

PÄDAGOGISCHE HANDREICHUNG



Gesunde Ernährung im Jugendhaus



Zielsetzung im Jugendhaus

Arbeitsschwerpunkte



Qualitätskriterien

Aspekte & Reflexionsfragen



Die Rolle des Jugendarbeiters

Faktoren &
Praxiserfahrungen

Beispiele der Praxis

Projekte der
Jugendhäuser

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einleitung	4
I. Gesunde Ernährung als Arbeitsschwerpunkt im Jugendhaus	8
II. Gesunde Ernährung als Zielsetzung in der offenen Jugendarbeit	16
III. Gesunde Ernährung im Jugendhaus - Qualitätskriterien	22
1. Qualitätskriterium: Wir entwickeln ein gemeinsames Verständnis von gesunder Ernährung	25
2. Qualitätskriterium: Wir klären, was ist und was gebraucht wird.	26
3. Qualitätskriterium: Wir bestimmen die Zielgruppe(n) und legen Ziele fest	27
4. Qualitätskriterium: Wir integrieren das Thema Gesunde Ernährung in unser Konzept	28
5. Qualitätskriterium: Wir gestalten die Umsetzung in die Praxis	29
6. Qualitätskriterium: Wir sorgen für Dokumentation - Reflektion - Verbesserung	30
IV. Die Rolle des Jugendarbeiters/der Jugendarbeiterin	32
V. Beispiele der Praxis in den Jugendhäusern	42

Impressum

Editor Service National de la Jeunesse **Photos** Croix-Rouge luxembourgeoise, MJ Pétange, MJ Mondorf, SNJ
Layout und Realisation reperes.lu **Erscheinungsjahr** 2014

Vorwort



Gesundheitsförderung ist eines der zentralen Ziele der non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter und gesunde Ernährung ist hier ein wichtiger Baustein. Nach der Veröffentlichung „A table“, das das Modell „Buffet“ in der Kindertagesbetreuung beschreibt, wird mit der nun vorliegenden pädagogischen Handreichung das Thema „Gesunde Ernährung“ im Jugendhaus erläutert.

Mittels der Arbeitsprinzipien der offenen Jugendarbeit kann gesunde Ernährung gezielt gefördert werden: Jugendhäuser bieten einen pädagogischen Rahmen in dem auf die Interessen der Jugendlichen eingegangen wird und das Essverhalten gemeinsam mit den Jugendlichen hinterfragt werden kann.

Es gibt eine beeindruckende Anzahl von unterschiedlichen Projekten und Aktivitäten in den Jugendhäusern in diesem Bereich. Auf diese Vielfalt wird in der vorliegenden Veröffentlichung aufgebaut. Meinen Dank gilt deshalb den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen

der Jugendhäuser, die an diesem Dokument mitgearbeitet und in mehreren Arbeitssitzungen mit ihren Projekten, kritischen Fragestellungen und ihrem reichhaltigem Wissen die Praxisnähe der Handreichung gewährleistet haben. Dank der guten Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsministerium konnten gemeinsame Qualitätskriterien erarbeitet werden, die als Planungs- und Umsetzungshilfe gedacht sind. Wenn hier die fachliche Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung im Vordergrund steht, so ist es mir auch ein Anliegen die schöpferische Umsetzung im Feld der non-formalen Bildungsarbeit zu unterstreichen. Gesunde Ernährung soll Spaß machen und die geschilderten Beispiele und Reflexionen zeigen Wege der offenen, stressfreien und jugendgerechten Herangehensweisen auf. Ich wünsche dem Leser weiterhin viel Freude und gutes Gelingen bei allen Umsetzungsprozessen.

Claude Meisch

Minister für Bildung, Kinder und Jugend



Die Förderung eines gesunden Lebensstils ist das Ziel des nationalen Gesundheitsprogramms „Gesond iessen, méi bewegen“ (GIMB), denn eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wesentliche Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden. Seit der Verabschiedung des GIMB-Programms im Jahre 2006 sind Kinder und Jugendliche wichtige Zielgruppen für die Förderung einer gesunden Ernährung. Je früher Menschen lernen sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren, umso größer ist die Chance, dass sie diese gesunden Lebensgewohnheiten auch im Erwachsenenalter beibehalten. Auch wenn das Vorbild und die Erfahrungen im Elternhaus vorrangig sind, ist es sehr erfolgversprechend, Kinder und Jugendliche dort an gesundheitsförderliche Ernährungsweisen heranzuführen wo sie ihren Alltag verbringen, z.B. in der Schule, in den Kinderbetreuungseinrichtungen und in den Jugendhäusern.

Jugendhäuser sind Orte, an denen Jugendliche ihre Freizeit verbringen, hier wird auch zusammen gekocht, es wird gemeinsam gegessen und die Pädagogen vor Ort sind wichtige Ansprechpartner für Fragen zu Gesundheit und Ernährung. Jugendhäuser sind aber auch Orte, an denen sich Jugendliche aufhalten, die weniger von Maßnahmen zu „gesunder Ernährung“ profitieren als andere, z.B. Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien. Jugendliche können im Jugendhaus lernen zu kochen und verantwortungsbewusst einzukaufen, sie können erfahren, wie man sein Essen genießt und Lebensmittel wertschätzt und sie können erleben, dass eine gemeinsame Mahlzeit ein positives Erlebnis sein kann. Dies sind Erfahrungen und Kompetenzen, die wichtig sind um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern und die Lebensqualität zu steigern.

Die nun vorliegende Handreichung „Gesunde Ernährung im Jugendhaus“ möchte den Erziehern und Erzieherinnen vor Ort wichtige Informationen und praxisnahe Leitlinien vermitteln um den Ernährungsalltag in den Einrichtungen zu verbessern. Dies bestärkt die Erzieher und Erzieherinnen in ihrem pädagogischen Handeln, denn durch ihre Arbeit leisten sie einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit der Jugendlichen, jetzt und in der Zukunft.

Lydia Mutsch

Ministerin für Gesundheit



Foto : MJ Pétinge



1 Einleitung

Einleitung

In den Jugendhäusern werden vielfältige Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung angeboten. Es wird gemeinsam gekocht und gegessen, Kochbücher werden zusammengestellt und Kochvideos gedreht. Auch wenn dabei Spaß, Geselligkeit und Genuss im Vordergrund stehen, werden dabei wichtige Ernährungskompetenzen bei den Jugendlichen gefördert: Sie lernen Lebensmittel kennen und erfahren, wie sie zubereitet werden. Sie erfahren was unter einem verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln im Hinblick auf die Umwelt und die weltweite soziale Gerechtigkeit zu verstehen ist, sie lernen fürsorglich mit ihrer Gesundheit umzugehen und sich gesundheitsbewusst zu ernähren.

Mit dem Ziel, Ernährung zu einem Schwerpunktthema der non-formalen Bildung in den Jugendhäusern zu machen, Rahmenbedingungen für Ernährungsbildung zu schaffen und die Jugendarbeiter für Ernährungsthemen zu sensibilisieren wurde 2011 im Rahmen der nationalen Gesundheitspolitik „Gesond iessen, Méi bewegen“ (GIMB) die Einrichtung einer interministeriellen Arbeitsgruppe „Gesond iessen am Jugendhaus“ beschlossen, die sich dann im November 2011 aus Vertretern des Ministeriums für Gesundheit, des Ministeriums für Erziehung, Kinder und Jugendliche und des Service national de la Jeunesse (SNJ) konstituiert hat.

Nach den Prinzipien der Partizipativen Qualitätsentwicklung¹ hat die Arbeitsgruppe mit Vertretern aus mehreren Jugendhäusern² eine Bestandsaufnahme gemacht.

Es konnte festgestellt werden, dass in allen vertretenen Jugendhäusern regelmäßig Aktivitäten zu Schwerpunktthemen, wie gesunde Ernährung, nachhaltige Entwicklung oder Interkulturalität angeboten werden oder dass ganz einfach zusammen gekocht oder gegessen wird. Die Jugendlichen nehmen an diesen Aktivitäten teil, weil sie Genuss und Geselligkeit erfahren wollen und weil sie kochen lernen wollen. So sind lebendige Projekte entstanden, die teilweise über viele Jahre gewachsen sind, z.B. Kochateliers mit Profiköchen, Gesundheitswochen und in gleich mehreren Jugendhäusern wird „sich um die Welt gekocht“. Das Interesse für kulinarische Themen hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen und so manche Kochaktivität ist auf Initiative der Jugendlichen entstanden. Auch wenn gesunde Ernährung gar nicht explizit das Ziel einer Kochaktivität ist, so lernen die Jugendlichen einkaufen, Produktqualität beurteilen und Lebensmittel zu verarbeiten. Alles Fähigkeiten, die ihnen helfen sich (gesundheits) bewusst zu ernähren. Und so ganz nebenbei können sie auch noch frisch zubereitete und ausgewogene Gerichte kennenlernen.

Die Jugendarbeiter empfinden das Essverhalten der Jugendlichen des Öfteren als problematisch, denn sie konsumieren oft und gerne Fast Food oder Fertiggerichte, süße und salzige Snacks, Energiedrinks und Softdrinks. Wie soll man damit in den Jugendhäusern umgehen? Einigkeit herrschte darüber, dass es nicht ausreicht „ungesunde“ Lebensmittel zu verbieten um eine langfristige Veränderung des Ernährungsverhaltens herbei zu führen. Und auch darüber, dass es notwendig ist, Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien besonders zu fördern. Da sie oft nicht von den bestehenden Angeboten erreicht werden, ist es wichtig die Maßnahmen exakt auf diese Zielgruppe zuzuschneiden, ihre Lebenswelt einzubeziehen, ihre Themen aufzugreifen und vorhandene Ressourcen zu nutzen.

Die Jugendarbeiter haben unterschiedliche Ansichten darüber, was eine gesunde Ernährung im Allgemeinen ist und worauf bei Jugendlichen besonders zu achten ist. Auch wenn sich in der Arbeitsgruppe alle darüber einig waren, dass es wichtig ist, gesunde Ernährung zum Querschnittsthema in den Jugendhäusern zu machen, so bestehen Unsicherheiten darüber, welche pädagogische Methoden gesundheitsförderlich sind und welche nicht. Was ist überhaupt „ungesundes“ Essen? Soll man „ungesundes“ Essen in den Einrichtungen verbieten? Oder eher im Sinne von „learning by doing“ gemeinsam ausgewogene Mahlzeiten zubereiten? Wie erklärt man Jugendlichen eigentlich Zusammenhänge von Gesundheit und Ernährung?

Es gab also auch eine Reihe von offenen Fragen, die später in Untergruppen zu speziellen Themen diskutiert worden sind.

¹ Partizipative Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung und Prävention
Michael T. Wright (Hrsg.), Bern, 2010

² Folgende Jugendhäuser waren in der Arbeitsgruppe vertreten: Jugendhaus Am Quartier, Bridel/Steinsel, Diekirch, Mondorf, Neudorf, Niederanven, Pétange, Remich, Rumelange, Schifflange, Steinfort, Walferdange, Wasserbillig/Wormeldange

Beim letzten Plenumstreffen der Arbeitsgruppe „Gesond iessen am Jugendhaus“ im Sommer 2013 wurde folgendes festgehalten :

Die Arbeitsgruppe erachtet es als wichtig,

- dass gesunde Ernährung als Querschnittsthema in allen Jugendhäusern behandelt wird,
- dass fundierte und leicht verständliche Informationen über gesunde Ernährung im Allgemeinen und speziell bei Jugendlichen zur Verfügung gestellt werden, die als Basis zur Entwicklung eines gemeinsamen Verständnisses von gesunder Ernährung genutzt werden sollen,
- einen Katalog mit Qualitätskriterien für eine gesundheitsförderliche Ernährung im Jugendhaus auszuarbeiten, der für die Planung, Durchführung und Evaluierung von gesundheitsförderlichen Ernährungsmaßnahmen genutzt werden kann,
- dass spezielle Fortbildungen zum Thema „Gesunde Ernährung und Gesundheitsförderung im Jugendhaus“ angeboten werden.

Die Arbeiten der Arbeitsgruppe werden in der nun vorliegenden Handreichung „Gesunde Ernährung im Jugendhaus“ veröffentlicht. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben manche Autoren auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Im ersten Kapitel „Gesunde Ernährung als wichtiger Arbeitsschwerpunkt im Jugendhaus“ wird die Ernährungssituation der Jugendlichen in Luxemburg herangezogen um zu begründen, warum es so wichtig ist, gesunde Ernährung als Schwerpunkt in den non-formalen Bildungsbereich aufzunehmen und zum Querschnittsthema in allen Jugendhäusern zu machen. Was unter einer gesunden Ernährung im Allgemeinen zu verstehen ist, wird unter „Grundprinzipien einer gesunden Ernährung“ erläutert. Unter „Das Ernährungsverhalten bei Jugendlichen“ wird erklärt, dass das oft als problematisch empfundene jugendliche Ernährungsverhalten Teil einer altersgerechten Entwicklung ist.

Im Kapitel „Gesunde Ernährung als Zielsetzung in der Offenen Jugendarbeit“ erfährt der Leser, wie der Rahmen für eine non-formale Ernährungsbildung gesteckt wird und wie die Qualität der praktischen Arbeit gesichert werden kann.

Im Kapitel „Gesunde Ernährung im Jugendhaus : Qualitätskriterien“ werden Kriterien beschrieben, die bei der Planung und Durchführung einer Maßnahme zu gesunder Ernährung von Bedeutung sind. Die Reflexionsfragen sind eine Hilfe zur praktischen Umsetzung. Sowohl die Qualitätskriterien als auch die Reflexionsfragen wurden von der Arbeitsgruppe im Konsens erstellt.

Im Kapitel „Rolle des Jugendarbeiters“ wird dargelegt, dass es wichtig ist, als Jugendarbeiter eine professionelle Haltung zu Ernährungsthemen zu übernehmen und am Arbeitsplatz seine eigenen Überzeugungen zurückzusetzen. Dazu gehört, auch sich fundiertes Ernährungswissen anzueignen, das eigene Ernährungsverhalten zu reflektieren und sich seiner Vorbildfunktion bewusst zu werden.

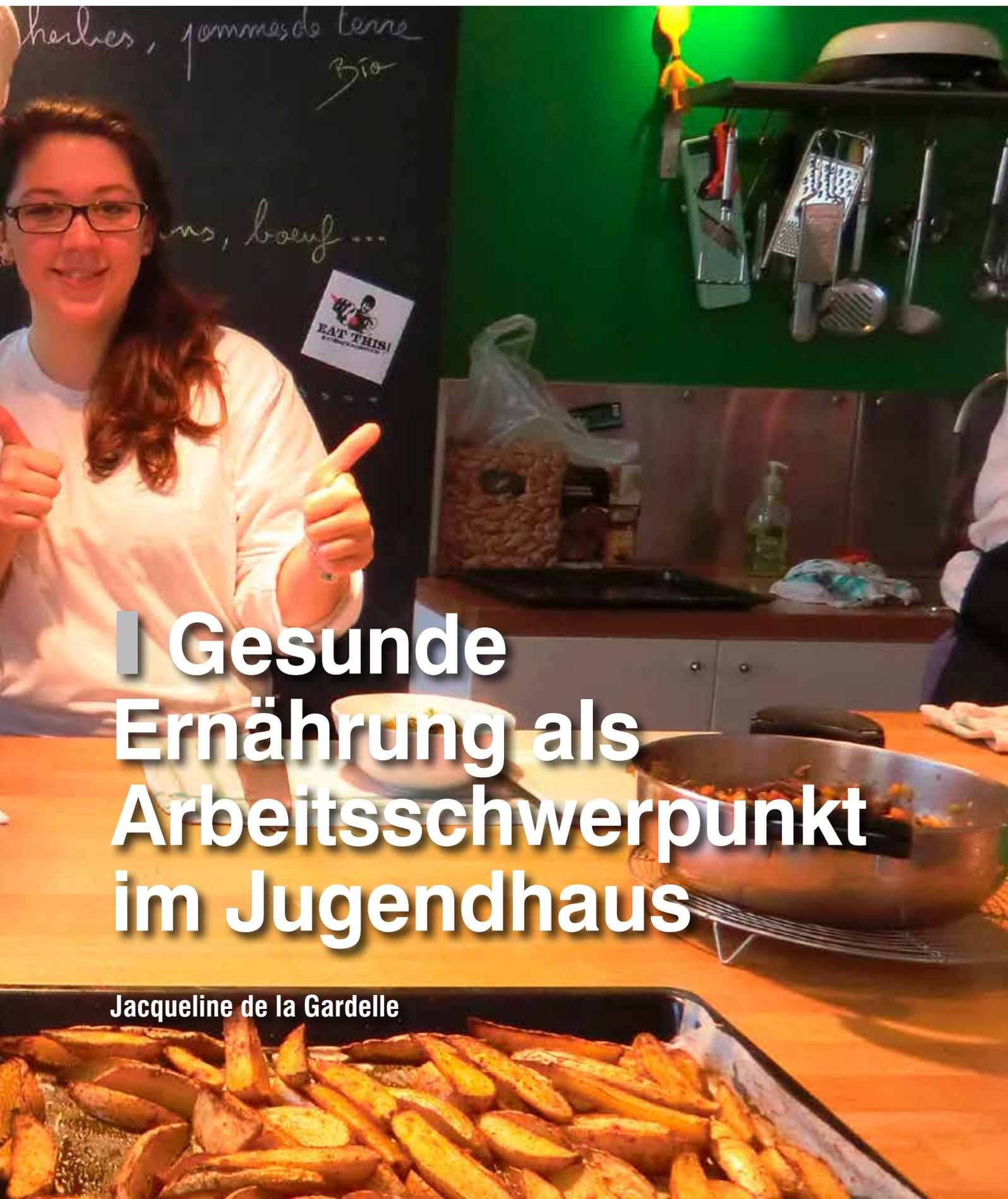
Im letzten Kapitel werden „Beispiele aus der Praxis in den Jugendhäusern“ vorgestellt. Sie sind keine „best practice“ Beispiele im üblichen Sinn sondern realistische Anschauungsbeispiele, die den Ernährungsalltag in den Jugendhäusern darstellen.

Abschließend möchten wir den Erziehern aus den Jugendhäusern welche in der Arbeitsgruppe mitgewirkt haben besonders danken. Sowohl die Beschreibung der Qualitätskriterien als auch die Ausführungen zu der Rolle des Jugendarbeiters wurde von ihnen begleitet und ihr Engagement und Erfahrungsschatz waren unabdingbar für die Herstellung dieser Handreichung. Frau Astrid Wirth hat als externe Beraterin die Ausarbeitung dieser beiden Kapitel koordiniert und stets in Absprache mit der Steuerungsgruppe und den Erziehern der Jugendhäuser die Kohärenz des Textes sichergestellt.

Ebenfalls möchten wir uns für die Bereitstellung von konkreten Praxisbeispielen bei den Jugendhäusern herzlich bedanken : gerade diese zeigen die Komplexität des Themas auf und illustrieren die Vielfalt möglicher Herangehensweisen.

Claude Bodeving, Jacqueline de la Gardelle, Eliane Dupont.





■ Gesunde Ernährung als Arbeitsschwerpunkt im Jugendhaus

Jacqueline de la Gardelle

Gesunde Ernährung

Sowohl in Luxemburg, als auch in vielen anderen Ländern nehmen Erkrankungen zu, die auf eine zu reichhaltige Ernährung und Bewegungsmangel zurückgeführt werden können: Diabetes 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen. Traten diese Erkrankungen früher vornehmlich im späten Erwachsenenalter auf, so spielen sie heute bereits bei Jugendlichen eine wichtige Rolle und verursachen vielfältiges körperliches und psychisches Leiden.

Es besteht Handlungsbedarf, wie die nachfolgenden Zahlen eindrucksvoll belegen. In Luxemburg sind 17% der Jugendlichen im Alter von 15 Jahren übergewichtig oder stark übergewichtig ($BMI^1 > 25$)². Das sind zwar weniger als im OECD-Durchschnitt, aber der Anteil ist höher als in den angrenzenden Ländern (Deutschland, Belgien und Frankreich). Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil an Übergewichtigen und 2012 waren etwa 60% aller Erwachsenen in Luxemburg übergewichtig oder stark übergewichtig, davon 50% Frauen und 68% Männer.³

Bedenklich ist aber nicht nur die Anzahl der im medizinischen Sinne übergewichtigen Jungen und Mädchen sondern auch, dass laut HBSC-Studie (Currie 2012) bei den 15jährigen 52% der Mädchen und 33% der Jungen sich zu dick finden. Das sind wesentlich mehr als tatsächlich übergewichtig sind. Die Frage warum so viele junge Menschen unzufrieden mit ihrem Körperbild sind, lässt sich nicht ohne weiteres beantworten, denn es gibt hierfür unterschiedliche Ursachen, wie beispielsweise der gesellschaftliche Druck oder der Einfluss der Medien⁴. Sicher ist, dass dieses Phänomen unabhängig von der sozialen Herkunft Jungen und Mädchen betrifft und dem Wohlbefinden und dem Selbstvertrauen erheblich schaden kann. Wahrscheinlich wird dadurch auch das Entstehen von überkontrolliertem Essverhalten begünstigt. Ein Indiz dafür ist die vergleichsweise hohe Anzahl an Kindern und Jugendlichen, die angeben, Diäterfahrungen zu haben: bei den 15jährigen sind das 27% der Mädchen und 14% Jungen.

Wie in den anderen Ländern auch sind in Luxemburg sozioökonomisch benachteiligte Menschen stärker von Übergewicht und Adipositas betroffen. Das betrifft nicht nur Kinder und Jugendliche sondern auch Erwachsene⁵.

Die nationale Gesundheitspolitik „Gesond iessen, Méi bewegen“ (GIMB)

Mit dem Ziel das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bevölkerung nachhaltig zu verbessern und für das Gesundheitssystem kostspielige chronische Folgeerkrankungen zu vermeiden, wurde 2006 die Nationale Gesundheitspolitik „Gesond iessen, Méi bewegen“ (GIMB) gemeinsam vom Ministerium für Gesundheit, dem Ministerium für Erziehung, dem Ministerium für Familie und Integration und dem Ministerium für Sport verabschiedet. Sie setzt im Ernährungsbereich in erster Linie auf **verhältnispräventive Ansätze**, wo es darum geht, den Lebensalltag der Menschen so zu gestalten, dass gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung dort fest verankert sind. Es werden aber auch Maßnahmen der **Verhaltensprävention** unterstützt, mit dem Ziel eine individuelle gesundheitsförderliche Verhaltensänderung herbeizuführen.

