie in einem Lehrveranstaltungsprojekt der Universität Wien mit Schwerpunkt „Ernährung sozialer Randgruppen“. Ihre Aufgaben im Projekt erstreckten sich von der inhaltliche Planung

über Entwicklung und Durchführung der geplanten Aktivitäten bis zur ernährungswissenschaftlichen Optimierung und Kontrolle der Workshops.

FH-Doz. Mag. Elisabeth Pernerstorfer war ebenfalls an der inhaltlichen Planung und Entwicklung des Projektes beteiligt. Sie ist Diätologin und Gesundheitswissenschaftlerin mit internationaler Erfahrung in der Therapie übergewichtiger und adipöser Jugendlicher mit häufig schwierigem sozialem Hintergrund. Sie schied während der Projektumsetzungsphase aufgrund einer beruflichen und örtlichen Veränderung aus dem Projektteam aus. Wir danken ihr für ihre innovativen Beiträge in der Planungs- und Entwicklungsphase des Projektes.

Darüber hinaus waren vier Studentinnen der FH-St. Pölten, Studiengang Diätologie wesentlich in die Projektplanung und -durchführung integriert. Sie befanden sich im 4. Semester ihrer Ausbildung zur Diätologin. Für das Projekt relevante Lehrveranstaltungen wie Ernährungslehre, Lebensmittelkunde und -ökologie, Ernährung des Kindes und Jugendlichen, Kommunikation, Pädagogik und zielgruppenorientierte Fachdidaktik, Beratungsmethodik und Ernährungspsychologie sowie Projektmanagement und Methodenlehre in der Ernährungswissenschaft waren zu Projektbeginn bereits abgeschlossen. Die Projektleitung innerhalb dieser Projektgruppe übernahm mit Frau Martina Schandl, Bed. eine ausgebildete Pädagogin (Volksschullehrerin). Mit im Team waren Julia Dallinger, Martina Heigl und Doris Hopf (ausgebildete Köchin), die mit großem Engagement und einer Menge an Ideen an den Vorbereitungen, Durchführung und Nachbereitung des Projektes mitwirkten.

Der genaue Rollenplan ist dem Anhang zu entnehmen.

3.7 Vernetzungen und Kooperationen

Durch die Kooperationspartnerschaft des SOS-Kinderdorfs mit der FH St. Pölten, Studiengang Diätologie fand eine erste Vernetzung dieser Einrichtungen statt. Dieses Netzwerk konnte vor allem auf der Ebene der leitenden Personen aufgebaut und vertieft werden. Künftige Projekte können auf dieser erfolgreichen Kooperation entwickelt und das Netzwerk weiter ausgebaut werden.

3.8 Veränderungen und Anpassungen im Projektverlauf

Der Projektablauf wich in wenigen Punkten vom Projektplan ab. Trotzdem konnten innerhalb der Gesamtlaufzeit alle Aktivitäten und Workshops erfolgreich abgeschlossen werden.

Veränderungen ergaben sich in folgenden Bereichen:

▪ Integration der Zielgruppe in die Projektplanungsphase

Die Einbindung der Jugendlichen in die Namensgebung des Projektes via Dropbox brachte nicht den gewünschten Erfolg, sodass das Projekt mit dem ursprünglichen Titel „SOS-Gesundheit“ gestartet wurde. Leider konnte die Zielgruppe nicht ausreichend zur aktiven Beteiligung motiviert werden, weshalb ein Teil der geplanten Maßnahmen von der Projektgruppe entwickelt und vorbereitet wurde.

▪ Variation der TeilnehmerInnen

Änderungen ergaben sich auch hinsichtlich der TeilnehmerInnen. Das Konzept ging von einer Zielgruppengröße von ca. 10-15 Jugendlichen gemischten Geschlechts aus. Tatsächlich konnten etwas weniger (max. 6) weibliche Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren zur Teilnahme motiviert werden. Das erforderte eine Umstrukturierung in der Projektdurchführung sowie Flexibilität seitens der Projektgruppe. Darüber hinaus bewirkten Veränderungen in der Wohngemeinschaft (z.B. Neuaufnahme oder Auszug von Jugendlichen) Fluktuationen bei den teilnehmenden Mädchen, was sich auf die Reflexion des Projektes insofern auswirkte, als ein Teil der Teilnehmerinnen nicht mehr befragt werden konnte..

• Terminkoordination

Verzögerungen im Projektablauf ergaben sich im Rahmen der Planung des zweiten Kochworkshops aufgrund der schwierigen Terminkoordination. Die teilnehmenden Mädchen mussten schulische, berufliche und institutionelle Termine wahrnehmen und auch die Studierenden der FH St. Pölten hatten während der Woche terminliche Einschränkungen. Um dies entsprechend zu berücksichtigen wurden die weiteren Workshops an Wochenenden geplant. Letztlich konnten die Workshops nicht wie ursprünglich geplant vor dem Sommer angeboten werden. Die für September geplanten und vorangekündigten Termine mussten aus institutionsinternen Gründen kurzfristig abgesagt werden, sodass man sich im Projektteam darauf einigte, einen 2. Kochworkshop erst im Herbst, am 15. November 2013, anzubieten.

4. Projektergebnisse und Evaluation

4.1 Einbindung der Jugendlichen in die Projektplanung

Die aktive Einbindung der Jugendlichen in die Projektentwicklung sollte die Mädchen mit dem Projekt vertraut machen, um die Identifizierung mit dem Projekt zu erhöhen und eine motivierte Beteiligung zu erreichen, sodass die Maßnahmen entsprechend ihrer Wünsche und Bedürfnisse gestaltet werden können.

Die Partizipation blieb schließlich etwas hinter den Erwartungen der Planungsphase zurück. Dies könnte einerseits auf eine nicht ausreichende bzw. verbesserungswürdige Bewerbung des Projektes und die kurze Projektdauer, andererseits aber auch auf eine Anfangsskepsis seitens der Jugendlichen zurückzuführen sein.

