

## Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

<b>Projektnummer</b>	3212
<b>Projekttitle</b>	<b>LOK Ernährung</b> Entwicklung und Implementierung von praxisnahen und lustvollen Gesundheits- und Ernährungsmaßnahmen für Mitarbeiter*innen und Klient*innen des Vereins LOK und Bereitstellung der Erfahrungen im Kontext gesunde Ernährung für psychisch kranke Menschen für andere Organisationen
<b>Projektträger/in</b>	Verein LOK
<b>Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten</b>	1.1.2021 – 30.6.2022 18 Monate
<b>Schwerpunktzielgruppe/n</b>	Menschen mit psychischen Erkrankungen Betreuungspersonen
<b>Erreichte Zielgruppengröße</b>	rd. 400
<b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b>	Kaiblinger & Zehetgruber OG, Fonds Soziales Wien, Fonds Gesundes Österreich, Wiener Gesundheitsförderung
<b>Autoren/Autorinnen</b>	Mag.a Katharina Watzka Mag.a Rosemarie Zehetgruber
<b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b>	Katharina.Watzka@lok.at
<b>Weblink/Homepage</b>	www.lok.at
<b>Datum</b>	16.9.2022

# 1. Kurzzusammenfassung

## 1. *Projektbeschreibung*

Projektbegründung: Personen mit schweren psychischen Erkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Adipositas und assoziierte Erkrankungen. Als Ursachen gelten Nebenwirkungen von Psychopharmaka als auch Lebensstilfaktoren. Bewusstsein über die Wirkung der Ernährung, Kompetenz bzgl. Planung und Zubereitung von gesundheitsförderlichen Mahlzeiten sind oft nicht vorhanden. Ernährungsbildung, der Aufbau von Kochkompetenz und das (Wieder)Gewinnen der Freude am guten Essen kann Aktivitätseinschränkungen abbauen sowie Selbstbestimmung und Eigeninitiative stärken.

Zielsetzung:

- Wissen/Kompetenzen und Ernährungsverhalten der Klient\*innen verbessern
- Bewusstsein und Umsetzungskompetenz der Betreuer\*innen erhöhen
- Ernährungsinterventionen strukturell verankern (Verpflegungsangebot, Aktivitäten)
- Tools und Prozesse erarbeiten und bereitstellen

Setting/Zielgruppe: Der Verein LOK begleitet Menschen, die auf Grund einer psychischen Erkrankung Unterstützung brauchen.

Aktivitäten, Methoden:

Erhebung der Ausgangssituation

Pilotphase in 2 Wohngemeinschaften

- Erstellung von Materialien
- Workshops mit Klient\*innen/Mitarbeiter\*innen zur Erprobung und Reflexion

Dissemination

- Distribution der Ergebnisse in alle Einheiten von LOK

Projektmanagement

Projektlaufzeit: Jänner 2021 – Juni 2022

Kooperationspartner\*innen: Kaiblinger & Zehetgruber OG/ gutessen consulting, Fonds Soziales Wien, Fonds Gesundes Österreich, Wiener Gesundheitsförderung

## 2. *Ergebnisse und Lernerfahrungen*

Der Alltag in Wohngemeinschaften und Stützpunkten ist von akuten Ereignissen geprägt. Kein Tag gleicht dem anderen. Werthaltungen und Einstellungen hinsichtlich „guter“ Ernährung sind verschieden und müssen immer wieder neu ausgehandelt werden. Dies mag kurzfristig als hinderlich für die Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Esskultur erscheinen, langfristig kann so Bewusstsein, Sensibilisierung und Motivation für gutes Essen gestärkt werden. Für eine gelungene Integration des Themas in die vielfältige und bunte Gesamtorganisation waren wenige klare strukturelle Vorgaben und ein breites Angebot an erprobten Tools, die eine hohe Flexibilität im Einsatz ermöglichen, wichtig. Ein Pool an Interventionen und Rezepten steht Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen zur Verfügung. Für eine nachhaltige Umsetzung ist es entscheidend, das Thema langfristig „wach“ zu halten, dafür wurden strukturelle Maßnahmen (Leitbild, Kommunikation, Weiterbildung) gesetzt.

