



# Jahresbericht 2011



## Ernährung





**Rolf Simmler**  
Präsident

## Der Mensch ist, was er isst.

(Ludwig Feuerbach)

Von meiner Grossmutter bekam ich diesen Spruch gelegentlich zu hören. Dieser Jahresbericht beleuchtet in verschiedenen Beiträgen das Thema Ernährung. Dabei ist mir der Spruch wieder in den Sinn gekommen.

Nahrung hat verschiedene Bedeutungen: **Nahrung für den Körper, Nahrung für die Seele und Nahrung für den Geist.** Schule, Wohnbereich und Tagesstruktur stellen für alle diese Bereiche Nahrung bereit, machen Angebote. Das Angebot nutzen, sich die Nahrung zuführen, muss jede/jeder Jugendliche selber. Mit Druck und Zwang lässt sich keinerlei Nahrung verabreichen. Sich etwas Gutes, Notwendiges, Nützliches zuführen und annehmen ist ein ganz persönlicher, hoch sensibler Akt. Nahrungszufuhr kann Genuss sein, oder Nahrungsverweigerung bzw. -missbrauch können Machtmittel gegen andere oder sich selbst sein: Nahrungsverweigerung als Auflehnung gegen Autoritäten oder das Erwachsenwerden - seinen Leib mit Nahrung vollstopfen, wo doch die Seele hungert - Ungesundes in Mengen konsumieren, weil das eigene Selbst so wertlos wahrgenommen wird, dass es sich nicht zu lohnen scheint, ihm Sorge zu tragen.

Es ist ein bedeutsames und vielschichtiges Thema, das die Mitarbeitenden in diesem Jahresbericht aufgegriffen haben und in ihre tägliche Arbeit einfließen lassen, damit die Jugendlichen die Nahrung bekommen, die sie zu dem werden lässt, was sie und ihre Mitwelt sich wünschen.

Im Verlaufe des Jahres hat die Schiess Unternehmensberatung zusammen mit der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik im Auftrag des Erziehungsdepartements ein Fachaudit in unserer Orga-

nisation durchgeführt. Alle Unternehmensbereiche wurden mit gezielten Fragestellungen durchleuchtet. Mitglieder des Vorstandes, Mitarbeitende und Eltern wurden mittels Befragungen einbezogen. Die Beurteilung der Organisation ist einerseits Teil der Aufsichtspflicht des Auftraggebers, andererseits für uns Leitfaden für die Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Organisation.

Der Vorstand setzte sich intensiv mit der Umgestaltung der Leitungsstrukturen auseinander und hat zusammen mit dem Geschäftsleiter und Mitarbeitenden die Grundlagen geschaffen, um die entsprechenden Stellen im kommenden Jahr zu besetzen.

Die Wohngruppe in Gächlingen ging in ihr zweites Jahr. Alle Stellen mit Personal zu besetzen, das ins Team und in die sich im Aufbau befindlichen Strukturen passt sowie der Aufbau einer funktionierenden Gemeinschaft war für alle Beteiligten eine Herausforderung.

In der Schule konnte eine vierte Klasse eröffnet werden. Erstmals wurde die Leistungsvereinbarung mit dem Kanton Schaffhausen auf dem Korrespondenzweg unterzeichnet, ein Zeichen dafür, dass sich die Zusammenarbeit zwischen Kanton und Verein Friedeck eingespielt hat.

An seinen Sitzungen hat sich der Vorstand insbesondere zu den Finanzen, Belegungszahlen und Personalfragen informieren lassen und hat mitgeholfen, nach Lösungen zu suchen. Daneben hat er weitere Geschäfte beraten und genehmigt sowie die Visitationsberichte und Anliegen der Mitarbei-

tenden besprochen. Zudem standen Vorstandsmitglieder der Geschäftsleitung bei Bedarf unterstützend und beratend zur Seite. Im Mai hat der Vorstand eine Sitzung zusammen mit dem Schulteam abgehalten, um den direkten Kontakt und Austausch zu pflegen. Weitere Gelegenheiten, um Kontakte zu knüpfen oder zu pflegen, waren das Sommerfest auf einem Erlebnishof auf dem Wilchingerberg sowie das Jahresschlusssessen in der Alpwirtschaft Babental. Die Zusammensetzung des Vorstandes und des Stiftungsrates hat keine Änderung erfahren.

Ich danke meinen Vorstandskolleginnen und Vorstandskollegen für ihren wertvollen, ehrenamtlichen Einsatz für unsere Organisation. Mein herzlicher Dank gilt auch dem Geschäftsleiter, dem Leitungsteam und allen Mitarbeitenden für ihren unermüdlichen Einsatz. Ich wünsche allen, dass sie in der Hektik des Alltags auch selber immer wieder Nahrung für Körper, Geist und Seele finden, um gestärkt die grossen Anforderungen bewältigen zu können.

#### **Unsere weiteren Vorstandsmitglieder:**

Birgitta Zbinden, Vizepräsidentin

Hans Peter Schöttli, Finanzchef

Livio Gaudenz, Aktuar

Thomas Lämmli

Stefan Bachmann

#### **Unsere Revisoren:**

Werner Schwaninger

Hans Jörg Bösch



**Orazio De David**  
**Geschäftsführer**

Im Herbst 2011 mussten wir uns von der Mitarbeiterin des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienstes (KJPD) verabschieden. Frau Karin Schwanz verliess den KJPD und damit auch unser Sonderschulinternat. Frau Schwanz war im Rahmen des Kooperationskonzeptes Tagesschule mit einem Pensum von 50% in der Friedeckschule engagiert. Sie führte die kinder-psychiatrischen Therapien im Schulhaus in Hallau durch und konnte auf Grund ihrer hohen fachlichen Kompetenz wertvolle Unterstützung in der täglichen Arbeit in der Schule und in den Wohngruppen leisten. Bei den stetig zunehmenden psychiatrischen Schwierigkeiten, welche die bei uns platzierten Kinder mitbringen, ist dies ein grosser Verlust. Im Rahmen der Leistungsvereinbarung gelang es uns leider nicht, die zuständigen Behördenvertreter davon zu überzeugen, dass eine Weiterführung der Kooperation mit dem KJPD äusserst wichtig sei. So verliess uns nicht nur Frau Schwanz, sondern wir mussten für 2012 auch auf die enge Zusammenarbeit vor Ort mit dem KJPD verzichten, weil die entsprechenden finanziellen Aufwendungen keinen Platz mehr im Budget fanden. Die Kinder und Jugendlichen konnten (und werden es auch in Zukunft weiterhin können) ihren Bedürfnissen angepasste Therapien besuchen. Auch wurde die Zusammenarbeit mit externen Kinderpsychologen und Kinderpsychiatern intensiviert. Die gute und enge Kooperation im Alltag konnte jedoch nicht ersetzt werden.

Die zunehmende Anzahl von Kindern und Jugendlichen mit psychiatrischen Problemen oder mit hoher Gewalt- und Deliktbereitschaft war ein weiterer Punkt, welcher uns im vergangenen Jahr intensiv zu beschäftigen begann. Immer wieder

mussten wir uns fragen, wie wir mit diesen neuen Dynamiken umgehen sollten. Gleichzeitig nahm auch der Druck nach Sparmassnahmen zu. Zwei nicht vereinbarende Kräfte. Auf der einen Seite sahen wir uns immer häufiger mit Kindern und Jugendlichen konfrontiert, welche einer 1:1-Betreuung bedurften und auf der anderen Seite mit dem Druck, die festen Kosten zu senken. Dieses Dilemma wird uns auch im laufenden Jahr intensiv beschäftigen. Die Kosten können nur gesenkt werden, indem Personal und dadurch auch Angebote (z. B. der Ganzjahresbetrieb) abgebaut werden. Wir haben aber im Verhältnis zu den massiven Schwierigkeiten, welche die bei uns platzierten Kinder mitbringen, absolut kein Überangebot.