4.2 Verhaltens- und Verhältnisprävention

Das Erlernen einer selbständigen gesundheitsorientierten Lebensführung im Sinne von Verhaltensprävention wurde bei den Kochworkshops durch die richtige Auswahl von Lebensmitteln beim gemeinsamen Einkauf und der darauffolgenden Zubereitung von Speisen sowohl theoretisch als auch praktisch geübt und im Rahmen von Gesprächen mit den Mädchen diskutiert. Die anfängliche Zurückhaltung der Jugendlichen verschwand im Verlauf der Workshops relativ rasch. Die jungen Mädchen stellten viele Fragen, die teilweise auch Einblick in Persönliches ermöglichten. Eine wichtige Erfahrung für die Projektgruppe war, die begrenzte Aufmerksamkeitsspanne der Jugendlichen zu akzeptieren sowie diesbezüglich zu reagieren, sodass die Mädchen nicht durch eine Informationsflut überfordert werden. Dies unterstreicht die Bedeutung praktischer Ansätze. Dem wurde auch beim Informationsworkshop Rechnung getragen, indem Themenschwerpunkte wie „Fit für den ganzen Tag“, „so viel Energie steckt in unseren Getränken“ oder „ein sinnlicher Genuss“ durch gebräuchliche Dinge jugendlichen Alltags hervorgehoben und unterstrichen wurden. Das Mixen von vitaminreichem Obst und Gemüsedrinks, das Schätzen des Zuckeranteils von Getränken, die Blindverkostung von Lebensmitteln, sowie der Vergleich von selbstgemachtem Fastfood mit Junk Food (Vitaminweckerl versus Leberkäsesemmel) lockerten und ergänzten die theoretische Wissensvermittlung.

4.3 Einbindung der BetreuerInnen

Die Informationsweitergabe an die BetreuerInnen des SOS Kinderdorfs war Aufgabe des Projektleiters Christoph Marte, BA. Trotz Motivation seitens der BetreuerInnen konnten sie auf Grund limitierter zeitlicher und personeller Ressourcen nur begrenzt eingebunden werden. Darüber hinaus erschwerten Wechsel im Personalstand die Kooperation. Im Rahmen der Workshops brachten sich die teilnehmenden BetreuerInnen mit sozialpädagogischem Wissen zur Zielgruppe ein. Darüber hinaus stellte Christoph Marte, BA als Vertrauenspersonen eine wichtige Schnittstelle innerhalb der Projektgruppe dar.

4.4 Inwieweit konnten die Projektziele erreicht werden?

Die Projektziele konnten weitgehend erreicht werden. Speziell im praktischen Bereich wie dem gemeinsamen Einkaufen, Kochen und Essen waren die Rückmeldungen sowohl seitens der Teilnehmerinnen, als auch der Projektgruppe sehr positiv. Erste Veränderungen im Ernährungsverhalten konnten beobachtet werden z.B. gemeinsame Mahlzeiten werden verstärkt konsumiert. So konnte beobachtet werden, dass ein am Kochworkshop teilnehmendes Mädchen zum ersten Mal überhaupt gemeinsam mit den anderen aß. Auch wurde von den BetreuerInnen berichtet, dass seit Durchführung des Projektes (gesundes) Essen ein Thema in den Wohngemeinschaften sei. Leider konnte die angestrebte Partizipation der Zielgruppe nicht ausreichend induziert werden (siehe 4.1).

4.5 Inwieweit konnte die Zielgruppe erreicht werden?

Die Arbeit mit Jugendlichen im SOS-Kinderdorf stellte für das gesamte Projektteam eine große Herausforderung dar. Beispielsweise irritierte das Verlassen des Kochworkshops ohne Rückmeldung die Projektgruppe. Nach einigen Gesprächen konnten die Mädchen zum gemeinsamen Arbeiten motiviert werden. Das Essen an einem schön gedeckten Tisch wurde von den teilnehmenden Mädchen als Erfolgserlebnis und sehr positiv bewertet. In diesem Zusammenhang wurde für künftige Projekte angedacht, den Workshop an einem anderen Ort durchzuführen, aber unter dem Aspekt, dass gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten in der unmittelbaren Lebenswelt erlernt werden soll, wieder verworfen.

Durch die Projektumsetzung in der Lebenswelt der Jugendlichen konnten Probleme, ihre Individualität und ihre Art zu kommunizieren beobachtet und auch berücksichtigt werden. Im

Rahmen dieses Projektes war es wichtig, mit den Mädchen möglichst praxisorientiert zu arbeiten. Probleme und Fragestellungen aus dem Alltag (schlanke Figur, gutes Aussehen, persönliche Einstellung zum Essen) wurden aufgegriffen und in den Workshops thematisiert. Das Bewusstmachen der Bedeutung von Essen und Trinken, sowie die Sensibilisierung für Ess- und Tischkulturlegen, eine Grundlage für eine weitere gesundheitsorientierte Lebensführung. Eine hinreichende Evaluation inwieweit dies langfristig gelungen ist, wird durch die kurze Laufzeit des Projekts erschwert. Aus den Interviews, Rückmeldungen und Beobachtungen zeigt sich, dass miteinander zu arbeiten, einander kennen zu lernen und gemeinsam zu essen allen Beteiligten Freude bereitet hat.

4.6 Partizipation

- Nach Kontaktaufnahme mit der FH St. Pölten durch Christoph Marte, BA und einem Erstgespräch konnten im Rahmen eines Assessments vor Ort die lokalen Gegebenheiten abgesteckt und allen ProjektteilnehmerInnen sowie AkteurenInnen eine Plattform zum Kennenlernen geboten werden. Auch erste Ideen und Wünsche wurden von den Beteiligten geäußert und in der weiteren Projektplanung berücksichtigt.
- Ein wesentliches Anliegen war es, die Jugendlichen von Beginn an und am gesamten Projektablauf teilhaben zu lassen. Es sollte ihnen die Möglichkeit geboten werden, eigene Wünsche, Erwartungen und Ideen einzubringen. Durch persönliche Einladungskarten und Aufforderungen via Dropbox wurden sie von der Projektgruppe zum Mitmachen animiert und darüber hinaus auch von den BetreuerInnen vor Ort informiert.
- Basierend auf den im Vorfeld geäußerten Fragestellungen (z.B. Was ist gesunde Ernährung?), wurden die Workshops bedürfnisgerecht gestaltet.
- Im Laufe des Projektes wurden die Workshops besser auf die Bedürfnisse der Mädchen zugeschnitten: z.B. Workshops am Wochenende bzw. verstärkt praktische Inhalte.
- Eine wichtige Erkenntnis ist, dass Zeit eingeplant werden muss, um sich gegenseitig kennenzulernen und aufeinander einlassen zu können. Denn ist erst einmal eine Vertrauensbasis aufgebaut, stellt dies eine wichtige Ressource für Partizipation und ein erfolgreiches Projekt dar.
- Als besonders vertrauensbildende Strategie erwies sich das gemeinsame Essen. Hatte anfangs manche Mädchen noch gewisse Scheu, gemeinsam mit allen Beteiligten am Tisch zu sitzen und zu essen, so wurde es bis zum nächsten Workshop schon zur

