

Evaluationsbericht LOK Ernährung

Maßgeblicher Teil des Projekts war eine laufende Reflexion und Evaluation der Projektumsetzung und Zielerreichung durch das Projektteam (Selbstevaluation).

Zweck bzw. erwarteter Nutzen der Evaluation waren eine Reflexion der Projektumsetzung, das Erfassen von Hinweisen zur Steuerung und Anpassung/Optimierung der Projektumsetzung, die Überprüfung der umgesetzten Maßnahmen hinsichtlich ihrer Zielerreichung und das Controlling des Projektfortgangs im Zeitplan.

Ablauf der Evaluation

1. 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 – so vorhanden, 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 leitfadengestützte Erhebungen in den Teams (strukturierte Erhebungsworkshops in der Gruppe), Fragestellungen: Was beeinflusst das Essverhalten/die Essgewohnheiten? Reflexion/Bewertung der IST-Situation Verpflegungssituation, Reflexion/Bewertung Trinkverhalten, Reflexion IST-Situation Esskultur/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.

2. 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

3. Erhebungen am Ende der Pilotphase (05-06/2022)

Am Ende der Pilotphase wurde Feedback im Rahmen von Workshops mit den beiden Teams der Pileteinrichtungen 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.

Evaluationsergebnisse

Das Projekt konnte trotz Coronavirus-Pandemie wie geplant umgesetzt werden. Die Corona-Maßnahmen in der Projektlaufzeit erforderten jedoch besondere Flexibilität bei allen Beteiligten und in der Ausgestaltung der Maßnahmen. Alle geplanten Projektmaßnahmen wurden plangemäß entwickelt, erprobt, überarbeitet und disseminiert.

Die Projektumsetzung in den Pilotstandorten wurde als positiv und hilfreich erlebt. 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 Verpflegungsangebot in der WG

Die Verpflegung wird von den Mitarbeiter*innen als bunter, vielfältiger, frischer und gesünder als früher wahrgenommen. Dies 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. Bio-Gemüsekisten (von Bio-Mitter) und Kräuterlieferungen (von LOK Sofienalpe) wurden eingeführt. Wasser und Tees werden aktiv angeboten. Die Qualität bei Brot konnte nur bedingt verbessert werden, was auch an der teilweise schlechten Infrastruktur (keine Bäckereien im Umfeld) liegt.

• Ergebnisse Essverhalten in der WG

Essen ist wieder mehr Thema in den Wohngemeinschaften, die Klient*innen genießen das gemeinsame Essen und sind insgesamt neugieriger und offener für neue Rezepte geworden. Das Trinkverhalten konnte trotz laufender Angebote kaum verbessert werden. Der Süßgetränkekonsum haben nur einige wenige Klient*innen tatsächlich reduziert. Auch das Frühstücksverhalten konnte kaum verbessert werden. Das Essverhalten mancher Klient*innen ist sehr unflexibel, hier wird weitere Motivation und Unterstützung für die Mitarbeiter*innen und Klient*innen als wünschenswert angesehen.