Kinder und Jugendliche standen als Zielgruppe von Anfang an im Mittelpunkt der staatlichen Bemühungen, denn in diesem Alter werden die Grundlagen für zukünftiges Gesundheitsverhalten geschaffen. Mittlerweile gibt es viele verschiedene Maßnahmen zur Unterstützung des Ernährungs- und Bewegungsverhalten für alle Altersgruppen, vom Säugling bis zum jungen Erwachsenen.

¹ Zur Definition von Adipositas und Übergewicht dient der Body-Mass-Index (BMI) oder dt. Körpermasseindex, der sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat ergibt. Ein BMI über 25 kg/m² gilt als Übergewicht, ein BMI von 30 kg/m² und höher als Adipositas.

² Health at a Glance, 2013 (<http://www.oecd.org/health/healthataglance>)

³ OECD.StatExtracts (<http://stats.oecd.org>)

⁴ Posch, Waltraut: Projekt Körper, Frankfurt/Main, 2009

⁵ Carte sanitaire 2012, 5^{ème} édition, fascicule 2, page 67

als Arbeitsschwerpunkt

Die großherzogliche Verordnung von 2013 verpflichtet alle Einrichtungen der non-formalen Bildung für Klein- und Schulkinder (Maisons relais, Crèches und andere) ausgewogene Mahlzeiten anzubieten und auch das Personal entsprechend fortzubilden⁶. Noch in diesem Jahr wird das Ministerium für Gesundheit gemeinsam mit dem Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend verbindliche Richtlinien zur Qualitätssicherung veröffentlichen. Diese zielen nicht nur auf die Qualität der Mahlzeiten sondern auch auf die Methoden der pädagogischen Intervention.

Jugendliche sollen auch von der Gesundheitspolitik GIMB profitieren und zwar besonders die, die aufgrund ihrer Herkunft nicht die besten Startbedingungen hatten. Sie verhalten sich oft weniger gesundheitsbewusst und sie ziehen auch weniger Nutzen aus den Gesundheitsförderungsangeboten in der Schule. Sie werden noch am ehesten durch die Vielfalt der non-formalen Bildungsangebote in den Jugendhäusern erreicht, denn Jugendliche aus benachteiligten Herkunftsfamilien zählen hier zu den wichtigsten Besuchergruppen⁷.

In fast allen Jugendhäusern werden Maßnahmen zur Ernährungsbildung angeboten, durch die auch benachteiligte Jugendliche erreicht und bedarfsgerecht gefördert werden können. Hier können sie zwanglos lernen, wie man selber kocht und bewusst einkauft. Sie können erfahren, dass gemeinsames Essen ein positives Erlebnis ist, das Geselligkeit und Genuss möglich macht. In der Interaktion mit den Jugendarbeitern erfahren sie, wie man sich bewusst und ausgewogen ernähren kann und wie Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden zusammenhängen. Sie fangen vielleicht auch an, darüber nachzudenken, welche Folgen die Nahrungsmittelproduktion für Mensch und Umwelt hat.

Kurz: Im Jugendhaus können die Jugendlichen lernen bewusster mit ihrem Essen und ihrer Ernährung umzugehen und sie können sich die Ernährungskompetenzen aneignen, die es ihnen leichter machen, sich gleich oder erst später im Leben bewusst für eine gesunde Ernährung zu entscheiden.

Grundprinzipien einer gesunden Ernährung

Unter einer gesunden Ernährung versteht man eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, die den Organismus langfristig mit allen Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen versorgt. Sie fördert nicht nur körperliches sondern auch psychisches Wohlbefinden und deswegen ist es nicht nur wichtig, was und wieviel Menschen essen, sondern auch wo, wie, warum und mit wem.

Eine gesunde Ernährung ist ausgewogen und abwechslungsreich

Das Prinzip einer ausgewogenen Ernährung lässt sich durch das Modell der Lebensmittelpyramide, veranschaulichen, die von GIMB als Richtlinie angenommen wurde. Auf 6 Etagen stehen die Lebensmittelgruppen: Getränke (Wasser); Obst und Gemüse; stärkehaltige Lebensmittel (Kartoffeln und Getreideprodukte); proteinhaltige Lebensmittel: Milch und Milchprodukte sowie Eier, Fleisch, Fisch und Tofu; Fette und Öle (Pflanzenöle, Butter, Margarine, Speck und Sahne) sowie die „Extras“, d.h. Lebensmittel mit hohem Fett-, Zucker und/oder Salzanteil. Je weiter unten in der Pyramide eine Lebensmittelgruppe steht, umso reichlicher und häufiger können Lebensmittel aus dieser Gruppe verzehrt werden.



Reichlich: Wasser, Obst und Gemüse, Getreide- und Kartoffelprodukte
Täglich aber in moderaten Mengen: Proteinhaltige Lebensmittel
Täglich in geringen Mengen Fette und Öle
Nicht täglich, ab und zu in moderaten Mengen: Extras

⁶ Règlement grand-ducal du 14 novembre 2013 concernant l'agrément à accorder aux gestionnaires des services d'éducation et d'accueil pour enfants

⁷ Willems H., Heinen A. Meyers, C.: Jugendliche als Zielgruppen offener Jugendarbeit in Handbuch Offene Jugendarbeit, Hrsg. Service National de la Jeunesse

Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

Jeden Tag

- 1,5l Wasser (Leitungs- oder Mineralwasser) trinken. Wasser ist der beste Flüssigkeitslieferant. Saft und Limonaden werden in der Pyramide nicht als Getränke eingestuft. Säfte sind als Flüssigkeitslieferanten keine geeignete Alternative zu Wasser, denn sie haben eine ähnliche Energiedichte wie Limonade. Ein Glas frisch gepresster Fruchtsaft zählt als eine Portion Obst. Auch Milch ist kein Flüssigkeitslieferant und wird deswegen in die Kategorie „Milch und Milchprodukte“ eingeordnet.
- mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse essen. Sie liefern wichtige Vitamine und Ballaststoffe. Eine Portion ist so viel wie zerkleinert in 2 Hände und nicht zerkleinert in eine Hand passt.
- zu jeder Hauptmahlzeit 1 Portion Getreideprodukte oder Kartoffeln essen. Diese stärkehaltigen Lebensmittel liefern Energie und machen lange satt. Eine Portion ist so viel wie in eine Hand passt, z.B. eine Scheibe Brot, so groß, wie eine Hand.
- 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren. Sie sind die wichtigsten Kalziumlieferanten und enthalten viele Proteine. Eine Portion Milch ist ein kleines Glas (0,2l). Eine Portion ist z.B. ein kleiner Becher Joghurt (125 g) oder eine handtellergroße Scheibe Käse.
- wahlweise 1 Portion Fleisch, Ei, Fisch oder Tofu, sie geben Kraft und sind neben den Milchprodukten die wichtigsten Proteinlieferanten. Eine Portion ist ein handtellergroßes Stück Fisch⁸ oder Fleisch, eine Handvoll Hackfleisch oder Tofuwürfel.
- Fette und Öle sind wichtige Energielieferanten und enthalten wichtige Vitamine. Sie werden sparsam verwendet und auch auf „versteckte Fette“⁹ sollte geachtet werden. Pflanzliche Fette und Öle sind gegenüber tierischen Fetten (Butter, Sahne, Speck oder Schmalz) zu bevorzugen. Besonders empfehlenswert sind Rapsöl und Olivenöl. Palm- und Kokosfett haben eine ähnliche Zusammensetzung wie tierische Fette und sind deswegen weniger empfehlenswert.
- Extras, wie z.B. Süßigkeiten, Kuchen und Torten, Frittiertes, süße Brotaufstriche, Mayonnaise, Sauce Remoulade oder Chips, sind innerhalb einer ausgewogenen Ernährung als einzige Gruppe entbehrlich. Als Genussmittel sind sie jedoch fester Bestandteil unserer Esskultur und können ab und zu, ohne schlechtes Gewissen, in vernünftigen Mengen verzehrt werden.
- immer wenig salzen und jodiertes Speisesalz verwenden.

In einer gesunden Ernährung kommen aus jeder Lebensmittelgruppe möglichst viele unterschiedliche Produkte auf den Tisch und auch die Zubereitungsmethoden sind möglichst abwechslungsreich um den Organismus optimal mit Nährstoffen zu versorgen. Dadurch wird es auch möglich, die ganze Geschmacksvielfalt der Lebensmittel kennenzulernen. Für Abwechslung in der Ernährung sorgt die Verwendung von saisonalem Obst und Gemüse, das, wenn es natürlich ausreifen konnte, besonders gut schmeckt und meistens auch preisgünstig ist.

Die Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Ernährungsalltags

Wer seinen Ernährungsalltag gesundheitsförderlich gestalten möchte, sollte nicht nur über fundiertes Ernährungswissen verfügen sondern auch über die Fähigkeiten und Kompetenzen um dieses Wissen im Lebensalltag umsetzen zu können. Dazu zählen Fähigkeiten, wie sich sein Essen selber zubereiten zu können, sich preis- und qualitätsbewusst mit Lebensmitteln zu versorgen und Lebensmittel richtig aufzubewahren und zuzubereiten. Wer über keinerlei häusliche Kompetenzen verfügt muss auf Fertigprodukte ausweichen oder auswärts essen und hat dadurch weniger Entscheidungsfreiheiten über seine eigene Ernährung (Schmitt und Methfessel 2013).

⁸ Fisch liefert leicht verdauliche Proteine, deswegen sollte einmal pro Woche eine Portion davon gegessen werden. Fetthaltiger Seefisch, wie Sardine, Lachs, Hering oder Makrele und ist neben Rapsöl ein wichtiger Lieferant von Omega 3 Fettsäuren.

⁹ „Versteckte Fette“ sind Fette, die im Gegensatz zu den sichtbaren Fetten mit bloßem Auge nicht zu erkennen sind. Circa die Hälfte der verzehrten Fette sind „versteckte Fette“. Sie sind z.B. enthalten in Chips, Croissants, Pizza, Käse, Wurst, in Panierem oder Frittiertem oder in Blätterteig.

Das Ernährungsverhalten von Jugendlichen

Wer Jugendliche beim Essen zusieht kann schnell den Eindruck bekommen, dass sie sich oft anders ernähren als das im Rahmen einer gesunden Ernährung wünschenswert wäre. Sie mögen Burger, Pommes und frittierte Hähnchenteile, sitzen mit Riesenportionen Popcorn im Kino und essen im Gehen Nudeln aus Pappbechern. Zuhause gibt es aufgebackene Tiefkühlpizza vor dem Fernseher oder Käsescheiben direkt aus dem Kühlschrank. Und ein Apfel oder eine Handvoll Süßigkeiten können mal eben schnell eine ganze Mahlzeit ersetzen. Natürlich sind das Klischees, aber ist es nicht tatsächlich so, dass man das jugendliche Essverhalten mit der provokanten Aussage "Ich esse nur das was mir schmeckt! Hauptsache es macht satt und kostet nicht viel" auf den Punkt bringen kann?

Tagtäglich werden Pädagogen in den Jugendhäusern mit dem wenig gesundheitsbewussten Ernährungsverhalten von Jugendlichen konfrontiert und versuchen dann gegen zu steuern und das Interesse für Ernährungsfragen zu wecken – oft mit mäßigem Erfolg. Woran liegt das? An der Methodik? Daran dass die Jugendlichen für diese Thematik wenig zugänglich sind?

Ein interessanter Einstieg in die Thematik kann sein, uns daran zu erinnern, wie wir selbst als Jugendliche gegessen haben und welche Bedeutung Essen und Ernährung damals für uns hatten. Haben wir uns nicht sehr erwachsen gefühlt, wenn wir unser Essen im Schnellimbiss geholt haben und nicht in der Schulkantine? War das kulinarische Erlebnis nicht nebensächlich im Vergleich zu dem guten Gefühl, das wir hatten, wenn wir mit unseren Freunden unbehelligt von den Erwachsenen zusammen essen und plaudern konnten? Wie oft hätten wir gerne darauf verzichtet, an den Familienessen teilzunehmen um der Bevormundung durch die Erwachsenen zu entgehen? Und dann auch noch die langweilige Hausmannskost, da waren die exotischen Gerichte aus dem asiatischen Imbiss doch viel interessanter, oder? Wer erinnert sich nicht mit einem Schmunzeln an die ersten Kochexperimente und daran, wie gut das aus heutiger Sicht wahrscheinlich recht misslungene Essen damals geschmeckt hat?

Viele, die sich heute als Erwachsene gesundheitsbewusst ernähren, werden überrascht festgestellt haben, dass ihr Ernährungsverhalten im Jugendalter aus gesundheitlicher Sicht nicht unbedingt vorbildlich war und dass es viele Parallelen zwischen ihrem Essverhalten von damals und dem der Jugendlichen von heute gibt. Und das aus gutem Grund, denn Ernährung ist immer mehr als nur die Zufuhr von Nahrung. Das Ernährungsverhalten ist immer auch eine soziale Handlung mit vielfältigen Funktionen (Brombach 2011). Essen steht für Zuneigung und Geborgenheit, wie z.B. der Geburtstagskuchen oder die warme Suppe, für jemand der krank ist. Das Essen lässt auch Rückschlüsse auf den sozialen Status zu, beispielsweise kann jemand durch den Verzehr von Kaviar, Gänsestopfleber oder großen Fleischportionen seinen Wohlstand zeigen. Auch die Herkunftskultur und die Religion eines Menschen kann man an seinen Essgewohnheiten erkennen. Aber auch das Alter, denn in jeder Lebensphase essen Menschen anders (Pudel und Westenhöfer 2003). Lebensthemen und Entwicklungsaufgaben spiegeln sich im Ernährungsverhalten so auch bei den Jugendlichen.

Die **Verselbständigungs- und Autonomiebestrebungen**¹⁰ führen dazu, dass Jugendliche sich zunehmend selbstbestimmt ernähren, auch wenn sie noch zum Haushalt der Eltern gehören. Sie wollen entscheiden, ob, was, wo und wann sie essen und orientieren sich dabei oft an den Vorlieben ihrer Peergroup (Bartsch 2011). Sie lehnen die Bevormundung durch die Erwachsenen ab und zeigen ihre Opposition nicht selten indem sie genau das essen, was ihre Eltern als Junkfood oder ungesundes Essen ablehnen. Beim Bummeln mit Gleichaltrigen nutzen sie das große Angebot an überall verfügbaren Snacks¹¹ oder besuchen Fast-Food-Lokale. Das gibt ihnen nicht nur die Gelegenheit, Lebensräume zu erkunden sondern auch ihren sozialen Status, ihre Zugehörigkeit zu einer bestimmten Peergroup zum Ausdruck bringen.

¹⁰ Bisogni, Carole A. :Who We Are and How We Eat in Journal of Nutrition Education and Behavior, 2002
Steady, M. : Why healthy eating is bad for young people's health, Social Science & Medicine, 2011

¹¹ Unter Snack versteht man vorgefertigte Speisen, die aus der Hand gegessen werden können und werden nicht, wie eine klassische Mahlzeit am Tisch eingenommen. (Brombach 2011)

Eine andere zentrale Entwicklungsaufgabe ist die Entfaltung der **geschlechtlichen Identität** und die Auseinandersetzung mit den **pubertätsbedingten körperlichen Veränderungen**¹². Die hormonellen Veränderungen führen bei allen Jugendlichen dazu, dass der Körper sich stark verändert. Jungen und Mädchen nehmen an Größe und Gewicht zu, bei den Jungen nimmt die Muskelmasse stärker zu, bei den Mädchen das Fettgewebe. Junge Männer werden muskulöser und junge Mädchen bekommen weibliche Formen. Bei den Mädchen, steht die Zunahme an Fettgewebe in der Pubertät im Gegensatz zum aktuellen weiblichen Schönheitsideal. Anders bei den Jungen, denn bei ihnen liegt ein muskulöser Körper im Trend. Manche Jugendliche versuchen durch das was sie essen, ihren Körper nach den gängigen Schönheitsidealen zu formen. Bei den jungen Frauen ist es eher eine restriktive Ernährung um eine Gewichtszunahme zu verhindern. Die jungen Männer ernähren sich eher proteinreich, weil sie sich davon erwarten noch muskulöser zu werden.

Anders als die hormonell bedingten körperlichen Veränderungen sind Geschlechterrollen kein biologisches Faktum, sondern soziale Konstruktionen, die einem gesellschaftlichen Wandel unterliegen. Bereits Kinder kennen die gängigen Rollenklischees beim Essen, die ihnen im persönlichen Umfeld vorgelebt werden: Mütter, die sich bei jedem Bissen um ihre Figur sorgen und sich zu dick finden oder Väter, die ohne schlechtes Gewissen das essen was ihnen schmeckt und Witze über ihren großen Bauch machen. Klischees, die auch von den Medien übernommen und vermittelt werden. Auch wenn sich bereits bei Kindern ein geschlechterdifferentes Ernährungsverhalten beobachten lässt, so wird es durch den gesellschaftlichen Erwartungsdruck im Jugendalter offensichtlich. Von jungen Frauen wird erwartet, dass sie sich beim Essen zurückhalten und sich „gesundheitsbewusst“ von eher kalorienarmen Lebensmitteln, wie Gemüse, Quark oder Jogurt ernähren. Von jungen Männern wird erwartet, dass sie genussbetont große Portionen essen und ihre Männlichkeit demonstrieren indem sie beim Essen richtig zulangen. Durch den Verzicht auf Speisen, die als typisch weiblich gelten, betonen sie ihre Männlichkeit. Sie bevorzugen Fleisch, ein Lebensmittel, das als männlich gilt. (Rohrman 2003)

Für Jugendliche ist Essen vor allem ein Mittel zur Inszenierung von Identität und zur Bewältigung von jugendspezifischen Entwicklungsaufgaben, gesundheitliche und kulinarische Interessen stehen dabei selten im Mittelpunkt des Interesses (Bartsch 2011). Das oft als problematisch empfundene jugendliche Ernährungsverhalten ist Teil einer altersgerechten Entwicklung, das schließt aber nicht aus, dass Jugendliche sich Fähigkeiten und Kompetenzen im Ernährungsbereich aneignen können.

Gesunde Ernährung als Querschnittsthema in den Jugendhäusern

Eine gesunde Ernährung ist neben regelmäßiger Bewegung und Stressmanagement ein wichtiger Teil eines gesundheitsförderlichen Lebensstils.

Ernährungsverhalten wird dort gelernt, wo Essen zubereitet und auf den Tisch kommt (Brombach 2011). Das ist bei immer mehr Kindern und Jugendlichen aber nicht mehr das Zuhause, sondern eine Einrichtung der non-formalen Bildung. Anders als heute, hat Ernährungsbildung noch vor einigen Jahrzehnten fast ausschließlich im häuslichen Umfeld stattgefunden. In den meisten Familien wurde der Essalltag verbindlich strukturiert: Es wurde gemeinsam gefrühstückt, mittags wurde zusammen die warme Hauptmahlzeit gegessen und abends dann noch mal zusammen Abendbrot. Das war möglich, weil die Familienmitglieder einen ähnlichen Tagesrhythmus hatten und die meisten Frauen Vollzeithausfrauen waren, die sich darum kümmerten, die Familie zu versorgen. Die meisten Kinder haben regelmäßig bei der Zubereitung des Essens und anderen häuslichen Tätigkeiten zugesehen und geholfen. So haben sie dann allmählich gelernt sich zu versorgen und kompetent mit Essen umzugehen.

Das hat sich in den letzten Jahren grundlegend geändert. Durch die Flexibilisierung von Arbeits- und Ausbildungszeiten und die zunehmende Erwerbstätigkeit der Frauen wird heute immer weniger zuhause gegessen und wenn, dann wird oft für eine wenig aufwendige und schnelle Essenzubereitung gesorgt. Es wird oft auswärts in Kantinen

¹² Dinges, M.: Typisch Mann-typisch Frau? in Ernährung im Fokus 11-12, S. 336-341, 2013
Männer wollen mehr, Frauen wollens besser! Tagungsband zum 12.aid-Forum, Bonn, 2010

oder Restaurants gegessen und in vielen Familien wird nur noch an den Wochenenden zuhause gekocht. Sogar wenn die Eltern selber kochen, brauchen viele Kinder und Jugendliche dabei nicht zu helfen, denn Hausarbeit hat mittlerweile ein schlechtes Image bekommen und steht in Konkurrenz zum Schulischen (Schmitt und Methfessel 2013).

Diese Veränderungen haben dazu geführt, dass vor allem jüngere Menschen nicht mehr über das Wissen und die Fähigkeiten verfügen, sich ein frisch gekochtes Essen zuzubereiten. Sie hängen zunehmend von den Angeboten der Lebensmittelindustrie und der Gastronomie ab und sind, bedingt durch den Kompetenzmangel, auch nicht in der Lage überlegt mit diesen Angeboten umzugehen. (Schmitt und Methfessel 2013)

Damit Ernährungswissen und Kochfertigkeiten nicht aus dem Lebensalltag verschwinden, brauchen Kinder und Jugendliche Möglichkeiten von Ernährungsbildung außerhalb der Familien, z.B. in den Schulen, den Kinderbetreuungseinrichtungen und in den Jugendhäusern. Hier können Angebote zu gesunder Ernährung gemacht werden und das Thema kann auch in anderen Handlungsfeldern aufgegriffen werden. Neben Kochaktivitäten können auch Sport- und Bewegungsangebote mit gesunder Ernährung verknüpft werden und Generationen und Kulturen können durch gemeinsame Mahlzeiten zusammengebracht werden.

Gesunde Alternativen anbieten!

Im Jugendhaus wird zu vielen Gelegenheiten gegessen, nach der Schule im offenen Bereich, bei Events oder bei diversen Sport- und Freizeitaktivitäten. Hier sollte immer eine „gesunde“ Alternative angeboten werden, was nicht bedeutet, dass vermeintlich „ungesunde“ Lebensmittel, wie salzige und süße Snacks, Pizza, Softdrinks oder Schokoriegel verboten werden müssen, sondern nur, dass immer eine ernährungsphysiologisch günstigere Alternative angeboten wird. Die sollte so ansprechend sein, dass sie auch die einfachere Wahl ist. Frisches Obst oder Milchprodukte können im offenen Bereich angeboten werden, kostenfreies Wasser als Alternative zu mitgebrachten Softdrinks, belegte Brote und Obst für Aktivitäten außerhalb oder beim gemeinsamen Essen sollte es immer auch ein frisch zubereitetes Gemüse geben.