## 2. Projektkonzept

### Projekthintergrund:

Personen mit schweren psychischen Erkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Adipositas und damit assoziierte Erkrankungen wie Diabetes Mellitus, kardiovaskuläre Erkrankungen und bestimmte Krebserkrankungen. Ursache für die Entstehung von Übergewicht sind einerseits Nebenwirkungen von Psychopharmaka als auch Lebensstilfaktoren. Betroffene Menschen neigen etwa häufiger zu ungünstigen Essgewohnheiten, wie geringer Anteil an frischen Lebensmitteln, dafür hoher Fast Food- bzw. Convenience-Anteil, hoher Süßgetränkekonsum oder (abendliches) Snacks. Sowohl Pharmaka, sowie eine ballaststoff- resp. gemüsearme und zuckerreiche Ernährung beeinflussen die Zusammensetzung der Darmbakterien ungünstig und haben damit vermutlich auch Einfluss auf die psychische Verfassung.

Menschen mit psychischen Erkrankungen sind eine sehr vielfältige Personengruppe. Beim Essen ist grundsätzlich jeder kompetent, hat jeder Erfahrung. Doch Werthaltungen und Umsetzungs- und Kochkompetenzen sind weit gefächert. Bewusstsein über die Wirkung der Ernährung, Kompetenz bzgl. Planung und Zubereitung von gesundheitsförderlichen Mahlzeiten sind oft nicht vorhanden. Essgewohnheiten stehen auch immer in enger Beziehung zu anderen Aspekten von Lebensführung und sozialer Lage.

Das Thema Essen mit seinen emotionalen Komponenten kann aber auch Motivation, Eigenverantwortung und Erlebnisfähigkeit stärken. Ernährungsbildung und der Aufbau von Kochkompetenz kann Aktivitätseinschränkungen abbauen sowie Selbstbestimmung und Eigeninitiative stärken.

Essen, versorgen und Klienten\*innen bei der eigenverantwortlichen Umsetzung der gesunden Ernährung zu unterstützen war und ist immer wieder ein Thema in der Betreuungsarbeit von LOK.

Der Verein hat 2019 begonnen ein betriebliches Gesundheitsmanagement zu implementieren, aus diesem entwickelte sich die Initiative zur Verbesserung des Ernährungs- und Gesundheitsverhaltens der Klienten\*innen. Mit dem Projekt LOK Ernährung wurde gemeinsam mit den Ernährungs- und Gesundheitsexpertinnen von Kaiblinger & Zehetgruber OG/gutessen consulting ein Projektdesign geschnürt, das viel Freiraum für partizipative Erarbeitung mit Klienten\*innen und Mitarbeiter\*innen ließ.

### Setting:

Der Verein LOK betreut etwa 460 Menschen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung bei der Bewältigung ihres Alltags auf mehr oder weniger Unterstützung angewiesen sind. Das Angebot umfasst die Betreuung in Wohngemeinschaften und Betreuungspunkten mit einer Rund-um-die-Uhr-Betreuung, in Stützpunkten für Teilbetreutes Wohnen für Menschen, die in eigenen Wohnungen leben und mit Beschäftigungsprojekten, da Menschen mit psychischen Erkrankungen der Zugang zur Arbeit meist ver sagt ist.

### Zielgruppen:

Menschen mit psychischen Erkrankungen, Betreuungspersonen

### Zielsetzung:

Der Verein LOK möchte seine Mitarbeiter\*innen und die Klient\*innen für das Thema Gesundheitsförderung und Ernährung sensibilisieren und ihnen in der Organisation erprobte Tools an die Hand geben, um langfristig das Essverhalten positiv zu beeinflussen. Die Umsetzung sollte bestmöglich an die Situation, die finanziellen und persönlichen Ressourcen der Klient\*innen angepasst sein und auch bei vorübergehend verminderter Compliance Möglichkeiten schaffen, um „dran zu bleiben“.

Ein gesundheitsförderndes Essverhalten kann zur Verringerung gesundheitlicher Ungleichheiten zwischen verschiedenen sozialen Gruppen beitragen.

An zwei Pilotstandorten (Wohngemeinschaften) sollten strukturelle und individuelle Interventionen entwickelt und erprobt werden. Am Ende des Projekts sollten diese als „Toolbox“ allen Einheiten von LOK

zur Verfügung stehen, mind. 60% der Mitarbeiter\*innen eine Schulung zu Umsetzung und Nutzung erhalten haben und an den Pilotstandorten Verbesserungen bei Einkauf, Ausstattung der Küchen, Speiseplangestaltung und Umsetzung der täglichen Verpflegung sichtbar sein.

Zielgruppe und Zielsetzung des Projekts sind in der Gesundheitsförderung weitgehend Neuland, es gibt kaum best practise – Beispiele. Das Projekt leistete damit Pionierarbeit, die auch für andere Organisationen nützlich ist.