• Wissen und Kompetenzen bei Klient*innen und Mitarbeiter*innen

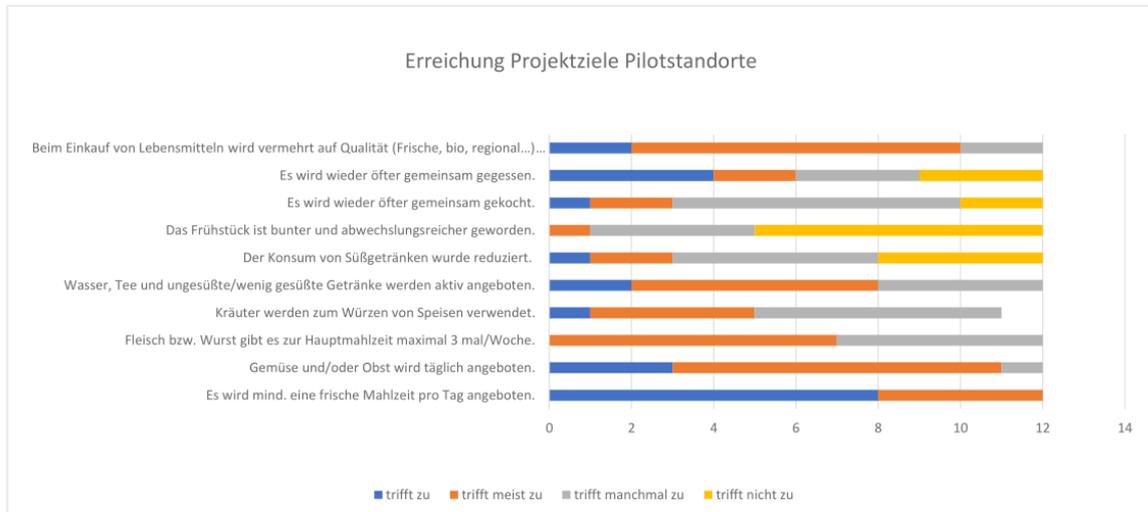
Die Mitarbeiter*innen fühlen sich zu Projektende größtenteils in der Lage einen bedarfs- und bedürfnisgerechten, ausgewogenen Speiseplan mit und für die Klient*innen zu erstellen. Weitere Inputs hinsichtlich besonderer Ernährungserfordernisse der Klient*innen wäre wünschenswert. Das Wissen der Klient*innen hinsichtlich Wirkung von Süßgetränken und den Wert ausreichender Wasserzufuhr konnte aus Sicht der Betreuer*innen kaum gesteigert und sollte in einem weiteren Schritt intensiv thematisiert werden.

- **Bewertung der Maßnahmen und Materialien**

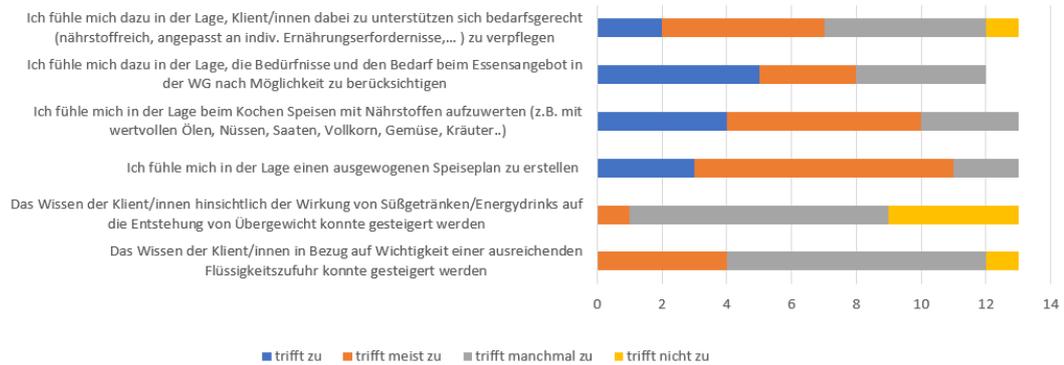
Von den umgesetzten Maßnahmen und erstellten Materialien wurden die regelmäßigen Koch-/Genussworkshops als besonders wichtig und hilfreich wahrgenommen. Auch die Genussexperimente und die Rezeptsammlung wird als sehr wichtig bzw. hilfreich bewertet. Die Weiterbildungen im Team, die Kochkurse für die 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 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.