Umstellungen erfordern Zeit und Geduld!

Lieb gewonnene Ernährungsgewohnheiten werden nicht von einem Tag auf den anderen geändert und neue Lebensmittel müssen öfters probiert werden um sich an den Geschmack zu gewöhnen (Ellrott 2009). Die Jugendlichen brauchen also Zeit um sich auf die gesunden Alternativen einzulassen und die Jugendarbeiter brauchen Geduld und Kreativität um sie dabei zu begleiten. Sie sollten auch nicht für die Jugendlichen entscheiden, was eine gute gesunde Alternative sein könnte, sondern sollten gemeinsam mit den Jugendlichen überlegen, was dafür in Frage käme und wie man das Angebot attraktiv gestalten könnte.

Literatur

Bartsch, Silke : Jugend isst anders in UGB-Forum, 2011

Brombach, Christiane : Soziale Dimensionen des Ernährungsverhaltens in Ernährungsumschau, S. 318-324, 2011

Currie, C.et al., eds. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study : international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012

Ellrott, Thomas : Das Essverhalten im Kindes- und Jugendalter in Kinderernährung Aktuell, Hrsg. Kersting, Mathilde, Sulzbach im Taunus, 2009

Methfessel, Barbara : Essen lehren - Essen lernen in Beiträge zur Diskussion und Praxis der Ernährungsbildung, Baltmannsweiler, 2000

Methfessel, Barbara ; Schmitt, Nicole : Die Legitimation der Ernährungsbildung liegt in der Natur des Menschen in Mitteilungen Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens, S. 28-35, 2013

Pudel, Volker ; Westenhöfer, Jochim : Ernährungspsychologie, Göttingen, 2003

Rohrmann, Tim : Harte Jungs-zarte Mädchen in UGB Forum 2/03, 2003



Foto: SNJ



II. Gesunde Ernährung als Zielsetzung in der offenen Jugendarbeit

Claude Bodeving, Eliane Dupont

Zielsetzung im Jugend

Die Unterstützung der Entwicklung der jungen Menschen gilt als eine der Hauptaufgaben der offenen Jugendarbeit. Demzufolge ist die Förderung der Partizipation der Jugendlichen sehr wichtig. Die Jugendlichen sollen die Angebote mitgestalten, die es ihnen ermöglichen sich ihrer Fähigkeiten bewusst zu werden, sie zu entfalten, zu experimentieren, sich auszudrücken und sich kritisch, aktiv und verantwortlich an der Gesellschaft zu beteiligen. (Règlement grand-ducal du 28 janvier 1999 concernant l'agrément gouvernemental à accorder aux gestionnaires de services pour jeunes).

Dieses Ziel definiert die in allen Tätigkeitsfeldern der offenen Jugendarbeit geleistete Arbeit. Betrachten wir nun etwas genauer den Bereich der „gesunden und ausgewogenen Ernährung“ wird uns sogleich dessen tragende Bedeutung für die Entwicklung der Jugendlichen bewusst.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung als Voraussetzung von Gesundheit und Wohlbefinden

Die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** stellen eins von insgesamt acht Aktionsfeldern in der Jugendarbeit der europäischen Jugendpolitik dar. An diesem Punkt muss die enge Verbindung zwischen der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Jugendlichen und ihrer sozialen Integration und ihrem Bildungsniveau hervorgehoben werden. Es ist wichtig jungen Menschen die Vorteile eines gesunden Lebensstils bewusst zu machen, um sie somit zu einem verantwortlichen Umgang mit ihrer Gesundheit führen zu können, ihre Selbsteinschätzung zu verbessern und ihre Eigenständigkeit zu stärken. (Résolution du Conseil et des représentants des gouvernements des États membres, réunis au sein du Conseil du 20 novembre 2008, relative à la santé et au bien-être des jeunes)

Die Jugendlichen sollen über die Bedeutung einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung für ihre Gesundheit informiert werden. Gemeinsame Mahlzeiten mit Freunden und gemeinsam durchgeführte Aktivitäten sollten die Freude und den Spaß an der Essenszubereitung und am Essen in den Vordergrund stellen, so dass die Jugendlichen ein gesundes Körpergefühl entwickeln können und Essstörungen **präventiv** entgegengewirkt werden kann.

Hierzu eignet sich insbesondere die Offene Jugendarbeit als Ort der non-formalen Bildung. Gerade die niederschweligen Angebote und Maßnahmen der offenen Jugendarbeit sowie die freiwillige und selbstbestimmte Teilnahme der jungen Frauen und Männern fördert die Aneignung von Bildungsinhalten. Partizipation als grundlegendes Arbeitsprinzip setzt hier an. Außerschulische Bildungsangebote für Jugendliche greifen die Ressourcen und Potenziale der Jugendlichen auf (z.B. „Freude am Kochen“): „sie müssen dabei die Einstellungen zum Essen und unterschiedlichen Lebensstile berücksichtigen, insbesondere die soziale Lage der jungen Menschen und ihre Implikationen auf den Ess- und Lebensstil sowie Genderaspekte. Zentrale Qualitätsaspekte der Gesundheitsförderung sind Empowerment und Partizipation von Jugendlichen“ (Möllmann & Gold, 2013, S.439)

Die non-formalen Bildungsziele der Offenen Jugendarbeit :

Den Bildungszielen der Offenen Jugendarbeit werden im **Rahmenplan zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter** (Arbeitspapier unter www.enfancejeunesse.lu ersichtlich) besondere Beachtung geschenkt. Eines der für das Jugendalter festgehaltenen Handlungsfelder befasst sich mit der bedeutsamen Rolle der Bewegung, des Körperbewusstseins und der Gesundheit für die Entwicklung des Jugendlichen.

Das Jugendalter ist geprägt durch viele Veränderungen mit denen sich die Jugendlichen auseinandersetzen müssen und die außerfamiliären Einflüsse nehmen an Bedeutung zu. Die Jugendlichen müssen sowohl lernen die körperlichen Veränderungen als ihnen eigen anzunehmen als auch ihren Platz in der Gruppe der Gleichaltrigen und der Gesellschaft zu finden.

Die Anforderungen, die sich ans Jugendalter richten, sind vielfältig und beeinflussen auch das Essverhalten der Jugendlichen. Es handelt sich um einen Lebensabschnitt in dem sich die jungen Mädchen und Jungen erstmals ein eigenes Werte- und Normensystem (Hurrelmann & Quenzel, 2013) aufbauen müssen. Hierbei übernimmt die

Offene Jugendarbeit eine herausragende Rolle. Durch die Berücksichtigung der ernährungsrelevanten Bedürfnisse, Interessen und Stärken der jungen Frauen und Männer soll, anhand gezielter Maßnahmen, den unterschiedlichen Bedürfnissen der verschiedenen Jugendgruppen Rechnung getragen werden und den Jugendlichen soll die Möglichkeit geboten werden, sich über gesunde Ernährung zu informieren, aktiv mitzuwirken und eigene Erfahrungen zu sammeln. Somit wird den jungen Frauen und Männern die Möglichkeit geboten, ein gesundes und wertschätzendes Körpergefühl und ein gestärktes Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Ausgehend vom Konzept der Sozialraumorientierung geht auch Deinet (2013) davon aus, dass Kinder- und Jugendarbeit durchaus in der Lage ist gesundheitsfördernde Settings zu bilden. Neben dem Setting im Sinne der Herstellung einer gesundheitsfördernden Umwelt ist hier die Lebensweltorientierung ein grundlegendes Element. Die alltägliche Lebensumwelt (mit den spezifischen Lebensbereichen welche das Gesundheitsverhalten mitbestimmen) wird besonders beachtet und das Thema Gesundheit wird nicht abstrakt behandelt sondern mittels Durchführung bestimmter Aktionen und Projekte in den Alltag eingebunden: „Die Kinder – und Jugendarbeit kann hier deshalb sehr gut anknüpfen, da sie – befreit von einem funktionalen Curriculum wie etwa die Schule- das Thema Gesundheit und Ernährung als lebensweltliches Thema aufnehmen kann. Außerdem verfügt sie über eine langjährige Tradition in diesem Themenfeld: Ernährung, Kochen und Essen sind immer schon wichtige Themen aller Form der Kinder- und Jugendarbeit gewesen, die jetzt z.B. auch in die Kooperation mit Schule eingebracht werden können.“ (Deinet, 2013 S. 158).

Die Lebenswelt der Jugendlichen wird in den, in diesem Dokument erarbeiteten Qualitätskriterien, insbesondere Qualitätskriterium 2 („Wir klären, was ist und was gebraucht wird“) deshalb besonders berücksichtigt.

Das Thema der „Gesunden Ernährung“ als Querschnittsthema

Das Thema der „Gesunden Ernährung“ stellt ein Querschnittsthema dar, mit dem sich die Jugendlichen alltäglich sowohl in den Medien, wie auch in der Schule oder zu Hause, ... auseinandersetzen müssen. Es ist wichtig, den Jugendlichen Raum zu gewähren um im geselligen Beisammensein mit Freunden neue Erfahrungen bezüglich einer ausgewogenen Ernährung zu sammeln. Das Thema der „Gesunden Ernährung“ soll umfassend und bereichsübergreifend, in den vielfältigen Settings der offenen Jugendarbeit (Sport- und Kulturaktivitäten, geselligem Beisammensein, ...) behandelt werden, um somit den Jugendlichen zu ermöglichen, die neu erworbenen Kenntnisse und Vorlieben betreffend einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, in ihren Alltag zu integrieren.

Die Vielfältigkeit der Thematik zeigt sich auch in den Kompetenzen welche in der Jugendarbeit unterstützt werden können und sich auf das Handlungsfeld „Gesunde Ernährung“ beziehen: kritischer Umgang mit Medien, kritischer Umgang mit Normen und Werten, Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen, Nachhaltiges Verhalten, Körperwahrnehmung. (Möllmann, Gold, 2013)

Qualitätssicherung

In der offenen Jugendarbeit in Luxemburg spielt die Qualitätssicherung eine zentrale Rolle. Neben der Konzepterstellung ist die regelmäßige Selbstevaluation eine wichtige Grundlage für die Weiterentwicklung der pädagogischen Qualität.

Die Bereiche in denen der pädagogische Anspruch und die pädagogische Praxis überprüft werden sollen sind so vielfältig wie die Jugendarbeit selbst: so kann zum Beispiel die Arbeit im Team, die Partizipation der Jugendlichen oder die Selbstdarstellung im Vordergrund der kritischen Betrachtung stehen (siehe Manuel sur l'assurance et le contrôle de qualité, Ministère de la Famille et de l'Intégration, 2008). Ein wichtiger Bereich der Qualitätssicherung und -überprüfung kann dabei eben auch das Thema Gesundheit und „Gesunde Ernährung“ sein.

Wenn das vorhandene System der Qualitätssicherung auf die Erstellung von Handlungszielen und auf Projektentwicklung fußt so ist gleichzeitig die kritische Analyse des IST-Zustandes und des Vergleiches mit dem Soll-Zustand grundlegend. Spezifische ausformulierte Qualitätskriterien eines bestimmten Bereiches (hier Gesunde Ernährung) sind als Hilfestellung gedacht diese Fragestellungen zu präzisieren und im Team zu thematisieren.

Die offene Jugendarbeit ist stets bemüht ihre Aufgaben und Zielsetzungen den Ansprüchen und Bedürfnissen der Jugend anzupassen: Qualitätsentwicklungen (u.a. mittels Qualitätskriterien) können helfen das Feld der Jugendarbeit, welches von Sturzenhecker als „organisierte Anarchie“ (Sturzenhecker, 2007) gekennzeichnet wird, zu „konzipieren und zu strukturieren“.

Literatur

Deinet Ulrich: Gesundheit und Ernährung-ein Thema sozialräumlicher Jugendarbeit. In Ulrich Deinet Innovative Offene Jugendarbeit. Bausteine und Perspektiven einer sozialräumlichen Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Verlag Barbara Budrich. Opladen, Berlin, Toronto 2013

Hurrelmann Klaus, Quenzel Gudrun: Lebensphase Jugend, Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. 12. Auflage, Beltz Juventa 2013

Ministère de la Famille et de l'Intégration, 2008: Manuel sur l'assurance et le contrôle de qualité dans les maisons de jeunes au Luxembourg. Luxembourg

Möllmann Andrea, Gold Carola: Gesundheitsbildung-Gesundheitsförderung. In Benno Hafenecker (Hrsg.): Handbuch Außerschulische Jugendbildung. Grundlagen-Handlungsfelder-Akteure. Wochenschau Verlag 2013

Règlement grand-ducal du 28 janvier 1999 concernant l'agrément gouvernemental à accorder aux gestionnaires de services pour jeunes

Résolution du Conseil et des représentants des gouvernements des États membres, réunis au sein du Conseil du 20 novembre 2008, relative à la santé et au bien-être des jeunes (2008/C 319/01) Journal officiel de l'Union européenne (13.12.2008)

Sturzenhecker Benedikt: Revisionen Planung- Bedeutung und Grenzen von Konzeptentwicklung in der „organisierten Anarchie“ von Jugendarbeit. In Benedikt Sturzenhecker, Ulrich Deinet (Hrsg.) Konzeptentwicklung in der Kinder- und Jugendarbeit. Reflexionen und Arbeitshilfen für die Praxis. Juventa Verlag Weinheim und München, 2007

Arbeitspapier: Leitlinien zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter. <http://www.enfancejeunesse.lu/arbepapier-leitlinien-zur-non-formalen-bildung-im-kindes-und-jugendalter> (letzter Zugriff: 03.03.2014)



Foto: MJ Pétange

A young man with short dark hair, wearing a bright green t-shirt, is seen from the side, focused on preparing food. He is standing at a kitchen counter, using a small knife to cut a green vegetable. The counter is cluttered with various items: a wooden cutting board with sliced potatoes, a head of lettuce, a bunch of bananas, and a small box. In the background, there is a stainless steel sink, a wooden cutting board leaning against the wall, and a large yellow shopping bag with purple floral patterns. The kitchen has orange walls and a metal rack with hooks on the wall. The overall scene suggests a healthy eating or food preparation activity in a youth center.

III. Gesunde Ernährung im Jugendhaus: Qualitätskriterien

Qualitätskriterien

In den Jugendhäusern wird seit Jahren mit Maßnahmen der Qualitätssicherung gearbeitet und die Erfüllung von Qualitätsindikatoren ist vielerorts eine Selbstverständlichkeit.

Die vorliegenden Qualitätskriterien zum Thema gesunde Ernährung im Jugendhaus sind eine Planungs- und Umsetzungshilfe zu diesem Thema. Damit sind sie als eine unterstützende Ergänzung zu den Qualitätsstandards der Jugendhäuser zu verstehen, indem sie den Blick auf den Bereich Ernährung fokussieren.

Viele Aspekte aus allgemeineren Qualitätskriterien werden hier wieder aufgegriffen und spezifiziert. Damit geben sie ein vollständiges Bild wieder, das aber situativ durch weitere Aspekte ergänzt werden kann. Die vorliegenden Kriterien möglichst weitgehend zu erfüllen, ist ein wichtiges Ziel, das es stets anzustreben gilt.

Diese Qualitätskriterien richten den Blick auf „Ernährung“, im gesundheitsförderlichen Sinne, wohlwissend, dass dies nur ein Teil der Gesundheitsförderung ist und im Hinblick auf einen gesunden Lebensstil auch weitere Faktoren, wie z.B. Bewegung oder Resilienzförderung eine wichtige Rolle spielen. Die Ausführungen unter Grundprinzipien einer gesunden Ernährung bilden die fachliche Grundlage.

Inhaltlich wurden diese Qualitätskriterien im Rahmen des Projektes „Gesond iessen am Jugendhaus“ entwickelt. Eine Arbeitsgruppe hat die Grundgedanken anhand von Praxiserfahrungen und vorliegender Fachtexte formuliert. Nach vielen Abstimmungsprozessen mit allen Beteiligten am Projekt liegen sie nun in einer – so hoffen wir – handhabbaren Version vor.

Abbildung Qualitätskriterien – Phasen der Erarbeitung

Phase 1	Im Team ein gemeinsames Verständnis von gesunder Ernährung entwickeln	Qualitätskriterium 1: Wir entwickeln ein gemeinsames Verständnis von gesunder Ernährung
Phase 2	Konzept und Maßnahmen zum Themenbereich Gesunde Ernährung entwickeln	QK 2: Wir klären, was ist und was gebraucht wird. QK3: Wir bestimmen die Zielgruppe(n) und legen Ziele fest QK4: Wir integrieren das Thema Gesunde Ernährung in unser Konzept
Phase 3	Maßnahmen zum Themenbereich Gesunde Ernährung umsetzen	QK5: Wir gestalten die Umsetzung in die Praxis
Phase 4	Maßnahmen zum Themenbereich Gesunde Ernährung nachbereiten	QK6: Wir sorgen für Dokumentation-Reflektion-Verbesserung

Die zugeordneten Reflexionsfragen sollen die Auseinandersetzung mit den Aspekten der Qualitätskriterien erleichtern und sind als Diskussionsanregungen für die Mitarbeiter/innen im Jugendhaus zu verstehen.

Gesunde Ernährung und gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten lassen sich nicht in einer einzigen gezielten Aktion oder einem abgegrenzten Projekt fördern, sondern innerhalb nachhaltiger Maßnahmen, die sich durch Prozesshaftigkeit auszeichnen. In den vorliegenden Qualitätskriterien wird für alle Aktivitäten, Aktionen und Projekte, unabhängig davon ob sie kürzere Handlungsstränge im Gesamtkontext der gesunden Ernährung oder andauernde und dauerhafte Handlungen umfassen, der Begriff „Maßnahme“ verwendet.

Jede gesundheitsförderliche Maßnahme zum Thema „Gesunde Ernährung“ durchläuft wie bei allen anderen Themen auch verschiedene Phasen, denen wir jeweils Qualitätskriterien zugeordnet haben. Mit „Jugendlichen“ sind in der Regel die Besucherinnen und Besucher des Jugendhauses gemeint.

1. Qualitätskriterium: „Wir entwickeln ein gemeinsames Verständnis von gesunder Ernährung“

Mögliche Aspekte

- Alle Mitarbeiter/innen im Jugendhaus befürworten und unterstützen „Gesunde Ernährung“¹ als Querschnittsaufgabe im Jugendhaus.
- Im Team werden gemeinsame und verbindliche übergeordnete Ziele vereinbart, um das Thema „Gesunde Ernährung“ im Jugendhaus umzusetzen.
- Das Team setzt sich regelmäßig mit wesentlichen Aspekten und Einflussfaktoren von Gesundheit und Ernährung im Hinblick auf die Zielgruppen des Jugendhauses auseinander.
- Die fachliche Qualifizierung und Weiterbildung der Mitarbeiter/innen des Jugendhauses ist sichergestellt.
- Relevante Kooperationspartner (der eigene Träger, die Gemeinde...) werden angemessen in die Information und Diskussion um gesunde Ernährung einbezogen.
- Die Mitarbeiter/innen im Jugendhaus reflektieren ihr eigenes Ernährungsverhalten, um in Ernährungsbelangen sich der eigenen Stärken und Schwachstellen bewusst zu sein und ihre Aufgaben und Vorbildfunktion erfüllen zu können.

Fragen zur Reflexion

- Was verstehen wir unter „gesunder Ernährung“?
- Welche Rolle spielt Ernährung für die Jugendlichen? Wie hängen dabei Ernährung und Lebensstil sowie Ernährung und Identität zusammen?
- Welche sozialen und kulturellen Faktoren im Lebensumfeld der Jugendlichen beeinflussen ihre Einstellung zu Ernährung und ihr Ernährungsverhalten?
- Was bedeutet für uns „gesunde Ernährung“? Welchen Stellenwert hat es für jeden Einzelnen von uns?
- Welchen Stellenwert haben „Gesunde Ernährung und gesundes Essen“ bei den Kooperationspartnern?
- Sind die Aussagen, auf die wir uns beziehen fachlich abgesichert?
- Welches Fachwissen haben wir? Was brauchen wir noch? Wie können wir es erweitern? Wer kann uns dabei unterstützen?
- Welche Fachliteratur ist vorhanden? Was sollten wir noch beschaffen?
- Woher kommt unsere Motivation für eine Maßnahme zum Thema „Gesunde Ernährung“?
- Wie motiviert sind wir das Thema im Jugendhaus umzusetzen? Was fördert unsere Motivation, was behindert sie?
- Wie sehen wir in Bezug auf gesundes Ernährungsverhalten unsere Vorbildfunktion? Wo sind wir uns da einig? Wo haben wir unterschiedliche Meinungen? Wie gehen wir lösungsorientiert mit den Unterschieden um?
- Wie kann das Jugendhaus von einem Aneinanderreihen gesundheitsbezogener Maßnahmen hin zu einem „gesundheitsförderlichen Jugendhaus“ kommen?
- Was verstehen wir unter einem „gesundheitsförderlichen Jugendhaus“ und welche Rolle spielt dabei für uns die Ernährung?

¹ Die Basis bilden die Prinzipien einer gesunden Ernährung, wie sie auf S. 11 ff beschrieben werden.

