

## **Evaluation "PEP – Gemeinsam Essen 2014/15"**

### **Zusammenfassung Schlussbericht**

Zuhanden Frau Thea Rytz, Projektleitung, Prävention Essstörungen Praxisnah – Verein PEP,  
ZAEP/Inselspital Bern, 3010 Bern

#### **ARBEITSGEMEINSCHAFT**

Daniela Bütler, bütler beratungen GmbH  
Ruth Calderón-Grossenbacher, rc consulta  
Bern, Februar 2016

## Zusammenfassung

Das Projekt "PEP - Gemeinsam Essen" unterstützt familienergänzende Institutionen, eine gemeinschafts- und selbstwertstärkende Tisch- und Esskultur zu entwickeln. Das Projekt ergänzt bisherige Präventionsprojekte um den Aspekt der psychischen Gesundheit im Zusammenhang mit Ernährung.

Das Projekt wurde im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz in den Jahren 2014/15 in Kooperation mit dem Schulamt und dem Gesundheitsdienst der Stadt Bern für die Tagesschulen entwickelt und umgesetzt. Die Leitungen und Betreuenden der neunzehn Tagesschulen der Stadt Bern sowie die nachträglich auf eigene Initiative dazu gestossenen Tagesschulen Rüfenacht-Worb stellten das prioritäre Zielpublikum des Projekts "PEP - Gemeinsam Essen 2014/15" dar.

### Ziele von "PEP - Gemeinsam Essen"

Das Projekt strebt mit den entwickelten Angeboten folgende generelle Ziele an:

Betreuungspersonen und Institutionen verfügen

- über eine gesundheitsfördernde Haltung bezüglich Esskultur,
- über vertieftes Wissen und Können bezüglich selbstwert- und resilienzstärkendem Verhalten im Kontext von Essen, Gewicht, Körperbild und sozialer Interaktion,
- über Kompetenz im Umgang mit konflikthaften Interaktionen vor, während und nach Mahlzeiten,
- über Wissen bezüglich der Grenzen von Kompetenzen und Verantwortlichkeiten,
- über Wissen zu Angeboten, Unterstützung und Vernetzung zu Fachstellen im Bereich psychische Gesundheit & Essstörungen.
- Sie binden das Verständnis für die Einheit von psychischer und physischer Gesundheit in ihre Haltung ein.

### Angebote und deren Eignung

Im Rahmen des Projekts wurden basierend auf vorgängigen Bedürfniserhebungen (Kap. 7) bei den Tagesschulen der Stadt Bern und den Erkenntnissen aus der Fachliteratur folgende Angebote entwickelt, umgesetzt und im Rahmen der externen Evaluation überprüft:

- **Erfahrungsaustausch** (Kap. 4): Dieser findet im Rahmen eines Besuchs einer/es Tagesschulmitarbeitenden in einer anderen Tagesschule statt. Sie/er nimmt als Gast während der Mittagssequenz beobachtend teil und tauscht am Schluss mit der/dem gastgebenden Tagesschulmitarbeitenden anhand eines Leitfadens darüber aus. Der Erfahrungsaustausch wurde von den TN positiv beurteilt. Er eignet sich zur Sensibilisierung und für Anregungen im Hinblick auf eine gesundheitsfördernde Tisch- und Esskultur.
- **Weiterbildung zu Esskultur, Essverhalten und Beziehungen untereinander beim Essen in der Tagesschule** (Kap. 5): Die Evaluation zeigt folgende Ergebnisse: Die ein- oder zweiteiligen Weiterbildungen vermitteln Erkenntnisse zu einer gesundheitsfördernden Esskultur verbunden mit dem Diskutieren und Vertiefen der eigenen Haltung bezogen auf das Essen mit den Kindern sowie dem Klären von Fragen rund um Essen und psychische Gesundheit. Die einteilige Weiterbildung eignet sich für eine erste Sensibilisierung zum Thema. Die zweiteilige Weiterbildung ermöglicht darüber hinaus den Teams gemeinsam gefasste Veränderungen im Tagesschul-Alltag auszuprobieren und im Rahmen der Weiterbildung zu reflektieren.
- **Praxisnahes Handbuch für Leitungs- und Betreuungspersonen zu "PEP - Gemeinsam Essen. Ess- und Tischkultur in Tagesschulen"** (Kap. 6). Das Handbuch enthält auf die Praxis ausgerichtete Fachinformationen, Tipps, Anleitungen und Materialien zum Thema. Es steht allen Interessierten online und zum Herunterladen zur Verfügung. Das Handbuch stiess durchwegs sowohl beim Tagesschulpersonal wie bei den Fachpersonen auf ein sehr positives Echo.