Anhang

Abschlussenerhebung Pilotstandorte – Teil 1: Fragenblock Erreichung der Projekt-Ziele, Bewertung der Maßnahmen und Materialien



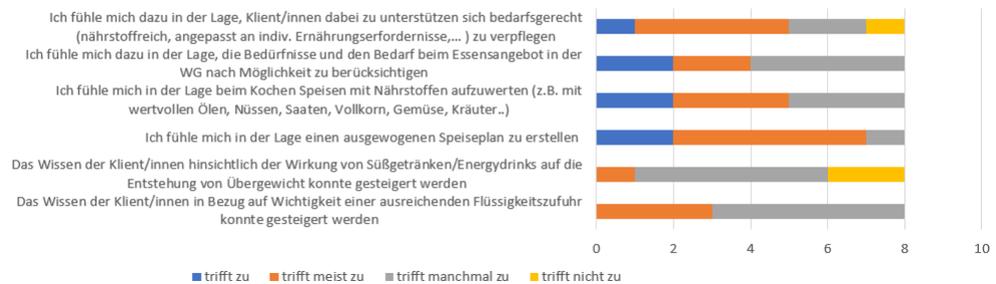
Wissen und Kompetenzen Pilotstandorte

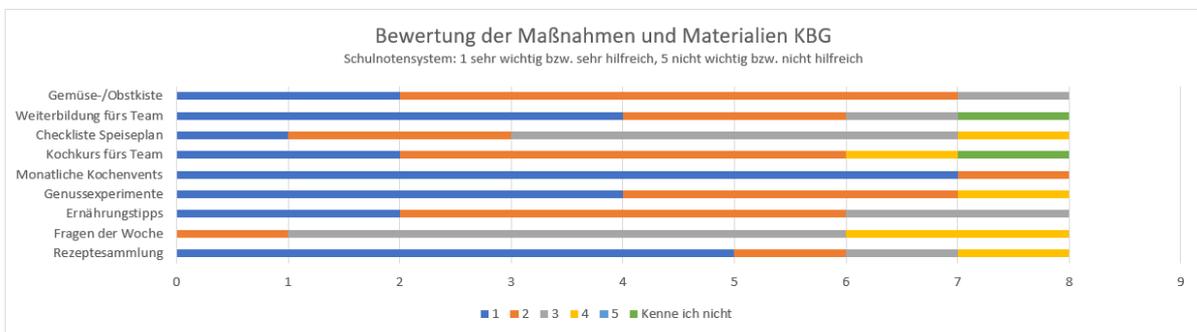
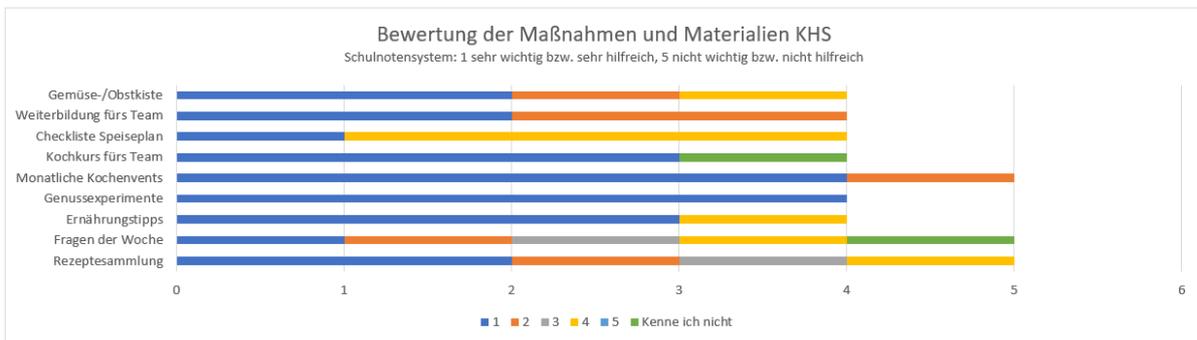
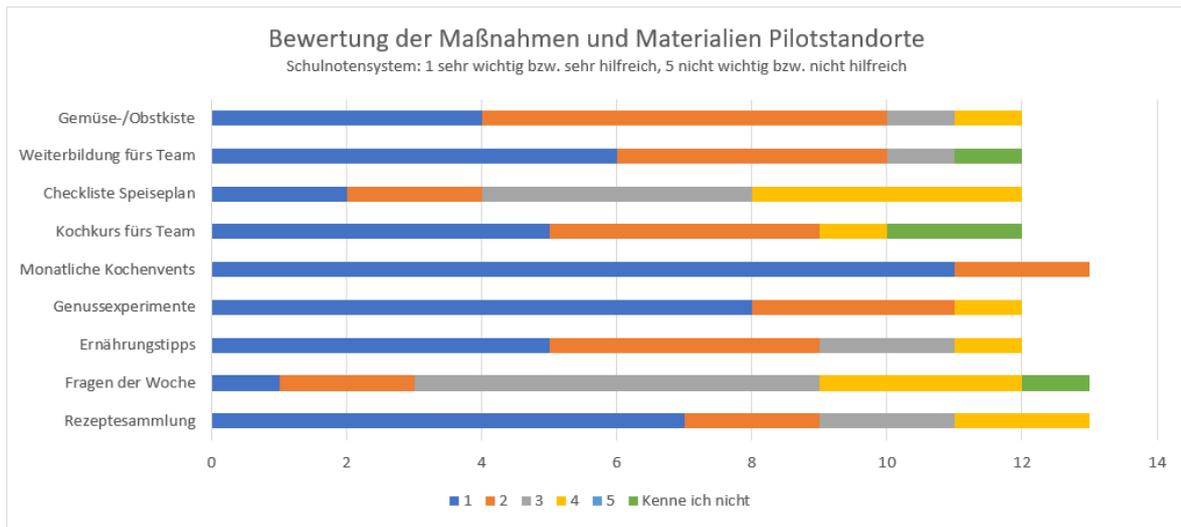