Auch ist die Belastung der Mitarbeitenden an einer Schmerzgrenze angekommen. Es gibt Kinder und Jugendliche, die auf eine intensive Betreuung angewiesen sind. Es gibt bereits zu viele Kinder und Jugendliche, die wie eine heisse Kartoffel von Institution zu Institution „weitergereicht“ werden, wenn für sie überhaupt noch ein Schulinternat gefunden werden kann. Wenn sie keinen Halt finden, keinen Platz finden, wo sie trotz ihrer besonderen Bedürfnisse und psychischen Probleme bleiben können, dann ist der Weg in die Psychiatrie und Delinquenz vorgezeichnet.

Hier kommt aber endlich das Positive des vergangenen Jahres: Das Mitarbeiterteam der Friedeck war sehr engagiert. Immer wieder und unermüdlich wurde in oft hoffnungslosen Situationen nach weiteren Lösungen gesucht und neue Wege gefunden. Dank diesem grossen Engagement gelang es,

mit wenigen Ausnahmen, auch in schwierigsten Situationen Abbrüche zu vermeiden. Auch gelang es am Ende der Schulzeit gute Anschlusslösungen zu finden (z. B. Anlehre oder Lehre). Wie vielseitig und kreativ unsere Mitarbeitenden in der Gestaltung von Alltagsthemen, wie zum Beispiel die Ernährung sind, zeigt sich eindrücklich in diesem Jahresbericht und in der dazugehörenden Beilage: der Schülerzeitung.

Den zunehmenden Schwierigkeiten, welche die Kinder und Jugendlichen mitbringen, konnten wir mit qualifizierten Weiterbildungen und perma-

ner Supervision begegnen. Einerseits wurden der Lösungsorientierte Ansatz und die Omersche Haltung der erziehenden Präsenz weiter vertieft. Andererseits wurden individuelle aufgabenspezifische Weiterbildungen einzelner Mitarbeitenden ermöglicht. Insgesamt wurde die fachliche Kompetenz der gesamten Institution weiter ausgebaut und gefestigt.

Rolf Simmler hat in seinem Präsidialbericht bereits auf das Audit durch Quadit hingewiesen. An dieser Stelle möchte ich einen kurzen Auszug aus dem Bericht platzieren:

### **Bewertung durch Quadit**

Die Mitarbeitenden des Vereins Friedeck setzen sich engagiert für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen und für deren Wohlergehen ein. Die Kinder und Jugendlichen und ihre Entwicklung stehen klar im Zentrum der Tätigkeit. Die Mitarbeitenden (inklusive Leitungsteam) weisen ein hohes Bewusstsein ihrer Professionalität und eine starke Identität für ihren Arbeitsbereich auf. Ihre Grundausbildungen sowie die stete Weiterbildung dienen der Auftragserfüllung. Die Grundhaltung ist von hohem Idealismus geprägt.

Der Partizipation der Kinder und Jugendlichen sowie deren Eltern wird im Verein Friedeck sowohl konzeptionell als auch im Alltag hohe Beachtung geschenkt. Die dezentrale Struktur der Angebote stellt die Mitarbeitenden vor hohe Anforderungen, sie anerkennen diese aber auch als Chance, um das Normalisierungsprinzip in ihrer Einrichtung umzusetzen.

Der Verein Friedeck verfügt über eine kinder- und jugendgerechte und gepflegte Infrastruktur, die gute Rahmenbedingungen für die Klientel und die Mitarbeitenden liefert und den Kindern und Jugendlichen Raum für ihre Entwicklung und für Mitwirkung bietet. Die Partizipation der Kinder und Jugendlichen sowie deren Eltern erfährt im Verein Friedeck sowohl konzeptionell als auch im Alltag hohe Beachtung.

Fachlich hat der Verein Friedeck seine agogischen Konzepte vor allem auf zwei aktuelle Ansätze ausgerichtet, den Lösungsorientierten Ansatz und die Neue Autorität nach Haim Omer. Diese klare Ausrichtung kann die Grundlage für eine verstärkte Identifikation der Mitarbeitenden mit der Einrichtung bilden. Die Geschäftsleitung fördert die Auseinandersetzung mit den Ansätzen und deren Vertiefung durch gezielte Steuerung der Weiterbildung der Mitarbeitenden.

Der Verein Friedeck ist in den letzten Jahren markant gewachsen. Er hat neue Angebote geschaffen und es ist ihm gelungen, mit dem Organisationshandbuch eine solide Basis für deren Festigung zu schaffen. Das Leitungsteam erkennt Veränderungen in der Umwelt sowie bei der Zielgruppe und reagiert darauf mit der Anpassung der bestehenden und der Schaffung neuer Angebote.

Team Wohngruppe Gächlingen





**Guido Ramella**  
Schulischer Heilpädagoge  
systemischer Coach  
Schulleiter und Mitglied  
des Leitungsteams

## Schülerweiterung auf vier Klassen - Kauf der Nachbarliegenschaft

Die Eröffnung der zusätzlichen zweiten Wohngruppe in Gächlingen hatte zur Folge, dass die Friedeck Schule eine vierte Klasse einrichten durfte. Eine zusätzliche Klasse bei gleich bleibendem Raumangebot bedeutet jedoch eine grosse Herausforderung in vielerlei Hinsicht. Wir mussten neue geeignete Lehrpersonen finden, neue Schul- und Sitzungsräume mit entsprechendem Mobiliar zur Verfügung stellen, die Transportprobleme lösen und nicht zuletzt die heiklen Pausensituationen neu organisieren. Dies war ein Strauss von Herausforderungen, der schlicht unlösbar schien.

Die Lösung bot sich völlig unerwartet an, als die Nachbarliegenschaft an der Tacherstrasse zum Verkauf ausgeschrieben wurde. Die Friedeck Stiftung erkannte diese einmalige Chance und setzte sich in bewundernswerter Weise dafür ein, dass dieser Kauf zu Stande kam! Die Raumprobleme waren mehrheitlich vom Tisch und dies trug dazu bei, dass sich verschiedene Interessenten bei uns bewarben. So war es möglich, das neue Schuljahr mit einem um drei Lehrkräfte erweiterten Team zu starten:

Herr Stefan Werner übernahm die Führung der Unterstufenklasse, Frau Petra Zache die Mittelstufe und Herr Urs Stucki leistet wertvolle Dienste als Fachlehrer in verschiedenen Stufen und verschiedenen Fächern.

Die Eröffnung dieser vierten Klasse brachte erheb-

liche Änderungen mit sich, die neue Situation mit mehr Lehrpersonen und mehr Jugendlichen stellt uns im Alltag noch immer vor grosse Herausforderungen. Die Teambildung hat einen neuen und erweiterten Stellenwert, dem wir Rechnung tragen wollen und müssen.

Und bereits stehen wir vor neuen Aufgaben. Die angestrebte Auslastung der Wohngruppen und der Tagesstruktur macht es unausweichlich, die Erweiterung um einen Förderzug oder halben Klasse ins Auge zu fassen.

Wir alle hoffen, dass die Schule als Ganzes diesen weiteren Ausbau verkraften kann, denn viele Auswirkungen sind nicht absehbar und zeigen sich erst später im Schulalltag. Eines ist sicher: Mit jeder Vergrößerung geht auch ein weiterer Verlust des familiären Ambientes einher, welches bisher eine der Stärken unserer Friedeck Schule war.

Wie können wir das auffangen? Das wird wohl eine der nächsten, tief greifenden Herausforderungen sein. Lösen kann dies nur ein geeignetes und engagiertes Team.





Liegenschaft Tacherstrasse





**Daniela Winteler**  
Sozialpädagogin  
Tagesstruktur

## Essen und Ernährung in der Tagesstruktur

Ernährung und Bewegung gehören zusammen. Kinder, die ständig auf den Beinen sind, brauchen mehr Energie als Kinder, die sich kaum bewegen. Dazu gehören einerseits Aktivitäten im Alltag und andererseits sportliche Bewegung. Das hört sich wunderbar an. Kinder wollen keine Ernährungspyramiden erklärt bekommen oder Vorschriften erhalten, wie viel sie wovon essen dürfen. Sie wollen essen und trinken was ihnen schmeckt.