### 3. Projektdurchführung

#### Projektaktivitäten und Methoden:

##### **Erhebungsphase (01-04/2021)**

Zu Projektbeginn wurde der Ist-Status in 16 Einheiten von LOK – 4 Wohngemeinschaften, 3 Stützpunkte, 1 Intensivstützpunkt, 4 Betrieben – mittels Checkliste, leitfadengestützte Erhebungen in den Teams, Fotodokumentation von Kühl- und Lagerschränken und individueller Verzehrs-Erhebung interessierter Klient\*innen erhoben. Dafür wurden Erhebungs-Checklisten, ein Leitfaden für die Erhebungsworkshops mit Betreuer\*innen aller Teams, eine Anleitung zur Fotodokumentation sowie ein Fragebogen zu Essgewohnheiten und Verzehrshäufigkeiten von Lebensmitteln (FFQ) erstellt.

- Erstbegehung in den Einheiten vor Ort (02/2021)

Leitfadengestützte Erhebung (Beschreibung des Betreuungsangebotes, Anzahl/Beschreibung der Klient\*innen, Anzahl/Beschreibung der Betreuer\*innen, Ausstattung Küche/Essbereich und Lagerung, Organisation der Verpflegung, Organisation des Einkaufs, Erhebung bisheriger kulinarischer und gärtnerischer Aktivitäten, spezifische Anliegen des Standortes), Fotodokumentation

- Erhebungsworkshops mit allen Teams (03-04/2021)

Zweistündige Erhebungsworkshops mit Betreuer\*innen-Teams aller Standorte. Fragestellungen: Was beeinflusst das Essverhalten/die Essgewohnheiten? Reflexion IST-Situation Verpflegungssituation, Reflexion Trinkverhalten, Reflexion IST-Situation Esskultur/Essgewohnheiten („Begegnungszone Tisch“), Persönliche Werte: „Beim Essen/Kochen ist mir wichtig...“, Wünsche und Ideen für das Projekt, Feedback/Anliegen zum Projektablauf

Die Erhebungen wurden von Projektteam und vom Auditor\*innenteam von LOK durchgeführt. Die Ergebnisse und Erfahrungen aus der Erhebungsphase wurden für die Präzisierung der Projektziele verwendet.

##### **Pilotphase (03/2021-06/2022)**

- Erstellung einer Draft-Version der Toolbox

Entwurf von Tools für Interventionen mit Klient\*innen und zur Verbesserung der Verpflegungssituation in den Einheiten von LOK. Diese wurden bei den monatlich stattfindenden Workshops in den Pilotstandorten überarbeitet und an die Interessen und die Aufmerksamkeitsspanne der Klient\*innen einerseits und an die im Alltag auftretenden Fragestellungen der Mitarbeiter\*innen und aktuelle Gegebenheiten angepasst. Die „Formate“ GUTessen LOK Ernährungstipps (Wissensinputs und Checklisten), GUTessen LOK Rezepte (Kochanleitungen für 2 bzw. 10 Portionen), GUTessen LOK Experimente (Sensorik, Genuss-training) und GUTessen LOK Frage der Woche (Wissen, Quiz) wurden dabei festgelegt. Die Pilotstandorte erhielten das Kochbuch „Easy cooking“.

- Workshops mit Klient\*innen an den Pilotstandorten

Im Projektzeitraum wurden 24 Workshops mit Klient\*innen durchgeführt. Bei den Workshops standen Ressourcen des Essverhaltens und Empowerment im Fokus. Es wurden Mini-Interventionen (Genusstrai-

nings für verschiedene Sinne, den Fokus auf das Schöne und Gute beim Essen richten, Speisen/Lebensmittel mit allen Sinnen bewusst, differenziert wahrnehmen, Vielfalt und Qualität, Microgreens oder Radieschen anbauen) angeboten und bei jedem Termin auch gemeinsam gekocht mit dem Ziel die Freude am Zubereiten, Essen und Genießen gemeinsam zu erleben. Die zubereiteten Speisen orientieren sich an Wünschen und Ideen der Klient\*innen, wobei es auch darum geht, Ideen für Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte beim WG-Essen zu streuen.

- Workshops mit Mitarbeiter\*innen in den Pilotstandorten

Im Berichtszeitraum wurden 5 Reflexions- und Planungsworkshops mit den Kernteams der WGs, 5 Umsetzung- und Reflexionsworkshops mit inhaltlichen Inputs für die gesamten Teams und 3 Kochkurse für die Betreuer\*innen der beiden Teams durchgeführt. Zusätzlich wurde im Anschluss an die Workshops mit Klient\*innen Inhalte und Abläufe mit anwesenden Mitarbeiter\*innen reflektiert.