Wissen und Kompetenzen KHS



Wissen und Kompetenzen KBG





Anhang

Abschlusserhebung Pilotstandorte – Teil 2: Offene Fragen

Woran merkt man in der WG, dass das Projekt GUTessen LOK stattgefunden hat?

- Der Kühlschrank erfreut sich mehr über frische und gesunde Lebensmittel, die auch bewusster twl. mit den Bewohner:innen gemeinsam gekocht werden und dabei mehr Gewürze verwendet werden. Der Speiseplan hat somit eine deutlich gesündere Note bekommen. Bei den Mahlzeiten sitzen mehr Bewohner:innen zusammen. Es wird versucht eine gesündere Lebensweise den Bewohner:innen zu vermitteln.
- Es gibt jetzt Bio-Gemüsekiste (Herz). Was allerdings von den Klient:innen trotz aller Bemühungen nicht gut angenommen wird. Das Gemüse/die Gemüsegerichte dürfen dann die Betreuer:innen essen oder es vergammelt.
- Viele der Bewohner:innen merken an, dass gesunde Ernährung und viel Trinken wichtig ist. Sie genießen wieder vermehrt das gemeinsame Essen und Beisammensein und sind neugierig geworden, was genau zum Abend gekocht wird und probieren das dann auch regelmäßig.
- Es gibt die schönen Erinnerungen an die Kochevents mit Rosemarie Zehetgruber und Christopher Tupy. Das hat den Klient:innen Spaß gemacht. Auch Rosemarie als aktive Umsetzerin des Projekts hat immer eine sehr angenehme und wohlwollende Stimmung mitgebracht und hinterlassen.
- Installierung wöchentlicher Obst- und Gemüsekistl, Entsafter, Kühlschrank bunter befüllt, öfter frisch zubereitete Speisen, mehr hochwertige Nahrungsmittel zur Verfügung
- An der Gemüse-/Obstkiste. Dass wieder besser darauf geachtet wird, abwechslungsreicher zu kochen. Wir Betreuer:innen haben auch einiges dazugelernt.
- Es wird ausgewogener gekocht und mehr darauf geachtet auch gesunde Sachen zu kochen – Klient:innen nehmen es besser an.
- Es wurde ein Grundstein für bewussteres Essen gelegt.
- Mehr Bewusstsein dafür, dass man zumindest ein paar kleine Veränderungen machen kann, auch wenn Zeit-/ Geldmangel etc. vorhanden sind.
- An den teilweise noch hängenden Fragezetteln und an dem bewussten Umgang mit Lebensmitteln.
- Es wird gesünder und mit frischen Zutaten gekocht. Die Klient:innen sind offener für neue Rezepte geworden. Die Auswahl der Mahlzeiten nimmt mehr Raum in der WG ein.
- Mehr Bewusstsein für bestimmte Zutaten – hat sich positiv verändert. Ich achte teilweise darauf, z.B. mehr mit Linsen zu kochen.