Zurzeit essen neun Kinder bei uns in der Tagesstruktur „z’Mittag“ und nach der Schule am Nachmittag „z’Vieri“. Am Abend, an den Wochenenden und in den Ferien werden die Kinder zu Hause gepflegt. Ich denke, wir als Bezugspersonen und die Eltern können wichtige Vorbilder sein. Wie ernähren sich Mutter, Vater, Bruder, Betreuerin oder Betreuer, Lehrerin, Lehrer, etc.? Was kommt wann auf den Tisch, wo wird gegessen? Ernährungserfahrungen, die die Kinder während ihrer Entwicklung zum Erwachsenen machen, bleiben ihnen erhalten. Die Vorlieben aus der Kindheit verlieren sich selten.

Im vergangenen Jahr beschäftigten wir uns immer wieder mit dem Thema Ernährung.

Wenn Jugendliche bei uns eintreten, zeigen sich oft verschiedene Essstörungen. Es gibt Kinder, die ihr Essen herunterschlingen, solche die ganz viele

Nahrungsmittel gar nicht kennen und wenig Bereitschaft zeigen Unbekanntes zu probieren. Andere wiederum verpflegen sich zwischendurch mit Süßigkeiten, Süssgetränken und Fast Food. Folgendes kennen Jugendliche, die neu ankommen oft nicht. Wir als Gruppe essen gemeinsam am Tisch. Ohne Nebengeräusche wie Fernseher und Musik. Nach kurzer Angewöhnungszeit zeigen sie mit ihrer Beteiligung am Mittagstisch, dass sie das gemeinsame Essen schätzen. Das Kosten von unbekanntem Lebensmitteln bereitet ihnen weniger Mühe, ebenso das Befolgen von Tischregeln. Es ist uns ein Anliegen, den Kindern die Vielfalt unserer Nahrungsmittel näher zu bringen. Darum gilt bei uns die Regel, von allem ein bisschen zu probieren.

Uns wurde im vergangenen Jahr ein Kind anvertraut, welches an starkem Übergewicht litt. Vor dem Eintritt an unsere Schule durfte das Kind mit seiner Mutter am Programm für übergewichtige Kinder in Davos teilnehmen. Dort wurde das Mädchen über mehrere Wochen stationär begleitet. Mutter und Kind haben während dieser Zeit viel gelernt. Dem Kind gelang es, mit eigenem Einsatz viele Kilos zu verlieren. Die große Herausforderung folgte dann zu Hause im Alltag, wo es darum ging, das Gewicht zu halten. Mit dem Eintritt in die Friedeckschule wurde uns als Team diese spannende Aufgabe übergeben, mit dem Kind

und der Mutter zusammen dieses große Ziel zu verfolgen.

Da wir das Glück haben, eine Köchin bei uns im Team zu haben, setzten wir uns intensiv mit dem Thema auseinander. Im Rahmen einer Weiterbildung erhielten wir von der Ernährungsberatung im Spital in Schaffhausen wertvolle Beratung und Unterstützung. Bei den Vorbereitungen für ein Mittagessen und am Mittagstisch dabei zu sein gab der Ernährungsberaterin einen Einblick in unseren Alltag. Sie konnte uns wertvolle Tipps geben bei der Umsetzung unseres Ziels, den Kindern das Essen schmackhaft zu machen und ihnen dabei zu helfen, ihr Gewicht zu kontrollieren. Nach dem Motto: Essen soll Freude bereiten!

### Wie gestalten wir konkret unsere Menüpläne?

Zur Vorspeise erhalten alle Kinder eine klare Bouillon ohne Beilagen und dazu ein Glas Wasser. So bekommt der Magen einen guten „Boden“. Danach schöpft sich jedes Kind Salat. Beim Hauptgang werden die Kinder bedient. Es gilt die Regel einzuhalten, von allem ein bisschen zu probieren. Es werden kleine Portionen geschöpft. Das gibt uns die Möglichkeit, einmal Nachschlag zu geben. Die Kinder freuen sich auf den kleinen Dessert, den sie sehr genießen!

### Was haben wir konkret verändert?

Wir haben mit den Kindern ganz einfach übers Essen gesprochen. Was ist für sie wichtig, worauf können sie nicht verzichten, was sind ihre Lieblings Speisen. Mit Hilfe der Ernährungsscheibe wurde das Thema spannend. Wir konnten das Interesse wecken und die Kinder sprachen sehr offen über ihre Essgewohnheiten. Auf spielerische Weise ermittelten wir das Gesamtgewicht der Kindergruppe durch schätzen. Mittels Waage bestimmten wir danach das genaue Gewicht. Am PC durfte jedes Kind seinen eigenen BMI ermitteln und mit einem Bild dargestellt, konnte jedes Kind sehen, wo es auf der Skala steht; im Bereich des Normalgewichts oder eher im übergewichtigen Bereich. Plötzlich

wollten die Kinder von sich aus auf die Waage stehen, um den BMI zu bestimmen und dann zu sehen, ob sich etwas verändert hatte. Die Kinder sind stolz auf ihre kleinen Erfolge und sticheln sich gegenseitig positiv an. So schafften wir es, das Thema Essen zu einem Gruppenthema zu machen, was natürlich die Zielverfolgung für das Mädchen erheblich erleichtert, denn sie spürt, dass sie nicht alleine daran arbeitet, ihr Gewicht zu halten. Sie geht nun seit eineinhalb Jahren in die Friedeckschule, ist 4 cm gewachsen und kann ihr Gewicht halten. Dies ist nur möglich dank der guten Zusammenarbeit mit der Mutter, welche ihre Tochter täglich motiviert, sich zu bewegen.

Wir sind uns bewusst, ein kleines Glied in dieser Kette zu sein. Unser Ziel ist es, die Freude am gesunden Essen zu wecken.

Es ist uns ein Anliegen, die Eltern ebenfalls zu integrieren. Dafür planen wir einen Infoabend mit der Ernährungsberaterin vom Spital Schaffhausen. Sie wird eine Elternrunde zum Thema Ernährung gestalten.





**Ulrika Koliash**  
**Sozialpädagogin und**  
**Teamleiterin der**  
**Wohngruppe Gächlingen**

## Projekt Ernährung

Ein Grundbedürfnis des Menschen ist das Essen und Trinken. Beides sind die Voraussetzungen dafür, dass unser Körper funktioniert, dass wir lernen, arbeiten, gesund und lebensfähig bleiben. Interessant wird es jedoch, wenn man sich die Frage nach der richtigen Ernährung stellt, oder ob es die richtige Ernährung gibt. Geben Sie doch einmal mittels einer gängigen Suchmaschine „Essen & Ernährung“ im Internet ein. Anschliessend erhalten Sie eine unüberschaubare Anzahl an Informationen, beispielsweise zu Ernährungstipps, diversen Ernährungsprogrammen und Projekten, aber auch Informationen zu möglichen Störungen und/oder Krankheitsbildern. Daraus resultieren wiederum eine Menge neue Fragen, weswegen das Team der Wohngruppe Gächlingen dies als einen Denkanstoss gesehen und genutzt hat, sich mit diesem Thema, sowohl im Team als auch mit den Bewohnern, auseinanderzusetzen. Inzwischen ist dies zu einem kleinen Projekt geworden, das ich Ihnen an dieser Stelle vorstellen möchte.

Wir konnten in letzter Zeit mehrfach beobachten, dass es den Bewohnern schwer fiel, sich auf „gesundes und ausgewogenes Essen“ einzulassen. Zum Einen konnten wir das aus den ablehnenden Kommentaren und Verweigerungen schliessen, die solches Essen begleiteten, zum Anderen wurde dies durch die wöchentliche Sammlung der Menüwünsche während der Gruppensitzung offensicht-

lich, wo mehrheitlich Fastfood & Fertiggerichte gewünscht wurden.