liebgewonnenen Gewohnheit. Bei nett gedecktem Tisch kam einmal mehr der soziale Aspekt der gegenseitigen Wertschätzung und des Vertrauens zum Tragen. Darüber hinaus stellt das gemütliche Zusammensitzen eine sehr niederschwellige Möglichkeit zur Motivation und Information dar.

4.7 Evaluation und Nachhaltigkeit des Projekts

Im Rahmen des Projekts wurde merkbar, wie unterschiedlich der Wissensstand bei den Jugendlichen ist. Auch beim gemeinsamen Kochen wurde sichtbar, welche Fähigkeiten bereits vorhanden sind und welche noch weiter gefördert werden müssen. Durch das gemeinsame Kochen konnte auf diesen Erfahrungen aufgebaut werden. Auch beim Einkaufen greifen einzelne Jugendliche teilweise auf diese gemachte Erfahrung zurück. Im Alltag ist es schwer zu evaluieren, was genau auf die Durchführung des Projektes zurückzuführen ist. Fakt ist, dass in der Wohngemeinschaft „Essen“ zum Thema wurde und nach wie vor Thema ist. Auch für die BetreuerInnen konnte ein Raum geschaffen werden, außerhalb des Alltags eine Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung und ihrer Integration in den WG-Alltag zu ermöglichen.

Die Sicherung der Projektergebnisse im Team der BetreuerInnen wurde erschwert durch die Tatsache, dass mehrere BetreuerInnen während des Projektzeitraumes das Dienstverhältnis beendet haben. Das ist einerseits Realität in WGs und stellt eine Herausforderung dar. Andererseits hat das dazu geführt, in zukünftigen Projektdurchführungen dies mehr zu berücksichtigen und die Projektzeit kürzer und intensiver zu gestalten.

Die Jugendlichen planen mittlerweile regelmäßig die Essenspläne eine Woche im voraus und soweit beobachtbar ist, hat sich seit der Umsetzung des Projekts etwas mehr Vielfalt in der Speisenwahl entwickelt. Unter den BetreuerInnen entstand durch das Projekt eine höhere Sensibilisierung, beim Essen mit den Jugendlichen auf den Rahmen zu achten, in dem das gemeinsame Essen stattfindet. Jugendlichen wird mehr Möglichkeit gegeben, z.B. eine gemütliche oder dekorative Tischgestaltung zu schaffen (durch der Jahreszeit entsprechende Servietten, Tischsets ...). Beim Einkauf der Lebensmittel wird darauf geachtet, dass weniger zuckerhaltige, fettarme Lebensmittel eingekauft werden und auf regionale und saisonale Angebote eingegangen wird.

Die Evaluation des Projektes erfolgte anhand von Gruppengesprächen mit den Teilnehmerinnen nach jedem Workshop sowie durch Einzelinterviews. Diese Form der Evaluation erschien

einerseits auf Grund der geringen Stichprobengröße und andererseits für Einblicke in die Gedankenwelt der Mädchen inhaltlich als sinnvoll. Darüber hinaus fördern derartige Gespräche das gegenseitige Vertrauen. Aufgrund des kurzen Interventionszeitraumes war nur mit kleinen Veränderungen zu rechnen. Diese können durch weitere Projekte verstärkt und ausgebaut werden.

Die zentralen Fragestellungen der Evaluierung/Interviews waren:

- *Wie sieht der aktuelle Einkaufszettel aus?*
- *Welche Lebensmittel werden regelmäßig gekauft?*
- *Wird seit den Workshops öfter zu Obst und Gemüse gegriffen, mehr Salat gegessen?*
- *Wurden bereits neue Gerichte ausprobiert?*
- *Wenn ja, welche Zutaten wurden verwendet? Wie wurden sie zubereitet?*
- *Wird nun öfter gemeinsam gegessen?*
- *Wie sieht das gemeinsame Essen aus (Tisch gedeckt?, Servietten, Tischschmuck?)*
- *Wie wird Essen wahrgenommen?*

Die Evaluationsergebnisse zeigen, dass die Jugendlichen das Projekt insgesamt sehr positiv erlebt haben und teilweise bewusster einkaufen und essen. So gaben die Mädchen an, vermehrt Obst an Stelle von Süßigkeiten zu kaufen und zu essen. Die Mädchen haben am gemeinsamen Kochen, Essen und Genießen, sowie am Ausprobieren von neuen Lebensmitteln/Speisen/Rezepten und einer geliebten Tischkultur Gefallen gefunden. So wird das gemeinsame Essen von der Mehrheit als besonders wertvoll und wichtig eingestuft. Dies unterstützt die Zielgruppe sowohl in der Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens als auch in der sozialen und gesellschaftlichen Integration auf dem Weg in die Selbständigkeit. Das Bestreben, die Jugendlichen durch Einbinden der neu erworbenen Kompetenzen zu mehr Eigeninitiative zu bewegen, um bisherige Verhaltensmuster aufzubrechen und zu verändern, ist damit ein Stück weit gelungen. Unsere bisherigen Erfahrungen lassen vermuten, dass der Langzeiterfolg auch stark von der Stabilität des Umfeldes der TeilnehmerInnen und der weiteren Unterstützung nach Projektende beeinflusst wird.