Ergänzend wurden an den Pilotstandorten regelmäßige Obst-/Gemüselieferungen und interne Kochevents mit/für Klient\*innen eingeführt. Mitarbeiter\*innen der beiden Piloteinrichtungen führen in den WGs regelmäßig bei Gelegenheit Mikro-Interventionen (z.B. bzgl. Trinkverhalten) durch, die bei den internen WG-Teambesprechungen reflektiert werden. In einer WG wurde auf der Terrasse ein Hochbeet errichtet.

- Erhebung am Ende der Pilotphase

Am Ende der Pilotphase wurde Feedback im Rahmen von Workshops mit den beiden WG-Teams eingeholt. Im Juni 2022 erfolgte eine Fragebogenerhebung mit Fragen zum Verpflegungsangebot und der Esskultur in den Wohngemeinschaften, zu Wissen und Kompetenzen der Klient\*innen und Mitarbeiter\*innen und zu Nutzung und Nützlichkeit der entwickelten Materialien und Maßnahmen. Die Ist-Situation in Lebensmittellager (Fotodokumentation) und Veränderungen im Speiseplan wurden festgehalten.

Die Erhebungen wurden vom Projektteam und Auditor\*innen von LOK durchgeführt.

- Erstellung der Final-Version der Toolbox

Es wurden 11 „GUTessen LOK Ernährungstipps“ (Wissensinputs und Checklisten), 114 „GUTessen LOK Rezepte“ (47 Kochanleitungen für 2 Portionen und 67 Kochanleitungen für 10 Portionen), 9 „GUTessen LOK Experimente/Aktivitäten“ (Sensorik, Genusstraining), 14 „Fragen der Woche“ (Wissen, Quiz) erstellt und erprobt.

Die Maßnahmen und Interventionen in der Pilotphase wurden vom Projektteam und den Mitarbeiter\*innen der Pilotstandorte durchgeführt. Der ursprüngliche Plan wurde – partizipativ angepasst an die Wünsche und Bedürfnisse der Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen der Pilotstandorte – etwas abgeändert. In den regelmäßigen Reflexionsrunden wurde deutlich, welche Maßnahmen hilfreich und zielführend und welche im oft stressvollen Alltag schwer umsetzbar sind. Im Projekt sollten die einfachen, kleinen und zielführenden Schritte herausgearbeitet werden. Diese haben Chance langfristig in die Organisation integriert zu werden.

### **Disseminationsphase (01–06/2022)**

Auf die Dissemination wurde im gesamten Projektverlauf ein hohes Augenmerk gelegt. Einerseits sollten die 325 Mitarbeiter\*innen von LOK schon während der Pilotphase über das Projekt informiert und für die Umsetzung einer gesundheitsfördernden Verpflegung in ihrem Aufgabenbereich sensibilisiert und unterstützt werden. Zudem war es dem Projektteam ein Anliegen die erarbeiteten Interventionsangebote und Tools gut und nachhaltig in der Gesamtorganisation bekannt zu machen und eine nachhaltige Implementierung bestmöglich zu planen.

- Schulung des Personals an weiteren Standorten/Einheiten von LOK

Inhalte: Vorstellung der Ergebnisse der Pilotstandorte, Präsentation der Tools, kurze Zubereitung von einfachen Speisen – um den Umgang mit den Rezepten zu üben –, Klärung offener Fragen, Planung Umsetzung in den Teams. Alle Teams erhielten eine Mappe mit allen Unterlagen sowie ein Exemplar des Kochbuches „Easy cooking“. An den Schulungen nahmen zum Teil auch interessierte Klient\*innen teil.

- Weitere Disseminationsaktivitäten LOKintern

Um das Projekt im Verein LOK zu verankern wurden viele weitere Aktivitäten gesetzt, u.a. Tausch-/Flohmarkt für Küchenutensilien für Klient\*innen, Kräuterproduktion für die verschiedenen Einheiten von LOK in einer Tagesstruktur des Vereins, Ausweitung der Bio-Gemüse/Obstkistenlieferungen für alle Einheiten von LOK, regelmäßige Blogbeiträge und Mailings an alle Mitarbeiter\*innen, Integration des Themas in LOK Basic, dem Bildungsprogramm für Neueinsteiger\*innen sowie in das reguläre interne Weiterbildungsprogramm.

- Transfer

Neben der internen Verbreitung wurde das Projekt auch im Qualitätsverbund (Balance GmbH, Auftakt GmbH, Wiener Sozialdienste – FÖBE) vorgestellt. Die Teilnehmer\*innen erhielten auch bei Interesse sämtliche Unterlagen für ihre Institution. Coronabedingt haben Vernetzungstreffen in der Projektzeit kaum stattgefunden. Sobald diese Aktivitäten wieder anlaufen, wird den Partnerorganisationen ein Transfer vorgeschlagen.