2. Qualitätskriterium: „Wir klären, was ist und was gebraucht wird.“

Mögliche Aspekte

- Die Mitarbeiter/innen nehmen die Jugendlichen im Sozialraum des Jugendhauses wahr und analysieren die Lebenswelt der Jugendlichen im Hinblick auf ernährungsrelevante Einflüsse.
- Die Mitarbeiter/innen kennen das aktuelle Ernährungsverhalten der Jugendhausbesucher/innen und anderer Jugendlicher im Sozialraum.
- Schutzfaktoren, wie z.B. gesundheitsförderliche Kompetenzen und persönliche Ressourcen und Risikofaktoren, wie z.B. gesundheitsschädigende Verhaltensweisen der Jugendlichen im Hinblick auf ihre Ernährung finden besondere Beachtung.
- Die Beobachtungen und Feststellungen der Mitarbeiter/innen werden regelmäßig auf Basis der Kenntnisse des Lebens- und Verhaltensstil der Jugendlichen im Team reflektiert und zur weiteren Planung genutzt.
- Ernährungsrelevante Angebote im Umfeld des Jugendhauses und ihre Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten der Jugendlichen werden analysiert und ausgewertet. Hier ist wichtig, was die Jugendlichen „tun“, aber auch, was es für sie bedeutet.
- Die Interessen und Anregungen der Jugendlichen zum Themenkomplex „Gesundheit und Essen“ werden aufgegriffen und bilden die Basis für die weiteren Planungen.
- Die örtlichen Gegebenheiten und alle Aktivitäten im Jugendhaus werden im Hinblick auf „Gesunde Ernährung“ analysiert und die ernährungsrelevanten Aspekte benannt.

Fragen zur Reflexion

- Wie gestaltet sich das Ernährungsverhalten der Jugendlichen innerhalb und außerhalb des Jugendhauses, z.B. in der Schule, in der Familie?
- Welche Faktoren beeinflussen die Ernährung der Jugendlichen?
- Welche Risikofaktoren und welche Schutzfaktoren können wir bei den Jugendlichen erkennen?
- Wie kann das Verhalten der Jugendlichen in anderen gesundheitsrelevanten Bereichen beschrieben werden, z.B. Bewegung, Entspannung, Medienkonsum und welche Auswirkungen hat das auf ihre Ernährung?
- Welchen Einflussfaktoren psychischer Gesundheit sind die Jugendlichen in Bezug auf gesundes Ernährungsverhalten ausgesetzt? Wie wirken z.B. Schul- und Arbeitswelt, familiäres Klima, Stressbelastung, Unterstützungssysteme?
- Welchen Bedarf haben die Jugendlichen? Welchen Bedarf benennen sie für sich selbst?
- Welchen Einfluss hat die Lage des Jugendhauses auf das Ernährungsverhalten und auf das Angebot des Jugendhauses im Bereich Ernährung?
- Welche Wege nutzen wir, um die hilfreichen Interessen der Jugendlichen zum Thema „Ernährung“ herauszufinden?
- Wie können die Themen „Ernährung - Essen und Essverhalten - Gesundheit“ in Alltagsgesprächen aufgegriffen werden?
- Welche positiven Vorbilder können genutzt werden?
- Welche gesundheitsfördernden Maßnahmen werden im Jugendhaus bereits angeboten? Wie kann daran angeknüpft werden?
- Wer sieht welchen Bedarf für eine Maßnahme zum Thema „Gesunde Ernährung“?

3. Qualitätskriterium: „Wir bestimmen die Zielgruppe(n) und legen Ziele fest.“

Mögliche Aspekte

- Die Zielgruppe(n) für die Maßnahme werden aufgrund der Bedarfsermittlung festgelegt.
- Im Team wird eine Entscheidung bezüglich der Zielgruppe getroffen. Soll sich beispielsweise eine Maßnahme an eine bestimmte Zielgruppe richten (z.B. Kochgruppe für Jungen ab 16 Jahren, die kochen lernen wollen) oder wird eine zielgruppenunspezifische Maßnahme, die sich an alle Besucher/innen des Jugendhauses richtet, geplant (z.B. Obstkorb im offenen Bereich als ausgewogene Zwischenmahlzeit).
- Einzelne Jugendliche und Zielgruppen „die nicht leicht erreichbar sind“ werden in den Blick genommen und es wird überlegt, welche Maßnahme für sie akzeptabel ist.
- Die Eigenschaften (incl. Stärken und Schwächen und Bedürfnisse) einer Zielgruppe im Hinblick auf ihre Ernährung werden beschrieben und in die Planung einbezogen.
- Die Wirkungsebenen von möglichen Interventionen werden differenziert und in ihrer Wechselwirkung reflektiert. Gegebenenfalls werden Prioritäten bestimmt. Wirkungen können unter sozialem, physiologischem, psychischem und materiellem Aspekt betrachtet werden.
 - soziale Aspekte, z.B. Förderung von Gemeinschaft beim gemeinsamen Kochen
 - physiologische Aspekte, z.B. bei Bewegungsangeboten wird das Essen auf die körperlichen Bedürfnisse abgestimmt
 - psychische Aspekte, z.B. individuelles Erleben wie Freude, Stolz oder Wohlbefinden
 - materielle Aspekte, z.B. Zugang zu gesunden Lebensmitteln im Jugendhaus
- Neben konkreten Interventionen werden Sensibilisierung und Information als mögliche Maßnahmen(aspekte) mitbedacht.
- Die verschiedenen Interventionsebenen werden beachtet und es wird ausgewählt, über welche Ebenen die Zielgruppe am günstigsten erreicht und die Ziele umgesetzt werden können.
- Die Bedürfnisse der Zielgruppe werden in die Planung und Umsetzung soweit wie möglich einbezogen.
- Die Ziele werden genau und realistisch bestimmt und im Team abgestimmt.
- Die Ziele werden maßnahmenspezifisch formuliert und beinhalten Überlegungen, wie das Thema „Gesunde Ernährung“ als Querschnittsthema im Jugendhaus weiter implementiert werden kann.
- Personen, Institutionen und Einrichtungen, die für die Jugendlichen im Hinblick auf ihr Ernährungsverhalten relevant sind (z.B. Eltern, Schule, Maison Relais) werden beachtet und wenn möglich adäquat einbezogen.

Fragen zur Reflexion

- Wie stellen wir sicher, dass das Thema „Gesunde Ernährung“ nicht nur in einer einmaligen und spezifischen Aktion behandelt wird, sondern als dauerhaftes Thema im Jugendhaus etabliert wird?
- Welche nachhaltige Wirkung planen wir in Bezug auf gesundes Ernährungsverhalten, z.B. „Welche konkreten Erwartungen haben wir an das zukünftige Verhalten der Jugendlichen?“, „Welche Kompetenzen sollen sie sich durch unsere Maßnahme angeeignet haben?“
- Wie kommen wir zur Entscheidung für eine Zielgruppe? Welche Aspekte legen wir zu Grunde?
- Wie stellen wir sicher, dass die Zielgruppe nicht zu groß und dadurch beliebig, aber auch nicht zu eingeschränkt gefasst ist?
- Welche Informationsquellen über die Charakteristika einer Zielgruppe können wir außer unseren Beobachtungen nutzen?
- Wie schließen wir aus, dass wir eine oder mehrere Gruppen diskriminieren oder stigmatisieren? Das kann der Fall sein, wenn sich die Maßnahme z.B. nur an besonders sportliche oder unsportliche Jugendliche, an Jugendliche, die schon gut oder noch gar nicht kochen können, an Jugendliche, die übergewichtig sind, an Jugendliche, die sich falsch ernähren richtet.
- Wie können wir Jugendliche, die für Ernährungsthemen schwer zugänglich sind, erreichen? Welche kleine Schritte können unternommen werden?

- Was wollen wir genau im Hinblick auf die einzelnen Wirkungsebenen erreichen? Welche Aspekte wollen wir in den Vordergrund stellen und warum? Was hat das für Auswirkungen auf die anderen Wirkungsebenen?
- Gibt es Widersprüche zwischen unseren Zielen und den Bedürfnissen der Zielgruppe? Wie kann mit solchen Widersprüchen umgegangen werden?
- Wie wird die Partizipation der Zielgruppe bei der Zielplanung angemessen und konkret sichergestellt?
- Mit welchen Personen und Institutionen ist eine Zusammenarbeit sinnvoll? Mit welchen ist sie notwendig? Mit welchen ist sie förderlich? Welche Schritte sind dafür von unserer Seite nötig?
- Haben wir die freiwillige Teilnahme der Besucher/innen an der Maßnahme ausreichend berücksichtigt und eventuelle Handlungsalternativen unsererseits mit eingeplant? Beispiele dazu: Wir haben für 10 Mädchen geplant und es kommen 8 Jungen. Wir planen mit den Jugendlichen ein Kochevent – aber dann ist das Wetter schön und es sind nur 3 Leute da, von den 15 Jugendlichen, die mitgeplant haben. Dafür sind auf einmal 2 Neue da – die noch nie im Jugendhaus waren.
- Haben wir alternative Angebote für die Jugendlichen vorgesehen, die wir mit unserer Maßnahme nicht erreichen?

4. Qualitätskriterium: „Wir integrieren das Thema Gesunde Ernährung in unser Konzept“

Mögliche Aspekte

- Der Themenbereich „Gesunde Ernährung“ ist im Konzept des Jugendhauses benannt.
- Ein Bezug zu den allgemeinen Aufgaben des Jugendhauses, wie z.B. der nonformalen Bildungsarbeit ist erkennbar. (siehe nationaler Rahmenplan zur Non-Formalen Bildung im Kinder- und Jugendbereich)
- Die Verknüpfung mit angrenzenden Themen- und Aktivitätsbereichen wird angestrebt.
- Der Themenbereich „Gesunde Ernährung“ hat eine positive Gewichtung und steht im Gleichgewicht mit anderen Themen des Jugendhauses. Gesunde Ernährung wird zum Thema gemacht, aber im Vergleich mit anderen Themen weder über- noch unterbewertet.
- Für umfangreichere Maßnahmen zu „Gesunde Ernährung“, die Projektcharakter haben, z.B. Aktionswoche(n) oder regelmäßige Aktivitäten wird ein eigenes Projektkonzept erstellt, in dem die Schritte und Verantwortlichkeiten festgelegt sind.
- Die Vernetzung mit Kooperationspartnern zum Thema „Gesunde Ernährung“ ist erstrebenswert und Bestandteil des Konzeptes.

Fragen zur Reflexion

- Was ist unser Leitgedanke in Bezug auf gesunde Ernährung?
- Wie kommen wir von punktuellen Aktionen (z.B. einmal die Woche ein Obstteller) hin zu nachhaltigen konzeptionellen Veränderungen (z.B. ein breitgefächertes Angebot an gesundheitsförderlichen Maßnahmen in den Bereichen Ernährung und Bewegung)?
- Welche Verknüpfungen mit anderen Aktivitäten und Themen im Jugendhaus sind für uns konzeptionell denkbar? Wie kann der Bezug zu anderen Themen wie, z.B. Gesundheitsförderung über Bewegung oder Unternehmungen, reflektierter Konsum, verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen, globales Denken hergestellt werden?
- Wie stehen unsere Überlegungen zu gesunder Ernährung in Bezug zu den Zielen des Jugendhauses?
- Wie gehen wir auch beim Thema „Gesunde Ernährung“ verantwortlich mit unseren Ressourcen um?

5. Qualitätskriterium: „Wir gestalten die Umsetzung in die Praxis“

Mögliche Aspekte

- Die Grundprinzipien der non-formalen Bildungsarbeit prägen die Maßnahme.
- Die Förderung sozialer und psychischer Aspekte durch die Maßnahme ist prinzipiell gleichwertig, unabhängig davon ob sie die sozialen, psychischen oder physiologischen Aspekte von gesunder Ernährung betreffen. Die verschiedenen Aspekte beeinflussen sich gegenseitig und bilden eine Einheit.
- Alle Maßnahmen zum Thema „Gesunde Ernährung“ richten sich an der Lebenswelt der Jugendlichen aus und gehen von den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Zielgruppe aus. Sie zielen auf Erfahrungs- und Kompetenzaufbau.
- Die Eigeninitiative der Jugendlichen und lebenspraktische Tätigkeiten werden in die Maßnahme integriert, z.B. einkaufen, selbst kochen.
- Die Jugendlichen haben die Möglichkeit, eigene und konkrete Erfahrungen zu machen. Das schließt Experimentierfreude ein.
- Das Voneinander lernen der Jugendlichen untereinander wird ermöglicht und gefördert.
- Die Maßnahmen werden flexibel, aber nicht beliebig, an die Situation angepasst.

Fragen zur Reflexion

- Wie setzen wir die einzelnen Prinzipien der nonformalen Bildungsarbeit konkret um: prozessorientiertes und partnerschaftliches Lernen, Offenheit, Partizipation, Freiwilligkeit, die Ausrichtung am Jugendlichen und das konkrete Tun?
Was gelingt dabei gut? Was ist schwierig? Wie können wir damit umgehen?
- Wie werden soziale, physische und psychische Aspekte bei der ernährungsrelevanten Maßnahme von den Mitarbeiter/innen bewusst beachtet und gestaltet?
- Welchen Stellenwert hat bei der Maßnahme die Förderung von lebenspraktischen Kompetenzen, wie z.B. Einkaufsplanung, mit Geld haushalten, Tisch decken, Esskultur, Mülltrennung, Resteverwertung?
- Beachten wir bewusst, dass alltägliche Situationen ebenso zu Anlässen für „Gesunde Ernährung“ genutzt werden wie die Gestaltung spezieller Maßnahmen?
- Wie stärken wir bewusst die unterstützenden Kompetenzen der Jugendlichen in Bezug auf ihr Ernährungsverhalten? Wie werden die Kompetenzen Selbstwahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und des eigenen Körpers (z.B. Hunger – Sättigung), Entscheidungen treffen (z.B. Was wähle ich zum Essen aus?), Probleme lösen, kritisches Denken und bewusstes Handeln gefördert?
- Welche Bedeutung hat für uns das Lernen der Jugendlichen voneinander? Wie können wir Peer-Education in Bezug auf gesunde Ernährung fördern?
- Sind wir offen in diesem Bereich von den Jugendlichen zu lernen?
- Was bedeutet es für die Rolle der Mitarbeiter/innen, dass die Jugendlichen z.B. beim Einkauf oder der Nahrungszubereitung möglichst selbständig handeln sollen und Fehler machen dürfen? Welche Verantwortung bleibt bei den Mitarbeiter/innen?
- Welche Grenzen erweitern wir, welche setzen wir z.B. in Bezug auf Experimentierfreude und Fehlerfreundlichkeit bei der Nahrungszubereitung?
- Welche Hindernisse und Risiken können bei der Umsetzung der Maßnahme auftauchen? Wie können wir vorbeugen? Wie können wir darauf reagieren?

6. Qualitätskriterium: „Wir sorgen für Dokumentation - Reflexion - Verbesserung“

Mögliche Aspekte

- Die Reflexion einer Maßnahme zu gesunder Ernährung im Team und mit den Jugendlichen erfolgt regelmäßig und systematisch.
- Eine systematische Auswertung der ernährungsrelevanten Maßnahme wird im Team durchgeführt.
- Verbesserungspotentiale (Was können wir beim nächsten Mal verbessern?) und Verstetigungspotentiale (Wie können wir die Maßnahme oder Aspekte daraus dauerhaft im Jugendhaus installieren?) werden benannt und fließen in weitere Maßnahmen ein.
- Maßnahmen zu „Gesunde Ernährung“, die über alltägliche Handlungen hinausgehen, werden ebenso wie die Reflexion und Auswertung dazu dokumentiert, z.B. durch Bilder, Ablaufplan, Projektbericht. Dies dient auch der Sicherstellung, dass zu einem späteren Zeitpunkt auf die Erfahrungen zurückgegriffen werden kann.

Fragen zur Reflexion

- Welche Beobachtungen haben die der Mitarbeiter/innen im Laufe der ernährungsrelevanten Maßnahme gemacht?
- Wie war die aktive Beteiligung der Jugendlichen?
- Welche Aussagen haben die Jugendlichen zu der Maßnahme gemacht?
- Welche Rückmeldungen gibt es von Kooperationspartnern, z.B. Maison Relais, Referenten (z.B. der Koch der bei der Maßnahme unterstützt hat)?
- Welche der vorgesehenen Ziele wurden erreicht?
- Welche Ziele wurden (noch) nicht erreicht? Warum nicht?
- Inwieweit wurde die geplante Zielgruppe erreicht?
- Welche Schwierigkeiten sind im Laufe der Maßnahme aufgetaucht? Wie wurde darauf reagiert?
- Welche Anpassungen wurden im Laufe der Maßnahme vorgenommen? Was war der Grund dafür? Welcher Effekt wurde dadurch erreicht?
- Welche dauerhaften Effekte in Bezug auf die Jugendlichen im Hinblick auf ihre Einstellung und die Umsetzungen zum Thema „Gesunde Ernährung“ wurden erzielt?
- In welchen Bereichen haben die Jugendlichen ihre ernährungsrelevanten Kompetenzen erweitert?
- Sind auch unbeabsichtigte Wirkungen in Bezug auf das Ernährungsverhalten der Jugendlichen aufgetreten? Wenn ja, welche?



Foto: MJ Mondorf-les-Bains

Fragen zur Auswertung

- o Was war gut? Was war schwierig?
- o In welcher Relation stehen finanzieller und zeitlicher Aufwand der Maßnahme zum Ergebnis?
- o Was kann in Zukunft beibehalten werden? Was sollte verbessert werden?
- o Erreichte die Maßnahme einen „Motivationsschub“ der Jugendlichen im Hinblick auf ihr Ernährungs- und Gesundheitsverhalten?
 - Wenn ja, wie kann dieser fortgesetzt werden?
 - Wenn nein, was können die Gründe dafür sein? Wie kann darauf reagiert werden?
- o Wie werden die Ergebnisse der Maßnahme zum gesunden Ernährungsverhalten transparent gemacht? Wie werden sie dokumentiert?
- o Welche gesundheitsförderlichen Aspekte aus der Maßnahme sollten wie fortgeführt werden?
- o Wie können sie in weiteren ernährungsbezogenen Maßnahmen umgesetzt werden?
- o Wie können sie in das ernährungsrelevante Alltagshandeln des Jugendhauses integriert werden?



Foto : Croix-Rouge luxembourgeoise



IV. Die Rolle des Jugendarbeiters/der Jugendarbeiterin

Astrid Wirth

Die Rolle des Jugend

Im Team des Jugendhauses ist schlechte Stimmung. Es gibt Unstimmigkeiten darüber, wie das Thema „Gesunde Ernährung“ im Jugendhaus umgesetzt werden soll. Mitarbeiter A, selbst ein begeisterter Sportler, der sich gesundheitsbewusst ernährt, möchte unbedingt viel mehr in dieser Richtung machen. Wenn er mit den Jugendlichen bei sportlichen Aktivitäten unterwegs ist, achtet er immer darauf, dass Obst und zuckerfreie Getränke dabei sind und er verbietet Energy-Drinks und Schokoriegel. Nun möchte er, dass es keine Fast-Food Snacks mehr im Jugendhaus gibt und bei den wöchentlichen Kochaktivitäten nur biologisch angebaute Lebensmittel, wenn möglich aus der Region, genutzt werden... um nur einige Punkte zu nennen.

Mitarbeiterin B findet das Thema nicht so wichtig, möchte sich beim Angebot nach den Wünschen der Jugendlichen richten und sie meint, diese bevorzugen nun mal Dosenmais und Thunfisch auf der Pizza sowie die schnellen Snacks aus dem kleinen Ofen oder Schokoriegel. Eine Vollkornpizza, die sie mal gebacken hat, haben die Jugendlichen nicht gegessen. In den Gesprächen mit den Jugendlichen sei gesunde Ernährung nie ein Thema und sie wolle ja an deren Themen anknüpfen und nicht mit ihnen an vorgesetzten Themen arbeiten.

Mitarbeiter C findet Kochen ohnehin blöd und geht gerne mit den Jugendlichen zur Döner-Bude um die Ecke. Dabei oder bei einer gemeinsamen Zigarette kommen ohnehin die besten Gespräche auf, findet er. Gerade letzteres bringt A aber völlig in Wut und er hat in der Teambesprechung C heftig dafür kritisiert. Schließlich sei er ja Vorbild und solle nicht nur die Zigaretten, sondern auch seine überzuckerten Snacks zu Hause lassen. C hat A daraufhin einen „Gesundheitsapostel“ geschimpft und auch mit den Jugendlichen darüber gesprochen, dass ihm das ganze Gesundheitsgetue auf die Nerven geht. Nicht nur dieser Streit belastet das Team, sondern auch, dass keine Einigung zum gemeinsamen Vorgehen in Sicht ist. Und so macht zurzeit jeder das so, wie er will.

Dieses Beispiel hat so natürlich nie stattgefunden. Aber es spiegelt sicher einen Teil der Spannbreite von möglichen Meinungen und Einstellungen zum Thema „Gesund Essen im Jugendhaus“ wieder. Dass so ein Konflikt zum Thema „gesunde Ernährung“ entsteht, ist vielleicht auch nicht untypisch, da „essen“ und „Ernährung“ emotional besetzte Themen sind. Schließlich ist jeder Mensch davon betroffen, hat seine eigene Geschichte damit und tut es mehrmals am Tag. Es gibt aber eben auch nicht unbedingt DAS richtige Ernährungsverhalten. Es kommt eher immer auf das Zusammenspiel vieler Faktoren an.

Welche Faktoren prägen nun die Rolle des Jugendarbeiters/ der Jugendarbeiterin ?

Aufgabe der Jugendarbeiter/innen ist es, auch beim Thema gesunde Ernährung „den Alltag im Jugendhaus methodisch-didaktisch zu rahmen und seinen offenen und situativen Charakter als Grundlage des pädagogischen Handelns zu nutzen sowie die dort vorfindbaren Situationen, Interessen und Bedürfnisse der Jugendlichen aufzugreifen und im Rahmen von Angeboten und Projekten für die Jugendlichen nutzbar und erlebbar zu machen.“ (Arbeitspapier „Leitlinien zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter“, April 2013; S. 79).

Das Thema „gesunde Ernährung“ im Jugendhaus aufzugreifen ergibt sich dabei aus dem **Bildungsauftrag der Jugendhäuser** Themen der Gesundheitsförderung ein zu beziehen und den Jugendlichen bewusst zu machen, „dass Bewegung und gesunde Ernährung zu einer verantwortungsbewussten Lebensführung gehören.“ (Arbeitspapier „Leitlinien zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter“, April 2013; S. 100).

Je eher Jugendliche erfahren, dass auch im selbstgewählten Ort Jugendhaus gesundheitsfördernde Ernährung als relevantes Thema gesehen wird, desto eher wird es gelingen, dass Jugendliche sich langfristig bewusster und hoffentlich gesünder ernähren.