Neben den Gesprächen mit den Jugendlichen wurden die Projektergebnisse in Rahmen von Reflexionsgesprächen mit der Projektgruppe, den BetreuerInnen und der Projektleitung diskutiert. Einigkeit bestand darin, dass das Projekt inhaltlich gut gelaufen ist. Sowohl Planung als auch Umsetzung erfolgten in kooperativer Atmosphäre und die geplanten Ziele konnten weitgehend erreicht werden.

5.Lernerfahrungen/Empfehlungen

5.1Erfolgsfaktoren und Hürden im Projekt

Das Projekt basiert auf einem Peer-to-Peer-Ansatz (Studierende und Jugendliche), in welchem Ernährungswissen, Kochfertigkeiten und Esskultur als soziale Kompetenz vermittelt werden. Wie bereits in Kapitel 3 beschrieben wurden die Gestaltungsangebote trotz verschiedener Ansätze nur verhalten von den Jugendlichen angenommen. Die anfängliche Zurückhaltung, die sowohl von den Mädchen als auch seitens der Studierenden zu spüren war, ging im Verlauf des ersten Workshops zurück und ein gegenseitiges Verständnis und Vertrauen entwickelte sich. Durch die miteinander verbrachte Zeit und das gemeinsame Lernen auf intellektueller und sozialer Ebene wurde die Arbeitsmoral gestärkt und im Team Erfolge erzielt. Die zahlreichen und positiven Rückmeldungen aus den Kochworkshops sprechen ebenfalls für einen Projekterfolg.

Verbesserungswürdig scheint die gewählte Form der Informationsvermittlung bzw. das Volumen für die Zielgruppe zu sein. Eine noch leichtere Sprache und eine verstärkte praktische Ausrichtung, mehr Gruppenarbeit oder spielerische Ansätze sollten in weiteren Projekten angedacht werden.

Als problematisch erwiesen sich auf Grund schulischer, beruflicher und institutioneller Verpflichtungen der Mädchen aber auch der Projektgruppe die beschriebenen Terminfindungsschwierigkeiten. Dies konnte allerdings gemeinschaftlich gelöst werden und die Workshops wurden auf Wochenendtermine verschoben.

Leider konnten sich die BetreuerInnen auf Grund limitierter zeitlicher und personeller Ressourcen sowie Wechsel im Personal nicht im optimalen Ausmaß einbringen. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten unterstützten die BetreuerInnen das Projekt allerdings motiviert.

Trotz aller Herausforderungen waren sich alle Beteiligten mit den Projektergebnissen zufrieden und würden eine breite Projektfortsetzung mittragen.

5.2Transferierbarkeit des Projekts an andere Orte oder ähnliche Settings

Das Erlernen einer selbständigen gesundheitsorientierten Lebensführung sollte das Ziel sämtlicher Kinder- und Jugendbetreuungseinrichtungen sein. Das vorliegende Projekt ist aus unse-

rer Sicht durchaus praxistauglich und transferierbar. Es kann auch an anderen Orten und in ähnlichen Settings adaptiert und umgesetzt werden.

5.3 Nachhaltigkeit des Projekts

Durch das gemeinsame Lernen und praktische Umsetzen im Bereich Ernährung konnten das Ernährungswissen gestärkt und -fähigkeiten verbessert werden. Dabei konnten von der Health literacy, dem Lebensmitteleinkauf und -konsum, den Kochfertigkeiten bis hin zur Ess- und Tischkultur positive Veränderungen beobachtet werden. Das gemeinsame Essen erfährt bei den Mädchen auch nach Projektende eine größere Bedeutung und wird wertgeschätzt. Neben den genannten praktischen Fähigkeiten stellt vor allem dieses Bewusstsein eine wesentliche und nachhaltige Ressource dar. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Jugendlichen in sozialpädagogisch therapeutischen Einrichtungen praktisch orientierte Projektansätze besser annehmen können und so Wissen optimaler umsetzen.

6. Empfehlungen und Lernerfahrungen an zukünftige Projekte

6.1 Die Terminkoordination

Während die ersten beiden Workshops relativ problemlos und nach Plan abliefen, kam es bei der Umsetzung von Workshop 3 immer wieder zu Terminverschiebungen. Wir betrachten es als wichtige Aufgabe des Projektmanagements, einen straffen Zeitplan und eine Priorisierung des Projekts vorzugeben, um den Projektablauf zu sichern und die AkteurInnen in ihren Rollen nicht zu beeinträchtigen. Da eine Terminkoordination nie ganz einfach ist und es im Arbeitsalltag immer wieder zu Veränderungen kommen kann, muss der Rahmen klar abgesteckt sein, um bei Bedarf wieder geöffnet werden zu können, allerdings mit dem Hinweis an alle beteiligten Institutionen, nur in dringenden Fällen davon Gebrauch zu machen. Für künftige Projekte ist zu empfehlen, die Workshoptermine bereits zu Projektbeginn über die gesamte Laufzeit des Projektes zu fixieren.

6.2 Die Zielgruppe

Das Arbeiten mit Jugendlichen in sozial-therapeutischen Einrichtungen erfordert sehr viel Verständnis und Rücksichtnahme, aber auch Flexibilität und Spontaneität. Auf Grund der besonderen Lebensgeschichte und -situation zeigte sich die Zielgruppe als schwer einschätzbar und in ihrem Verhalten teilweise unberechenbar. Es empfiehlt sich daher, Aktivitäten für diese Zielgruppe nur grob zu planen und situativ angepasst umzusetzen. Dazu ist ausreichend Projekterfahrung und berufliche Routine notwendig, was durch die Steuerungsgruppe bereitgestellt wurde.

Ein Einführungsworkshop noch vor Projektbeginn, abgehalten von Christoph Marte, BA mit seiner Expertise als Sozialarbeiter mit den Studierenden hat sich als sehr hilfreich erwiesen. Damit konnten den Studierenden die Besonderheiten, Herausforderungen und speziellen Anforderungen in der Arbeit mit der Zielgruppe vermittelt werden.

