



Hilfen zur Teilhabe junger Menschen mit Lernbehinderungen in der Gesellschaft und am Arbeitsleben – eine Aufgabe für Selbsthilfegruppen

Seminar des LERNEN FÖRDERN – Bundesverbands in Timmendorfer Strand / Schleswig-Holstein vom 21.-23. April 2006

Workshop: Einflussnahme auf Übergewicht und Ernährung

Seit September 2006 wird im Bugenhagen Berufsbildungswerk nach dem Motto „Gesund leben – gesund ernähren“ gezielt ein Programm angeboten.

Die Ziele sind das Fördern einer gesunden Lebensweise durch Ernährung-, Beratungs- und Bewegungsangebote. Auszubildenden und Mitarbeitern ermöglichen, das Gewicht zu reduzieren oder zu halten.

Eine Arbeitsgruppe existiert dazu, sie besteht aus einer Psychologin, einer Kollegin aus dem Internat, eine Krankenschwester mit dem Schwerpunkt Ernährungsberatung, einer Förderlehrerin ebenfalls mit dem Schwerpunkt Ernährungsberatung, einer Sozialarbeiterin und Gesundheitsbeauftragten mit dem Schwerpunkt zu koordinieren und gezielte Bewegungsangebote zu entwickeln. Gleichzeitig wird in enger Kooperation mit der Großküche zusammengearbeitet, wünschenswert ist auch die zukünftige Mitarbeit der Auszubildenden in diesem Arbeitskreis.

Angeboten werden zur Zeit Wissensvermittlung durch Ernährungsberatung und praktischer Umsetzung in einer Kochgruppe. Erreicht werden soll dadurch eine bewusste Ernährungsumstellung.

Regelmäßige Wiegeangebote für übergewichtige Auszubildende im Gesundheitsfachdienst.

Die Großküche bietet ein fettarmes, kalorienarmes Mittagessen zum herkömmlichen Mittagessen an.

Eine Internatsgruppe setzt die Wissensvermittlung mit den Bewohnerinnen um. Es wird bei der Essensgestaltung gezielt auf gesunde, fettarme Produkte geachtet.

Bewegungsangebote sind neben Nordic-Walking auch noch das Schwimmen, weitere Angebote können nach Feierabend aus dem Freizeitbereich noch wahrgenommen werden. Das BBW hat ein eigenes Fitnessstudio und dieses kann täglich genutzt werden.

Nicht jede und jeder Auszubildende kann teilnehmen, bei extremen Übergewicht können Auszubildende nur nach Absprache mit dem Arbeitsmediziner teilnehmen. Die Teilnahme am Ernährungsangebot, an den Sportangeboten und der Wissensvermittlung sollen dann regelmäßig sein.

F. Kniesburg
Gesundheitsbeauftragte