Um diesen Aufgaben gerecht werden zu können, ist eine Anforderung an die Jugendarbeiter/innen sich mit dem Themenbereich „gesunde Ernährung“ auf breiter Ebene auseinanderzusetzen. Die **fachliche Qualifizierung** durch z.B. die Teilnahme an Fortbildungen, stellt sicher, dass aktuelles Wissen vorhanden ist und Informationen, die an die Jugendlichen gegeben werden, fundiert und richtig sind. Die Beschäftigung mit dem Ernährungsverhalten von Jugendlichen ist eine weitere zentrale Basis. Dabei dürfen nicht nur die Defizite der

Fachlichkeit

Ressourcenorientierung

Jugendlichen und was sie im Hinblick auf Ernährung alles „falsch“ machen im Fokus stehen. Ein **ressourcenorientierter Blick** auf ihre ernährungsrelevanten Stärken und Interessen ermöglicht es, an den Kompetenzen anzuknüpfen. So sind beispielsweise die Lust am Experimentieren und Improvisieren oder die Bereitschaft sich auf offene oder unkonventionelle Situationen einzulassen – also typische Stärken von Jugendlichen – auch ernährungsbezogen wirksam und nutzbar.

Im Jugendhaus ist jede Jugendarbeiterin, jeder Jugendarbeiter mit der jeweils eigenen Persönlichkeit das wichtigste Instrument der eigenen Arbeit. Daher ist es unerlässlich,

Persönliche Reflexion

sich einen **professionellen Umgang mit dem eigenen Ernährungsverhalten** anzueignen. Fragen mit denen man sich auseinandersetzen sollte, betreffen die eigene (Ernährungs-)Biographie, den Stellenwert, den man (gesunder) Ernährung beimisst, der eigenen Definition und dem eigenen Verständnis von „Gesunde Ernährung“ und welches Essverhalten einem selbst vielleicht fremd ist. Der **Austausch** darüber **im Team** bildet eine wichtige Grundlage gemeinsamen professionellen Handelns. Unterschiedliche

Ansichten und Herangehensweisen können hilfreich sein, die eigene Perspektive zu erweitern. Sie bieten Anlass für konstruktiven Dialog und tragen dazu bei, sich individuell und als Team der eigenen Basis, der Stärken und Schwachstellen bewusst zu werden. Daneben gilt es, die individuellen Zugänge in ein gemeinsames Handlungskonzept einfließen zu lassen und miteinander festzulegen, was wie mit welchem Ziel von wem getan werden soll.

Jugendliche im Fokus

Teamarbeit

Jugendarbeit ist Beziehungsarbeit

Die Arbeit im Jugendhaus ist in erster Linie **Beziehungsarbeit** und ohne eine gute Beziehung zu den Jugendlichen bringen alle Bemühungen nichts. Die Beziehung lebt in hohem Maß von der **Authentizität** der Jugendarbeiter/innen. Das bedeutet in Bezug auf „Gesunde Ernährung“ dann aber nicht, dass die persönlichen ernährungsbezogenen Einstellungen und Verhaltensweisen alleine ausschlaggebend sein können für das pädagogische ernährungsrelevante Handeln. Die fachliche Reflexion der Lebenssituation der Jugendlichen sowie die qualitätsorientierte Ausrichtung am Auftrag des Jugendhauses und an den Bedarfen und Bedürfnissen der Jugendlichen bestimmen die Ziele und

Beziehung als Basis

Handlungen – auch beim Thema „gesunde Ernährung“. Das kann bedeuten, dass die Jugendarbeiter/innen von den eigenen Maßstäben abrücken müssen, um die erarbeiteten Ziele mit umzusetzen.

Die Jugendarbeiter/innen sind auch in Bezug auf Ernährung und Essverhalten **Rollen Vorbild** für die Jugendlichen, ob sie es planen oder nicht. Sich dieser Rollenbedeutung bewusst zu sein und sie verantwortungsvoll zu leben, ist Teil des professionellen Handelns.

Jugendarbeiter/innen als Rollenvorbild

Gesundheitsförderliche Ernährung als Querschnittsaufgabe

Essen spielt in allen Jugendhäusern eine wichtige Rolle, sei es z.B. bei Kochaktionen, bei der Verpflegung bei Unternehmungen und Veranstaltungen oder im Alltag. Es sollte für die Jugendarbeiter/innen selbstverständlich sein, sich die vielen Situationen, in denen „Essen“ eine Rolle spielt, bewusst zu machen und die personellen und materiellen Rahmenbedingungen, die das Jugendhaus dazu bietet, zu beleuchten. Gesundheitsförderliche Ernährung ist eine **Querschnittsaufgabe** im Jugendhaus, die sich nicht (nur) in einzelnen Aktionen oder Projekten widerspiegelt, sondern die sich wie ein roter Faden durch das Gesamtkonzept und die gesamte Praxis des

Gesunde Ernährung ist Querschnittsaufgabe

Jugendhauses ziehen sollte. Nur beim Kochworkshop auf gesunde Ernährung zu achten und hier die Gelegenheit zu nutzen, den Jugendlichen die hohe Bedeutung davon zu erläutern, aber dann bei allen anderen Gelegenheiten nicht auf die Ernährung zu achten, führt die Bemühungen des Kochworkshops ins Leere. Das erfolgversprechendere Ziel ist es vielmehr, gesunde Ernährung in guter Ausgewogenheit zu den Interessen und Bedürfnissen der Jugendlichen und den Möglichkeiten, die ein Jugendhaus bietet, überall mitzudenken und mitlaufen zu lassen.

„Gesund essen“ sollte also keine Eintagsfliege sein und die Aufgabe der Jugendarbeiter/innen besteht darin, immer wieder zu überlegen, wie das Thema einfließen kann. Dass es dabei nicht um „missionarische“ Arbeit geht oder darum, die Ernährungsgewohnheiten der Jugendlichen im Hau-Ruck-Verfahren umzukrempeln dürfte klar sein. Wichtige Elemente in der Arbeit mit den Jugendlichen sind vielmehr immer wieder **Impulse** zu geben, **Akzente** zu setzen und **situationsangemessene Anregungen** zur Beschäftigung mit Essen und Ernährungsverhalten zu bieten.

**Impulse geben –
Akzente setzen –
Anregungen bieten**

Wie bei anderen Themen auch, sind dabei Flexibilität und Kreativität der Jugendarbeiter/innen gefragt. Alltagssituationen zum Gespräch zu nutzen, das Ernährungsangebot im Jugendhaus zu verändern, Kochaktivitäten anbieten oder Aktionen rund um Ernährung - Möglichkeiten gibt es viele. Praxisbeispiele im Kapitel V geben dazu einige Anregungen.

Kooperationen nutzen

Kooperationen mit Partnern, wie z.B. anderen Jugendhäusern, Maisons Relais, Seniorenprojekten oder lokalen Produzenten und Restaurants erweitern das Spektrum des Möglichen erheblich. Essen ist ja etwas, was Einrichtungen und Menschen aller Altersgruppen und Kulturen verbinden kann. Darin liegt mit eine der Stärken des Themas. Die Jugendarbeiter/innen können hier die Rolle von Initiator/innen und innovativen Entwickler/innen übernehmen.

Positiven Zugang zum Thema schaffen

Es ist bei aller Relevanz des Themas bedeutsam, die Jugendlichen nicht durch die andauernde Betonung des Gesundheitsaspektes zu überfrachten. Das führt sonst leicht zu Ermüdungserscheinungen und weckt den jugendlichen Widerstand - und die Jugendlichen winken sofort ab, wenn das Wort „Gesundheit“ im Zusammenhang mit Essen erwähnt wird.

**Positive
Emotionen
machen
Lust auf mehr**

Und so gilt es, kreativ und einfallreich Zugänge zu gesundheitsförderlicher Ernährung zu schaffen. **Positive emotionale Erlebnisse**, wie z.B. das Gemeinschaftserleben beim Zubereiten und Essen, das Bewusstsein und die Freude über die eigenen Fähigkeiten, wenn eine Mahlzeit gelungen ist oder das Wohlfühl nach einer erfrischenden Stärkung bei einer Wanderung machen den Jugendlichen Lust auf mehr. Und wenn dann das Essen auch noch gesund ist, ist das prima - muss aber nicht unbedingt und immer wieder gesagt werden.

Gesunde Ernährung ist nicht für alle Jugendlichen ein besonders spannendes Thema, daher bietet es sich an, es mit anderen Themen (unauffällig) zu verbinden. So ist der Zusammenhang zu Sport und Bewegung leicht herzustellen, aber auch zu anderen Themen, die Jugendliche in ihrer Lebensphase beschäftigen, wie der eigene Körper, Sexualität, Aussehen lassen sich leicht Querverbindungen herstellen. Es ist Aufgabe der Jugendarbeiter/innen diese zu erkennen und aufzugreifen.

**Verknüpfungen
mit anderen
Themen**

Und dann kann das Thema „Gesunde Ernährung“ zu mehr werden als nur die Beschäftigung mit Essen. Es wird Teil einer Gesundheitsförderung, die den **ganzen Menschen in den Mittelpunkt** stellt. Die Einübung von Achtsamkeit mit sich selbst, die Entwicklung des Gespürs für das eigene Wohlbefinden und auch die Übernahme der Eigenverantwortung dafür spielen dabei eine zentrale Rolle.

Lebenskompetenzen ermöglichen

Es entspricht den methodischen Grundprinzipien im Jugendhaus, dass nur **handlungsorientierte Vorgehensweisen** ein **ganzheitliches Erleben und Lernen** für die Jugendlichen ermöglichen. Deshalb sollten die Jugendarbeiter/innen die vielfältigen Möglichkeiten des offenen Setting nutzen, das Thema „Essen“ in komplexe Abläufe zu integrieren. Wo beispielsweise Jugendliche vor dem gemeinsamen Essen aushandeln, was es geben wird,

mit einem begrenzten Budget planen und einkaufen, dann zusammen vorbereiten, kochen und den Tisch decken und selbstverständlich hinterher auch aufräumen, wird etwas über das Einbringen der eigenen Meinung, über Kompromisse schließen, über den Umgang mit Geld und anderen Ressourcen, über Verantwortungsübernahme gelernt. So werden **Lebenskompetenzen** ganz selbstverständlich vermittelt und erworben. Das Erlebnis, dass ein Essen in Gesellschaft lecker schmecken kann und es der Mühe lohnt, ist ein wichtiger Motivationsfaktor, um sich immer wieder auf den komplexen Prozess einzulassen.

Für sich selbst und andere ein einfaches und gesundes Essen zubereiten zu können und den vollständigen Prozess dazu zu kennen, ermöglicht den Jugendlichen ein hohes Kompetenzerleben. Das stärkt sie in Ihrem Selbstbewusstsein und befähigt sie, es auch im Alltag umzusetzen. Und weil sie gesundes Essen kennengelernt haben, können sie dann zwischen den vielen Ernährungsmöglichkeiten wählen und überlegt eine **gesundheitsförderliche Entscheidung** treffen. Dieses Ziel, sich aufgrund der erworbenen Kompetenzen für die gesunde Alternative zu entscheiden, hat einen hohen Stellenwert in allen gesundheitsbezogenen Ansätzen.

Möglichkeiten kennen – Entscheidungen treffen

(neue) Erfahrungen machen lassen

Das alles bedarf Jugendarbeiter/innen, die den Jugendlichen den Rahmen geben, diese **Erfahrungen zu machen**, sie positiv verstärken und die die Balance finden zwischen aktiver und passiver Begleitung. Die Beteiligung der Jugendlichen am gesamten Prozess, das Ernstnehmen ihrer Interessen und Wünsche und das Raumgeben zum Experimentieren und Ausprobieren braucht aufmerksame Jugendarbeiter/innen, die sich selbst zurücknehmen können und erkennen, was die Jugendlichen können und benötigen.

Es braucht Jugendarbeiter/innen, die gesundheitsförderliche Akzente und Rahmenbedingungen so zu setzen wissen, dass die Jugendlichen Erfahrungen machen und Kompetenzen erwerben können, die möglicherweise auch jenseits ihrer Lebens- und Erfahrungswelt liegen. Da, wo sie etwas **Neues kennenlernen** und wo Unbekanntes zu Bekanntem wird, wird Wissens- und Kompetenzerweiterung möglich. Das kann etwas über andere Kulturen und Gebräuche, über Präferenzen und Abneigungen bei anderen, über bis dahin vielleicht unbekannte Lebensmittel oder über Gesundheit sein. Das kann sich aber auch auf den Umgang mit anderen Altersstufen und dem anderen Geschlecht, auf ein neues Erleben in einer Gruppe, auf die eigenen Fähigkeiten oder einen noch ganz anderen Aspekt beziehen. Was der Fokus ist, spielt eher eine sekundäre Rolle. Zentral ist die Erweiterung des individuellen Blicks auf die Welt und das Erweitern der eigenen Grenzen.

Vielleicht wird nicht jeder ernährungsspezifische Impuls direkt begeistert aufgegriffen oder in dauerhaftes Handeln umgesetzt. Vielleicht braucht es zwei, drei oder mehr Versuche die Jugendlichen für eine Aktion oder Maßnahme zu motivieren und vielleicht zeigt auch der mehrfache Versuch keine unmittelbar sichtbare Wirkung. Davon sollten Jugendarbeiter/innen sich nicht entmutigen lassen. Manchmal ist Durchhaltevermögen und Beharrlichkeit nötig und manchmal braucht es einen anderen Zeitpunkt oder Zugang.

Diskutieren – Standpunkte finden

Jugendarbeiter/innen müssen – hoffentlich - auch an der einen oder anderen Stelle **Diskussionen standhalten**. Ihre Ansichten und Haltungen werden vielleicht kritisiert, sie bekommen Fragen gestellt und sind aufgefordert ihr Handeln gut zu begründen. Dabei werden sie möglicherweise auch von den Jugendlichen mit eigenen Widersprüchlichkeiten konfrontiert. Z.B. „Du sagst wir sollen uns gesund ernähren und isst selbst ständig Schokoriegel.“ Zum eigenen Handeln authentisch zu stehen und benennen zu können, wo persönliche Herausforderungen im Hinblick auf das

eigene (gesundheitsförderliche) Ernährungsverhalten liegen, ist Teil der Rolle der Mitarbeiter/innen im Jugendhaus. Jede Diskussion, jedes Gespräch mit den Jugendlichen oder auch im Team stärkt die Jugendarbeiter/innen die eigene Position zu finden und trägt zur (selbstkritischen) Auseinandersetzung mit dem eigenen (Ernährungs)

verhalten bei. Je offener die Jugendarbeiter/innen gegenüber diesen Prozessen sind, desto eher können dann nicht nur die Jugendlichen von den Jugendarbeiter/innen lernen, sondern ganz sicher auch umgekehrt. Die Diskussionen mit den Jugendarbeiter/innen und untereinander stärken die Jugendlichen sich mit eigenen und fremden, bekannten und neuen Positionen zu Gesundheit und Ernährung auseinanderzusetzen, dazu zu argumentieren, zu verstehen, zu widersprechen, sich zu behaupten, nachzugeben, Kompromisse zu schließen --- kurz: den eigenen Standpunkt zu finden. Und das ist ja eine zentrale Aufgabe dieser Altersspanne.

Zur Professionalität der Jugendarbeiter/innen gehört dabei selbstverständlich, dass sie der Sicht, den Fragen und dem Verhalten der Jugendlichen aufgeschlossen, interessiert, respektierend gegenüber treten und gesprächsbereit sind. Auch wenn sie nicht jedes ernährungsrelevante Verhalten der Jugendlichen befürworten, ist die zugewandte Beziehung der professionelle Boden von dem aus Schritte getan werden können. Das braucht Vertrauen in die Jugendlichen und ihre Kompetenzen. Und es braucht die Fähigkeit der Jugendarbeiter/innen kompromissvoll zu handeln und immer wieder Wege miteinander zu finden. Basis dafür ist eine wertschätzende Grundhaltung, die eine Begegnung mit den Jugendlichen auf Augenhöhe möglich macht.

Die Haltung macht's

Die Arbeit im Jugendhaus bietet **viele Ansatzpunkte** zur Stärkung von gesundheitsförderlicher Ernährung. Da wo Jugendliche gesunde Alternativen angeboten bekommen, wo (gesundes) Essen Freude macht, wo ernährungsrelevante Themen ausgewogen und situationsangemessen eingebracht und vertieft werden, wo Wahlmöglichkeiten für die Jugendlichen bestehen, wo die Entscheidungen und Verhaltensweisen der Jugendlichen auf Akzeptanz stoßen und wo mit ihnen konstruktive Dialoge geführt werden, kann gesunde Ernährung als Selbstverständlichkeit erfahren und erlernt werden.

Chancen nutzen – Chancen bieten

Hier können Jugendliche gesundheitsförderliche Ernährung im Jugendhaus als positiv und hilfreich für ihr eigenes Leben erfahren. Letztlich liegt es nicht in der Hand der Jugendarbeiter/innen, was die Jugendlichen dauerhaft in ihrem Leben davon umsetzen. Jede/r Mitarbeiter/in im Jugendhaus hat aber die Aufgabe und Verantwortung, den Jugendlichen alle erdenklichen Chancen zur optimalen Entfaltung des Ernährungsbewusstseins zu bieten.

Und was bedeutet das nun für das Beispiel aus dem Anfang des Kapitels?

A, B und C sind aufgefordert, die eigene Haltung zu überdenken und miteinander auszuhandeln, wie es nun weiter gehen kann. Dazu braucht es von jedem der Drei den Abstand von der eigenen Position und die Professionalität, sich selbst und seine Vorlieben nicht als Maßstab des beruflichen Handelns zu machen. Dass es dabei unterschiedliche Meinungen und Ausrichtungen im Team gibt, kann eine Chance für konstruktiven Dialog und kreative Wege sein.

Es gilt, den Blick wieder auf die gemeinsame Aufgabe, das Jugendhaus als Ort der non-formalen Bildung in dem gesundheitsförderliche Ernährung eine Rolle spielt, zu richten. Im Fokus des (gemeinsamen) Handelns müssen dabei die Jugendlichen mit ihren Bedürfnissen und Situationen und dem Recht bei ihren Entwicklungsaufgaben vom Jugendhaus unterstützt zu werden, stehen.

Die Gedanken dieser pädagogischen Handreichung oder die nachfolgenden Beispiele aus Jugendhäusern können dem Team dabei hilfreich sein.

Um neben diesen Ausführungen auch die konkrete Praxis darzustellen, nachfolgend die Beschreibung einiger Jugendarbeiter/innen, wie sie in ihrem Jugendhaus die Rolle der Jugendarbeiter/innen sehen und an welchen Beispielen das deutlich wird.

Jugendhaus Niederanven - Cathy Hoffmann

Hier sind ein paar Überlegungen, wie wir bei uns im Jugendhaus die Rolle der Jugendarbeiter/innen in Bezug auf das Thema „Gesunde Ernährung“ sehen und wie wir damit umgehen :

- Die Erzieher/innen rauchen nicht während den Öffnungszeiten des Jugendhauses bzw. zusammen mit den Jugendlichen, auch wenn sie privat selbst Raucher/in sind.
- Die Erzieher/innen ernähren sich auch privat bewusst und treiben Sport.
- Fast Food oder „ungesundes“ Essen wird von den Erzieher/innen nicht kategorisch abgelehnt, allerdings sollte eine gesundheitsförderliche Ernährung überwiegen und ein Mittelweg gefunden werden.

Da wir uns im Team, was dieses Thema betrifft, weitestgehend einig sind, gibt es in dieser Hinsicht auch relativ wenig Konflikte. Wenn die Erzieher/innen auch privat einen recht gesunden Lebensstil ausüben ist es natürlich einfacher dies auch bei der Arbeit zu tun. Dennoch sind wir der Meinung, dass die Jugendarbeiter/innen Vorbild sein sollten und mit gutem Beispiel vorgehen müssen, wenn sie bei den Jugendlichen etwas erreichen wollen.

Privat kann Jede/r machen was er/sie will, aber auf der Arbeit muss man sich auch an Regeln bzw. an das Konzept halten können, schließlich wird man dafür bezahlt.

Wir hatten auch schon Mitarbeiter/innen, die diese Ansicht leider nicht geteilt und sich auch nicht dran gehalten haben, was u.a. die Arbeit im Team sehr erschwert hat.

Jugendhaus „Woodstock Walfer“ – Otmar Ogrizek

Worin wir die Rolle des Jugendarbeiters und den Bezug zu den Jugendlichen sehen !

Bei den Angeboten setzen wir bei der Lebenswelt von Jugendlichen an. Uns ist es wichtig, die Jugendlichen dort abzuholen, wo sie stehen und davon ausgehend den Jugendlichen Erfahrungen zu ermöglichen, die ihnen helfen, Bekanntes mit einem neuen Aspekt zu verknüpfen z.B. den bewährten Döner, allerdings mit frischen Zutaten und Gemüse.

Dabei beziehen wir die Jugendlichen bereits bei der Planung von Essensangeboten und beim Kauf der Lebensmittel ein, so dass bereits beim Kauf auf regionale Angebote, Saisongemüse und Preisvergleiche geachtet werden kann und die Eigenverantwortung von Jugendlichen gestärkt wird.

Die Rolle der Jugendarbeiter/innen ist insbesondere, die Beziehung zu den Jugendlichen aufzubauen, Anstöße und Anregungen zu geben und sie auf verschiedene Aspekte des gesunden Essens hinzuweisen. Er/Sie soll den Jugendlichen als Rollenvorbild dienen, mit dem die Jugendlichen sich auch auseinandersetzen und Ihre Fragen und Zweifel diskutieren können.

Dabei legen wir großen Wert darauf, dass Jugendliche Essen auch als Lebensstil und etwas gemeinsam Verbindendes erfahren wie z.B. Essen als wichtiger kultureller Bestandteil, der Dialog und Austausch ermöglicht.

Bei unseren Essensangeboten sind gelegentlich auch Fastfoodprodukte/Tiefkühlpizzen und Süßes erlaubt, damit Jugendliche Essen nicht ausschließlich zwanghaft als gesund oder ungesund einstufen, sondern auch die Erfahrung machen, dass „Rückfälle“ dazugehören und nicht „verdammte“ werden.

Wichtig ist uns dabei, dass Jugendliche Eigenverantwortung für Ihr Essverhalten übernehmen und Alternativen dazu kennen.