6.3 Die Workshops

Hier zeigte sich, dass praktische Ansätze wie gemeinsames Kochen von den Mädchen besser als theoretische Inhalte akzeptiert wurden. In jedem Fall sollten von der Zielgruppe negativ behaftete schulische Methoden wie Frontalunterricht vermieden und Gruppenarbeiten, interaktive Lernmethoden oder spielerische Ansätze gewählt werden. Bezüglich der Kochworkshops hat sich auf Grund der schwankenden Teilnehmerinnenanzahl ein bewusst knapp kalkulierter Lebensmitteleinkauf bewährt. Bei der Abfolge der Workshops empfiehlt sich die Wissensvermittlung hintanzustellen und mit den Kochworkshops zu beginnen. Damit kann rascher eine Vertrauensbasis geschaffen werden, die in dieser Zielgruppe in einem besonderen Ausmaß die Basis für jegliche weitere Aktivität darstellt.

6.4 Die Information im Vorfeld

Der Projektgruppe ist es, retrospektive betrachtet, nicht immer leicht gefallen, mit den wenigen Informationen, die sie von der Institution zu den einzelnen Teilnehmerinnen erhalten hat, auszukommen. Christoph Marte, BA war zwar bemüht, die Probleme und Schicksale der Teilnehmerinnen verallgemeinert dargestellt zu diskutieren, was von den Studentinnen aber als nichtausreichend für den Umgang mit der Zielgruppe im Ausmaß von mehreren Workshops erlebt wurde. In der Reflexion mit den Studierenden ist klar geworden, dass es sich bei der Arbeit mit dieser Zielgruppe um einen therapeutisch-didaktischen Ansatz handelt, der, wie im diätologischen Prozess üblich, einer ausführlichen Anamnese bedarf.

Im Allgemeinen können wir damit schließen, dass die Teilnehmerinnen bei den Workshops im Rahmen dieses Pilotprojekts durchaus motivierbar und interessiert waren, beides Eigenschaften, die als wichtige Basis für die Nachhaltigkeit von Projekten dieser Art gesehen werden können.

7. Anhang

Endbericht Projekt Nr. 2383

Projektphasen, Arbeitspakete & Meilensteine	Zeitplanung	Meilenstein Datum	Jahr 1														
			März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Jänner	Februar	März		
1. Projektmanagement	156 Std.	05.03.2013															
Projektstart - Projektauftrag ist unterzeichnet																	
Interne Arbeits- und Planungstreffen	80 Std. (50 Std. Marte, 10 Std.Karner, 20 Std.Leitner)																
Treffen Steuerungsgruppe	36 Std. (12 Std., Marte, 9 Std.Leitner, 6 Std.Pernerstorfer, 9 Std.Karner)																
Vernetzung lokaler AkteurInnen /ExpertInnen	20 Std. (je 6 Std. Marte, Leitner, 8 Std. Studies)																
Projektcontrolling	20 Std.(Karner)																
2. Projektvorhaben und Projektstruktur	230 Std.	bis 31.03.2013															
Bildung des Projektteams	20 Std. (je 2 Std. Marte, Leitner, 4 Studies á 4 Std.)																
Brainstorming	35 Std. (je 5 Std. Marte, Leitner, Pernerstorfer, 4 Studies á 5 Std.)																
Projektnamen entwickeln	22 Std. (je 2 Std. Marte, Leitner, Pernerstorfer, 4 Studies á 4 Std.)																
Logo entwerfen	26 Std. (3 Std. Leitner, Marte,4 Studies á 5 Std.)																
Startworkshop vorbereiten	36 Std. (10 Std. Marte, 4 Studies a 6 Std, 2 Std.Leitner)																
Startworkshop	15 Std. (10 Std. Marte, 1 Std. Leitner, 4 Studies á 1 Std.)																
Installieren der Steuerungsgruppe	12 Std. (4 x 3 Std., Leitner, Marte, Pernerstorfer, Karner)																
Zielgruppenanalyse	24 Std. (je 4 Std. Marte, Leitner, 4 Studies á 4 Std.)																
Start Vernetzung mit lokalen AkteurInnen	40 Std. (je 10 Std. Marte, Leitner, 4 Studies á 5 Std.)																
Projektstruktur ist konstituiert		15.04.2013															
3. Landkarte und Bedarfserhebung	238 Std.																
Erhebungen für die Erstellung der "Landkarte"	30 Std. (6 Std. Leitner, 4 Std.Marte, 4 Studies á 5 Std.)																
Vorbereitung Infoabend für lokale AkteurInnen (Betreuer)	32 Std. (8 Std. Leitner, 8 Std. Marte, 4 Studies á 4 Std.)																
Vorbereitung und Bedarfserhebung zu Workshop 1	52 Std. (4 Std. Marte, 8 Std. Leitner, 4 Studies á 10 Std.)																

Endbericht Projekt Nr. 2383

Projektphasen, Arbeitspakete & Meilensteine	Zeitplanung	Datum Meilenstein	Jahr 1														
			März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Jänner	Februar	März		
Vorbereitung und Bedarfserhebung zu Workshop 2	52 Std. (4 Std. Marte, 8 Std. Leitner, 4 Studies á 10 Std.)																
Vorbereitung und Bedarfserhebung zu Workshop 3	52 Std. (4 Std. Marte, 8 Std. Leitner, 4 Studies á 10 Std.)																
Erstellung und Dokumentation der Landkarte	20 Std. (4 Std. Leitner, 4 Studies á 4 Std.)																
Landkarte ist erstellt		30.04.2013															
4. Projektumsetzung im SOS-Kinderdorf	184 Std.																
Durchführung des Infoabends inkl. Vorbereitung	40 Std. (4 Std. Marte, 4 Std. Leitner, 4 Studies je 8 Std.)																
Durchführung Workshop1 inkl. Vor- und Nachbereitung	48 Std. (4 Std. Marte, 12 Std. Leitner, (4 Studies je 8 Std.)																
Durchführung Workshop2 inkl. Vor- und Nachbereitung	48 Std. (4 Std. Marte, 12 Std. Leitner, (4 Studies je 8 Std.)																
Durchführung Workshop3 inkl. Vor- und Nachbereitung	48 Std. (4 Std. Marte, 12 Std. Leitner, (4 Studies je 8 Std.)																
Aktionen sind durchgeführt		bis 31.07.2013															
5. Projektabschluss	78 Std.																
Abschlussveranstaltung inkl. Organisation	40 Std.(4 Studies x 10 Std.)																
Projektabschluss hat stattgefunden		30.09.2013															
Präsentation der Ergebnisse inkl. Vorbereitung	38 Std.(8 Std.Marte, 8 Std. Leitner,2 Std. Karner, 4 Studies a 5 Std.)																
6. Projektphase: Dokumentation und Evaluation	326 Std.																
Laufende Dokumentation der einzelnen Aktivitäten	50 Std. (4x 10 Std.Studies, 10 Std. Leitner)																
Feedbackrunde mit den Teilnehmern inkl.Vor- und Nachbereitung	30 Std. (je 5 Std., Leitner, Marte + 4 Studies)																
Feedbackrunde mit den Betreuern inkl. Vor- und Nachbereitung	30 Std. (6 x 5 Std., Leitner, Marte + 4 Studies)																
Reflexion im Projektteam + Vor/Nacharbeiten	26 Std. (4 Std.Leitner, 2 Std.Marte, 4 Karner, 4 Studies a 4 Std.)																