#### **Projektmanagementaktivitäten (01/21–06/22)**

In regelmäßigen Treffen der Steuerungsgruppe wurden die anstehenden Schritte diskutiert und abgestimmt. Weiters gab es laufende Abstimmungen im Projektteam. Systematische Selbstevaluation des Projekts, Dokumentation, Berichtslegung.

Das Projekt wurde von der Wiener Gesundheitsförderung und dem Fonds Gesundes Österreich gefördert. Projektträger ist der Verein LOK. Die Projektleitung lag bei Mag.a Katharina Watzka/ LOK und Mag.a Rosemarie Zehetgruber/ gutessen consulting.

## **4. Evaluationskonzept**

Maßgeblicher Teil des Projekts war eine laufende Reflexion und Evaluation der Projektumsetzung und Zielerreichung durch das Projektteam (Selbstevaluation). Es sollte festgestellt werden, wie das Projekt umgesetzt wurde, ob die angestrebten Ziele erreicht wurden, ob und welche Maßnahmen nützliche und zielführend waren. Dafür wurden Daten mit verschiedenen Methoden (Gruppen-Interviews in Erhebungsworkshops, Fragebögen, Fotodokumentation, Dokumentenanalyse) und aus verschiedenen Perspektiven gesammelt.

Die Erhebungen sowie Reflexion und Bewertung wurde in allen drei Projektphasen – zu Projektbeginn/vor dem Start der Interventionen, während der Interventionsphase und am Projektende – durchgeführt.

#### **Erhebungen zu Projektbeginn (01–04/2021)**

- Erstbegehung in allen Einheiten von LOK
  - Erhebung der IST-Situation mittels Checkliste, Fragestellungen: Organisation der Verpflegung bzgl. Einkauf, Speiseplangestaltung, Umsetzung der täglichen Verpflegung, Zuständigkeiten, Ausstattung der Küchen/Lagerräume/Garten, Anliegen der Teams.
  - Fotodokumentation von Kühl- und Lagerschränken, Garten – sofern vorhanden
  - Speiseplancheck – sofern ein Speiseplan dokumentiert war
- Erhebungsworkshops mit den Teams aller Einheiten von LOK
  - zweistündige strukturierte Erhebungsworkshops in der Gruppe, Fragestellungen: Was beeinflusst das Essverhalten/die Essgewohnheiten? Reflexion/Bewertung der IST-Situation Verpflegungssituation, Reflexion/Bewertung Trinkverhalten, Reflexion IST-Situation Ess-

kultur/Essgewohnheiten („Begegnungszone Tisch“), Reflexion persönlicher Werthaltungen: „Beim Essen/Kochen ist mir wichtig...“, Erhebung von Wünschen, Ideen für das Projekt, Feedback/Anliegen zum Projektablauf

- Individuelle Verzehrs-Erhebung interessierter Klient\*innen
  - Ein Fragebogen zu Essgewohnheiten und Verzehrshäufigkeiten von Lebensmitteln (FFQ) wurde erstellt. Diese Erhebung war dafür gedacht, mehr über das spezifische Essverhalten, Vorlieben und ggf. problematische Konsumverhalten der Klient\*innen am Pilotstandort zu erfahren, um die Ergebnisse bei der Planung der verhaltensbezogenen Interventionen zu berücksichtigen. Allerdings hat sich in den Pilotstandorten nur eine Klientin für die Erhebung bereit erklärt. Die Fragestellungen wurden daher in den Treffen der Kernteams der Pilotstandorte besprochen und für die Klient\*innen am Standort reflektiert.

Die Ergebnisse der Erhebungsphase zu Projektbeginn wurden für die Präzisierung der Projektziele verwendet und in der Detailplanung der Interventionen (Pilotphase) berücksichtigt.

#### **Reflexion während der Interventionsphase (04/2021–05/2022)**

Kernteam, Gesamtteams der Pilotstandorte: Nachbesprechung und Reflexion der Interventionen, Reflexion des Projektverlaufs und der Integration am Standort („Woran erkennen Klient\*innen und Mitarbeiter\*innen, dass bei uns das Projekt läuft?“). Integration der Ergebnisse in die Planung der nächsten Schritte.

Projektteam, Steuergruppe: laufend Controlling des Projektverlaufs und Reflexion der Erreichung bzw. Erreichbarkeit der Ziele. Prioritätensetzung.