- Mehr Bewusstsein! z.B. mehr Linsen kochen.
- Klient:innen und Betreuer:innen machen sich mehr Gedanken über gesunde Ernährung. Es wird öfter mit Gemüse/Kräutern gekocht oder mehr Obst zum Essen angeboten. Ernährung ist ein Thema geworden.

Was wünschst du dir für die Zukunft? Wo siehst du weiteren Unterstützungsbedarf?

- Stärkerer und transparenter Einbezug der Bewohner:innen in die Planung der Mahlzeiten. Es wird sehr wohl auf die individuellen Wünsche Rücksicht genommen, doch ein Wochenspeiseplan kann eine genauere Auseinandersetzung mit dem Thema gesunde Ernährung erwirken und es bietet für die Bewohner:innen ein zusätzliches Format um miteinander in Kontakt treten zu können und gemeinsame Entscheidungen zu treffen.
- Schulungen für Betreuer:innen, trotz schwieriger Umsetzung (wg. Gemüseunlust der Bewohner:innen) sinnvoll. Man muss sich ständig weiter bemühen, da hilft Input von außen.
- Ich wünsche mir, dass weiterhin darauf geachtet wird, dass es ausgewogene, vielfältige aber vor allem saisonale und kreative Gerichte gibt. Essen verbindet und macht Spaß, deshalb halte ich es für wichtig, immer wieder Neues auszuprobieren.
- Die Essgewohnheiten der Klient:innen sind teils sehr unflexibel. Es ist immer einer sehr wichtige Diskussion, inwiefern wir als Betreuer:innen das respektieren können/müssen oder auch im wohlwollenden Sinne für sie „entscheiden“. Beispiel Milch: Wie sollen Klient:innen je einen Eindruck davon bekommen können, wie es ist, ein paar Tage ohne Milch auszukommen, wenn das nie der Fall ist. Gemeinsam dran bleiben!
- Weitere Kochevents 1x/Monat, es braucht 1 Person aus dem Team, die sich für das Thema zuständig fühlt; Fortbildungen wiederkehrend – um es nicht aus dem Blick zu verlieren.
- Mehr Zeit für Essenplanung + Kochen. Es wäre z.B. schön, wenn im Dienstplan fixe Kochevents eingeplant wären. Aber als Extrazeit und nicht während der regulären Arbeitszeit.
- Mehr Ressourcen bzw. institutionalisierte Vorgänge um es zu erleichtern gesunde Gerichte zu kochen/anzubieten.
- Mehr Bewusstsein für zuckerhaltige Lebensmittel.
- Es ist eher schwierig, die Klient:innen von ungesunden Lebensmitteln und vor allem von Energydrinks wegzubringen, als ihnen etwas Gesundes anzubieten, es wäre gut gesunde Getränke anzubieten, die Geschmack und Wirkung von Energydrinks haben.
- Individuelle Beratung einzelner Klient:innen + Motivation zur Umsetzung für Klient:innen.

- Es wäre gut, wenn das Projekt weiterhin stattfinden würde, dh mit Beratung von außen, möglicherweise aber in längeren Abständen.
- Zukünftige Gemüselieferungen wären toll (saisonal). Unterstützungsbedarf nach wie vor bei dem Getränkeangebot, da haben die Maßnahmen zu wenig gegriffen.
- Zusammen mit Klient:innen außer Haus kochen.
- Mehr Zeit um Klient:innen zu motivieren und gesund zu kochen. Klient:innen bräuchten noch mehr Information über Ernährung.