Endbericht Projekt Nr. 2383

Projektphasen, Arbeitspakete & Meilensteine	Zeitplanung	Datum Meilenstein	Jahr 1														
			März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Jänner	Februar	März		
Evaluationsbericht inkl. Transkript	90 Std. (4 Studies a 20 Std.), 10 Std. Leitner																
Feedback eingeholt und evaluiert																	
Verfassen eines Projekt-Abschlussberichtes inkl. Evaluierung	100 Std. (4 Studies a 10 Std. Studies, 40 Std. Leitner, 10 Std. Marte, 10 Std. Karner)	31.12.2013															
Gesamt:	1212 Std.																
Anmerkung:																	
• rot markierte Felder stellen den realen zeitlichen Ablauf dar																	

PROJEKTROLLENPLAN

Projektpartner SOS-Kinderdorf							
teilnehmende Person	Organisation	Rolle der teilnehmenden Person im Projekt	Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Person im Projekt	Aufwand pro Zeiteinheit (z.B. Std./Woche)	Im Budget berücksichtigt? (ja/nein)	Aufgabe/Funktion der Person im Setting oder in einer anderen Einrichtung	sonstige Anmerkungen
	SOS-Kinderdorf - Hinterbrühl	Projektauftraggeber			nein		
Christoph Marte, BA	SOS - Kinderdorf, Jugendwohnheim Hinterbrühl	Sozialpädagogische Leitung	Laufendes Projektmanagement und –controlling vor Ort, inhaltliche Planung, Entwicklung und Umsetzung, wie z.B. Betreuung der Zielgruppe vor Ort	188 Std. (= 4,7 Std./Wo)	ja	Sozialpädagoge bei SOS Kinderdorf	christoph.marte@sos-kd.at
Projektteam FH St. Pölten							
FH.Prof. Gabriele Karner, MBA	FH.St.Pölten - Studiengang Diätologie	Projektleitung	Projektmanagement und -controlling	79,5 Std. (= 1,9 Std./Woche)	ja	Studiengangsleitung	gabriele.karner@fhstp.ac.at
FH-Doz. Mag. Gabriele Leitner	FH.St.Pölten - Studiengang Diätologie	Ernährungswissenschaftliche Leitung	Inhaltliche Planung, Entwicklung und Umsetzung, wie z.B. ernährungswissenschaftliche Optimierung und Kontrolle der Workshops,...	205 Std. (= 4,7 Std./Wo)	ja	FH-Dozentin - Studiengang Diätologie	gabriele.leitner@fhstp.ac.at
FH-Doz. Mag. Elisabeth Pernerstorfer	FH.St.Pölten - Studiengang Diätologie	Ernährungswissenschaftliche Begleitung	Inhaltliche Planung und Entwicklung	16 Std. (= ca. 0,4 Std/Wo)	ja	FH-Dozentin - Studiengang Diätologie	elisa-beth.pernerstorfer@fhstp.ac.at

Endbericht Projekt Nr. 2383

Projektteam FH St. Pölten							
teilnehmende Person	Organisation	Rolle der teilnehmenden Person im Projekt	Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Person im Projekt	Durchschnittlicher Aufwand GESAMT und Std./Wo	Im Budget berücksichtigt? (ja/nein)	Aufgabe/Funktion der Person im Setting oder in einer anderen Einrichtung	sonstige Anmerkungen
Martina Schandl, Bed	FH.St.Pölten - Studiengang Diätologie	Projektmitarbeiterin	Mitarbeit bei der Planung; inhaltliche Entwicklung und Durchführung der Workshops	87 Std. (= 2,0 Std./Wo)	Nein*	Studierende am Studiengang Diätologie, Volksschullehrerin	martina.schandl@fhstp.ac.at
Julia Dallinger	FH.St.Pölten - Studiengang Diätologie	Projektmitarbeiterin	Mitarbeit bei der inhaltliche Planung; Entwicklung und Durchführung der Workshops	96 Std. (= 2,2 Std./Wo)	Nein*	Studierende am Studiengang Diätologie	julia.dallinger@fhstp.ac.at
Martina Heigl	FH.St.Pölten - Studiengang Diätologie	Projektmitarbeiterin	Mitarbeit bei der inhaltliche Planung; Entwicklung und Durchführung der Workshops	97,5 Std. (= 2,3 Std./Wo)	Nein*	Studierende am Studiengang Diätologie	martina.heigl@fhstp.ac.at
Doris Hopf	FH.St.Pölten - Studiengang Diätologie	Projektmitarbeiterin	Mitarbeit bei der inhaltliche Planung ; Entwicklung und Durchführung der Workshops	94 Std. (= 2,2 Std./Wo)	Nein*	Studierende am Studiengang Diätologie, Köchin	doris.hopf@fhstp.ac.at

**im ursprünglichen Projektrollenplan bzw. der Kostenkalkulation zwar berücksichtigt. Die Umsetzung erfolgte jedoch hauptsächlich im Rahmen einer Lehrveranstaltung, wodurch keine Personalkosten angefallen sind.*

Projektstartworkshop – „Infoworkshop“

Der Projektstart-Workshop wird im Rahmen des SOS-Kinderdorf-Projektes im Sinne eines INFOWORKSHOPS abgehalten.

