

## GENIESSER Oberpfalz

### Empowerment als Strategie für gesunde Ernährung im Gemeindefsetting

Janina Curbach, Susanne Brandstetter, Megan McCool, Jana Rüter, Julika Loss  
Donnerstag, 8. März 2012, 17. Kongress Armut und Gesundheit



Universität Regensburg



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

GENIESSER Oberpfalz



**Gesunde Ernährung nachhaltig implementieren –  
Empowerment im Setting stärken und evaluieren:**

*Region Oberpfalz*

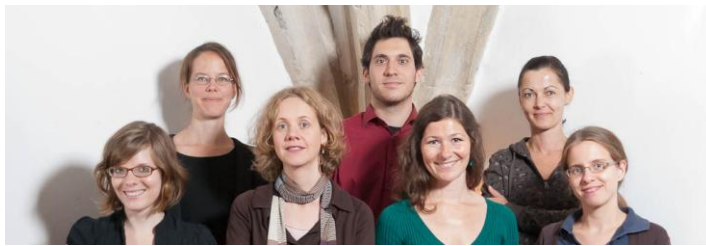


Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## Team

Jana Rüter, Ernährung  
 Janina Curbach, Soziologie  
 Julika Loss, Leitung  
 Veit Stephan, Medien  
 Megan McCool, Kommunikation und Public Health  
 Ulrike Peiker, Sekretariat  
 Susanne Brandstetter, Psychologie



Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## “GENIESSER Oberpfalz” ...

möchte in  
 Oberpfälzer  
 Gemeinden...





Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## “GENIESSER Oberpfalz” ...

mit  
Jugendlichen  
und...



Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## “GENIESSER Oberpfalz” ...

und mit  
Senioren...





Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## “GENIESSER Oberpfalz” ...

...die  
Bedingungen  
für gesunde  
Ernährung  
verbessern.



Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## Empowerment als Strategie für gesunde Ernährung im Setting Gemeinde

- I. Hintergrund, Erkenntnisinteresse und Ansatz
- II. Pilotstudie in der Gemeinde Regenstauf
  - Zusammenarbeit mit der Gemeinde
  - Zielgruppen (Merkmale, Bedürfnisse, Zugang)
- III. Herausforderungen





Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## Erkenntnisinteresse

- Lässt sich die Empowerment-Idee auch auf den Ernährungsbereich anwenden?
- Welche Erfolgsfaktoren und Barrieren gibt es?
- Wie können best-practice-Modelle aussehen?



Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## Setting

- 4 ländliche Gemeinden (7-17.000 EW)  
in der Oberpfalz



- Pilotgemeinde: Regenstauf





Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## Zielgruppen und Ansatz

- Jugendliche und Senioren
- Neugründung von jeweils einer Jugendlichen- und eine Senioren-Gruppe (GENIESSER-Gruppen, 5-15 TN)
- Gruppen werden motiviert und dabei unterstützt, sich gemeinsam in Projekten für gesunde Ernährung zu engagieren



Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

## Public-Health-Ziele zur gesunden Ernährung: Die 10 Regeln der DGE

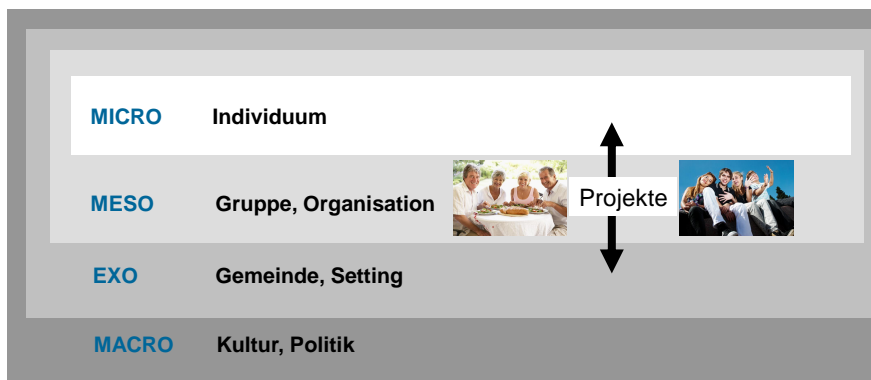
- Vielseitig essen
- Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln
- Gemüse und Obst – Nimm 5 am Tag
- Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- Zucker und Salz in Maßen
- Reichlich Flüssigkeit
- Schmackhaft und schonend zubereiten
- Sich Zeit nehmen und genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