In diesem Zusammenhang bedeutet ausgewogene Ernährung, dass alle Nährstoffe und Vitamine in ausgewogener und ausreichender Form im Essen enthalten sein müssen, was neben Stärke- und Eiweissprodukten auch Früchte und Gemüse beinhaltet. Diese Beobachtungen veranlassten uns, im Team über die möglichen Gründe für die fehlende Akzeptanz gesunder Lebensmittel zu sprechen. Wir vermuteten, dass die Bewohner vieles nicht kennen, sich gegenüber dem Neuen und Unbekannten zurückhielten und es aus diesem Grund auch ablehnten.

Nachdem der gesuchte Dialog mit den Bewohnern zunächst ohne ausreichende Ergebnisse blieb, entschieden wir uns zu handeln, mit dem Ziel den Bewohnern neue Erfahrungen anzubieten, ihr Wissen zu erweitern und ihre Sinneswahrnehmung zu sensibilisieren. Aus diesem Anlass führten mehrere Mitarbeiter unterschiedliche Angebote durch, die im Folgenden vorgestellt werden.

Da gerade der Herbst und im Anschluss die Vorweihnachtszeit vor der Türe standen, gestalteten wir diese Zeit und den anschliessenden Winter mit verschiedenen Angeboten. Eine Mitarbeiterin hat während einer Gruppenaktivität vor Weihnachten

mit Ronaldo, Thomas und Andreas Vanillekipferl gebacken. Dabei haben sie über die einzelnen Zutaten gesprochen. Grosses Interesse hatten alle drei an den Vanillestangen. Die Buben haben an der Stange gerochen und sagten, sie seien erstaunt darüber, dass die Vanillestange ganz anders riechen würde, eher herb und nicht süss, als sie es vom Geschmack anderer Speisen kennen würden. Eine weitere Mitarbeiterin führte Angebote zu den Themen Gewürze erfahren und Gemüse kennenlernen durch. Währenddessen hatten die Teilnehmer jeweils die Möglichkeit, verschiedene Gewürze und Gemüse kennenzulernen und sich mit ihren Sinnen auseinanderzusetzen. Sie ertasteten, rochen und schmeckten die Ingredienzen und teilten sich und ihre Beobachtungen im anschliessenden gemeinsamen Austausch mit.

Im Neuen Jahr wurde dieses Projekt fortgesetzt, indem eine Mitarbeiterin ein Genussstraining durchführte. Dabei ist der Begriff Genuss eine Bezeichnung für eine positive Sinneserfahrung, bei der mindestens ein Sinnesorgan angesprochen und die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbefinden verbunden ist. In der Umsetzung wurde das Genussstraining zum Spiel variiert, bestehend aus Teams mit jeweils zwei Teammitgliedern. Die Spieler haben sich abwechselnd gegenseitig die Augen verbunden, um zu ertasten, zu schmecken und zu riechen, was der Teamkollege ihnen gegeben hatte. Es wurden währenddessen Mango, Zitrone, Walnüsse, Zimt, Salz, Chilischoten, Saure Fische (Süssigkeit), Brownies und Lebkuchen erkannt.

Neben den Angeboten mit den Bewohnern war das Thema Essen & Ernährung auch immer wieder

Gegenstand unserer Teamsitzungen. Wir setzten, und setzen uns noch, gemeinsam mit unseren Tisch- und Essensregeln sowie der Menüplanung auseinander, mit dem Ziel im Team eine gemeinsame Haltung zu entwickeln, um die Bewohner in ihrer Entwicklung bestmöglich unterstützen zu können.

Angesichts der Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an allen angebotenen Aktivitäten, die die Bewohner zeigten, haben wir erkennen können, dass bei ihnen durchaus Interesse an gesunder Ernährung besteht, sie aber wie angenommen vieles einfach nicht kennen und sich so verhalten, wie sie es bisher gewohnt sind; mit ablehnender Reaktion.

Ferner bedeutet dies für uns Mitarbeiter, dass es wichtig und ausschlaggebend ist, mit ihnen gemeinsam in die Handlung zu treten, sie dabei anzuleiten und die Dinge auszuprobieren. Dies schafft und pflegt im selben Augenblick auch die Beziehungen, die in unserer Arbeit unerlässlich sind. Gleichzeitig stärkt uns diese Erkenntnis als Team in unserer Haltung, nach Grund und/oder Gründen für Verhalten zu suchen, um dann gemeinsam mit den Bewohnern Lösungen entwickeln zu können.

Im nächsten konkreten Schritt möchten wir erreichen, dass unsere Bewohner sich mehr für die Essenszubereitung interessieren und daran aktiv teilhaben. Aus diesem Grund möchten wir sie in die Planung und Vorbereitung des „Z`Nachts“ und in die Essensplanung und -vorbereitung während der Schulferien noch mehr miteinbeziehen und ihnen folglich mehr Mitgestaltungsmöglichkeiten

### Genussregeln

Erlauben Sie sich Genusspausen in Ihrem Alltag. In diesen zelebrieren Sie die Langsamkeit, hin bis zur Zeitlupe. Genuss braucht Zeit, Verweilen, Verharren, Beschaulichkeit, Achtsamkeit. Wobei es nicht die Zeitdauer ist, denn auch fünf Minuten können Ihnen völligen Genuss und Wohlbefinden bringen. Auch ein paar Sekunden können ein intensives Genussserlebnis bescheren – aber ich muss diese Sekunden im Hier und Jetzt des Erlebens sein und nicht mit meinen Gedanken schon in der Zukunft.

- Genuss braucht Zeit
- Genuss muss erlaubt sein
- Genuss geht nicht nebenbei
- Wissen, was einem gut tut - Jedem das Seine
- Weniger ist mehr
- Ohne Erfahrung was einem gut tut, kein Genuss
- Genuss ist alltäglich
- Askese (Enthaltbarkeit) kann den Genuss erhöhen

Von Mag. Beate Handler

schaffen. Verbunden damit ist die gleichzeitige Verantwortungsübernahme und der Ausbau ihrer Selbst- und Sachkompetenzen im Bezug auf die eigene Ernährung. Diesbezüglich konnte in der jüngsten Zeit bereits ein kleiner Erfolg beobachtet werden. Eine Bewohnerin kam von sich aus und fragte zunächst, ob sie am kommenden Tag zum Mittagessen für alle Rüeblisalat zubereiten könne. Am darauffolgenden Tag hat sie selbständig und mit der Unterstützung eines anderen Jugendlichen den angekündigten Salat zubereitet, was sich in der Zwischenzeit wiederholt hat.

Abschliessend möchte ich darauf hinweisen, dass Ernährung ein wichtiges und grosses Thema

sowohl im Allgemeinen als auch für uns in unserer Wohngruppe ist und wir uns bewusst sind, dass wir dieses noch lange nicht abschliessend behandelt haben.

Das Projekt ist definiert, die ersten Schritte sind gemeistert und das nächste Ziel ist gesteckt; dabei ist, so wie es aussieht, die Motivation unserer Bewohner geweckt und damit aus meiner Perspektive ein wesentliches Ziel erreicht worden. Indessen möchte ich mich bei allen Beteiligten, sowohl den Bewohnern als auch den Mitarbeitern bedanken, die zum gemeinsamen Gelingen beigetragen haben, und mit diesem Erfolg im Gepäck geht es nun weiter in ein neues Jahr.

### **Erfahrungen der Sinne – riechen, sehen, fühlen, schmecken**

#### **Vanille erfahren**

Vorbereitung: Vanilleschoten, Zucker, Vanillezucker, Messer und Brettchen

Die Vanilleschoten in die Hand nehmen; fühlen, tasten und daran riechen, eventuell auch ein kleines Stück probieren. Anschliessend werden sie mit dem Messer aufgeschnitten, der Samen gelöst und in ein Glas mit Zucker gegeben. Was geschieht? Wie duftet es? Ein Päckchen gekaufter Vanillezucker wird geöffnet und die Unterschiede miteinander verglichen.