#### **Erhebungen am Ende der Pilotphase (05–06/2022)**

Am Ende der Pilotphase wurde Feedback im Rahmen von Workshops mit den beiden Teams der Pilotstandorten eingeholt. Im Juni 2022 erfolgte eine Fragebogenerhebung bei den Teammitgliedern mit Fragen zum Verpflegungsangebot und der Esskultur in den Wohngemeinschaften, zu Wissen und Kompetenzen der Klient\*innen und Mitarbeiter\*innen und zu Nutzung und Nützlichkeit der entwickelten Materialien und Maßnahmen. Ergänzend wurden die Ist-Situation im Lebensmittellager (Fotodokumentation) und Veränderungen im Speiseplan festgehalten.

## **5. Projekt- und Evaluationsergebnisse**

Alle geplanten Projektmaßnahmen – Erstellung einer Toolbox mit Instrumenten zur Verbesserung der Verpflegung und des Essverhaltens, Erprobung, Reflexion und Adaption an 2 Pilotstandorten und Dissemination der Ergebnisse in die Gesamtorganisation – wurden trotz Corona-Pandemie plangemäß umgesetzt. Die Corona-Maßnahmen in der Projektlaufzeit erforderten jedoch besondere Flexibilität bei allen Beteiligten und in der Ausgestaltung der Maßnahmen.

Die Projektumsetzung in den beiden Pilotstandorten wurde als positiv und hilfreich erlebt. Es wurden insgesamt 24 Genuss/Kochworkshops mit Klient\*innen durchgeführt. Die Workshops waren im Ablauf sehr ähnlich, um Kontinuität und Vertrauen zu erzeugen. Diese Regelmäßigkeit und Routine förderte die Akzeptanz und Teilnahme der Klient\*innen.

In regelmäßigen Reflexionsrunden mit dem Mitarbeiter\*innen-Teams der Pilotstandorte wurde deutlich, welche Maßnahmen hilfreich und zielführend und welche im oft stressvollen Alltag schwer umsetzbar sind. Im Projekt sollten die einfachen, kleinen und zielführenden Schritte herausgearbeitet werden.

Auf die Dissemination wurde im gesamten Projektverlauf ein hohes Augenmerk gelegt. Einerseits wurden die 325 Mitarbeiter\*innen von LOK schon während der Pilotphase über das Projekt informiert und

für die Umsetzung einer gesundheitsfördernden Verpflegung in ihrem Aufgabenbereich sensibilisiert. Die Erfahrungen der Pilotphase und die erarbeiteten Tools wurden am Projektende den Mitarbeiter\*innen aller Wohngemeinschaften und Betreuungstützpunkte im Rahmen von Disseminations-Workshops vorgestellt und übergeben, die Umsetzungsmöglichkeiten an den Standorten besprochen.

Viele der gesteckten Ziele konnten erreicht werden, einige (Veränderungen im Trinkverhalten, Frühstücksverhalten) wurden nicht erreicht. Insgesamt ist die Verbesserung der Verpflegungssituation und des Essverhaltens ein Prozess, der mit dem Projekt in Gang gesetzt wurde, aber laufender weiterer Anstrengungen bedarf. Diese Erkenntnis wurde in der Planung der Implementierung in die Gesamtorganisation berücksichtigt. Ein zukünftiges Projekt – mit Fokus auf Getränke und Frühstück – wird angedacht.

#### Ergebnisse der Evaluation:

- Verpflegungsangebot in der WG

Die Verpflegung wird von den Mitarbeiter\*innen als bunter, vielfältiger, frischer und gesünder als früher wahrgenommen. Die spiegelt sich auch in den Speiseplänen. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte werden häufiger angeboten, Fleisch und Wurstwaren wurden reduziert. Die Überarbeitung der „Einkaufsliste Basiszutaten“ in den Wohngemeinschaften wird als hilfreich wahrgenommen. Sie gewährleistet, dass immer Hülsenfrüchte (auch als Dosenware für die „schnelle“ Küche“), Vollkorn (Mehl, Grieß, Couscous...), aber auch Gemüse und Obst (frisch, TK und Konserve) als Zutaten vorhanden sind und damit auch häufiger verwendet werden. Auf Saisonalität und biologische Erzeugung wird beim Einkauf vermehrt geachtet. Es wurden Küchenutensilien (z.B. Entsafter, hochwertigere Teller und Becher, Keimgefäße, Sodageräte) angeschafft. Regelmäßige Bio-Gemüse- und Kräuterlieferungen in allen Standorten, die Verpflegung anbieten, wurden eingeführt. Wasser und Tees werden aktiv angeboten. Die Qualität bei Brot konnte nur bedingt verbessert werden, was auch an der tw. schlechten Infrastruktur (keine Bäckereien im Umfeld) liegt.