Was hat dir persönlich am Projekt GUTessen LOK am meisten gefallen? Was war für dich hilfreich?

Was möchtest du uns noch mitteilen?

- Das gemeinsame Kochen mit den Bewohner:innen und Rosemarie. Das dabei zusätzlich fließende umfangreiche Wissen an die Bewohner:innen und zu mir war eine schöne und lehrreiche Bereicherung.
Ich hoffe, dass durch die Impulse von dem Workshop weitere regelmäßige Koch Events bestehen bleiben.
- Das Projekt finde ich ganz großartig. Ihr wisst so viel und könnt es wunderbar weitergeben! Das ist sehr motivierend! Und man verzagt nicht und gibt nicht ganz auf! Danke.
- Am meisten haben mir die Events an sich gefallen. Das gemeinsame Kochen und Essen hat für viel Freude und Genuss gesorgt. Toll waren auch all die feinen Rezeptideen & Tipps, die uns Rosemarie gegeben hat. Ich danke ihr von ganzem Herzen für die tolle Zusammenarbeit!
- Ganz, ganz tolles Projekt – finde ich super! Weiter so! Für mich persönlich eine schöne Bereicherung, die ich nicht missen möchte. Großer Fan von Wissensweitergabe und ganz liebes Danke an Rosemarie (so eine tolle und herzengute Frau! Darf ich das hier so schreiben?)
- Kochevents am meisten gefallen, theoretische Inputs im Team sehr hilfreich, abwechslungsreiches Angebot, weitere Fortbildungen wären hilfreich.
- Ich habe auch einiges dazu gelernt und mich auch wieder bewusster mit Essen und Trinken auseinander gesetzt. Das schadet nie, denke ich. Über Essen und Genuss unter Kolleg:innen zu sprechen war auch immer sehr amüsant und auch sehr privat. Trotzdem fand ich, dass es durch unsere ständige Zeitnot manchmal etwas untergegangen ist oder eben leider nicht umsetzbar war. Wir bräuchten ständige/fixe Extrastunden für bewusstes Kochen + besseren Austausch untereinander -> großes Team.
- Das Kochen (gemeinsam) in der WG aber auch das Kochen als Team und dass jemand sich Zeit nimmt und sie auch hat, um sich dem Thema zu widmen.



- Die monatlichen Kochevents.
- Monatliche Kochevents in der WG und „Kochkurs“ fürs Team.
- Das gemeinsame Kochen in der WG.
- Die einfachen und schnellen Rezepte mit wenig Aufwand haben sehr gut geschmeckt. Die Kochkurse mit dem Team waren sehr hilfreich und interessant. Fr. Rosemarie Zehetgruber hat hervorragende Arbeit mit viel Menschlichkeit und großem Fachwissen geleistet.
- Die Nahrungsmittelschulung - hätte ich gerne öfter als 1x gehabt bzw. eine Liste, wofür bestimmte Kräuter und Gemüsesorten gut sind – z.B. Kresse: Eisen
- Monatlich kochen in der WG.
- Ich fand die Obst-/Gemüseboxen und das gemeinsame Kochen in der WG toll. Auch die Rezeptesammlung war sehr hilfreich. Es wäre toll, wenn mehr Zeit für solche Dinge da wäre bzw. weniger Stress.

Anhang

Fragebogen Abschluss-Erhebung Projekt "GUTessen LOK"

Das Projekt GUTessen LOK geht zu Ende. Wir möchten nun erheben, wie weit die gesteckten Ziele erreicht wurden, was sich aus Eurer Sicht verändert hat und wo noch Unterstützungsbedarf besteht.