#### **Gemüse kennenlernen**

Vorbereitung: Verschiedene Gemüse wie Kohlrabi, Rüeblis, Peperoni, Gurke, Messer und Brettchen

Miteinander das Gemüse schälen und in lange dünne Streifen schneiden. Die Kinder essen das Gemüse nun als Fingerfood und versuchen den Geschmack und weitere Eigenschaften zu beschreiben. Wie fühlt es sich an? Wie riecht es? Wie schmeckt es? Wie hört es sich an, wenn ich hineinbeisse? Welche Unterschiede oder Gemeinsamkeiten hat das Gemüse?

Eine weitere Variante ist, dies in ein Spiel einzubauen. Dafür benötigt man ein Tuch oder ähnliches, um die Augen zu verbinden und die Kinder können nun erraten, was sie riechen und schmecken.

Viel Spass.

#### **Literaturangaben und weiterführende Buchempfehlungen:**

**Kinderernährung gesund und praktisch** von Marianne Botta Diener,  
Beobachter Buchverlag ISBN 978 3 85569 392 4

**Kochen für Gruppen** von Madlen Hofstetter Zangger, rex verlag luzern  
ISBN 978-3-7252-0585-1



**Rolf Vökt**  
Sozialpädagoge und  
Teamleiter der  
Wohngruppe Neunkirch

## Nein, das esse ich nicht!

Von uns Erwachsenen wird beim Thema Kinderernährung heutzutage Mut zur Erziehung verlangt. Unser Überfluss an Nahrungsmitteln, Zeitmangel sowie ein Markt, der versucht uns zu beeinflussen, macht eine gesunde Ernährung oft nicht leicht. Essen ist mehr als nur den Hunger stillen. Es bedeutet: Genuss – Gemeinschaft – Gesundheit – Gefühlsregulation – Tradition – Gier u.s.w. Bei vielen Kindern stehen der Genuss sowie der Hunger im Vordergrund. Der Aspekt der Gesundheit ist den meisten noch nicht wirklich bewusst und eher unwichtig.

Kinder haben normalerweise eine natürliche Selbstregulation des Hungers, wo es durchaus einmal sein kann, dass an einem Tag nur wenig gegessen wird und dies kein Grund zur Sorge sein muss. Wenn ein Kind zu Übergewicht neigt und die Selbstregulation nicht funktioniert, sollte regulierend eingewirkt werden. Genügend Bewegung ist dabei ein wichtiger Grundsatz. Mit eher ungesunden Lebensmitteln wie Süßigkeiten, Chips oder die bei den Kindern und Jugendlichen sehr beliebten Energiegetränke, soll ein verantwortungsvoller Umgang gelernt werden.

### Situation in der Wohngruppe

Bei den Kindern und Jugendlichen der Wohngruppe steht generell rasche Bedürfnisbefriedigung im Vordergrund, mit einem Gesundheitsaspekt des Essens wollen sie sich deshalb zumeist

nicht auseinandersetzen. Zudem kommen unsere Kinder aus verschiedenen Kulturen und Familien mit unterschiedlichen Essensregeln. Die Erwartungen der Kinder und Jugendlichen an das Essen und die Handhabung von Regeln sind deshalb sehr unterschiedlich und manchmal auch Auslöser für Konflikte rund um das Thema Essen. Wir versuchen mit einem vielfältigen Angebot an verschiedenen Lebensmitteln, Menüs aus verschiedenen Nationen und einem bewussten Umgang mit dem Thema die Freude am gesunden Essen zu vermitteln.

Aus sozialen Gründen legen wir Wert darauf, dass alle Kinder regelmässig bei den Mahlzeiten anwesend sind. Das Essen soll ein lustvoller Vorgang sein. Es wird erzählt, diskutiert, beobachtet oder informiert. Dadurch wird die Essenssituation manchmal aber auch zum Spannungsfeld. Dies kann dazu führen, dass die Stimmung unter den Kindern schwierig wird und wir ein Kind vom Esstisch separieren müssen, um für alle eine möglichst entspannte Atmosphäre zu schaffen.

### Die Menüplanung

Zum Menüplan gehören Gemüse, Salat und Früchte, aber wenig Süßigkeiten, Süssgetränke und fettthaltige Produkte. Eine Angestellte der Wohngruppe hat die Verantwortung für die Menüplanung und den Einkauf. Dabei werden auch die verschiedenen Ansichten und Ideen der ande-

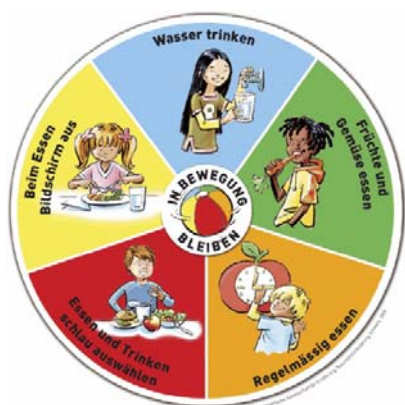
ren MitarbeiterInnen berücksichtigt. Wir entscheiden und haben die Verantwortung dafür was, wie und wann es zu Essen gibt. Dies hat zum Beispiel zur Folge, dass die Lebensmittel nicht frei zugänglich sind.

An den Gruppensitzungen oder im Gespräch mit der Person, die die Menüpläne macht, können auch die Kinder und Jugendlichen ihre eigenen Wünsche vorbringen. Diese können aber nur berücksichtigt werden, wenn im Gesamten die gesunde Ernährung sichergestellt ist.

Die Menüplanung basiert auf einem wöchentlich erarbeiteten Plan, welcher die Grundlage für die Einkaufsplanung aller Lebensmittel und den Einsatz der verantwortlichen MitarbeiterInnen für die Zubereitung der Mahlzeiten ist.

Wir achten auf kostengünstigen Einkauf der Lebensmittel (Aktionen), unter anderem auch in Grossmärkten. Diese Einkäufe werden ergänzt durch einen kleinen Lieferanten aus der Region, der uns saisonal mit frischen, nach Bio-Richtlinien produzierten Früchten und Gemüsen beliefert.

An dem angeschlagenen Menüplan können sich auch die Kinder orientieren. Sie freuen sich oft schon vorher auf ihre geliebten Menüs oder wissen schon, wann sie „keinen Hunger“ haben werden. Zum eigenen Geburtstag dürfen sich die Kinder und Jugendlichen ein Mittags-Menü wünschen. Je nach Situation und Anzahl der Kinder und Jugendlichen essen 1-3 Erwachsene mit ihnen. Dabei gelten für die Erwachsenen die gleichen Regeln wie für die Kinder und Jugendlichen.



Quelle Kinderernährungskreis : [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Unsere Regeln

### Menü und Kochen

- Die Arbeit für das Kochen soll wertgeschätzt und über das Essen nicht reklamiert werden (z.B. aus spontanen emotionalen Situationen heraus, die manchmal mit dem Essen gar keinen Zusammenhang haben) .
- Wer beim Kochen mithilft (Nachessen / Wochenenden), unterstellt sich den Anordnungen des Erwachsenen. Je nach Situation und Fähigkeiten des Kindes oder Jugendlichen wird das selbständige Kochen einzelner Teile oder des ganzen Essens ermöglicht. Andere BewohnerInnen gehören in dieser Zeit nicht in die Küche.
- Es kommen auch Lebensmittel auf den Tisch, die nicht alle gerne haben. Was wir persönlich nicht mögen ist deswegen nicht „grusig“ und soll nicht abschätzend betitelt werden. Es soll von allem, was auf den Tisch kommt, probiert werden, sofern es nicht auf der persönlichen „Nichtessens-Liste“ steht.
- Jeder kann 4 Lebensmittel wählen, die er nicht essen und nicht mehr regelmässig probieren muss. Wenn es etwas von den 4 Produkten, die auf der persönlichen „Nichtessens-Liste“ stehen als Hauptmahlzeit gibt, kann dafür Brot mit Butter und Obst (ohne Aromat ) konsumiert werden.
- Wer ein Menü nicht essen kann (und in der Regel davon probiert hat), kann Brot mit Butter und Obst bekommen.
- Persönlich mitgebrachte Getränke und Esswaren dürfen während den Mahlzeiten nicht konsumiert werden.