- Die Zusammenstellung „**Zehn wichtigste Erkenntnisse für eine gute Tisch- und Esskultur beim gemeinsamen Essen in Tagesschulen**“ steht als farbig gestaltetes Plakat zum Aufhängen in den Tagesschulen zur Verfügung und ist ebenfalls Teil des Handbuchs. Der Text wird von den befragten Tagesschulmitarbeitenden als hilfreich und umfassend beurteilt.
- **Informationen für Tagesschul-Leitungen und interessierte Projektträger (Gemeinden, Kantone)** stehen als Anleitungen zur Umsetzung der Angebote auf Internet zur Verfügung (Kap. 8). Bei diesen Anleitungen gab es aufgrund der Rückmeldungen aus der Begleitgruppe bei Projektende noch Anpassungsbedarf hinsichtlich Form und Bezeichnung.
- **Internetseite zum Projekt "PEP - Gemeinsam Essen" und den Angeboten:** Die Informationen und Materialien sind bei "PEP – Gemeinsam Essen" publiziert und frei zugänglich. Die Auffindbarkeit direkt auf der PEP – Internetseite muss noch verbessert werden.

### **Externe Evaluation**

Die Eignung und Wirkung der entwickelten Angebote wurden extern evaluiert durch die Büros bütler beratungen GmbH und rc consulta. Der vorliegende Evaluationsbericht beschreibt die Ergebnisse der Erhebungen, Schlussfolgerungen und Empfehlungen zum Projekt "PEP - Gemeinsam Essen 2014/15".

Die externe Evaluation erfolgte sowohl prozess- wie ergebnisorientiert, mittels qualitativer und quantitativer Verfahren (Kap. 3). Die prozessorientierte Evaluation bewährte sich insofern, als sie zur Qualität der Angebote bereits während dem Erarbeitungsprozess beitrug.

### **Schlussfolgerungen und Empfehlungen aus Sicht der Evaluation (Kap. 10)**

Die Angebote des Projekts "PEP - Gemeinsam Essen" sind inhaltlich gut aufbereitet und greifen ein für die Tagesschulen wichtiges Thema zielgruppengerecht auf. Sie eignen sich für den Einsatz in Tagesschulen und haben gezeigt, dass damit die angestrebten Wirkungsziele bzgl. Veränderung von Haltung, Wissen und Kompetenzen der Mitarbeitenden der Tagesschulen gefördert werden können.

Das Wohlbefinden der Kinder beim Essen wie auch die Zufriedenheit der Betreuenden stellen wesentliche Qualitätsmerkmale der Tagesschulen dar. Der Aspekt der psychischen Gesundheit beim Gemeinsamen Essen sollte in den Qualitätsstandards Tagesschulen aufgenommen werden.

Weitere Schlussfolgerungen betreffen einzelne Aspekte des Projekts:

- Da die 2-teiligen Team-Weiterbildungen prozessorientierte Aufgaben und Teamentwicklung beinhalten, sollten sie bei der Schuljahresplanung so eingebunden werden, dass sie nicht in Spitzenzeiten der Belastung (Schuljahresanfang, Vorweihnachtszeit und Schuljahresende) fallen.
- Direkt von den Angeboten von PEP – Gemeinsam Essen profitiert hat bisher nur ein kleiner Teil der Tagesschulen der Stadt Bern. Auf dem Hintergrund der positiven Rückmeldungen ist es sinnvoll, den Erfahrungsaustausch und die Weiterbildung regelmässig anzubieten.
- Die Sicht der Kinder und Eltern konnte im Rahmen der Evaluation nicht direkt erhoben werden. Die Zufriedenheit der Kinder bzgl. Gemeinsam Essen in der Tagesschule kann im Rahmen von partizipativen Methoden erfragt werden. Das Handbuch bietet in Kap. 3 eine Anleitung dazu.

Aufgrund der erfolgreichen und praxisnahen Angebote von PEP – Gemeinsam Essen sowie der zentralen Bedeutung, die das gemeinsame Essen in den Tagesschulen hat, empfehlen wir Massnahmen, die die Nachhaltigkeit und Verankerung des Themas im Alltag ermöglichen (Kap. 11). Die Grundlagen einer gemeinschafts- und selbstwertstärkenden Tisch- und Esskultur sollten zudem Eingang in die Qualitätsstandards von Tagesschulen finden.