Genauso wie wir im Team tolerant miteinander umgehen, gehen wir im Umgang mit den Jugendlichen nicht dogmatisch an das Thema heran. Uns ist es wichtig, dass Jugendliche Zusammenhänge im Umgang mit Essen erfahren (wie z.B. Massentierhaltung, Arbeitsbedingungen) und dass Jugendliche mit ihrem Kauf- und Essensverhalten Einfluss auf die zukünftigen gesellschaftlichen Entwicklungen haben.

Wie wir im Team mit unterschiedlichen Gewohnheiten, Vorlieben und Verhaltensweisen umgehen !

Unser Team besteht aus 2 männlichen und 1 weiblichen Mitarbeiterin. Zwei davon sind Nichtraucher, ein Mitarbeiter ist Raucher. Der „rauchende“ Mitarbeiter nutzt das Rauchen quasi als Pausen (Auszeit), um auf neue Ideen und Gedanken zu kommen.

Alle 3 Mitarbeiter kochen gerne und treiben gerne Sport. Wir sind experimentierfreudig und lassen uns gerne auf neue Sachen ein. Zwei Mitarbeiter essen gerne Fleisch, der dritte ist bemüht, mit wenig Fleisch auszukommen. Alle mögen Obst und Gemüse.

Trotz unterschiedlicher Essgewohnheiten und Vorlieben pflegen wir im Team einen wertschätzenden und akzeptierenden Umgangsstil, so dass alle das Gefühl haben, dass sie in Ordnung sind und sich nicht für ihr Essverhalten rechtfertigen müssen.

Da wir keinen missionarischen Eifer und Glaubenskriege über das richtige Essverhalten ausfechten, fällt es jedem relativ leicht, eigene Ideen und Gedanken zum Thema „Gesund Essen“ einzubringen. Wichtig ist uns, insbesondere Essen in Verbindung zum Sich-Wohlfühlen in Verbindung zu bringen und Grundprinzipien der Ernährungspyramide wie wenig Salz, Zucker etc. umzusetzen.

Regelmäßige Koch- und Sportangebote sind fester Bestandteil unserer Arbeit.

Da wir abwechselnd gemeinsam mit den Jugendlichen für die Durchführung der Aktivitäten zuständig sind, kommen auch unterschiedliche Aspekte gesunder Ernährung zum Tragen (von der traditionellen Küche über vegetarische und vegane Küche), so dass auch die Eigenverantwortung jedes Mitarbeiters/jeder Mitarbeiterin und jedes Jugendlichen gestärkt wird.

Jugendhaus Mondorf - Eric Wadlé

Wie ich die Rolle der Jugendarbeiter/innen in Bezug auf „Gesunde Ernährung“ sehe :

Zunächst möchte ich sagen, dass es schwierig ist, konkrete Beispiele zu geben, da es von vielen Faktoren wie zum Beispiel Alter der Jugendlichen, Ernährungsgewohnheiten der Jugendlichen, Situation im Jugendhaus selbst, Angebote in punkto Ernährung, usw. abhängig ist.

Trotzdem kann ich sagen, dass die Authentizität der Erzieher/innen/des Teams in meinen Augen Vorrang hat, frei nach dem Motto „Mensch ist Mensch“. Wenn ich den Jugendlichen etwas vermitteln soll und will, dann darf ich weder mich noch die Jugendlichen belügen und sollte mich nicht verstellen.

Authentisches Handeln könnte also als professionelles Handeln angesehen werden.

Beispiel :

„Wenn ich täglich Fast Food im Jugendhaus esse und es bei den Jugendlichen verteufele und predige, dass Obst das einzig Wahre ist, dann habe ich bei den wenigsten Jugendlichen Erfolg ihnen etwas über eine gesunde Ernährung zu vermitteln.“ – Die Absicht ist zwar gut, aber ich würde in diesem Fall jeden belügen, der an der Diskussion teilnimmt.

Wichtig ist auch, dass der Erzieher/die Erzieherin vermitteln und informieren soll! Es geht nicht darum zu bewerten und die Jugendlichen um jeden Preis dazu zu bringen, „nur noch biologisch angebaute Früchte“ zu essen.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich der Meinung bin, dass die Erzieher/innen bzw. das Team eine allgemeine positive und ausgewogene Meinung zum Thema Ernährung haben sollten. Es sollte nichts zu sehr gelobt oder zu sehr verteufelt werden (also nicht bewerten) und sollte sehr viel Wert auf Information und Alternativen gelegt werden. Bei der Ernährung handelt es sich um einen Prozess, der über einen längeren Zeitraum verläuft und die Jugendlichen sollten in diesem Prozess eine aktive Rolle spielen. Durch Vermitteln und Informieren – sprich in Gesprächen mit den Jugendlichen – ist es uns gelungen, Fast Food auf Wunsch der Jugendlichen nicht mehr im Jugendhaus anzubieten. Nächster Schritt ist es nun mit den Jugendlichen Alternativen auszusuchen und anzubieten.

Literatur

Arbeitspapier : Leitlinien zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter. <http://www.enfancejeunesse.lu/arbeitpapier-leitlinien-zur-non-formalen-bildung-im-kindes-und-jugendalter> (letzter Zugriff : 03.03.2014)



Foto: SNJ



V. Beispiele der Praxis in den Jugendhäusern

In allen Treffen in der Arbeitsgruppe mit den Jugendhausmitarbeiter/innen wurde deutlich, wie wichtig der Blick auf die Praxis von Anderen ist, um sich Anregungen und Impulse zu holen und auch um all die Theorie handhabbar zu machen.

Die Praxis in den Jugendhäusern zeigt, dass es dort viele gute Ideen, Ansätze, Maßnahmen und vor allem engagierte Jugendarbeiter/-innen gibt, die das Thema der gesundheitsförderlichen Ernährung mit Überzeugung, kreativem Potential und Durchhaltevermögen angehen. Teilweise ist es in den Jugendhäusern schon seit Jahren ein wichtiges Thema, andere haben sich erst vor kurzem auf den Weg gemacht, es in die Praxis umzusetzen.

In der Arbeitsgruppe, die im Mai 2012 zum ersten Mal tagte, wurde aufgerufen, von der Praxis zu berichten. Dazu wurden Fragebögen verschickt und viele Mitarbeiter/-innen der angesprochenen Jugendhäuser haben geantwortet. Herausgekommen ist ein bunter Mix mit ganz unterschiedlichen Beispielen. Diese zeigen auf, wie unterschiedlich das Thema angegangen werden kann, und daher haben wir uns hier nicht auf einige beschränkt, sondern wollen die breite Vielfalt aufzeigen. Dabei erheben die Beispiele nicht den Anspruch auf eine „perfekte“ Umsetzung (falls es die gibt...) und die Sammlung nicht den auf Vollständigkeit aller guten Praxisbeispiele der Jugendhäuser in Luxemburg.

Die eingereichten Beispiele wurden inhaltlich weitgehend übernommen, aber textlich - mit Einverständnis der Autor/-innen – zur besseren Lesbarkeit zum Teil leicht redaktionell überarbeitet. Eine vollständige Abgleichung mit den Vorstellungen und Haltungen des Gesundheits- und des Familienministeriums fand nicht statt. Sie sind was sie sind – ein Ausschnitt aus der lebendigen Praxis.

Die Jugendhäuser erhielten einen Fragebogen mit folgenden Leitfragen:

- Was war der Hintergrund oder Anlass, sich bei Euch im Jugendhaus mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen? Wann war das?
- Wie seid ihr vorgegangen? Was habt ihr geplant?
- Was habt ihr seitdem wie umgesetzt?
- Welche Ziele und/oder Zielgruppen habt ihr dabei im Blick gehabt?
- Was hat gut geklappt?
- Was war eher schwierig? Wie seid ihr damit umgegangen?
- Wie wurde die Partizipation der Jugendlichen sichergestellt? (bei Planung, Umsetzung, Auswertung...)
- Gibt es Resultate und/oder Auswirkungen Eurer Maßnahme oder Eures Projektes, die ihr erkennen könnt?
- Welche Ressourcen habt ihr zur Verfügung (gehabt) und welche nutzt ihr bzw. habt ihr genutzt? (finanziell, personell, räumlich, Unterstützung von außen...)
- Habt ihr Planungen für die Zukunft? Was wollt ihr noch weiter entwickeln?
- Tipps und Hinweise für andere Jugendhäuser?

Die Praxisbeispiele sind nach der alphabetischen Reihenfolge des Ortes des Jugendhauses aufgeführt.

Jugendhäuser Croix-Rouge luxembourgeoise - Andreas Tarrach

Was war der Hintergrund oder Anlass, sich bei Euch im Jugendhaus mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen? Wann war das?

Wir haben festgestellt, dass die Besucher/innen unserer Häuser oft nicht in der Lage sind, eine Fertigpizza zuzubereiten und das machte uns aufmerksam. Unter den Jugendlichen herrscht viel Unwissenheit und Verwirrtheit was gesunde Ernährung angeht, wie wir in Gesprächen bezüglich Ernährungsgewohnheiten, Folgen und der Funktion des eigenen Körpers bemerkten.

Wie seid ihr vorgegangen? Was habt ihr geplant?

Wir haben unsere Beobachtungen mit den Kollegen der Jugendhäuser unter der Trägerschaft des Roten Kreuzes kommuniziert und dann Überlegungen angestellt, wie dieses komplexe Thema an die Besucher/innen herangebracht werden kann.

Was habt ihr seitdem wie umgesetzt?

Einmal wöchentlich wird in nahezu allen Jugendhäusern gekocht. Gratis-Obst steht fast überall täglich zur Verfügung. Dabei achten wir auf regionale oder Fair-Trade Produkte.

Wir haben zwei „Ernährungs- und Sportwochen“ unter dem Motto „Action, Food & Fun“ durchgeführt. Hier konnte während eines 5-tägigen Aufenthalts in Selbstversorgerhäusern das Thema „Ernährung“ vom Einkauf über die Zubereitung bis hin zu den Folgen des Konsums im sozialen Miteinander praxisnah erlebt werden. In einer dieser Wochen entstand die Idee der „Video-Kochbücher“.

Ebenfalls haben wir zwei „Sport -und Ernährungswochen“ im Jugendhaus ohne Übernachtungen mit Tagesangeboten organisiert, die auf großes Interesse stießen und wiederholt werden.

Zudem haben wir 110 anonyme „Low-Level Fragebögen“ zum Ernährungsverhalten und Kochkenntnissen in unseren 11 Jugendhäusern von den Besuchern ausfüllen lassen und ausgewertet. Eine Erkenntnis war, dass ein Rezept für die Jugendlichen einfach und mit wenig Arbeitseinsatz zu tun haben muss.

Das haben wir in den Videokochbüchern „eat this“ aufgegriffen. Vier Kochclips mit einfachen Rezepten in ausgewogener, gesunder Zusammensetzung sind entstanden. Sie stehen als Download zur Verfügung – mit Einkaufsliste und Zubereitungsanleitung in Multi-Media-Form. (www.croix-rouge.lu). Sie sind in drei Sprachen verfasst und zum Schluss erscheinen jeweils 3 – 4 markante Punkte, zum Thema Ernährung.

Welche Ziele und/oder Zielgruppen habt ihr dabei im Blick gehabt?

Wir möchten ein Bewusstsein schaffen für die tatsächliche Bedeutung von Ernährung, für die Verantwortung des eigenen Körpers und um auf die Thematik „Leben auf Vorschuss“ aufmerksam zu machen. Die direkten Zusammenhänge zwischen Energie, Nahrung, Ressourcen und dem eigenen Befinden sollen verständlich gemacht werden.

Ebenso ist es uns wichtig, zum Nachdenken anzuregen und zu zeigen, dass Werbung oft irreführend ist.

Was hat gut geklappt?

Die Sensibilisierung in den Bereichen Konsumverhalten, irreführender Werbung und Umdenken im Konsumverhalten. Ebenfalls die Vermittlung von praktischen Kenntnissen zur Nahrungszubereitung sowie die Verbindung von sportlichen Aktivitäten und Ernährung.

Was war eher schwierig? Wie seid ihr damit umgegangen?

Kochen ist zeitaufwendig, die Teilnehmer müssen motiviert bleiben und Arbeiten erledigen, die nicht in ihr Image passen wollen. Folgendermaßen haben wir darauf reagiert:

- Gespräche und positive Vorbilder, dass alles seinen Preis hat oder eine gewisse Zeit benötigt.
- Klarstellen dass Genuss, Soziales und das gemeinsame Erlebnis wichtiger sind, als das schnelle satt werden.
- Alte Rollenmuster wie „Frauen in der Küche, Mütter, die einkaufen ...“ aufbrechen und durch andere (Vorbilder) ersetzen.

Schwierig in den „Sport- und Ernährungswochen“ war auch die Balance zu halten zwischen Sport, Spiel, sozialem Miteinander und Ernährung. Das haben wir je nach Gruppe angepasst.

Wie wurde die Partizipation der Jugendlichen sichergestellt?

Durch die Fragebögen und dadurch, dass sie selbst die Köche waren. Die Fachkräfte stehen beratend und für kleine, zielgruppengerechte Infos bereit. Sie zeigen und erklären, machen aber möglichst wenig selbst. Die Teilnehmer/innen in den Sport- und Ernährungswochen sind Hauptdarsteller in den Videos und Medien. Das Programm wird täglich durchgesprochen und adaptiert.

Gibt es Resultate und/oder Auswirkungen Eurer Maßnahme oder Eures Projektes, die ihr erkennen könnt?

Die Jugendlichen fragen nach Wiederholungen. Sie fragen auch mehr zu bestimmten Punkten beim Kochen und Essen nach.

Es kam auch zum Umdenken bei Kochaktionen im Jugendhaus. Das schnelle Ergebnis und schnelles Sattwerden mit viel Fleisch treten in den Hintergrund. Es kommt ein „Fairständnis“ für gerechten Konsum auf und dafür, dass Kochen Zeit braucht.

Das Sozialverhalten bessert sich ebenfalls. So essen wir zusammen an einem Tisch, es wird zusammen gekocht, aber auch geräumt und gespült. Jeder bekommt etwas, ohne im Überfluss zu kochen und zu entsorgen.

Welche Ressourcen habt ihr zur Verfügung (gehabt) und welche nutzt ihr bzw. habt ihr genutzt?

Unsere Ressourcen waren und sind

- interessierte Jugendliche
- das Budget der Jugendhäuser
- die direkten Kontakte der Jugendhäuser untereinander und nach außen
- eine ehrliche, wertschätzende und unkomplizierte Zusammenarbeit mit dem SNJ und dem Gesundheitsministerium
- brauchbare Kontakte zu Medien
- die Freiheit und das Vertrauen in die Arbeit

Habt ihr Planungen für die Zukunft? Was wollt ihr noch weiter entwickeln?

Wir wollen weitere Ernährungs- und Sportwochen unter dem Motto „Action, Food & Fun“ anbieten (5 Tage, 4 Nächte) und weitere Sportwochen in den Gemeinden mit gemeinsamen Kochaktionen durchführen. Es sollen auch weitere Folgen der „eat this“ Videokochbücher erstellt werden. Es ist unser klares Ziel, Essen und gutes Benehmen in unseren Häusern immer wieder zum Thema zu machen.

Außerdem haben wir Kontakt zu einem Kochprojekt des Roten Kreuzes in der Schweiz. Vielleicht können unsere Jugendlichen da mal als „Kochexperten“ mithelfen.

Tipps und Hinweise für andere Jugendhäuser?

- Das Thema jugendgerecht, auf einfachen Niveau mit direkten Zusammenhängen (1 Teller Nudeln = 2 Stunden Mountainbike ...) erlebbar machen.
- Gute Aktionen, Aktivitäten und Ausflüge in den Fokus rücken, denn das Thema Essen ist präsent genug.
- Fehler und verbrannte Topfböden zulassen, und dann erklären was passiert ist.
- Ehrliche, authentische und positive Vorbilder bieten.
- Nichts schlecht reden und verteufeln, sondern klar und nüchtern Alternativen zeigen.

Jugendhaus Diekirch – Harpa Rún Tordardottir

Was war der Hintergrund oder Anlass, sich bei Euch im Jugendhaus mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen? Wann war das?

Wir stellten fest, dass viele der Jugendhausbesucher/innen sich - vor allem in der Mittagspause - schlecht und ungesund ernähren: Kebab, Hamburger, Pommes, Schokolade, Chips, Limonade und Cola. Das Thema wurde dann innerhalb des Erzieher/innenteams besprochen und Anfang 2012 wurden die ersten Maßnahmen ergriffen.

Was habt ihr geplant? Was habt ihr wie umgesetzt?

Für Dienstags wurde ein Obsttag eingeführt. Die hauseigene „Bar“ bleibt dann geschlossen. Obst, bzw. Nüsse werden kostenlos angeboten. Wir bringen den Jugendlichen das bereits geschnittene Obst.

Wasser und Obstsaft werden an diesen Tagen sehr günstig angeboten. Cola und andere Softdrinks stehen dann nicht zum Verkauf.

Dazu steht noch Schinken-Käse Toast mit einer Scheibe Tomate im Angebot.

Welche Ziele und/oder Zielgruppen habt ihr dabei im Blick gehabt?

Jeder, der das Jugendhaus besucht, bekommt an den Obsttagen frisches Obst. Zu den Äpfeln und Bananen gibt es auch ein Obst der Saison oder irgendwelche exotischen Früchte. So lernen die Jugendlichen ab und zu auch neue Obstsorten kennen.

Der Obsttag führt dazu, dass die Jugendlichen bemerken, dass Obst ihnen eigentlich sehr gut schmeckt und sie weniger Süßigkeiten essen.

Was hat gut geklappt?

Der sogenannte Obsttag wurde sehr schnell von den Jugendlichen angenommen. Vermehrt fragen sie auch an den anderen Tagen nach Obst. Die Teilnahme ist sehr positiv und die Jugendlichen gehen das Obst manchmal selber einkaufen, wenn keine/r der Erzieher/innen Zeit hat.

Was war eher schwierig? Wie seid ihr damit umgegangen?

Ein anfänglicher Widerstand der Jugendlichen hat sich recht schnell gelegt. Das Personal ist sehr konsequent geblieben.

Gibt es Resultate und/oder Auswirkungen Eurer Maßnahme oder Eures Projektes, die ihr erkennen könnt?

Die Jugendlichen essen das Obst sehr gerne und fragen sogar danach. An den Obsttagen ernähren sie sich gesünder.

Habt ihr Planungen für die Zukunft? Was wollt ihr noch weiter entwickeln?

Wir planen, dass die Jugendlichen mehrmals wöchentlich Zugang zu Obst bekommen. Wir möchten auch ausprobieren wie Gemüse und Dips bei den Jugendlichen ankommen.

Tipps und Hinweise für andere Jugendhäuser?

Wir sind der Meinung, dass ein Teil des Erfolges in der Konsequenz liegt. Natürlich sollen sich die Erzieher/innen als Vorbild sehen und sollten sich auch gesund ernähren.

Jugendhaus Leudelange

Was war der Hintergrund oder Anlass, sich bei Euch im Jugendhaus mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen? Wann war das?

In der Vergangenheit kamen immer öfter Jugendliche bepackt mit Fastfood, wie Burger etc. ins Jugendhaus um dieses dann dort zu verzehren. Mehrfach entstand dann eine Diskussion mit anderen Jugendlichen und den Erziehern über diese Essgewohnheit. Die Fragen konzentrierten sich immer mehr um die Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung -gerade im Alter von Jugendlichen- und wie es uns gelingen könnte Essen geschmacklich so zu gestalten, dass die ausgewogene Nahrung dem Fastfood vorgezogen wird. Welche Möglichkeiten hat dabei das Jugendhaus, welche Partizipation können die Jugendlichen dabei haben und wie kann es uns gelingen eine gewisse Nachhaltigkeit zu erreichen.

Außerdem bemerkten wir, dass bei den Jugendlichen häufig Kenntnisse über die Essgewohnheiten anderer Länder und Kulturen fehlten. Daher beschlossen wir, gemeinsam mit den Jugendlichen, in den kommenden Monaten ein Projekt zu starten in dem wir den Jugendlichen die fehlenden Kenntnisse vermitteln wollten.

In Gesprächen mit den Jugendlichen bemerkten wir sehr schnell, dass es auch gewisse Probleme mit den Essgewohnheiten zu verschiedenen Tageszeiten gibt. Viele Jugendliche verzichten aus zeitlichen Gründen auf das Frühstück (morgens lieber länger im Bett liegen bleiben). Das gemeinsame Mittagessen kann nicht mehr im familiären Rahmen stattfinden, da die Jugendlichen in der Schule und die Eltern auf der Arbeit sind. Die letzte Möglichkeit das Essen gemeinsam am Abend einzunehmen entfällt sehr oft, da die Jugendlichen sich in der Zwischenzeit mit Fastfood versorgt haben.

Wir halten es für besonders wichtig neben der wichtigsten Mahlzeit am Tag, dem Frühstück, wenigstens eine Mahlzeit gemeinsam im familiären Rahmen einzunehmen. Hier ist neben dem Essen die Kommunikation ein sehr wichtiges Element. Eltern und Kinder tauschen sich am Tisch während des Essens aus, erzählen was sie gemacht haben, was sie beschäftigt, und was sie in der nächsten Zeit vorhaben. Diese Kultur gibt der Familie die Möglichkeit Tagesabläufe genauso zu besprechen wie eventuell bestehende Problematiken.

Sehr oft wurde aber auch berichtet, dass während des familiären Essens der Fernseher oder Musik die eher aggressiv stimmte lief, Handys mit einer Hand bedient wurden oder sogar iPads neben dem Teller lagen auf denen parallel zum Essen Filme angeschaut oder gespielt wurde.

In einem der Vorgespräche zu diesem Projekt wurden dann Verhaltensregeln für das gemeinsame Essen von den Jugendlichen selbst erarbeitet.