### Die Mahlzeiten

- Es besteht der Wunsch, dass die Kinder und Jugendlichen am Morgen etwas konsumieren, im Minimum soll jeder eine nicht koffeinhaltige Flüssigkeit zu sich nehmen.



- Zum Morgenessen kommen keine Wurstwaren auf den Tisch.
- Das „Znüni“ besteht aus Brot und/oder Früchten. Werden in der Schule Pausenäpfel verteilt, reicht dies als Znüni aus.
- Das Mittagessen und, soweit möglich, das Nachtessen werden gemeinsam eingenommen. Es kommt immer jeder an den Tisch, auch wenn er aus irgend einem Grund nichts essen will (ausgenommen Krankheit). Will jemand über Mittag oder zum Nachtessen nicht in der Wohngruppe sein (z.B. bei Freunden eingeladen), ist dies unter besonderen Abmachungen möglich.
- Beim Mittagessen gibt es immer Salat und/oder Gemüse. Der Salat wird von den Erwachsenen auf kleine Teller geschöpft, diese liegen dann zu Beginn der Mahlzeit auf dem Hauptteller. Vor dem Schöpfen der anderen Speisen ist zuerst der Salat zu essen.
- Wir achten auf anständige Tischmanieren und ruhige Gespräche, so dass es bei Tisch allen wohl ist.
- Nach dem Essen trägt jeder sein Geschirr selber in die Küche, spült es dort ab und stellt es in die Geschirrspülmaschine.

## Das Essen zwischendurch

- Küche, Kühlschrank etc. sind keine Selbstbedienungsorte. Wer unter Tags etwas zusätzliches Essen will, fragt einen Erwachsenen. Ab ca. 1 Stunde vor dem Essen gibt es in der Regel keine zusätzlichen Lebensmittel mehr. Ansonsten erlauben wir in der Regel immer das Konsumieren von Getränken und Obst.

## Im Esszimmer essen

- Nicht im Medienraum, wo sich der Computer und der TV befindet, und in den eigenen Zimmern essen und trinken.

Manchmal ist anhand von Spuren ersichtlich, wenn etwas unrechtmässig konsumiert wurde, z.B. die leeren Packungen von Naschereien werden im Abfallkorb im Zimmer entdeckt oder das Nutella Glas wird im Badezimmerschrank versteckt, um davon un bemerkt konsumieren zu können. Ab und zu wird in nächtlichen Aktionen versucht, etwas allzu verlockendes durch den engen Schlitz des abgeschlossenen Kühlschranks herauszufischen und wenn dabei der Rahm im Kühlschrank umkippt gibt es dazu noch eine Schweinerei.

Kann jemand zum Essen nicht anwesend sein, kann ein Lunchpaket mitgenommen werden. Als Abwechslung wird gelegentliche Verpflegung auswärts sehr geschätzt, sei es das Picknick im Wald, in der Badi oder das altbewährte, beliebte Schlangensbrot über dem Feuer gebacken. In Lagern oder auf Ausflügen wird auch manchmal auf offenem Feuer gekocht.

Die Kinder und Jugendlichen betätigen sich teilweise sehr gerne in der Küche und backen manchmal auch Süssigkeiten und Kuchen. Je nach Fähigkeit können sie dabei die Planung und den Einkauf dafür selber übernehmen. Auch in Lagern und mehrtägigen Aktivitäten werden Planungs-, Einkaufs- und Kochaufgaben den Kindern und Jugendlichen übertragen.

Im jährlichen Velolager erhalten die Jugendlichen für eine Woche das Geld, um sich selber verpflegen zu können. Dabei werden sie von den Erwachsenen beraten und auf günstige Gelegenheiten und das Zusammeneinkaufen mit anderen Jugendlichen hingewiesen. Wer sich da am ersten Tag mit Gipfeli und Bündnerfleisch verpflegt, muss dann die finanziellen Folgen für die restliche Woche aushalten. Diese Erfahrung ist für die Jugendlichen sehr wichtig und wird von ihnen auch gerne wahrgenommen, auch wenn sich daraus Konflikte über die Konsequenzen des eigenen Handelns ergeben.

Zwischendurch ist es sinnvoll die vernünftigen Gebote der gesunden Ernährung zu vergessen, denn was das Kind nicht darf wird dadurch meist umso interessanter. Wenn es dann mal „Fastfood“ gibt, dann steht der Döner an erster Stelle der Beliebtheit. Und wenn in der Kebab-Bude dann auch noch der TV läuft, ist dies für die Kinder der „wahre Genuss“.

### Und wie stehen die Kinder und Jugendlichen selber zum Thema Essen?

Die Kinder und Jugendlichen haben im Januar 2012 zu verschiedenen Fragen wie folgend Stellung genommen. Hier bestätigt sich, dass „gesundes“ Essen nicht im Vordergrund steht. Manche Aussagen hängen auch mit dem kulturellen Hintergrund zusammen (mit den Händen essen, kein Käse essen, Thema Meeresfrüchte). Damit ist auch gut ersichtlich, dass die Menüplanung für die Wohngruppe keine einfache Sache ist und auch das Thema „Znüni“ mit unseren ideellen Gesundheitsideen kaum die Wünsche der Kinder trifft.

**Was esse ich nicht gerne** (Spontanäußerungen, auf der Liste stehen noch viel mehr Lebensmittel)

Spinat, Pilze, Fenchel, Randensalat und Fisch

Salat und manchmal esse ich kein Fleisch und Geflügel

Käse

Gemüse

Fisch und Meeresfrüchte

Aubergine, Blutwurst und Käsekruste z.B. auf Lasagne

### Was findest Du bei uns gute Tischregeln

Gute Tischmanieren haben und dass man andere aussprechen lassen muss

Nicht so laut sein

Ich finde keine Tischregeln gut

Schön und anständig essen

Ich finde alle unsere Tischregeln gut

Schön essen und am Tisch nicht herumschreien

### Welche Tischregeln würdest Du abschaffen

Warten müssen, bis alle bereit zum Essen sind

Dass man keinen Ellenbogen auf dem Tisch haben und den Kopf nicht abstützen darf

Dass man mit dem Besteck essen muss

Dass es beim Nachtessen manchmal nur Wasser zu trinken gibt

Ich finde alle Tischregeln gut, würde keine streichen

Dass man nur 4 ungeliebte Esswaren auf die Liste setzen kann, ich habe sicher 6 Lebensmittel, die ich nicht essen will

**Mein Lieblingsessen**

Spaghetti Carbonara (Mehrfachnennung)  
Pommes und Schnitzel  
Käsefondue  
Pizza  
Pommes und Chicken Nuggets

**Mein Lieblingsgetränk**

Cola (Mehrfachnennung)  
Pepsi  
Eistee mit Zitrone und Eis  
Eistee

**Was esse ich in der Wohngruppe am liebsten**

Couscous  
Spaghetti Carbonara  
Pommes und Schnitzel  
Käsefondue  
Spaghetti Bolognaise  
Spaghetti

**Was esse ich bei den Eltern oder Verwandten am liebsten**

Käsespätzli  
Bouillon-Teigwaren  
Spaghetti Carbonara  
Pommes und Schnitzel  
Käsefondue  
Popcorn  
Pommes (Mehrfachnennung)

**Was würde ich am liebsten kochen**

Kuchen  
Etwas , das schnell geht  
Spaghetti Carbonara  
Pommes und Schnitzel  
Nudeln  
Ich kann nicht kochen  
Rice Casimir

**Was würde ich am liebsten als Znüni mit in die Schule nehmen**

Toast mit Butter und Honig oder Konfi, und ein Rüeblli weil's gesund ist  
Spaghetti Carbonara mit einer kleinen Gabel  
Pommes und Schnitzel  
Hot Chili Chips Plan B  
Sandwich mit Butter und Salami  
Toastsandwich mit Salami



**Michaela Litzenburger**  
**Dipl. Sozialpädagogin**  
**selbständige Supervisorin**  
**Organisationsberaterin**

## Ernährung in der Time-out Klasse

### Ausgangssituation

Als ich im Januar 2011 in der Time-out Klasse (ToK) anfang, spielten die Küche, das Kochen und Abwaschen bereits eine wichtige Rolle im Alltag, als Drehscheibe für informellen und ungezwungenen Austausch mit SchülerInnen und unter den Erwachsenen. Hier fand Beziehungsaufbau und Vertrauensbildung statt. Hier wurde über Themen gesprochen, die sonst nur sehr schwierig zugänglich oder gar im Tabubereich waren. Das Thema Ernährung und die Mittagstischsituation waren trotzdem noch Stiefkinder. In dieser Phase übernahm ich meinen Ressort „Einkauf und Essensplanung“. Langsam wurden kleine Veränderungen gemacht.