Im Infoworkshop ist es uns vor allem ein Anliegen, den Jugendlichen des SOS-Kinderdorfs Information über eine gesunde Ernährung weiter zu geben. Der Aufbau des Infoworkshops sieht wie folgt auf:

- Grundlage / Basis = Österreichische Ernährungspyramide
- kurzer theoretischer Input – Festigung des gelernten Wissens mithilfe einer praktischen Übung

Einteilung:

Pyramide	Thema	Beschreibung	Praktisch	Verantwortliche
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Getränke • v.a. Energy Drinks 	Allgemein Flüssigkeit <ul style="list-style-type: none"> • Sättigungswert • Körperaufbau • Trinktipps • versteckte Energie 	Vergleiche – Zuckerkwürfel	Martina Schandl
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst	<ul style="list-style-type: none"> • 5 gute Argumente für Obst und Gemüse • Leistungskurve • Saisonkalender 	Allgemein Vitamine, Mineralstoffe <ul style="list-style-type: none"> • Fit für den ganzen Tag (Leistungskurve) • Stärkung für die grauen Zellen • Wer schön sein will... • Ein sinnlicher Genuss • Natürlich gute Laune 	Shakes & Drinks	Doris Hopf
Getreide, Kartoffel	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungskurve • Low Carb (Dickmacher, etc.) 	Allgemein Kh <ul style="list-style-type: none"> • Brennstoff für Gehirn und Muskeln • Träger von Ballaststoffen (Sättigung) • Träger von Vitaminen und Mineralstoffen 	Blindverkostung: Vollkorn oder nicht Vollkorn?	Martina Heigl

Milch, Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Beauty 	Allgemein Eiweiß <ul style="list-style-type: none"> • BaustoffHaut, Haare und Nägel 	„der Selbstversuch“ – Masken und Cremes etc.	Doris Hopf
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	<ul style="list-style-type: none"> • Versteckte Fette 	<ul style="list-style-type: none"> • Fisch • Tierisches Eiweiß • Pflanzliches Eiweiß 	Ordnen wenig bis viel Fett (Moulagene)	Martina Schandl
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Brainfood 	Allgemein Fett <ul style="list-style-type: none"> • Konzentrierter Energielieferant • Energiespeicher • Fettlösliche Vitamine • Fette – Die Dosis macht’s! 	Alternativem zu Butter Pflanzliche Öle (Verwendungszwecke)	Martina Heigl
Fettes, Süßes und Salziges	<ul style="list-style-type: none"> • Fast Food – Junk Food 	<ul style="list-style-type: none"> • Begriffsklärung 	Selbstgemacht vs. Junk Food (Bildvergleich: Leberkäsemmel – Vollkornweckerl)	Julia Dallinger

ABSCHLUSS: Gruppenarbeit (Lieblingessen und Alternativen) – Julia Dallinger

KONZEPT für KOCHWORKSHOP 2 und 3

Unser anfängliches Konzept wird beibehalten, nämlich:

KOCHWORKSHOP

Durchführung:

- Workshop 1 nach unserer Planung und Anleitung
- Workshop 2 weitgehend selbständige Planung und Durchführung durch die Teenager
- Rezeptheft der beiden Workshops

entnommen aus Ordner Workshop-Konzepte – Datei „Kochworkshop“ (siehe Dropbox, 6.3.2013)

Unsere Kochworkshops am 14.9.2013 und 21.9.2013 stehen unter dem Motto:

Sage es mir und ich werde es vergessen.
Zeig es mir und ich werde mich daran erinnern.
Lass es mich tun und ich werde es verstehen.

Konfuzius

Wir gehen daher nach folgenden drei Schwerpunkten vor:

1) REZEPTWAHL

- Ziel: **Steigerung der Motivation und Identifikation**

Die Auswahl von 6 Rezepten

- 2x Vorspeise oder Suppe
- 2x Hauptspeise mit Beilage
- 2x Nachspeise

liegt in den Händen der **Jugendlichen** unter Anleitung/ Betreuung von **Herrn Marte**.

Hilfestellungen von unserer Seite sind auf dem **Einladungsplakat** ersichtlich!

→ siehe Datei anbei: *Kochworkshop_Einladungsplakat* (2 Seiten)

Wir bitten, dieses an einem für die Jugendlichen gut ersichtlichen Ort **auszuhängen!**

Die Verantwortung für die Rezeptsammlung und Übermittlung (via Dropbox) an das Projektteam liegt in den Händen von Herrn Marte.

→ **Deadline: spätestens SO, 1.9.2013!**

Die eingelangten Rezepte werden (falls mehr als 6 Rezepte einlangen) nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten ausgewählt und von uns bezüglich Einkaufsmenge und Zubereitung anschaulich **überarbeitet**.



2) EINKAUF

Ziel: **Förderung von Selbständigkeit und Eigeninitiative**

Die **benötigten Lebensmittel** je Lebensmittelgruppe (z.B. Gruppe „Obst & Gemüse“ oder Gruppe „Milchprodukte“) werden von uns auf **Karteikärtchen** vorbereitet.

Je nachdem, wie viele Jugendliche nun am Workshop teilnehmen, wird vor dem Einkauf gemeinsam mit den Jugendlichen die **tatsächliche Einkaufsmenge** ermittelt, d.h. ausgehend von einer Rezeptmenge für eine Person wird auf die Anwesenden multipliziert. Die Mengenangabe wird zu den auf der Karteikarte vermerkten Lebensmitteln notiert.

Im Supermarkt werden die Karteikarten an Einzelpersonen bzw. Kleingruppen (je nach Gesamtgruppengröße) verteilt. Jede „**Karteikartengruppe**“ ist nun für den Einkauf „ihrer“ Lebensmittel verantwortlich.

Bei der Auswahl vor dem Regal stehen wir den Jugendlichen gerne mit **Rat und Tat** zur Seite, wenn wir bemerken, dass dies notwendig ist. Vor der Kasse findet ein **End-Check** statt (Alles da?).