- Zwischen Schule und Mittagessen mache ich eine Pause.
- Jegliches Fastfood vermeiden.
- Ich entscheide selbst, wie viel ich essen möchte.
- Ich bitte meine Mutter/meinen Vater, sich zu mir zu setzen während des Essens.
- Gemeinsame Mahlzeiten (Familie, Gruppe, Klasse usw.) sind sehr wichtig.
- Handys, Ipad's usw. haben auf dem Essenstisch nichts verloren.
- Der Fernseher bleibt genauso aus wie aggressiv machende Musik.
- Gemeinsame Gespräche, Diskussionen in geregelten Abläufen (nicht durcheinander, nicht quer über den Tisch, angemessene Lautstärken, kein Schreien, keine Auseinandersetzungen oder Streitigkeiten etc.) sind während der Mahlzeiten erwünscht.
- In angemessener Form am Tisch platz nehmen.

Was habt ihr bisher wie umgesetzt ?

Nachdem wir diese Problematik mit den Jugendlichen erörtert hatten, suchten wir gemeinsam nach Möglichkeiten, ein längerfristiges Projekt zur Förderung von gutem Essverhalten, Esskulturen und vor allem die Beschaffenheit einer gesunden Ernährung zu beginnen.

Schnell wurde dann ein Thema für dieses Projekt gefunden, in dem es nicht nur um die Kultur des Essens in Luxemburg ging, sondern um die Vielfalt der Nationen und Kulturen.

So entschieden sich die Jugendlichen, eine kulinarische Weltreise zu machen, in der es darum ging, an jedem Freitag ein anderes Land anzusteuern, um nicht nur die Spezialitäten des Landes kennenzulernen sondern auch Besonderheiten wie Feste und Feiern, Brauchtum und Trachten usw. anderer Nationen näher kennenzulernen.

An Ende eines jeden Freitagabendessens wurde dann das neue Land, welches besucht werden sollte von den Jugendlichen ausgesucht (besprochen) oder ausgelost. Im Internet wurde sich dann über die typischen Landespeisen informiert und es wurde sich auf eine typische Spezialität geeinigt. Gemeinsam wurden die benötigten Materialien aufgeschrieben und eingekauft.

In wechselnden Gruppenzusammenstellungen wurden Dienst- und Zuständigkeitspläne erstellt. So wurde unter den Jugendlichen sichergestellt, dass nicht immer die gleichen Jugendlichen die gleiche Arbeit verrichten müssen. Diese Gruppen wurden in verschiedene Tätigkeitsfelder wie Kochen, Dekorieren und Spülen aufgeteilt. Alle Jugendlichen, die sich an dieser „Weltrees“ aktiv beteiligen, dürfen kostenlos essen. Passive Jugendliche müssen eine angemessene finanzielle Partizipation leisten.

Außerdem obliegt es einem Jugendlichen, zu jedem Themenabend (Land) ein Quiz zu erstellen, welches es gilt während des Essens zu lösen. Der Gewinner erhält ein freies Getränk. Am Tisch selbst während der Einnahme der Mahlzeiten wird gesprochen und sich unterhalten. Es herrscht ein striktes Handy- und/oder iPadverbot um das Ablenken durch elektronische Geräte zu verhindern.

Nachdem wir schon in einigen Ländern halt gemacht hatten machten wir aufgrund der Tatsache, dass das Jugendhaus von vielen Jugendlichen mit portugiesischem Migrationshintergrund besucht wird, bei der Nationalküche von Luxemburg mit all ihren Spezialitäten wie „Judd mat Gaardebounen“, „Bouneschlupp“, „Gromperekichelcher“, „Boxemännecher“ „Fueskichelcher“ usw. halt. Zur Herstellung dieser Mahlzeiten konnten kompetente Luxemburger Köche und Köchinnen (Eltern) gewonnen werden die uns sehr hilfreiche Ratschläge geben konnten. In einem weiteren Zyklus wurden dann Nationalspeisen aus Portugal wie „Bacalhau“, „Caldo verde“, „Cozido à portuguesa“ usw. zubereitet.

Neben all diesen Speisen wurde aber immer auf eine gesunde Ausgewogenheit der Speisen geachtet.

Welche Ziele und/oder Zielgruppen habt ihr dabei im Blick gehabt ?

Die Zielgruppe dieses Projektes umfasste alle jugendlichen Besucher des Jugendhauses.

Dadurch, dass dieses Projekt einen festen Platz im Wochenplan des Jugendhauses hat, finden sich zumeist die gleichen Jugendlichen für diese Aktivität ein.

Das Interesse an den verschiedenen Kulturen konnte geweckt werden. Besonders erfreulich jedoch war es, dass verschiedene Jugendliche Konstanz und Ausdauer gezeigt haben und meistens bis zum Schluss durchgearbeitet haben.

Was hat gut geklappt?

Sehr oft war keine größere Motivierung der Jugendlichen nötig. Die Jugendlichen fragten von sich aus was sie machen oder anpacken sollen. Das Dekorieren des Esstisches wurde meist sehr liebevoll gestaltet. Die Regeln die vor Beginn des Projektes gemeinsam erarbeitet worden waren, wurden fast immer eingehalten. Der Einkauf wurde kostengünstig und effektiv gestaltet. Dabei wurde immer auf die Frische der Lebensmittel geachtet und es wurden keine Fertiggerichte bzw. Convenience Food eingekauft oder verarbeitet.

Nicht sehr anspruchsvolle Arbeiten (wie Kartoffeln, Zwiebeln und Gemüse schälen etc., Spülen und Abtrocknen, Entsorgung der Essensreste) wurden bereitwillig und ohne Diskussionen ausgeführt.

Was war eher schwierig? Wie seid ihr damit umgegangen?

Probleme und Schwierigkeiten gab es im Ablauf der gesamten Arbeiten so gut wie gar nicht.

Durch die Teilnehmer bestimmter religiöser Gruppierungen gestalteten sich hin und wieder Probleme bei der Verwendung von Schweinefleisch bzw. nicht halal Fleisch.

Wie wurde die Partizipation der Jugendlichen sichergestellt?

Indem wir den Jugendlichen so viel wie möglich von der Planung, dem Einkaufen und dem Durchführen selbst überließen waren diese hoch motiviert. Sehr oft fragten einige schon bevor die nächste Aktion starten sollte, was wir da zu essen machen würden und ob sie helfen könnten.

Gibt es Resultate und/oder Auswirkungen Eurer Maßnahme oder Eures Projektes, die ihr erkennen könnt?

Das Projekt ist noch immer nicht abgeschlossen. Es gibt noch immer sehr viele Länder in denen wir noch nicht waren. Es ist noch immer eine spannende Aktivität die die Jugendlichen sehr gerne annehmen. Es ist erstaunlich, dass noch immer die meisten Jugendlichen Freitagabends das Jugendhaus aufsuchen um hier in einer großen Gesellschaft gemeinsam an einem großen Tisch zu essen.

Welche Ressourcen habt ihr zur Verfügung (gehabt) und welche nutzt ihr bzw. habt ihr genutzt?

Wir finanzieren das alles über unser normales Budget und führen alles auch selbst durch. Unsere Küche und der große quadratische Tisch, an dem alle zusammen essen können, sind dabei natürlich wichtig.

Habt ihr Planungen für die Zukunft? Was wollt ihr noch weiter entwickeln?

Auf Grund der Tatsache, dass das Jugendhaus Freitags die höchsten Besucherzahlen aufweist und die Nachfrage nach der „Weltrees“ noch immer so groß ist, werden wir auch weiterhin dieses Projekt vorantreiben und den Jugendlichen weiterhin die Möglichkeit geben gemeinsam zu kochen und vor allem gemeinsam zu essen.

Tipps und Hinweise für andere Jugendhäuser?

Sieht man von den Sommeraktivitäten wie Kajak, Fischen, Klettern usw. ab ist diese Aktivität mit Abstand die bestbesuchte Daueraktivität.

Jugendhaus Am Quartier Luxemburg - Sonja Pütz-Hennen

Was war der Hintergrund oder Anlass, sich bei Euch im Jugendhaus mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen? Wann war das?

Bei uns im Quartier war das Thema schon immer präsent. Da unsere Einrichtung im Bahnhofsviertel liegt und es schon immer eine Vielzahl unterversorgter Kinder und Jugendlicher gab, bieten wir traditionell ein warmes Mittagessen für eine Gruppe fest angemeldeter Kinder und Jugendlicher an. Die Kampagne „mangez mieux-bougez plus“ hat dann noch mal einen Impuls gegeben auch über das Essensangebot im offenen Bereich nachzudenken. Back- und Kochangebote gehören zum Standardfreizeitangebot.

Was habt ihr geplant? Was habt ihr seitdem wie umgesetzt?

Wir haben beschlossen alternativ zu Schokolade und Fast-Food-Snacks Gesünderes anzubieten. Seit der Kampagne gibt es bei uns täglich frisches Obst, kostenlos. Seit einem halben Jahr bieten wir im Bistro Müsli, Joghurt und verstärkt Säfte an. Das finanzieren wir über unser normales Budget.

Ein Ergebnis ist, dass die Kinder und Jugendlichen jetzt gezielt nach Obst und Joghurt fragen.

Welche Ziele und/oder Zielgruppen habt ihr dabei im Blick gehabt?

Generell können sicher alle Jugendlichen Vitamine brauchen. Aber besonders wichtig ist uns natürlich die Versorgung der Jugendlichen aus einkommensschwachen Elternhäusern.

Wie wird die Partizipation der Jugendlichen sichergestellt?

Das Bistro wird von den Jugendlichen betrieben, wobei sie mit 10% am Umsatz beteiligt sind.

Habt ihr Planungen für die Zukunft? Was wollt ihr noch weiter entwickeln?

Im Moment sind wir sehr zufrieden.

Tipps und Hinweise für andere Jugendhäuser?

Nicht missionieren wollen, sondern das bestehende Angebot gesünder erweitern und sich selber als Vorbild verhalten! Außerdem Ernährung und die Notwendigkeit von ausreichender Bewegung informell thematisieren.

Regionales Jugendhaus Mertert/Wasserbillig/Wormeldange - Heike Zimmer/ Stéphanie Martini

Was war der Hintergrund oder Anlass, sich bei Euch im Jugendhaus mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen? Wann war das?

Unser Projekt ist bereits ein Folgeprojekt und begann 2009 mit dem Thema „Gesunde Ernährung & Sport“. Mittlerweile basiert es auf dem Schwerpunkt „Gesunde Ernährung – Kochen aus verschiedenen Ländern“.

Im Laufe des Jahres hat sich herauskristallisiert, dass die Jugendlichen ein starkes Interesse am Kochen zeigten und mit viel Elan bei der Sache waren. Die Jugendlichen, die die beiden Jugendhäuser Wasserbillig und Wormeldange besuchen, stammen aus verschiedenen Herkunftsländern und somit aus verschiedenen Kulturen. Des Öfteren haben die Jugendlichen verlauten lassen, dass sie gerne andere Kochkulturen und deren Länder kennenlernen möchten. Auch konnten wir beobachten, dass sich die Jugendlichen überwiegend ungesund ernähren. Daher soll durch unser Projekt unter anderem auch das Ernährungsbewusstsein gestärkt werden.

Was habt ihr seitdem wie umgesetzt?

Seit 2012 läuft das Projekt „Gesunde Ernährung – Kochen aus verschiedenen Ländern/Kulturen“.

Um die gewonnenen Erfahrungen und Kenntnisse auch Jugendlichen, die nicht an unserem Kochprojekt teilnehmen, mit auf den Weg zu geben, soll ein Kochbuch mit internationalen Gerichten sowie einem kleinen Einblick in die jeweilige Kultur entstehen.

Einige Tage vor jeder Kochaktivität setzen wir uns mit den Teilnehmer/innen zusammen um ein Gericht eines Landes herauszusuchen, welches sie interessiert.

Anschließend wird gemeinsam recherchiert, welche jeweilige Kultur das Land hat und welche traditionellen Gerichte dort gekocht werden. Auch eventuelle eigene Erfahrungen werden mit eingebracht, wie beispielsweise: ob und welche Erfahrungen man schon selber mit diesem Land gemacht hat, ob man evtl. Menschen aus diesem Land kennt, ob man Unterschiede bei Ess- und Trinkgewohnheiten im fremden Land bemerkt hat, usw.

Es wird jeden Freitag im 14-tägigen Rhythmus abwechselnd in den beiden Jugendhäusern gekocht. Diese Aktivität hat sich so gefestigt, dass es für die Jugendlichen selbstverständlich ist und auch einige Eltern wissen, dass alle 14 Tage gekocht wird. Wichtig ist, dass die Kochaktivität und das fertiggestellte Gericht fotografisch festgehalten werden, um diese später in das selbsterstellte Kochbuch einzustellen. Auch das Rezept des jeweiligen Gerichtes, die recherchierten Texte sowie die persönlichen Erfahrungen werden für das Kochbuch gesammelt.

Welche Ziele und/oder Zielgruppen habt ihr dabei im Blick gehabt?

Unsere Ziele haben wir dann erreicht, wenn wir eventuelle Vorurteile oder auch kritische, negative Haltungen gegenüber verschiedenen Ländern abbauen konnten. Wir möchten das Gruppengefühl und den Teamgeist bei den Jugendlichen stärken und ihr Interesse an der kulturellen Bedeutung der Ernährung wecken.

Natürlich gehört auch „das Kochen lernen“ zu unseren pädagogischen Zielen. Wir kochen immer mit gesunden, ausgewählten Lebensmitteln und diskutieren mit den Jugendlichen darüber, ob sie die Nahrungsmittel kennen oder nicht. Gleichzeitig erlernen sie auch den Umgang und die richtige Technik mit dem Handwerk. (z.B. Wie schneidet man richtig? Welches Brett nimmt man für welches Lebensmittel? usw.)

Was hat gut geklappt?

Die Teamarbeit der Jugendlichen klappt sehr gut und das gemeinschaftliche Beisammensein löst ein familiäres Wohlbefinden aus. Die Jugendlichen zeigen reges Interesse an neuen und unbekanntem Lebensmitteln.

Was war eher schwierig? Wie seid ihr damit umgegangen?

Durch das oftmals große Interesse der Jugendlichen entstand zwischenzeitlich etwas Hektik. Oft wurden Fragen zu Dingen gestellt, die für uns selbstverständlich sind, für die Jugendlichen aber eher unklar waren. Wie beispielsweise: Wie öffnet man eine Dose mit einem Dosenöffner? Wie schneidet und entkernt man eine Paprika? Wie rechnet man Mengenangaben auf die entsprechende Personenanzahl um?

Wie wurde die Partizipation der Jugendlichen sichergestellt?

Die Jugendlichen sind bereits bei den Vorbereitungen beteiligt. Sie schreiben sich am „Kochtag“ in eine Liste ein, die für sie verbindlich ist. Ebenso wird in der Woche zuvor schon über das Kochangebot gesprochen. Jeder Jugendliche, der sich gerne beteiligen möchte, muss für eine bestimmte Aufgabe wie zum Beispiel das Kochen, den Tischdienst oder den Abwasch Verantwortung übernehmen.

Gibt es Resultate und/oder Auswirkungen Eurer Maßnahme oder Eures Projektes, die ihr erkennen könnt?

- Ein Kochbuch mit Fotoreportage sowie Erfahrungsberichten der Jugendlichen wird entstehen.
- Erstellung einer Landkarte zur geographischen Veranschaulichung (die gekochten Gerichte werden durch die Flagge des jeweiligen Landes gekennzeichnet)
- Viele Gerichte werden zu Hause von den Jugendlichen nachgekocht z.B. für die Eltern oder Geschwister.
- Die Jugendlichen erhalten mehr Wissen darüber, welche Lebensmittel gesund oder ungesund sind und sie ernähren sich teilweise bewusster. Sie lernen neue, ihnen bis dahin unbekannt, Lebensmittel kennen.

Welche Ressourcen habt ihr zur Verfügung (gehabt) und welche nutzt ihr bzw. habt ihr genutzt?

Es sind immer 2 Betreuer/innen für die Aktivität zuständig, somit können wir optimal auf die Jugendlichen eingehen und ihnen bei offenen Fragen zur Seite stehen. Des Weiteren haben wir schon in einigen Restaurants mit den Chefköchen gekocht und es wurden Köche ins Jugendhaus eingeladen, um gemeinsam mit den Jugendlichen zu kochen.

Habt ihr Planungen für die Zukunft? Was wollt ihr noch weiter entwickeln?

Wir möchten das Projekt fortführen, solange das Interesse der Jugendlichen besteht. Eine weitere Projektidee, die entstanden ist, ist das Kochen und Zusammenstellen von „Ur-typischen Gerichten“ aus der Großregion Luxemburg. Dies soll in Form von Videokochbüchern festgehalten werden.

Die Fertigstellung des Kochbuches, auf welches wir momentan hinarbeiten, ist für Ende 2013 geplant, bis dahin haben wir genügend Material gesammelt.

Tipps und Hinweise für andere Jugendhäuser?

- Sicherheit ist das oberste Gebot (Sobald die Jugendlichen beim Kochen mit heißem Fett oder auch scharfen Messern arbeiten, ist immer ein Erzieher anwesend der das Geschehen kontrolliert.)
- Den Überblick behalten und versuchen Hektik zu vermeiden. (Hektik und Unruhe seitens des Erziehers, projiziert sich auf die Jugendlichen und verunsichert sie.)
- Gemeinsames Kochen! Auch wir Erzieher/innen kochen mit. Durch diese gemeinsame Aktivität wird ein intensiveres Verhältnis seitens der Jugendlichen gegenüber den Erziehern aufgebaut. Schüchterne, ruhigere Jugendliche können somit ins Gespräch eingebunden werden. Beziehungen werden aufgebaut.
- Jugendliche sollten unbedingt mit beteiligt werden und in Entscheidungsprozesse eingebunden werden. Sie sollen selbst aktiv sowie kreativ werden. Die Erzieher/innen lenken diesen Prozess und geben ihnen Hilfestellung. Dies fördert die sozialen Kompetenzen und weckt den Teamgeist der Jugendlichen.

Jugendhaus Mondorf-les-Bains - Eric Wadlé

Was war der Hintergrund oder Anlass, sich bei Euch im Jugendhaus mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen? Wann war das?

Vor ca. 3 Jahren haben wir angefangen das Thema „Ernährung“ deutlicher aufzugreifen. Hintergrund war der Wunsch der Jugendlichen eine Aktion „Kochen um die Welt“ zu machen, um mal was Neues kennenzulernen. Die Jugendlichen haben dann den Wunsch geäußert, sich regelmäßig mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Hinzu kommt, dass Elisabeth seit Jahren im Rahmen von „GIMB“ spezifische Aktionen und Aktivitäten umsetzt. Deshalb war es auch für uns als Jugendhaus selbstverständlich, dass wir das Thema „Gesund Essen“ verstärkt umsetzen.

Was habt ihr geplant und seitdem wie umgesetzt?

Wir haben monatliche Kochworkshops, die meist themenorientiert sind und sporadische spezielle Kochworkshops mit Hilfe von professionellen Köchen. Wir nahmen am „Bougez plus – Mangez mieux“ Programm vom SNJ und an den „GIMB – Wochen“ teil.

Welche Ziele und/oder Zielgruppen habt ihr dabei im Blick gehabt?

Unsere Zielgruppe sind alle Jugendlichen im Alter von 12 – 26 Jahre.

Wir möchten den Jugendlichen eine gesündere Ernährung vorleben und ihnen Wege dazu zeigen. Konkret möchten wir Alternativen zum Fastfood bieten. Wir verstehen unsere Aktivitäten als Sensibilisierung, Prävention und Information.

Was hat gut geklappt?

Super war die Motivation der Jugendlichen und der Erzieher/innen. Die Jugendlichen hatten großes Interesse und waren sehr aufnahmebereit. Sie haben auch selbst Kochideen und Wünsche geäußert. Bei kulturellen Themen haben Eltern geholfen.

Was war eher schwierig? Wie seid ihr damit umgegangen?

Die Umsetzung der Workshops in „hektischen“ Phasen des Jahres war und ist oft schwierig. Aber wir versuchen trotzdem, sie regelmäßig durchzuführen und unserer Aufgabe gerecht zu werden.

Wie wurde die Partizipation der Jugendlichen sichergestellt?

Durch viele Gespräche mit den Jugendlichen und der Förderung ihrer Wünsche und Interessen.

Gibt es Resultate und/oder Auswirkungen Eurer Maßnahme oder Eures Projektes, die ihr erkennen könnt?

Wir bemerken eine Veränderung im Essverhalten. Die Jugendlichen essen im Jugendhaus weniger Fastfood. Fast-Food-Snacks zum Beispiel wurden abgesetzt, weil die Jugendlichen dies nicht mehr wünschen.

Welche Ressourcen habt ihr zur Verfügung (gehabt) und welche nutzt ihr bzw. habt ihr genutzt?

Unsere wichtigsten Ressourcen sind die Erzieher/innen, unsere Küche und die Köche von außen.

Habt ihr Planungen für die Zukunft? Was wollt ihr noch weiter entwickeln?

Wir möchten monatliche Kochworkshops mit dem Schwerpunkt auf luxemburgischen Produkten durchführen. Und weiterhin wollen wir regelmäßig auch unter der Leitung von professionellen Köchen kochen. Außerdem wollen wir ein Kochbuch zusammen mit den Jugendlichen erstellen, in welchem die Rezepte eines Jahres wiederzufinden sind.

Jugendhaus Niederranven - Cathy Hoffmann

Was war der Hintergrund oder Anlass, sich bei Euch im Jugendhaus mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen? Wann war das?

Wie haben ein ungesundes und nicht ausgewogenes Essverhalten der Jugendlichen beobachtet. Sie aßen häufig viele Süßigkeiten, stark gezuckerte Getränke, Fast Food... Aber auch die wachsende Anzahl übergewichtiger Jugendlicher war für uns Anlass, das Thema „gesunde Ernährung“ stärker aufzugreifen.

Wie seid ihr vorgegangen? Was habt ihr geplant?

Wir planten gesündere Alternativen zu schaffen und überlegten uns Projekte und Aktivitäten, um den Jugendlichen - auch unbewusst - das Thema bewusste Ernährung näher zu bringen.

Was habt ihr seitdem wie umgesetzt?

Wir bieten Wasser und Obst kostenlos an und führen regelmäßig, meist einmal in der Woche Kochaktivitäten mit dem Schwerpunkt „Gesond lessen“ an.

Und unser Projekt „Cooking Around The World“ diene dem Kennenlernen von Spezialitäten aus verschiedenen Ländern. Im Vorfeld haben wir mit den Jugendlichen besprochen, welche Länder bzw. Gerichte sie am meisten interessieren würden und daraus entstanden 6 Kochaktivitäten. Wir wurden jeweils von anderen Leuten unterstützt, die sich mit dem Land auskennen: Mütter, Bekannte, Senioren aus dem Club 50+ und einem professionellen Sushi-Koch.