Bitte füllt den Fragebogen bis 25.6. aus und schickt ihn per Mail an

rosemarie.zehetgruber@gutessen.at oder per Post an gutessen consulting, Schönbrunnerstr. 59-61/13, 1050 Wien.

Standort	<input type="radio"/> Kürnberggasse	<input type="radio"/> Karl Heinz Straße
----------	-------------------------------------	---

Im ersten Fragenblock bitten wir um Deine Einschätzung, inwieweit die Projekt-Ziele erreicht wurden:

Fragen zum Verpflegungsangebot in der WG und zum Essverhalten <i>Bitte kreuze einen Kreis pro Zeile an.</i>				
	Trifft zu	Trifft meist zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Es wird mind. eine frische Mahlzeit pro Tag angeboten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gemüse und/oder Obst wird täglich angeboten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fleisch bzw. Wurst gibt es zur Hauptmahlzeit (Kürnberger: Mittagessen, Karl Heinz: Abendessen) maximal 3 mal/Woche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräuter werden zum Würzen von Speisen verwendet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wasser, Tee und ungesüßte/wenig gesüßte Getränke werden aktiv angeboten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Konsum von Süßgetränken wurde reduziert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Frühstück ist bunter und abwechslungsreicher geworden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es wird wieder öfter gemeinsam gekocht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es wird wieder öfter gemeinsam gegessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beim Einkauf von Lebensmitteln wird vermehrt auf Qualität (Frische, bio, regional...) geachtet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Fragen zu Wissen und Kompetenzen bei Klienten/innen und Mitarbeiter/innen Bitte kreuze einen Kreis pro Zeile an.				
	Trifft zu	Trifft meist zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Das Wissen der Klient/innen in Bezug auf Wichtigkeit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr konnte gesteigert werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Wissen der Klient/innen hinsichtlich der Wirkung von Süßgetränken/Energydrinks auf die Entstehung von Übergewicht konnte gesteigert werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich in der Lage einen ausgewogenen Speiseplan zu erstellen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich in der Lage beim Kochen Speisen mit Nährstoffen aufzuwerten (z.B. mit wertvollen Ölen, Nüssen, Saaten, Vollkorn, Gemüse, Kräuter..)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich dazu in der Lage, die Bedürfnisse und den Bedarf beim Essensangebot in der WG nach Möglichkeit zu berücksichtigen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich dazu in der Lage, Klient/innen dabei zu unterstützen sich bedarfsgerecht (nährstoffreich, angepasst an indiv. Ernährungserfordernisse,...) zu verpflegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Im zweiten Fragenblock möchten wir erfahren, wie hilfreich die verschiedenen Maßnahmen und Tools waren/sind:

Wie wichtig und hilfreich findest du folgende Maßnahmen und Materialien 1 = sehr wichtig bzw. hilfreich, 5 = nicht wichtig bzw. nicht hilfreich (Bewertung nach Schulnotensystem)						
	1	2	3	4	5	Kenne ich nicht
Rezeptesammlung	<input type="radio"/>					
Fragen der Woche	<input type="radio"/>					
Ernährungstipps	<input type="radio"/>					
Genussexperimente	<input type="radio"/>					
Monatliche Kochevents in der WG	<input type="radio"/>					
„Kochkurs“ fürs Team	<input type="radio"/>					
Checkliste Speiseplan	<input type="radio"/>					
Weiterbildung Ernährung fürs Team	<input type="radio"/>					
Gemüse-/Obstkiste	<input type="radio"/>					

Nun bitten wir dich noch um deine Antworten und Einschätzungen auf drei offene Fragen:

Woran merkt man in der WG, dass das Projekt GUTessen LOK stattgefunden hat?

Was wünschst du dir für die Zukunft? Wo siehst du weiteren Unterstützungsbedarf?

Was hat dir persönlich am Projekt GUTessen LOK am meisten gefallen? Was war für dich hilfreich?
Was möchtest du uns noch mitteilen?

Herzlichen Dank für das Ausfüllen des Fragebogens!