- Ergebnisse Essverhalten in der WG

Essen wurde zum Thema in den Wohngemeinschaften, die Klient\*innen genießen das gemeinsame Essen und sind insgesamt neugieriger und offener für neue Rezepte und Angebote geworden. Das Trinkverhalten konnte trotz kontinuierlicher Angebote dazu kaum verbessert werden. Der Süßgetränkekonsum ist bei vielen Klient\*innen nach wie vor hoch. Auch das Frühstücksverhalten konnte kaum verbessert werden. Das Essverhalten mancher Klient\*innen ist sehr unflexibel, hier wird weiterhin Motivation und Unterstützung für die Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen als wünschenswert angesehen.

- Wissen und Kompetenzen bei Klient\*innen und Mitarbeiter\*innen

Die Mitarbeiter\*innen fühlen sich zu Projektende großteils in der Lage einen bedarfs- und bedürfnisgerechten, ausgewogenen Speiseplan mit und für die Klient\*innen zu erstellen. Weitere Inputs hinsichtlich besonderer Ernährungserfordernisse der Klient\*innen wären wünschenswert.

- Bewertung der Maßnahmen und Materialien

Von den umgesetzten Maßnahmen und erstellten Materialien wurden die regelmäßigen Koch-/Genussworkshops als besonders wichtig und hilfreich wahrgenommen. Beim gemeinsamen Kochen, dabei zuzuschauen und mitreden, werden die Klient\*innen offener für neue Geschmäcker und neue Gerichte. Daher waren die regelmäßigen Koch-/Genuss-Events in den Wohngemeinschaften als besonders wertvoll erlebt. Die alltägliche Nahrungsaufnahme wurde an diesen Tag etwas Besonderes. Auch die Anleitungen der Genussexperimente und die Rezeptsammlung wurden als sehr wichtig bzw. hilfreich bewertet. Die Weiterbildungen im Team, die Kochkurse für die Mitarbeiter\*innen und die schriftlichen Ernährungstipps wurden von den meisten als wichtig erachtet. Weniger hilfreich war die Checkliste Speiseplanung. Im Alltag wird spontan gemeinsam mit Klient\*innen geplant, was gekocht wird – in Abhängigkeit von Zeitressourcen, Anwesenheiten etc. Die Checkliste wurde daher nach einer Erprobungsphase

nicht als Planungsinstrument, sondern „nur“ als Erinnerung für Komponenten (täglich Gemüse, Hülsenfrüchte...) in der Tagesplanung genutzt. Als weniger wichtig wurden die „Fragen der Woche“ im Alltag erlebt.

## 6. Nachhaltigkeit und Transfer

Das Projekt kann nur als Start eines andauernden Prozesses zur Verbesserung der Verpflegung, Esskultur und dem Essverhalten betrachtet werden. Für eine nachhaltige Integration des Themas in die Gesamtorganisation wurden alle Mitarbeiter\*innen in Workshops, internen Blogbeiträgen und Mailings informiert und für das Thema sensibilisiert. Das Thema gesundheitsfördernde Ernährung und Verpflegung soll langfristig in die interne Kommunikation und in das Weiterbildungsangebot eingebunden werden. Dafür wurden auf struktureller und Zielgruppenebene Weichen gestellt:

- Das Thema GUTessen LOK wurde im Leitbild und im Qualitätsmanagement Handbuch von LOK verankert.
- Im Bildungsprogramm für Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen sollen zukünftig regelmäßig Seminare/Inputs zum Thema gesundheitsfördernde Ernährung angeboten werden.
- Neue Mitarbeiter\*innen erhalten einen Input zum Thema im Neueinsteiger-Programm LOK Basic.
- Am Betrieb LOK Sofienalpenstraße wurde damit begonnen Kräuter (Teekräuter, Frischkräuter für die Küche) und tw. Gemüse für die Verpflegung in WGs und Stützpunkten zu produzieren.
- Alle interessierten Einheiten von LOK erhalten sechsmal pro Jahr eine saisonale Biogemüse/obst-Großlieferung. Ergänzend gibt es passende Ernährungs- und Interventionstipps.
- Ausbau der Kochworkshops mit Klient\*innen durch geschulte Betreuer\*innen: Die regelmäßigen Kochevents haben sich in den Piloteneinrichtungen sehr bewährt. Sie sollen auch in anderen Einheiten angeboten werden. Bei einer ersten Weiterbildung für an dem Thema interessierte Mitarbeiter\*innen aller Wohngemeinschaften und Stützpunkten wurde die Umsetzung vorgestellt und erprobt.
- Küchenutensilien-Tauschbörsen/Flohmärkte um die Küchenausstattung von allein lebenden Klient\*innen zu verbessern.
- Exkursionsangebote zu Lebensmittelerzeugern (Gärtnerei, Bauernhöfe), um so das Interesse für gutes Essen zu steigern.
- Regelmäßige Blogbeiträge und Mailings – weiterhin zum Thema an alle Mitarbeiter\*innen von LOK.

