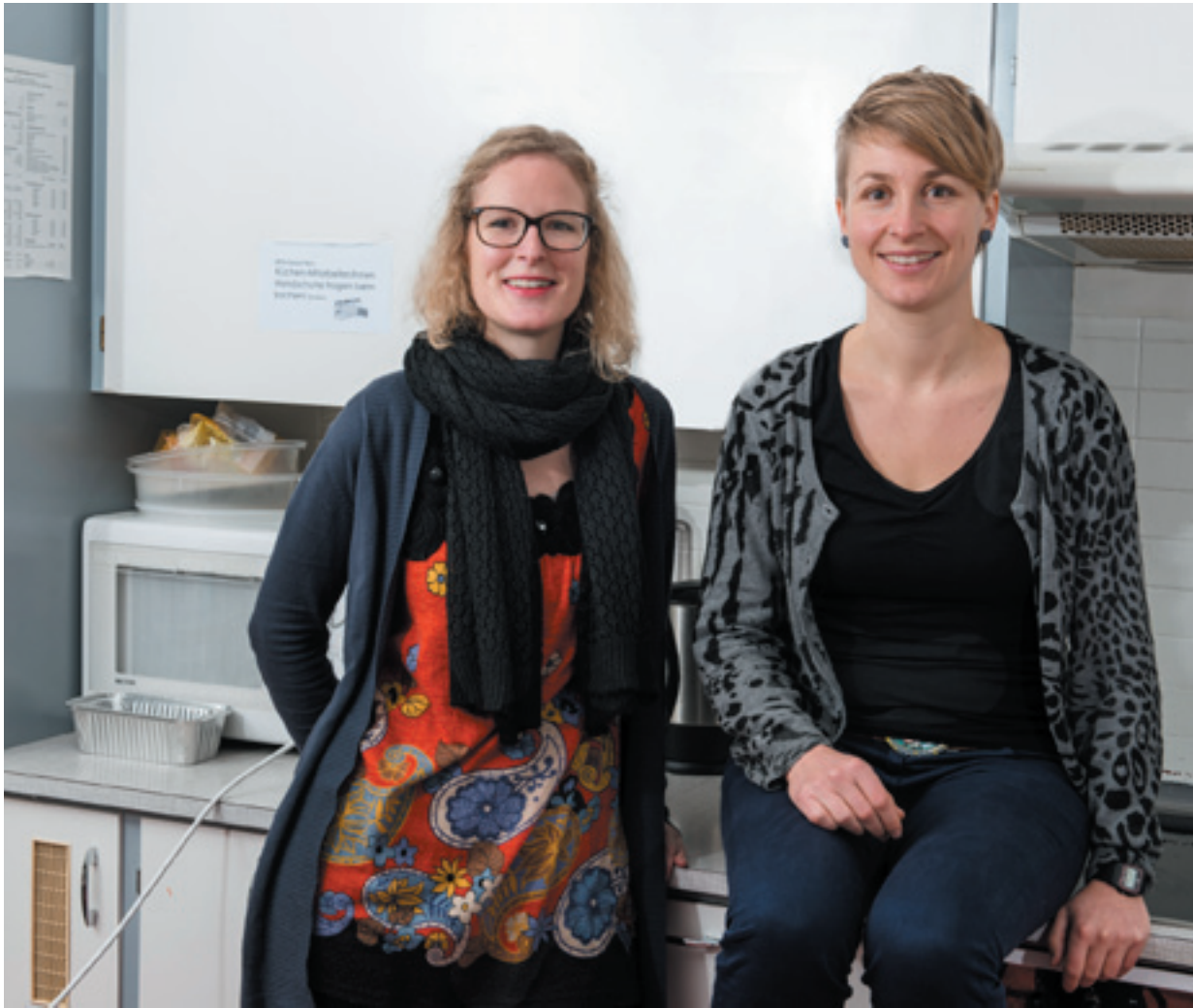


# SOZIALARBEIT MIT DEM KOCHLÖFFEL



Isabel Baumberger, Kommunikation & Kultur, Zürich

Suchtbetroffene Eltern ernähren sich und ihre Kinder oft unausgewogen oder gar mangelhaft. Zwei Studentinnen der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit dachten sich im Auftrag des Luzerner Vereins Kirchliche Gassenarbeit Rezepte dagegen aus.

«Broccolirisotto? Vergiss es! Das isst hier niemand.» Standhaft musste die angehende Sozialarbeiterin Debora Frischkopf das ungewohnte grüne Gemüse gegen die Unkenrufe einer Mutter verteidigen, die ihr beim Zubereiten ihres ersten Mittagessens im Luzerner «Paradiesgässli» zur Hand ging. Hier, wo sich Kinder aus suchtbetroffenen Familien treffen und deren Eltern Zugang zu Hilfsangeboten finden, reagierten die gut dreissig Mittagsgäste erst mal skeptisch auf das Thema gesunde Ernährung. «Anfangs dachten wohl die meisten, wir würden ihnen sagen, wie ungesund sie essen und was sie beim Kochen alles falsch machen», sagt Frischkopf. «Das traf bei ihnen einen empfindlichen Nerv, denn als suchtbetroffene Eltern haben sie ein latent schlechtes Gewissen ihren Kindern gegenüber.» Zum Erstaunen der Erwachsenen verspeisten die Kinder den Broccolirisotto aber mit munterem Appetit, was beim Überwinden des Misstrauens half. «Unser Projekt war nicht auf Belehrung angelegt, denn dann hätte es scheitern müssen», sagt Frischkopfs Projektpartnerin Esther Burri. «Wir wollten einfach die Erfahrung vermitteln, dass kochen und abwechslungsreich essen gar nicht so aufwändig ist, wie viele denken. Und dass Kinder durchaus auch etwas anderes mögen als Burger und Pommes frites.»