In einer Teamsitzung legten wir den Grundstein, mit der Entscheidung, der Ernährung einen wichtigen Stellenwert einzuräumen. Eine Einschränkung mussten wir im Vergleich zu Tagesschulen und Tagestätten akzeptieren: ToK-Jugendliche essen nur drei Mittagessen in der Woche hier und verbringen auch ihre Schulferien zu Hause. Inzwischen wird eine Pizza vermehrt mit Gemüse belegt, oder ein Gemüse-Fleischartopf, Bulgur oder Linsen werden serviert. Wir kochen ausschliesslich mit frischen oder Gefrierprodukten. Ein Gefrierschrank wurde angeschafft, das ermöglicht spezifische Produkte gut und preiswert einzukaufen. Gefrierprodukte verfügen in der Regel über mehr Vitamine und an-

dere sauerstoff-empfindliche Mineralstoffe. Saisonbezogen haben wir mit Jugendlichen Kirschen geerntet, entsteint und eingefroren und somit einen Bezug zur Nahrungskette hergestellt.

### Ernährung

Ihrem Auto, Töff oder Rasenmäher liefern Sie den Treibstoff, der für den Motor am Besten ist, den Treibstoff, der ihn möglichst lang und gut laufen lässt. Sie kaufen einen guten, preiswerten Treibstoff, aber keinen billigen. Was tun Sie mit Ihrem Körper? Wissen Sie, welche Nahrungsmittel für Sie gut sind, mit Ihrem Stoffwechsel und bei Ihren Tätigkeiten? Darf es auch mal billiger sein?

### Allgemein

Über Ernährung wird heute so viel geschrieben, dass es schwierig ist, den Überblick zu behalten. Es gibt aus gesundheitlichen Blickwinkeln ganz unterschiedliche Ernährungskonzepte, die alle eine gesunde Basis liefern. Gemeinsam ist ihnen, dass auf eine ganzheitliche Ernährung (Nährstoffe, Eiweiss, Kohlehydrate, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) geachtet wird. Ich bin der Meinung, dass in der Ernährung von Heranwachsenden auf „extreme“ Nahrungsphilosophien verzichtet werden sollte. Es ist sicher nicht ausgeschlossen, dass ein Mensch auch vegan ernährt gesund aufwachsen kann, doch hier ist genauso wie bei „üblicher“ Ernährung auf das Befinden des Kindes zu achten.

Es gibt inzwischen klare Beobachtungskriterien, welche auf ungesunde Ernährung hinweisen. Ungesund ist, was einem Menschen nicht gut tut. So sind uns heute auch viele Allergien bekannt.

## Gesundheit

Vitamine: A (lipophil, daher immer mit Fett zu genießen), B1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, C, D, E, K, Biotin, Folsäure, Pantothen säure, Niacin, Mineralien, Spurenelemente: Magnesium, Calcium, Kalium, Chlorid, Chrom, Eisen, Fluor, Jod (umstritten), Molybdän, Kupfer (lange Halbwertszeit, kann der Körper kaum abbauen), Natrium, Phosphor, Selen, Silicium, Zink, Vitamine und Mineralstoffe sind essentiell wichtig und werden durch eine vielfältige Ernährung gut abgedeckt. Vielfältig bedeutet: Verschiedene Salate, Gemüse, Getreidesorten, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Nüsse, Samen, kalt gepresste Öle und Früchte aller Art. Bekannte allergene Stoffe bzw. Nahrungsmittel, welche solche Stoffe enthalten, sind: Gluten, Glutamat, Erdnüsse, hochgezüchtete Weizensorten, Schweinefleisch (Schweinefleisch hat auch einen anderen „Haken“, diese Tiere können nicht schwitzen und das Fleisch enthält dadurch mehr Giftstoffe als anderes Fleisch, u.a. Purinstoffe)

## Kinder und Jugendliche Wissen / Vorbild / Freude beim Zubereiten und Essen

Wir haben in der Time-out Klasse die Erfahrung gemacht, dass sich SchülerInnen grundsätzlich für das Thema Ernährung begeistern lassen, die Umsetzung jedoch ist anspruchsvoll. Es geht den Jugendlichen nicht anders als den meisten Erwachsenen. Das Wissen um gesunde Ernährung ist eine wichtige Grundlage, doch zur Umsetzung eines Diätplans benötigt es Motivation (ein Ziel), einen Plan und Ausdauer. Was wir hier anbieten können ist Freude an der Zubereitung von vielseitigen Speisen und die eigene Bereitschaft, verschiedenes auszuprobieren sowie die Freude der Erwachsenen an neuen gustatorischen (geschmacklichen) Sinneserlebnissen.

## Essensrituale

Alle sitzen am Tisch und es wird gemeinsam be-

gonnen. Die Anwesenheit aller, angerichtete Teller und der gegenseitige Wunsch „Guten Appetit“ sind das Zeichen anzufangen. Man kann aufstehen, wenn alle mit dem Essen fertig sind, in Ausnahmen ist zu fragen, ob man früher gehen kann. Unter diesem Thema sind durchaus auch Essensformen- und Regeln einzuordnen. So ist zu empfehlen, dass man mit dem Salat beginnt und erst danach das warme Essen auf den Tisch kommt. Es ist klar, wer kocht, serviert, abräumt und die Küche macht. Solche Rituale (Struktur, Rhythmus) ermöglichen auch eine gute Basis für ein entspanntes Essen, für interessante und persönliche Gespräche.

## Ernährung und Rituale

Hier ist wichtig, auf die generelle Bedeutung von Ritualen hinzuweisen. Rituale gibt es in allen Kulturen und seit es Menschen gibt: Sie geben Sicherheit, Zugehörigkeitsgefühle, und schaffen Verbindung. Rituale sind eine Möglichkeit, festlich und mit guten Gefühlen verankert und getragen zu sein. Wie wir wissen spielt Nahrung bei Festlichkeiten eine besondere Rolle. Es eignet sich also sehr gut in diesem Zusammenhang Rituale zu pflegen.

## Gemeinsam planen und kochen

Dabei spielt der Spassfaktor eine ganz wichtige Rolle. Neben der Möglichkeit viel über Nahrung zu lernen, findet Planung, soziales Lernen und Kommunikation statt.

## Zeit und ansprechende Gespräche bei Tisch

Das Essen ist in unserer Kultur auch ein Moment von Pause, Durchatmen, sich Zeit nehmen, entspannen. Daher sind angeregte Gespräche genauso passend wie Ruhe und Stille. Hier kann sich zeigen, was gerade ansteht. Gerade die Beschleunigung und Unvorhersehbarkeit in Schul-, Arbeits- und Freizeitwelt, das Rennen von dem einem zum anderen Termin, machen feste Rituale zu Momenten des Ankommens, des Innehaltens und Reflektierens.