## Partizipation und Empowerment

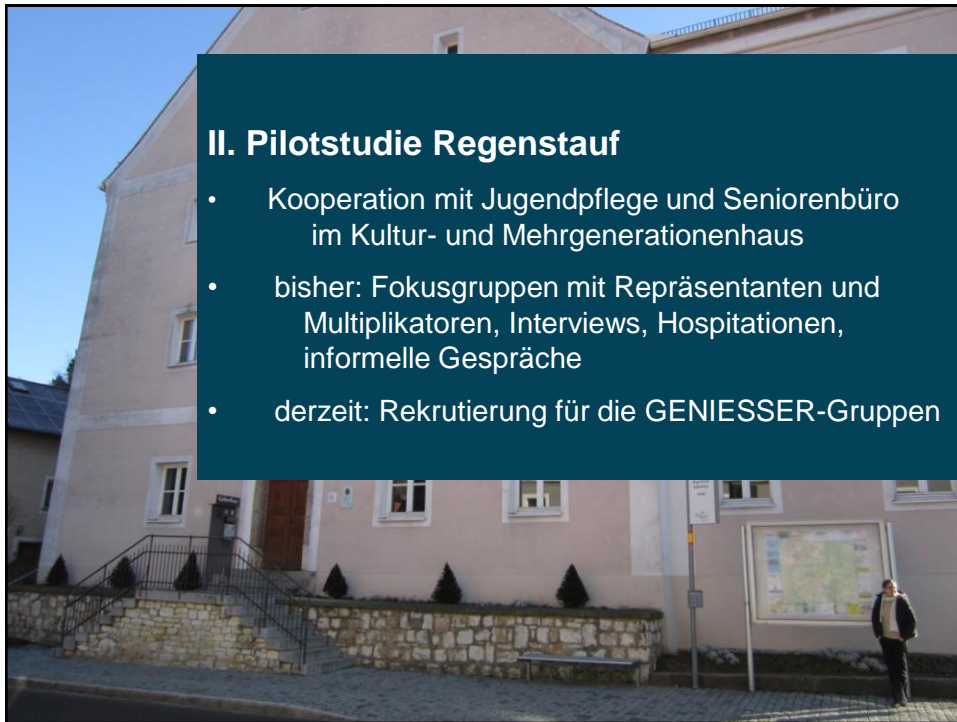
Die Teilnehmenden an den GENIESSER-Gruppen:

- bestimmen selbst ihre Projektziele
- entwickeln gemeinsam Ideen
- **Ziel:** Bedingungen für gesunde Ernährung in der Gemeinde nachhaltig zu verbessern  
→ Ernährungsgewohnheiten und Essensangebot im Umfeld gesünder gestalten

## Empowerment für Ernährung (Verhalten und Verhältnisse)



Sozio-ökologisches System nach Bronfenbrenner (1977)



## II. Pilotstudie Regenstauf

- Kooperation mit Jugendpflege und Seniorenbüro im Kultur- und Mehrgenerationenhaus
- bisher: Fokusgruppen mit Repräsentanten und Multiplikatoren, Interviews, Hospitationen, informelle Gespräche
- derzeit: Rekrutierung für die GENIESSER-Gruppen


Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## Zusammenarbeit mit der Gemeinde

- Jugendpflege (Jugendtreff) und Seniorenarbeit (MGH):
  - Zugang zu den Zielgruppen
  - Zugang zu lokalen Ressourcen
  - lokales Expertenwissen
  - Wissen um Bedarfe und Bedürfnisse
  
- Multiplikatorfunktion, enge Kooperation und Unterstützung, Rollen werden in der Gruppenphase neu zu bestimmen sein






Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## Zielgruppen

→ Jugendliche und Senioren

- Gemeinde als Lebensraum
- Alter und Lebenssituation
- Geschlecht
- soziale Benachteiligung
- soziale Netzwerke



Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz


## Bedürfnisse...

Senioren:

- Gesund essen, regelmäßig essen, auch: abnehmen
- Genuss, „Schweinsbraten mit Knödeln, wie früher“
- Für und mit anderen kochen und zusammen essen

Jugendliche:

- „Chillen“, in der Clique abhängen
- Facebook und Co.
- Fastfood



Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

## Rekrutierung

Zielgruppenspezifisch

- Senioren: Suppenküche, Seniorengymnastik (MGH), Multiplikatoren, offener Mittagstisch im Altenheim
- Jugendliche: offener Jugendtreff (MGH), Multiplikatoren, Schulen, Facebook, persönlicher Kontakt

Allgemein (beide Zielgruppen, Eltern etc.)

- Artikel in Gemeindezeitung, Integrationsbeauftragte (LK), Kirchengemeinden, Sportvereine, WWW ... etc.



## GENIESSER REGENSTAUF

Genuss | Gesund | Gestalten

Essen entdecken, zusammen mit Anderen.  
Bringt eure Freunde, ein bisschen Hunger  
und viel Neugierde mit!

**Wer?**  
Alle zwischen 18 und 19 Jahren

**Was?**  
Gemeinsam kochen und genießen

**Wo?**  
Mehrgenerationenhaus Regensburg,  
Hauptstraße 34

**Wann?**  
Mittwoch um 17.30 Uhr

**Kostet?**  
Nichts! Wer kocht, darf kostenlos essen

Mehr Infos und Anmeldung  
im Internet:  
[www.bily.de/fb\\_geniesser](http://www.bily.de/fb_geniesser)  
[www.uni-regensburg.de/geniesser](http://www.uni-regensburg.de/geniesser)



GENIESSER Oberpfalz

Essen entdecken, zusammen  
mit anderen. Bringt Freunde, ein  
bisschen Hunger und viel Neugierde mit!

**Wer?**  
**Was?**  
**Wo?**  
**Wann?**  
**Kostet?**

Info und Anmeldung auf 

Jugendliche –  
Flyer und Poster

Erstes Treffen



Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz

### III. Herausforderungen

- Wie lässt sich der Empowermentansatz in der praktischen Arbeit kommunizieren und umsetzen?
- Wie können wir die ZIELGRUPPEN für GESUNDE Ernährung begeistern?
- Wie ist Empowerment mit vorgegebenen Ernährungszielen vereinbar?
- Wie können wir ein Engagement für die individuelle UND Gemeindeebene erreichen (Verhalten und Verhältnisse)?



Universität Regensburg

GENIESSER Oberpfalz



### Einige Lösungsansätze...

Die Gruppenteilnehmer

- lernen, die Bedeutung der Verhältnisebene wahrzunehmen:  
z.B. Bestandsaufnahme vor Ort, Befragung von Mitbürgern...
  - wählen ihre Ziele frei innerhalb eines vorgegeben Rahmens:  
10 Regeln der DGE für gesunde Ernährung
  - verfolgen ihre Ziele mittels selbst gewählter Methoden:  
z.B. social media, Präsenz bei regionalen Veranstaltungen...
- **Wichtig:** Vorgehen in Zeitphasen (anfänglich direkter und strukturierender, später zunehmend partizipativ und selbstbestimmt)

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Kontakt:**

**[janina.curbach@klinik.uni-regensburg.de](mailto:janina.curbach@klinik.uni-regensburg.de)**



**Universität Regensburg**

**Geniesser Oberpfalz**

Universität Regensburg  
Fakultät für Medizin  
Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin,  
Medizinische Soziologie  
Franz-Josef-Strauß-Allee 11  
D-93053 Regensburg  
Telefon: +49 941 944-5229  
Telefax: +49 941 944-5202  
[geniesser@klinik.uni-regensburg.de](mailto:geniesser@klinik.uni-regensburg.de)  
[www.uni-regensburg.de/geniesser](http://www.uni-regensburg.de/geniesser)