## Eltern geben Ernährungsgewohnheiten an Kinder weiter

Das Projekt mit dem Titel «Paradiesisches Kochen – von der Hand in den Mund und trotzdem gesund» entwickelten Burri und Frischkopf im Rahmen ihrer Praxisausbildung im Bachelor-Studium der Sozialarbeit. Den Auftrag dazu erteilte das «Paradiesgässli» des Vereins Kirchliche Gassenarbeit als Anlaufstelle für suchtbetroffene Familien. Das Team beobachtete seit langem, dass seine Klientel sich unausgewogen ernährt. In Anbetracht der Tatsache, dass Eltern eigene Ernährungsgewohnheiten an ihre Kinder weitervermitteln, scheint dies prekär; dem Team fehlten jedoch die zeitlichen Ressourcen, sich des Problems anzunehmen. Der Auftrag zur Entwicklung eines entsprechenden Konzepts ging deshalb an Frischkopf und Burri, die beide schon mit Suchtbetroffenen gearbeitet hatten – Burri als Praktikantin im «Paradiesgässli».

«Wir wollten den Betroffenen einen niederschweligen Zugang zum Thema gesundes Kochen ermöglichen und definierten ausgewogene Ernährung daher sehr bescheiden», erklärt Frischkopf. In Absprache mit einer Ernährungsberaterin fokussierte man auf zwei anzustrebende Ziele: mindestens einmal täglich eine warme, frisch zubereitete Mahlzeit sowie regelmässige

und abwechslungsreiche Nahrungseinnahme. Das Projekt sollte sich an der Lebensrealität der Zielgruppe orientieren, also Kochen mit einfachen Mitteln ermöglichen. Burri und Frischkopf, die beide gern kochen, beschlossen, in ihrem Projekt nicht nur Ratschläge zu erteilen, sondern selbst den Kochlöffel zu schwingen. In sechs aufeinanderfolgenden Wochen bekochten sie jeweils mittwochs die Klientel des Treffpunkts «Paradiesgässli». Für die Rezepte, die beim Mittagessen oft rege erörtert wurden – siehe Broccolidiskussion –, kreierten sie einen Ordner, den alle regelmässig Teilnehmenden mit nachhause bekamen.

## Kinder beim Kochen helfen lassen

«Wir verzichteten auf spezielle Gewürze und achteten beim Einkaufen sehr auf die Kosten. Bewusst wollten wir auch auf Nahrungsmittel aufmerksam machen, mit denen man vielleicht wenig Erfahrung hat, die aber gut, gesund und erst noch günstig sind – wie etwa Couscous oder Linsen», sagt Burri. Um zum Nachkochen solcher Menus zu animieren, wurden diese an den Mittwochsessen zubereitet, wo sie tatsächlich Anklang fanden. «Nachdem die erste Skepsis überwunden war, tauten die Leute auf und freuten sich jeweils richtig, wenn wir mit unseren schwergepackten Velos vom Einkaufen kamen», erinnert sich Frischkopf. «Und immer mal wieder erzählte jemand, dass zuhause ein Rezept aus dem Ordner ausprobiert worden war.» Weil die Befragung der «Paradiesgässli»-Klientel zu Ess- und Kochgewohnheiten am Anfang der Projekts gezeigt hatte, wie dürftig deren Küchen eingerichtet sind, gab es zu gewissen Basisthemen ein sogenanntes «Starterkit»: für Salatsaucen zum Beispiel eine Schüssel, Schwingbesen, die wichtigsten Zutaten und ein Gefäss zur Aufbewahrung des fertigen Produkts. Im «Paradiesgässli» wurde alles ausprobiert und die erste selbstgemachte Salatsauce nachhause mitgenommen. «Wichtig war uns der Einbezug der Kinder», sagt Burri, «damit die Eltern erlebten, wie gern Kinder kochen, und dass der sonst meist verschmähte Salat viel besser schmeckt, wenn sie bei der Zubereitung helfen dürfen.»

Um die Nachhaltigkeit des Projekts zu gewährleisten, stellten Burri und Frischkopf gut sechzig Rezepte und die Zutaten zu vier verschiedenen Starterkits bereit – so konnte das Team ihr Projekt ohne viel Aufwand weiterführen. Dieses erhielt inzwischen einen Unterstützungsbeitrag der Gesundheitsförderung Schweiz und läuft insgesamt zwei Jahre lang. Neben dem monatlichen Rezeptkochen beinhaltet es auch kleinere Events, die das Thema lebendig halten sollen – wie etwa einen Fotowettbewerb zur schönsten selbstgemachten Gemüsewähe.

## In den Praxisprojekten

lernen die Bachelor-Studierenden unter anderem, berufliche Problemstellungen in ihrem Kontext zu erkennen und zu lösen. Neben dem Praktikum beziehungsweise der studienbegleitenden Arbeit sind sie ein wichtiger Bestandteil der Praxisausbildung. Haben Sie Praxisprojekte zu vergeben?

Weitere Informationen: [www.hslu.ch/praxis-projekte](http://www.hslu.ch/praxis-projekte)