## Schluss

Ich wünsche allen MitarbeiterInnen in der Time-

out Klasse und anderswo viel Spass und Freude daran, dieses Thema immer weiterzuentwickeln. „Was der Bauer nicht kennt“ ist einschränkend und daher diametral entgegen einer Philosophie der Öffentlichkeit und dem Interesse am Anderen und Fremden.

Versucht euch in der Weltküche, wie in der Bioküche, in der vegetarischen wie in der bürgerlichen Küche. Aspekte, wie glykämischer Index, Bioverfügbarkeit, Zeit und Rhythmus im Auge behalten. Das kann jedem Entdeckerherzen (gross oder klein) nur Freude, spannende Geschmackserfahrungen und neue Erkenntnisse für den individuell effizientesten „Treibstoff“ bringen.

#### Literatur:

Melchior, Cordula: Zwischen Fastfood und Vollkorn. Coop Zeitung, Fink Medien AG 2008. ISBN: 978-3-905865-00-4

Botta Diener, Marianne: Kinderernährung gesund und praktisch. Beobachter Ratgeber, Axel Springer Schweiz AG 2008 (2004)

Pregenger, B. & Schmidle, B.: Hildegard von Bingen, Einfach für Kinder. Tyrolia Verlag Innsbruck, 2009. ISBN 978-3-7022-2989-4

Junges Gemüse – frische Früchte powered by 5 a day, Fona Verlag, Lenzburg, 2007. ISBN 978-3-03780-281-6.

<http://www.ndr.de/unternehmen/organisation/handinhand/projekte/kinderkueche101>

<http://www.kinder.de/Gesunde-Ernaehrung-und-Suessigkeiten>

#### Das Time-out Team



**Sarah Stoll / Teamleiterin**  
Primarlehrerin  
Schulsozialpädagogin



**Markus Eichenberger**  
Sozial- und Erlebnis-  
Pädagoge



**Johanna Gross Eichenberger**  
Diplom Sozialpädagogin  
Syst. Familientherapeutin



**Lucas Zack**  
Primarlehrer

## Sponsoring - vom Bitten zum Bieten

Was ist Sponsoring – ein notwendiges Übel oder eine wichtige Geldquelle? Ein lästiger Bittgang oder handelsübliches Tauschgeschäft? Neumodischer Schnickschnack oder konventionelle Drittmittelbeschaffung? Nichts von alledem. Und doch von jedem etwas.

Wenn man auf Sponsorensuche ist, kommt man unweigerlich mit vielen verschiedenen Personen in Kontakt. Immer wieder ist mir aufgefallen, wie positiv die Angerufenen auf den Verein Friedeck reagieren. Sehr viele Firmen kennen den Verein, haben den Namen schon gehört oder lassen sich geduldig erklären, was unsere Arbeit ist. Dies reflektiert die Arbeit aller Angestellten und ist sehr erfreulich. Durch die Kontakte und Gespräche erfährt man innerhalb kürzester Zeit, wie es einer



Möchten auch Sie Ihre Firma auf unseren Bussen gekonnt in Szene setzen? Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf sie. Gerne unterbreiten wir ihnen die verschiedensten Möglichkeiten und Konditionen. Kontakt:

Claudia Lüddecke

[c.lueddecke@friedeck.ch](mailto:c.lueddecke@friedeck.ch)

Tel. 079 30 30 114

**feurer**  
schreibkultur seit 1906

Firma geht, wie die Stimmung ist, wo sie ihre Ziele gesetzt haben – ob gerade eine Krise herrscht, Arbeitnehmer entlassen wurden oder die Arbeitsbelastung zur Zeit zu hoch ist. Man spürt sehr bald, wenn in einer Firma eine hilfsbereite, offene Stimmung herrscht, wenn Firmen spontan, grosszügig und rasch entscheiden können und auch wollen. All diese Emotionen begleiten die Sponsorensuche und machen diese sehr spannend und abwechslungsreich.

Wir danken an dieser Stelle ganz besonders unseren Sponsoren, die sich dazu entschlossen haben auf unseren Schulbussen zu werben und freuen uns auf eine gute und positive Zusammenarbeit.

Es sind dies:

**Kreativ Küchen GmbH, Schaffhausen**  
**City Garage, A. Rüedi, Schaffhausen**  
**Rigling Beschriftungen, Schaffhausen**  
**Clientis, Schaffhausen**  
**Reha Fit, Hallau**  
**Bührer Elektrotelematik, Hallau**  
**Heming Garage AG, Neunkirch**  
**Pneu Haus Peyer, Neunkirch**

### Schülerzeitung

Als Beilage zu diesem Jahresbericht erhalten Sie die „Allererste Ausgabe“ der Schülerzeitung, die unsere Schüler mit viel Herzblut hergestellt haben. Der Druck war nur möglich dank folgenden Sponsoren:

**UD Druckerei, Schaffhausen**  
**AXA Versicherung, Neunkirch**  
**Schaffhauser Kantonalbank, Schaffhausen**  
**Feurer Papeterie, Schaffhausen**

Herzlichen Dank!

**„Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.“**

(André Gide)

### **Regelmässig einen fixen Betrag spenden und Gebühren sparen**

Mit einem Lastschrift-Auftrag bei Ihrer Bank oder bei der Post entstehen Ihnen und uns keine Kosten. Sie bestimmen die Höhe und den Zeitpunkt Ihrer regelmässigen Spende. Jede Belastung wird Ihnen von der Bank oder der Post angezeigt. Und der Spendenauftrag kann jederzeit widerrufen werden.

### **Spenden bei besonderen Anlässen**

Familienfeste, Geburtstage, Hochzeiten, Taufen oder Jubiläen sind Gelegenheiten, jemandem eine Freude zu bereiten. Wenn Sie persönlich auf Geschenke verzichten möchten, können Sie diese Freude weitergeben und Ihre geladenen Gäste und Freunde bitten, stattdessen eine Spende zu Gunsten der Kinder in der Friedeck zu machen. Denn geteilte Freude ist doppelte Freude!

### **Erbschaften und Legate**

Vielleicht möchten Sie auch über ihr Leben hinaus Gutes tun. Mit einer Erbschaft oder einem Legat können Sie Kindern und Jugendlichen, die noch ganz am Anfang ihres Lebens stehen, einen besseren Start ermöglichen. Auch in diesem Fall kann die Stiftung treuhänderisch wirken.

### **Fragen und Anliegen**

Unser Geschäftsleiter, Herr Orazio De David, nimmt Ihre Fragen und Anliegen gerne entgegen. Wählen Sie 052 577 02 40 oder 078 880 13 90.

**Für direkte Einzahlungen verwenden Sie bitte folgendes Postkonto 82-319-6**

### **Die Friedeck Stiftung**

Die Friedeck Stiftung verwaltet die Liegenschaften und somit das Vermögen der ehemaligen Friedeck-Erziehungsanstalt in Buch SH, welche 1816 durch Pfr. David Spleiss gegründet wurde. Wenn Sie einen grösseren Betrag spenden oder eine Schenkung machen möchten und es Ihnen wichtig ist, dass das spendete Geld auch in ferner Zukunft dem gewidmeten Zweck zugeführt wird, dann kann die **Friedeck Stiftung** Ihre Gabe treuhänderisch verwalten.





**Geschäftsstelle Verein Friedeck**

Sporrengasse 1 / Postfach 1604  
8201 Schaffhausen

**Friedeck Schule**

Auffahrtstrasse 23  
8215 Hallau

**Friedeck Tagesstruktur**

Schulgasse 18  
8215 Hallau

**Wohngruppe Neunkirch**

Unterhofgasse 3  
8213 Neunkirch

**Wohngruppe Gächlingen**

Kirchstrasse 9  
8214 Gächlingen

**Time-out Klasse**

Hochstrasse 115  
8200 Schaffhausen

**Kontakt für Platzierungsanfrage  
für das Sonderschul-Internat/Externat**

Geschäftsstelle Verein Friedeck  
Orazio De David  
Sporrengasse 1  
8201 Schaffhausen  
Telefon 052 577 02 41  
[www.friedeck.ch](http://www.friedeck.ch)