Für den Transfer der Ergebnisse in weitere Organisationen wurde eine Online-Präsentation für interessierte Mitarbeiter\*innen aus dem Qualitätsverbund (Balance GmbH, Auftakt GmbH, Wiener Sozialdienste – FÖBE) angeboten. Die Teilnehmer\*innen erhielten sämtliche Unterlagen für ihre Institution. Für den Transfer der Ergebnisse ist auch eine Präsentation im Dachverband der Wiener Sozialeinrichtungen geplant. Coronabedingt haben Vernetzungstreffen in der Projektzeit leider kaum stattgefunden. Sobald diese Aktivitäten wieder anlaufen, wird den Partnerorganisationen der Transfer vorgeschlagen.

## 7. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Ziel des Projekts war es, bei Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen des Vereins LOK das Bewusstsein und Wissen um gesunde Ernährung zu steigern und Kompetenzen für die Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Versorgung zu stärken. Optimierte Verpflegungsangebote in den Einheiten des Vereins sollten ein gesundheitsförderlicheres Ernährungsverhalten bei Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen ermöglichen. Im Projekt wurde dazu eine große Anzahl an Maßnahmen gesetzt, adaptiert und auf Machbarkeit und Wirksamkeit erprobt. Es konnte an den Pilotstandorten ein großer Schatz an Erfahrungen gesammelt werden, die in der Disseminationsphase an andere Standorte von LOK weitergegeben wurden. Viele der gesetzten Ziele konnten erreicht werden. Einige, für das Projektteam wichtige (z.B. Trinkverhalten), sind

zwar als Thema in den Teams angekommen, brauchen aber einen gesonderten Anlauf um tatsächlich zu Verhaltensänderungen zu führen.

**Förderliche Faktoren für die Erreichung der Projektziele:**

- Motivierte Teams, großes Problembewusstsein und (persönliches) Interesse bei Mitarbeiter\*innen, Unterstützung und Rückhalt von seiten der Geschäftsführung.

**Hürden für die Erreichung der Projektziele:**

- Der Alltag in den Wohngemeinschaften und Beratungsstützpunkten ist von akuten Ereignissen geprägt. Kein Tag gleicht dem anderen. Die Zeitressourcen für die Zubereitung der Speisen sind daher oft nicht gut planbar (plötzliche, unaufschiebbare Ereignisse, die die volle Aufmerksamkeit fordern, das Essen soll sich „daneben von alleine“ machen).
- Häufiger Personalwechsel (z.B. neue Zivildiene, die in die Qualitätsstandards eingeführt werden müssen) und knappe Personalressourcen.
- Beharrende Kräfte bei Klient\*innen und die Frage wie weit durch Gestaltung der Verpflegungsangebote in „liebgewordene“ Gewohnheiten und Rituale (z.B. Süßgetränkangebot, Befüllung des Kühlschranks für „Nachtaktive“) eingegriffen werden soll.
- Unterschiedliche Werthaltungen und Einstellungen der Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen hinsichtlich guter Ernährung. Regeln und Rituale hinsichtlich Esskultur und Verpflegung sind daher immer wieder neu auszuverhandeln und können individuell auch unterschiedlich sein. Dies kann kurzfristig als hinderlich zur Erreichung der Projektziele erscheinen, fördert langfristig aber Bewusstsein, Sensibilisierung und Motivation für LOK Ernährung.

**Wichtige Lernerfahrungen:**

- Für eine gelungene Integration des Themas und die nachhaltige Umsetzung in so vielfältige und bunte Organisation, wie dem Verein LOK, sind wenige klare strukturelle Vorgaben und ein breites Angebot an attraktiven, erprobten Tools, die eine hohe Flexibilität im Einsatz ermöglichen, wichtig.
- Alle Interventionen sollten in einfacher und verständlicher Sprache erfolgen, damit niemand von den angebotenen Informationen und Erfahrungen ausgeschlossen wird.
- Menschen mit psychischen Erkrankungen zählen meist zur Personengruppe mit niedrigem sozioökonomischem Status, dies ist in der Entwicklung der Interventionen und Rezepte zu berücksichtigen.

## Anhang

- *LOKernährung\_Projektablaufplan*
- *LOKernährung\_Evaluationsbericht\_2022*
- *LOKernährung\_PPTDissemination\_extern*

**Hinweis:**

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.