3) ZUBEREITUNG

Ziel: **Sicherung von Verständnis und Nachhaltigkeit**

Wir bereiten anhand der von den Jugendlichen zugeschickten Rezepte „**Zubereitungskarten**“ für die Jugendlichen vor. Die zu verwendenden Mengen sowie die einzelnen Kochschritte werden klar und anschaulich dargestellt und beschrieben.



Für jede zuzubereitende Speise wird eine Jugendliche als **Hauptverantwortliche** ermittelt. An diese wird die vorbereitete Rezeptkarte ausgehändigt.

Bei **Fragen** und für **Hilfestellungen** während des Kochprozesses stehen wir selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.

Jedes Kochteam-Mitglied ist neben dem Kochen auch für den **Abwasch** der von ihr verwendeten Kochutensilien verantwortlich.

HALLO LIEBE MÄDELS

Wir laden euch ♥lich zum KOCHWORKSHOP Part 2 und Part 3 ein!
Lasst uns zusammen ein leckeres Abendessen zaubern ☺



Seid alle dabei – Haltet euch diese zwei Termine frei:

- Samstag, 14. September 2013 ab 14 Uhr
und / oder
- Samstag, 21. September 2013 ab 14 Uhr

Was wird gekocht? – IHR entscheidet!

Bei jedem Kochworkshop kochen wir worauf IHR Appetit habt. Gemeinsam zaubern wir ein tolles 3-Gänge-Menü, das heißt:

- eine Vorspeise oder eine Suppe
- eine Hauptspeise mit Beilage
- und eine Nachspeise.

Ihr habt noch keine Ideen, was ihr gerne mit uns in der Küche ausprobieren möchtet?

Setzt euch zusammen und redet übers Kochen und Genießen: Kennt jemand ein leckeres Rezept oder hat ein Kochbuch mit besonderen Gerichten? Was wollt ihr ausprobieren?

Ihr findet sicherlich auch das ein oder andere Rezept im Internet – Schaut zum Beispiel hier:



- ⇒ <http://www.daskochrezept.de>
- ⇒ <http://www.ichkoche.at>
- ⇒ <http://www.chefkoch.de>
- ⇒ <http://www.gutekueche.at>
- ⇒ <http://www.kochbar.de>

Durchstöbert auch mal die WG-Küche – Vielleicht entdeckt ihr ja dort ein tolles Kochbuch?

Christoph sammelt eure Rezepte und schickt sie via Dropbox an uns.
→ Bitte bis spätestens Sonntag, 1. September 2013 ←

Wir freuen uns auf eure 6 leckeren Rezepte – Gerne könnt ihr uns aber auch mehr schicken und wir treffen eine Auswahl ☺

WICHTIG – In jedem Rezept soll bitte angegeben sein:



- Name der Speise – Was wird gekocht?
- Zutaten – Was wird dafür benötigt und wie viel davon?
- Menge – Sind die aufgeschriebenen Zutaten für 1, 2, 4, 6, ... Personen?
- Zubereitung – Wie wird's gemacht?

Auf eine tolle Zeit beim Einkaufen, Kochen und Genießen
gemeinsam mit EUCH freuen sich...

Doris

Martina

Julia

Martina

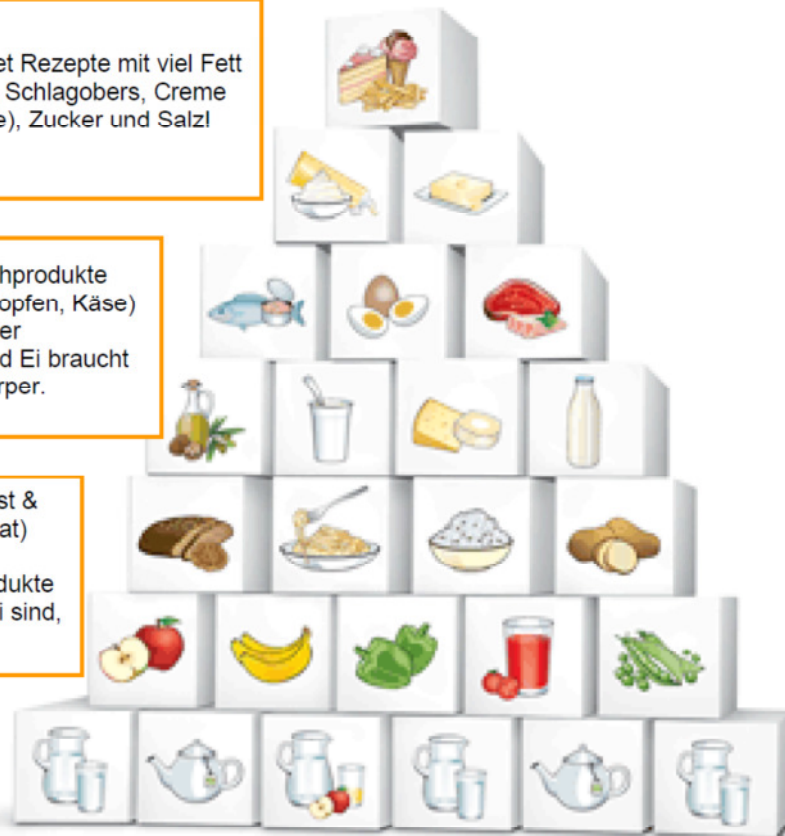
Vielleicht fällt euch die Wahl für die „passenden Rezepte“ leichter, wenn ihr euch nochmals in Ruhe die ERNÄHRUNGSPYRAMIDE anschaut.

Die österreichische Ernährungspyramide

Vermeidet Rezepte mit viel Fett (Butter, Schlagobers, Creme fraiche), Zucker und Salz!

Aber auch Milchprodukte (Milch, Joghurt, Topfen, Käse) und/oder Fleisch, Fisch und Ei braucht unser Körper.

Speisen, bei denen Obst & Gemüse (auch als Salat) und/oder Kartoffeln & Getreideprodukte (Reis, Nudeln, Brot) dabei sind, sind TOP.



Unser Körper braucht viel Flüssigkeit.
Was trinken wir zum Essen:
Leitungs- oder Mineralwasser,
Tee oder Fruchtsaft gespritzt?