Uns war wichtig, dass der „Koch“ auch wirklich aus dem Land stammt, aus dem die Spezialität stammt, die gekocht wurde, was nur bei Japan nicht der Fall war.

Die Rezepte waren auch immer von den jeweiligen Leuten und die haben auch selbst die zum Teil exotischen Lebensmittel eingekauft. Beim Vorbereiten und Kochen haben dann aber alle geholfen und wurden von den „Köchen“ angeleitet. Natürlich wäre es interessant gewesen, die Jugendlichen auch beim Einkauf dabei zu haben, was aber aus zeitlichen Gründen meist nicht möglich war.

Welche Ziele und/oder Zielgruppen habt ihr dabei im Blick gehabt?

Ziele der „Gesond lessen“-Aktivitäten sind:

- Die Jugendlichen dazu bringen, ihr Essverhalten zu reflektieren und bestenfalls auch zu ändern
- Den Jugendlichen den sozialen Kontext von Kochen und Essen zu vermitteln
- Das Thema „Gesond iessen“ im Alltag zu verankern

Ziele des „Cooking Around The World“-Projektes waren:

- Kennenlernen verschiedener Gerichte aus unterschiedlichen Ländern der Welt
- Eigene Essgewohnheiten in Frage stellen
- Selbständiges Vorbereiten und Kochen unter Anleitung von Hobby- und professionellen Köchen
- Erstellen eines Ordners mit allen Gerichten, um diese auch in Zukunft zuhause nachkochen zu können

Was hat gut geklappt?

Obst und vor allem Wasser werden von den Jugendlichen gut angenommen.

Das Projekt „Cooking Around The World“ war relativ gut besucht und erfolgreich. Es hat den Jugendlichen gut gefallen.

Was war eher schwierig? Wie seid ihr damit umgegangen?

Wir haben eine kleine, schlecht ausgestattete Küche und haben deshalb das Projekt „Cooking Around The World“ ins Jugendhaus Betzdorf (unsere ehemalige Zweigstelle) verlegt.

Schwierig war manchmal das mangelnde Durchhaltevermögen der Jugendlichen bei den Kochaktivitäten. Es war nicht einfach, ihre Motivation aufrecht zu erhalten. Aber wir haben nicht aufgegeben und durch Kontinuität das Interesse der Jugendlichen immer wieder geweckt und sie zum Mitmachen bewegt.

Gibt es Resultate und/oder Auswirkungen Eurer Maßnahme oder Eures Projektes, die ihr erkennen könnt?

Der Konsum von Süßigkeiten und Limonade im JH ist zurückgegangen und es gibt bei einigen Jugendlichen ein größeres Interesse für das Thema Kochen und Essen.

Welche Ressourcen habt ihr zur Verfügung (gehabt) und welche nutzt ihr bzw. habt ihr genutzt?

Wir waren immer zwei Erzieher/innen und die Unterstützung von Eltern, Bekannten und Profis war wichtig.

Habt ihr Planungen für die Zukunft? Was wollt ihr noch weiter entwickeln?

Wir wollen das Projekt „Gesond iessen“ mit regelmäßigen Kochaktivitäten und eventuell einer Info-Versammlung für die Eltern weiterführen. Gesundes Essen wollen wir als Querschnittsthema in den Alltag integrieren und auch bei Aktivitäten, die nicht direkt in Zusammenhang mit Kochen oder Essen stehen, diesen Aspekt nicht aus den Augen verlieren.

Tipps und Hinweise für andere Jugendhäuser?

- Gesunde Alternativen günstiger oder umsonst anbieten
- Erzieher sollten Vorbildfunktion übernehmen
- Motivation nicht verlieren, auch bei Schwierigkeiten und Rückschlägen

Jugendhaus Peiteng – Yves Lacour

Was war der Hintergrund oder Anlass, sich bei Euch im Jugendhaus mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen? Wann war das?

Seit längerem haben wir eine gute Zusammenarbeit mit dem Seniorenhaus Zita-St Joseph aus Petingen. Unsere Jugendlichen freuen sich immer wieder mit den älteren Personen zusammenarbeiten zu können. Für unser Projekt „3 Generationen kochen zusammen“ des letzten Jahres haben wir einen weiteren Partner mit einbezogen, nämlich die Kindertagesstätte „Crèche Kordall“.

Das Projekt „3 Generationen kochen zusammen“ entstand durch eine Erzieherin des Jugendhauses, welche die Idee hatte ein Kochbuch mit Hilfe der beiden anderen Institute zu realisieren, da die Jugendliche gerne essen und kochen. Durch das Wissen und die Erfahrung der älteren Personen, sowie deren Rezepte, war dieses Projekt ein voller Erfolg.

Wie seid ihr vorgegangen? Was habt ihr geplant?

Seit dem Bestehen des Jugendhauses bieten wir den Jugendlichen Fertiggerichte an, wie zum Beispiel Fast-Food-Snacks: Croque Monsieur, Pizza Baguette etc... Des Öfteren kochen wir ausgewogene Mahlzeiten mit den Jugendlichen.

Fast jedes Jahr reichen wir ein Projekt beim Wettbewerb „Mérite Jeunesse“ ein. Letztes Jahr entstand die Idee ein Mehrgenerationen-Kochbuch zu veröffentlichen, in Zusammenarbeit mit der Kindertagesstätte „Crèche Kordall“ und dem Altersheim Séniorie St Joseph. Da wir schon länger mit dem Altersheim in Verbindung stehen und Projekte zusammen organisieren, mussten wir uns erst einmal mit den Beteiligten der Kinderstätte zusammenfinden um ihnen unser Projekt zu präsentieren. Sie waren sofort begeistert und so entstand ein gelungenes Projekt. Durch die gute und wertvolle Zusammenarbeit haben wir viele Projekte in Planung für die nächsten Jahre, wobei die „Crèche Kordall“ und die „Séniorie St Joseph“ uns unterstützen und mithelfen wollen.

Was habt ihr seitdem wie umgesetzt?

Um das Kochbuch zu realisieren, haben wir uns einmal im Monat versammelt, sei es im Jugendhaus, im Altersheim oder der Kindertagesstätte, um gemeinsam zu kochen. Dabei haben wir Fotos gemacht, welche im Kochbuch dargestellt sind.

Wir kochen des Öfteren mit den Jugendlichen ausgeglichene Mahlzeiten. Außerdem bieten wir den Jugendlichen nun frische und gesunde Snacks an und bereiten Croque Monsieur, Pizza Baguette aus frischen Zutaten selbst zu.

Welche Ziele und/oder Zielgruppen habt ihr dabei im Blick gehabt?

Die Zielgruppe war für uns in erster Linie unsere Jugendliche und die Kinder, die wir für das Kochen begeistern wollten. Dank der Erfahrung der älteren Leute konnten die Jugendlichen und Kinder viel von ihnen lernen. Eines der Ziele war auch, den Jugendlichen das Kochen sowie gesunde Ernährung schmackhaft zu machen. Unser Ziel war es auch noch, diese drei Generationen zusammenzufügen und ihnen die Gelegenheit zu geben, sich gegenseitig zu helfen und zu kommunizieren. Jeder hat von dem Anderen was lernen können.

Was hat gut geklappt?

Vor allem die gute Zusammenarbeit und der Kontakt zwischen den jeweiligen Teilnehmer der verschiedenen Partner haben sehr gut geklappt. Jeder der Beteiligten hatte Freude und Spaß an diesem Projekt. Das Wichtigste war aber, dass jeder immer präsent war und zur Verfügung stand, um das Ziel, ein Kochbuch herzustellen, zu erreichen.

Was war eher schwierig? Wie seid ihr damit umgegangen?

Es hat keine Schwierigkeiten gegeben.

Wie wurde die Partizipation der Jugendlichen sichergestellt?

Wenn es ums Essen und Kochen geht, haben wir in unserem Jugendhaus kein Problem Jugendliche zu motivieren. Diese kommen von selbst, aber immer mit der gleichen Bedingung, dass sie im Nachhinein auch was zu essen bekommen. Die Bewertungen des Gerichtes sind immer verschieden, da jeder andere Essgewohnheiten hat.

Gibt es Resultate und/oder Auswirkungen Eurer Maßnahme oder Eures Projektes, die ihr erkennen könnt?

Das Resultat dieses Projektes ist ein Kochbuch, das mit viel Lob überschüttet wurde. Zudem haben wir alle Beteiligten, als auch Außenstehende zu einem Festmahl nach Pétingen eingeladen, um ihnen einige Rezepte als Kostprobe zu servieren. Diese Feier war ebenfalls ein großer Erfolg und jeder war begeistert von diesem Projekt, sowie vom Essen, das wir aufgetischt hatten.

Außerdem haben wir den ersten Platz des «Prix Mérite Jeunesse» mit diesem Projekt belegt. Dieser Preis ist eine große Ehre für uns.

Des Weiteren haben wir schon andere Projekte in Planung mit der „Crèche Kordall“ und der „Séniorie St Joseph“.

Welche Ressourcen habt ihr zur Verfügung (gehabt) und welche nutzt ihr bzw. habt ihr genutzt?

Als Initiator der Aktion hat das Petinger Jugendhaus selbstverständlich die Kosten für die Herstellung des Kochbuches, das Festmahl-Essen und die benötigten Zutaten, um bei uns im Jugendhaus zu kochen, übernommen. Die Crèche und das Altersheim haben sich an der Finanzierung beteiligt, in dem sie z.B. die Kosten für die Lebensmittel übernommen haben, wenn wir dort kochten. An der Realisierung waren natürlich alle mit ganz viel persönlichem Einsatz beteiligt.

Habt ihr Planungen für die Zukunft? Was wollt ihr noch weiter entwickeln?

Wie schon erwähnt, sind Projekte in Planung. Dabei muss man sagen dass diese in eine andere Richtung als das Kochen gehen.

Doch was das Essen im Jugendhaus anbelangt, machen wir damit weiter, eine gesunde und ausgeglichene Ernährung anzubieten. Die Jugendlichen lieben es zu essen und zu kochen.

Tipps und Hinweise für andere Jugendhäuser?

Wir sind eher bescheiden. Jedes Jugendhaus hat seine eigenen Vorstellungen des gesunden Essens, und jeder hat seine eigenen Methoden es den Jugendlichen auch schmackhaft zu machen, dafür können und wollen wir keine Tipps oder Hinweise an andere Jugendhäuser geben.

Jugendhaus Remeleng - Kim Weidert

Was setzt Ihr wie zum Thema „Gesunde Ernährung“ um?

Seit einigen Jahren haben wir einige Aktivitäten, die sich immer wiederholen: Wir kochen im JH sehr viel gemeinsam mit den Jugendlichen und wir stellen gratis Obst zu Verfügung. Beides ist ein großer Erfolg.

Wir haben vor einigen Wochen mit unseren Jugendlichen Kochbücher zusammengestellt. Jeder hat sein eigenes gefertigt, mit dem was er gerne mag.

Wenn wir im Jugendhaus kochen, kommen die Rezepte in eine Mappe, man kann sagen dass dies unser gemeinsames Kochbuch ist.

Im Rahmen eines Projektes unserer Praktikantin, haben die Jugendlichen die Ernährungspyramide entdeckt. Zuerst haben sie ihre eigene Pyramide zusammengestellt und haben sich dann danach Gedanken über die echte Ernährungspyramide gemacht.

Dann nehmen wir an Kochwettbewerben teil. Gemeinsam mit der Jugendkommission bieten wir Kochkurse zum Basiskochen an. Und mit dem Club Senior machen wir ein intergenerationelles Projekt, bei dem Alt und Jung zusammen kochen.

Welche Ziele und/oder Zielgruppen habt ihr dabei im Blick gehabt?

Wir richten uns meist an alle, die Lust und Interesse zum Mitmachen haben. Unser Ziel ist es, dass sie neue und andere Nahrungsmittel kennenlernen, nicht nur Fast Food Snacks. Der Effekt von „Aaaahhh, Pizza kann man auch selbst zubereiten??!“ stellt sich immer wieder ein. Das Selbsterstellen für wenig Geld ist uns wichtig.

Was hat gut geklappt?

Alles was selbstgemacht ist, kommt sehr gut an, und dann noch für wenig Geld. Meistens schmeckt es den Jugendlichen auch noch besser!

Was war eher schwierig? Wie seid ihr damit umgegangen?

Schwierig ist es manchmal, Jugendliche zu überzeugen etwas Neues auszuprobieren. Anstatt Cola mal Saft zu trinken...zum Beispiel. Als Erzieher/innen wollen und können wir da niemanden zwingen, nur immer wieder reden, überzeugen, ... Des Weiteren finde ich es wichtig, dass wir in unserer offenen Struktur auch kompromissbereit sind.

Wie wurde die Partizipation der Jugendlichen sichergestellt?

Die Jugendlichen sind oftmals auf uns zugekommen, um was zu kochen. Sie suchen sich dann selbst ihr Menü aus, gehen einkaufen, und bereiten alles selbst vor. Für die Meisten ist eine schöne Atmosphäre sehr wichtig, mit einem Tisch der gedeckt ist, usw.

Natürlich gehört dazu auch nachher aufräumen, Geschirr spülen. Hier im Jugendhaus legen wir darauf sehr großen Wert.

Gibt es Resultate und/oder Auswirkungen Eurer Maßnahme oder Eures Projektes, die ihr erkennen könnt?

Schwer zu sagen... Viele Jugendliche kochen gerne und fragen immer wieder danach. Ist das Jugendhaus der Grund dafür?

Welche Ressourcen habt ihr zur Verfügung (gehabt) und welche nutzt ihr bzw. habt ihr genutzt?

Sehr viel das Persönliche, dann aber auch viel Internet, aber auch wieder mal gerne Kochbücher, und auch Unterstützung von außen, wie z.B. vom Club Senior.

Habt ihr Planungen für die Zukunft? Was wollt ihr noch weiter entwickeln?

Wir wollen weiter mit der Jugendkommission und dem Club Senior zusammen arbeiten und uns wie bisher an Kochwettbewerben beteiligen und Kochbücher kreieren...

Eine Idee ist auch mit den Jugendlichen die Herkunft der Produkte zu erkunden und zu bedenken, was für Auswirkungen es hat, wenn man was kauft was die halbe Welt überquert hat.

Tipps und Hinweise für andere Jugendhäuser?

- Nicht zu streng sein!
- Immer an die Offene Struktur des Jugendhauses denken!
- Sich gesund ernähren heißt nicht nur auf Chips, Schokolade usw. zu verzichten und Obst essen.
- Gesundes Essen heißt auch, was selbst machen, so wie Hamburger, Pizza, ...
- Gratis Obst anbieten funktioniert echt gut, viele Jugendhäuser bieten dies schon an.

Jugendhaus Schifflingen - Jacques Welter

Was war der Hintergrund oder Anlass, sich bei Euch im Jugendhaus mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen? Wann war das?

Das Thema ist bei uns im Jugendhaus ein „Evergreen“ und immer wieder aktuell. Viele Jugendliche – wie auch wohl Erwachsene – wissen wenig über Ernährung und die Zusammenhänge zur eigenen Gesundheit und zur Umwelt. Das schnelle Sättigungsgefühl mit geringem persönlichen und finanziellem Einsatz zu erreichen steht oft mehr im Vordergrund als das Genusserleben und die bewusste Nahrungsaufnahme. Dazu wollen wir dann Erfahrungen und Erlebnisse anbieten.

Wie seid ihr vorgegangen? Was habt ihr geplant?

Mir ist eine nicht-defizitorientierte Vorgehensweise wichtig, d.h. ich vermeide es konsequent, abwertende Kommentare über jegliche Formen der Nahrungsaufnahme zu machen.

Dann gebe ich dem Lernen am Modell eine beachtliche Bedeutung, aber die Wirkung ist nicht leicht zu überprüfen. Ich stelle es aber fest in meinen Beobachtungen oder wenn Jugendliche mich aufsuchen, wenn es ihnen gesundheitlich nicht so gut geht. Dann ist sozusagen der opportune Moment für die Einführung oder der Übernahme neuer oder alternativer Handlungsmuster.

Was habt ihr seitdem wie umgesetzt?

Bei fast all unseren Unternehmungen spielt die Nahrungszunahme eine Rolle, ob es nun während des mehrtägigen erlebnispädagogischen Projektes in den Bergen oder im Snowboardprojekt ist. Ich gebe den Rahmen vor, indem ich die Orte so aussuche, dass ein gemeinsames Vorbereiten von Mahlzeiten möglich ist und oft geplant werden kann. Nur allein diese Rahmumgebung eröffnet weite Horizonte bezüglich der nicht gepredigten, sondern gelebten Zielsetzung. Ich verzichte gänzlich auf Pauschalangebote bei der Projektplanung, auch wenn sie kostengünstiger wären. Mehrtägige erlebnisorientierte Projekte im Naturraum enthalten implizit eine ganze Menge wertvoller Inputs welche sehr einfach und bereitwillig übernommen werden können.

Bei unserem Projekt SNOW beispielsweise verbinden wir das Erproben alternativer Sportarten und Freizeitgestaltung mit dem Leben in Gemeinschaft und dem Kochen ohne Fertiggerichte. Wandern, Klettern, Snowboarden, aber auch viele Diskussionen über Themen wie Ernährung, Schule, Politik und die Reflexion der Gruppenprozesse werden verknüpft mit dem erlebnisintensiven, bewussten Zubereiten der Mahlzeiten und dem gemeinsamen Essen.

Im Alltagsleben steht den Mitgliedern des Jugendhauses eine Küche zur Verfügung, wo jeder sich ein Essen zubereiten kann, auch wenn es nur das Einschieben einer Gefrierpizza in den Ofen ist.

Welche Ziele und/oder Zielgruppen habt ihr dabei im Blick gehabt?

Die Ziele orientieren sich an einer Horizonterweiterung, in punkto Essen z.B. auch immer soweit wie möglich schonend mit Ressourcen umzugehen. Dann spielt die soziale Komponente eine Rolle: wo kann man sich besser austauschen als bei einer entspannten Essensatmosphäre....

Zielgruppenheterogenität ist stets eine wünschenswerte Komponente, auch für diese Zielsetzungen.

Was hat gut geklappt?

Ich Sorge dafür, dass Raum für diese wichtige Aufgabe zur Verfügung steht, wodurch stressfrei experimentiert werden kann. Ich gebe wenige Vorgaben und gebe Verantwortung an die Jugendliche ab. Oftmals erfahren die Jugendlichen dabei echte Wertschätzung seitens ihrer Kameraden, was sie wiederum ermuntert weiter in dieser Richtung zu handeln.

Die Multikulturalität, sowie die unterschiedlichen Lebenssituationen der Teilnehmer/-innen werden als Ressource genutzt, um das Thema weiter zu entwickeln („Warum isst der Moslem kein Schweinefleisch, der Hindu kein Rind, der Veganer keine Tierprodukte usw.?“) – diesbezüglich gehen Jugendlichen sehr offen und ehrlich mit dem Thema um.

Was war eher schwierig? Wie seid ihr damit umgegangen?

Schwierig ist manchmal, wenn einzelne TN geringes Vertrauen in ihr Tun haben oder über wenig oder keine Vorerfahrung verfügen. Hier hat es sich bewährt, dass die Jugendlichen in Zweier-Teams arbeiten.

Bei einem Projekt gelang es aber auch mal nicht den logistischen Rahmen zu schaffen, um das Kochen so einzubinden, wie ich es mir vorgestellt hatte.

Wie wurde die Partizipation der Jugendlichen sichergestellt?

Durch den Rahmen, den ich gebe, sind die Jugendlichen, die teilnehmen, bei Planung, Umsetzung und Auswertung immer eingebunden.

Gibt es Resultate und/oder Auswirkungen Eurer Maßnahme oder Eures Projektes, die ihr erkennen könnt?

Resultate sowie Auswirkungen sind in ihrem Umfang nicht oder nur schwer zu erfassen. Ich bin jedoch überzeugt, dass die Erfahrungen, die während der Projekte gemacht werden, maßgeblich die einzelnen Persönlichkeiten beeinflussen. Ab und zu kann ich schon Wirkungen oder veränderte Verhaltensweisen beobachten, kann jedoch nur erahnen wie weit die Maßnahme im Leben des einzelnen Jugendlichen ihren Niederschlag findet.

Welche Ressourcen habt ihr zur Verfügung (gehabt) und welche nutzt ihr bzw. habt ihr genutzt?

Ich bin sehr froh, dass unsere Projekte stets von dem Ministerium und dem SNJ unterstützt worden sind. Die Mittel werden aber geringer und müssen dann möglicherweise über Sponsoren eingefahren werden.

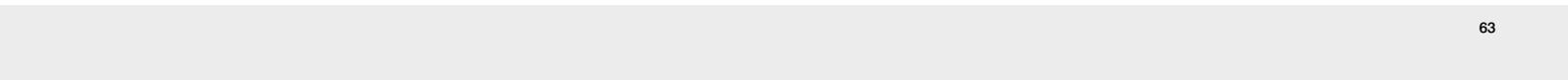
Habt ihr Planungen für die Zukunft? Was wollt ihr noch weiter entwickeln?

Einen besonderen Fokus wird dieses Thema in unserer Projektarbeit behalten.

Im Alltag möchten wir verschiedene ritualisierte Momente einführen, in denen das Thema aufgegriffen wird.

Tipps und Hinweise für andere Jugendhäuser?

- Weg von all-inklusiv Angeboten bei Projekten – auch wenn's finanziell teurer wird, so wird es erlebnis- und pädagogisch reicher.
- Rahmgebung ist die halbe Miete – Voraussetzungen schaffen damit es möglich wird, selber seine Mahlzeit vorzubereiten - es muss nicht immer die Highend Küche sein, die man zur Verfügung haben muss.
- Je verschiedener die Teilnehmerzusammensetzung umso besser.
- Bewegungsarten im Freien lassen sich hervorragend mit dem Thema Ernährung kombinieren, z.B. kochen am offenen Feuer, einfache Mahlzeiten, aber erlebnisintensiv.



Édité par :



Service National
de la Jeunesse

En collaboration avec :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé