

TOPF & DECKEL

MASTERTHESIS | IVO ETZELT
IDM 20 | INDUSTRIAL DESIGN
FH JOANNEUM | MAGNUS FEIL

DIE VISION VON PRODUKTEN ZUR FÖRDERUNG DER SELBSTSTÄNDIGKEIT VON MENSCHEN MIT GEISTIGEN BEEINTRÄCHTIGUNGEN

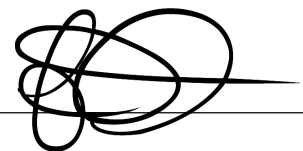
DURCH INTENSIVE FORSCHUNG SOLLEN PRODUKTE ENTWORFEN WERDEN,
WELCHE DEN ALLTAG VON MENSCHEN MIT GEISTIGER BEEINTRÄCHTIGUNG
UNTERSTÜTZEN UND ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT BEITRAGEN.

THROUGH INTENSIVE RESEARCH, PRODUCTS WILL BE DESIGNED THAT
SUPPORT THE EVERYDAY LIFE OF PEOPLE WITH MENTAL IMPAIRMENTS AND
CONTRIBUTE TO THEIR INDEPENDENCE.

EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit/Diplomarbeit/Masterarbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe. Ich erkläre weiteres, dass ich keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle aus gedruckten, ungedruckten oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für gutes wissenschaftliches Arbeiten zitiert und durch Fußnoten bzw. durch andere genaue Quellenangaben gekennzeichnet. Die vorliegende Originalarbeit ist in dieser Form zur Erreichung eines akademischen Grades noch keiner anderen Hochschule vorgelegt worden. Diese Arbeit wurde in gedruckter und elektronischer Form abgegeben. Ich bestätige, dass der Inhalt der digitalen Version vollständig mit dem der gedruckten Version übereinstimmt. Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben kann.

Ort, Datum: 31.01.2023

Unterschrift: 

ZUSAMMENFASSUNG

Geistig beeinträchtigte Menschen wurden in der Vergangenheit nicht gut behandelt und die Integration in ein normales, soziales Leben wird erst seit wenigen Jahrzehnten ernsthaft verfolgt. Mittlerweile gibt es Einrichtungen und Angebote für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung, ein möglichst integriertes Leben zu führen und so viel Selbständigkeit wie möglich zu kreieren.

In der Lebenshilfe Ingolstadt wird geistig beeinträchtigten Menschen durch Poka Yoke Prinzipien ermöglicht, komplexe Arbeiten durchzuführen und somit einen normalen Arbeitsalltag zu haben. Doch selbst dann ist die psychische Belastung hoch, weil sie dann umso mehr spüren, wo sie sich unterscheiden und nicht „normal“ sind.

Durch intensiven Research in der Lebenshilfe Graz konnte ein tiefer Einblick in die Probleme im Alltag von geistig beeinträchtigten Menschen gewonnen werden und speziell bei Gesundheit, auch in Zusammenhang mit Ernährung, stachen Erkenntnisse hervor. Aufgrund von fehlendem Verständnis von Zahlensystemen, Mengensystemen und abstrakten Formulierungen, wird meist ungesundes Fertigessen konsumiert oder auswärts gegessen, was eine finanzielle Belastung und eine Abhängigkeit schafft. Diese Arbeit beschäftigt sich damit, Produkte und Kommunikationskonzepte rund ums Kochen neu zu denken und so zu gestalten, dass geistig beeinträchtigte Menschen dazu befähigt werden, selbständig gesunde Mahlzeiten zuzubereiten.

ABSTRACT

Mentally impaired people have not been treated well in the past and integration into a normal, social life has only been seriously pursued for a few decades. In recent times, there have been facilities and offers for people with mental impairment to live as integrated a life as possible and to create as much independence as possible.

At Lebenshilfe Ingolstadt, mentally impaired people are enabled by Poka Yoke principles to perform complex tasks and thus to enjoy a normal working day. But even then the psychological impact is high because then they feel all the more where they differ and are not "normal".

Through intensive research at Lebenshilfe Graz, a deeper insight into the everyday problems of mentally impaired people could be gained and findings especially in the area of health, particularly in connection with nutrition, stood out. Due to a lack of understanding of number systems, quantity systems and abstract formulations, mostly unhealthy convenience food is consumed or people eat out, which creates a financial burden and a dependency.

This thesis deals with rethinking products and communication concepts around cooking and designing them in such a way that mentally impaired people are empowered to prepare healthy meals on their own.

00

INHALT

1	Intro	
	Problemstellung	12
	Motivation	13
	Vision	14
	Zielsetzung	15
2	Research	
	Hintergrund	18-23
	Qualitative Forschung 1	24-27
	Poka Yoke	28-31
	Qualitative Forschung 2	32-41
	Gesundheit & Ernährung	42-51
	Qualitative Forschung 3	52-55
	Kochen	56-61
	Information visualisieren	62-63
	Marktforschung	64-68
	Qualitative Forschung 4	69-71
3	Konzept	
	Konzept Vision	74-75
	Ideation	76-77
	Finales Konzept - Teil 1	78-89
	Finales Konzept - Teil 2	90-95
	Finales Konzept - Teil 3	96-97
	Abschluss	98-99
4	Outro	
	Resumé	110
	Danksagung	111
5	Verzeichnisse	
	Literaturverzeichnis	115
	Abbildungsverzeichnis	116-117
6	Anhang	
	Interview	120-126
	Einwilligungserklärung	126-127

- I. Problemstellung
- II. Motivation
- III. Vision
- IV. Zielsetzung

01

INTRO



Der Markt an Hilfsmitteln für Beeinträchtigungen scheint primär für physische Beeinträchtigungen ausgelegt zu sein (Rollstühle, Gehhilfen, etc.), geistige Beeinträchtigungen werden dabei wenig bedient.



Geistige Beeinträchtigungen sind schwerer zu verstehen als physische, da man nicht sieht, wo genau das Problem liegt und jede Einschränkung sehr individuell ist. Dazu kommt, dass dieser Bereich auch finanziell nicht stark ist und somit macht es wenig wirtschaftlichen Sinn, Entwicklung in diese Richtung zu betreiben.

Um Hilfsmittel zu entwickeln, müssen die grundlegenden Probleme verstanden werden. Körperliche Gesundheit ist auch ein großes Thema im Bereich der geistigen Beeinträchtigungen, wobei sowohl die Ernährung als auch die psychische Gesundheit eine Rolle spielen.

Die Selbständigkeit und die Selbstwahrnehmung sind große Faktoren für psychische Gesundheit. Selbständigkeit ist aber genau eine der Einschränkungen von geistigen Beeinträchtigungen, durch Bevormundung und Abhängigkeiten von anderen Menschen für lebensnotwendige Teilaspekte des Lebens.

Wer bin ich &

warum mache ich das?

Ich bin Ivo Etzelt und befinde mich am Ende meiner Master-Ausbildung zum Industrie Designer.

Meine Motivation meine Abschlussarbeit dem Thema geistiger Beeinträchtigung zu widmen, entstammt einerseits meinem persönlichen Bezug in der Familie und im Bekanntenkreis, aber auch daher, dass dies ein sozial benachteiligter Bereich ist, den der Markt so gut wie gar nicht berücksichtigt.

Ich bin der Meinung, gerade wenn ein Mensch in seiner Selbständigkeit eingeschränkt ist, ist es besonders viel Wert wieder ein Stück Selbständigkeit zu ermöglichen. Da es für geistige Beeinträchtigungen viel weniger Hilfsmittel gibt als für physische Beeinträchtigungen, möchte ich genau für diesen benachteiligten Bereich einen Beitrag leisten.



Das in dieser Arbeit entwickelte Konzept sollte es demnach geistig beeinträchtigten Menschen ermöglichen, selbständig eine komplette, nahrhafte Mahlzeit zuzubereiten. Dadurch soll ein Stück Selbständigkeit im Leben der Betroffenen gewährleistet werden und gleichzeitig eine gesunde Ernährung nähergebracht werden.

Die Bestärkung soll einen Beitrag zu einem besseren Selbstbild leisten und somit im Gesamten die körperliche und psychische Gesundheit von geistig beeinträchtigten Menschen gefördert werden. Empowerment zu einem selbständigeren und lebenswerteren Leben für alle ist meine Vision.

Die Gestaltungsarbeit soll die Prozesse ums Kochen neugestalten und komplexe Systeme so vereinfacht kommunizieren, dass es Menschen mit geistiger und multipler Beeinträchtigung ermöglicht wird, ohne Hilfe zu kochen.

Vermieden werden sollte jegliche Abhängigkeit von Verständnis von Zahlensystemen, Reihenfolgen, Sprache und abstrakten Informationen, die Interpretationsspielraum offenlassen.

Das dabei entstehende Konzept soll finanziell erreichbar sein für die Zielgruppe.

Der umweltliche Aspekt soll ebenfalls berücksichtigt werden und ein geschlossener Wertstoffzyklus möglich sein.

Da jede Beeinträchtigung individuell ist, muss das Konzept wandelbar und erweiterbar sein, sodass auf jeden Menschen individuell eingegangen werden kann.

- I. Hintergrund
- II. Qualitative Forschung
- III. Poka Yoke
- IV. Gesundheit & Ernährung
- V. Kochen
- VI. Komplexität visualisieren
- VII. Marktforschung

02

RESEARCH

- Definition des Begriffs -

“Geistige Behinderung”

„Geistige Behinderung bedeutet eine signifikant verringerte Fähigkeit, neue oder komplexe Informationen zu verstehen und neue Fähigkeiten zu erlernen und anzuwenden (beeinträchtigte Intelligenz). Dadurch verringert sich die Fähigkeit, ein unabhängiges Leben zu führen (beeinträchtigte soziale Kompetenz). Dieser Prozess beginnt vor dem Erwachsenenalter und hat dauerhafte Auswirkungen auf die Entwicklung.“ (online, WHO, o. J.).

Der Begriff „Geistige Behinderung“

Geistig beeinträchtigte Menschen wurden in der Vergangenheit als „Krüppel“, „Schwachsinnige“ oder unter dem Begriff Oligophrenie klassifiziert. Erst im Jahre 1958 wurde erstmals der Begriff „Behinderung“ von Egenberger verwendet und findet seinen Ursprung in der Sonder- und Heilpädagogik. Zur selben Zeit wurde durch die Elternvereinigung der Lebenshilfe der Begriff „geistige Behinderung“ ins Leben gerufen. 1961 wurde ebenfalls eine Gesetzgebung verabschiedet, die den Begriff „Behinderung“ im Bundessozialhilfegesetz etablierte. Im selben Gesetz löste dann im Jahr 1969 der Begriff „geistige Behinderung“ den bisher verwendeten Begriff „Geistesschwäche“ ab. Derzeit ist auch der Begriff „Mensch mit geistiger Behinderung“ umstritten, allerdings gibt es noch keinen Begriff, der als Ersatz dient. Ziel der Umbenennung soll sein, einen Begriff zu finden, der Chancengleichheit im Sinne des Menschenbildes objektiviert (Hoppe, 2012).

In den weiterfolgenden Kapiteln dieser Arbeit wird der Begriff „geistige Beeinträchtigung“ als Alternative zu dem umstrittenen Begriff „geistige Behinderung“ verwendet.

Das soziale Ansehen

Bis zum 18. Jahrhundert wurden Menschen mit geistiger Behinderung isoliert und in Institutionen wie Gefängnissen, Arbeitshäusern und Narrenhäusern untergebracht, wo unmenschliche Lebensbedingungen herrschten.

Erst ab dem 18. Jahrhundert wird differenziert zwischen Menschen mit körperlicher Behinderung, welche zunehmendes Ansehen bekamen und Menschen mit geistiger Behinderung, welche als bildungsunfähig angesehen wurden.

Bis zum 19. Jahrhundert waren Menschen mit Behinderung generell Ausgrenzung, Missachtung und auch Tötung ausgesetzt (Hoppe, 2012).

Im 19. Jahrhundert erhalten sogenannte „Irrenanstalten“ langsam einen Betreuungsscharakter durch die Hinwendung der Wissenschaft und Pädagogik. Allerdings war damals das Ziel den „Schwachsinn“ zu „heilen“, erst durch Versuche von Fachpersonen wird klar, dass durch erzieherische Methoden besserer Erfolg in der Situation von Kindern mit geistiger Behinderung erzielt werden kann. Um medizinisches und pädagogisches Handeln zu verknüpfen wird 1857 die „Heilpflege- und Erziehungsanstalt Levana“ gegründet. Durch Prägung der Pädagogen entsteht 1861 die Heilpädagogik und Ende des 19. Jahrhunderts werden erste Hilfsschulen, bzw. Sonderklassen in Grundschulen gegründet, woraus die Sonderpädagogik entsteht (Hoppe, 2012).

Zur Zeit des Nationalsozialismus gelten Behinderungen wieder als wertlos und der Darwinismus wird als Legitimierung zur Auslöschung von Menschen mit Behinderung verwendet.

1958 werden Menschen in Behinderungsformen kategorisiert und das selektive Sonderschulwesen wird ausgebaut. Mit der Differenzierung zwischen „bildungsfähig“ und „bildungsunfähig“ bleibt den sogenannten bildungsunfähigen Menschen nur noch die Perspektive von Arbeitshäusern.

Erst in den 70er Jahren werden schulische Integrationsansätze beobachtet (Hoppe, 2012).

1999 führte die WHO (World Health Organisation – Weltgesundheitsorganisation) ein Klassifikationssystem ein, die ICDH-2 (International Classification of Impairments, Activities and Participation – Internationale Klassifikation von Beeinträchtigungen, Aktivitäten und Teilhabe), was Einschränkungen klassifizierte und für einen internationalen Perspektivenwechsel sorgte.

2001 wurde dieses Klassifikationssystem weiterentwickelt zur ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health – Internationale Klassifikation von

Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit) und wurde dadurch zu einem System zur Einordnung von gesundheitsbezogenen Problemen auf individueller Basis und gilt als Verständnisbasis von Behinderungen.

Durch diese Basis gelingt ein fachübergreifender, gesellschaftlicher und ganzheitlicher Perspektivenwechsel von Behinderung (Hoppe, 2012). Ab diesem Perspektivenwechsel hat sich das soziale Ansehen von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung aufschwungartig entwickelt und heutige Hilfsorganisationen kümmern sich intensiv um die Themen Selbstbestimmung, Inklusion, Integration und Teilhabe am sozialen Geschehen (Hoppe, 2012).



1 X

Der Ursprung geistiger Beeinträchtigungen

Eine tatsächliche Definition für geistige Beeinträchtigung stellt sich als hochkomplexe Aufgabe heraus, da sowohl der Grund als auch die Ausprägung einer geistigen Beeinträchtigung stark vom Individuum abhängt und nur schwer allgemein bezeichnet werden kann.

Im Allgemeinen spricht man aber von psycho-physischen Schädigungen des Gehirns, des Entwicklungsprozesses und den individuellen Umweltbedingungen. Im Grunde sind es also biologisch-organische Beeinträchtigungen, die beispielsweise vorgeburtlich durch Genmutation, oder Infektion, oder nachgeburtlich durch Entzündungen oder Traumata des Gehirns entstehen können.

Die weitere Entwicklung hängt dann stark von der Art und dem Schweregrad der Schädigung, sowie den Entwicklungsbedingungen des Individuums und den sozialen Gegebenheiten ab.

Geistige Beeinträchtigungen äußern sich an Intelligenzniveau, Wahrnehmung, Kognition, Sprache und motorischen und sozialen Fähigkeiten. Oftmals liegen neben geistigen Beeinträchtigungen auch weitere Beeinträchtigungen der Sinnesorgane oder motorischen Fähigkeiten vor, in diesem Fall spricht man von einer Mehrfachbehinderung (Bahringer, 2009).



2 X

Das Selbstbild

Ein positives Selbstwertgefühl ist ein zentrales Ziel eines jeden Individuums in der Selbstkonzeptentwicklung und der Identität. Zwei zentrale Fragen in der Bildung des Selbstwertgefühls sind die des Empfindens des Selbst, „finde ich mich gut?“ und dem Wertgefühl, „Wie wertvoll bin ich?“. Ebenfalls wichtig für die Entwicklung des Selbstwertgefühls ist eine aktive Handlungs- und Verhaltensweise, sprich die Selbstwahrnehmung von Fähigkeiten in diversen Kompetenzbereichen wie Sport, Freundschaft, soziale Akzeptanz, Körper, Beruf und im Besonderen Erfolge in Bereichen erleben, die für einen selbst als wichtig erachtet werden (Hoppe, 2012).

Behinderungen sind nach Hoppe (2012) eine extrinsisch erzeugte Bezeichnung, die sich aus der Normabweichung eines Individuums von Gesellschaftsprozessen und Hierarchien ergibt. Die Bezeichnung der Behinderung kann dann für Menschen eine selbsterfüllte Prophezeiung werden, da durch die Bezeichnung an sich eine Differenzierung geschaffen wird und somit „positive Diskriminierung“ stattfindet, weil den Menschen weniger zugetraut wird und sie sich dadurch auch weniger zutrauen.

„Somit besteht die Möglichkeit, dass Menschen die Rolle des „geistig Behinderten“ übernehmen und in ihr soziales Selbst integrieren.“

(Hoppe, 2012, S. 40)

Behinderung ist somit laut dieser Definition nicht eine körperliche oder kognitive Schädigung, sondern eine Aktivitätsbegrenzung an der Teilhabe im sozialen Leben und der Gesellschaft. Differenziert wird dabei zwischen Behinderung als soziales Problem, welches gesellschaftlich ist und sozialen Problemen von Menschen mit geistiger Behinderung, welche individuell sind (Hoppe, 2012).

Im Grunde ist die Behinderung also das Ersichtlichmachen dessen, was ein Individuum von der Norm abhebt, welche Fähigkeiten und Verantwortungen einem zugesprochen werden und welche nicht (Hoppe, 2012).

Menschen mit geistiger Beeinträchtigung tragen also das Etikett der geistigen Behinderung und durch das absprechen von Fähigkeiten entsteht ebenfalls ein Stigma von Beziehungs-, Dialog- und Interaktionsunfähigkeit (Hoppe, 2012).



3 X

„Menschen mit Behinderung sind letztlich dazu gezwungen sich mit der Rolle des „Behinderten“ abzufinden.“

(Hoppe, 2012, S. 40)

Empowerment

Der Ansatz von Empowerment geht von der Einzigartigkeit und den Stärken eines jeden Menschen aus, um durch Hilfe zur Selbsthilfe eine Verbesserung der Lebensqualität zu bewirken. Ziel von Empowerment ist also Selbstbemächtigung und Stärkung der Eigenmacht und Autonomie, selbständig und eigenverantwortlich Lebenssituationen zu bewältigen (Hoppe, 2012).

Gerade weil Menschen mit geistiger Beeinträchtigung als defizitär gelten und ihnen viele Fähigkeiten abgesprochen werden, eignet sich der Empowerment-Ansatz speziell gut, um das Selbstbild durch Steigerung der Selbstbemächtigung und Selbständigkeit zu verbessern.

„Das Gefühl individueller Stärke bewirkt ein hohes Selbstwertgefühl und lässt Selbstvertrauen, Lebenszuversicht sowie Selbstwirksamkeit entstehen, wodurch sich eine Handlungskompetenz und psychische Gesundheit etablieren.“

(Hoppe, 2012, S. 78)



4 X

Besuch in der
Lebenshilfe Ingolstadt

// Montage für Audi AG.

Im Zuge dieser Arbeit wurde eine Einrichtung der Lebenshilfe Ingolstadt aufgesucht, um durch eine Führung durch das Unternehmen mehr über das selbständige Arbeiten von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung herauszufinden.

Audi und die Lebenshilfe Ingolstadt arbeiten in Kooperation an der sozialen Einbindung von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung in einen „normalen“ Arbeitsalltag. Ein Team in der Lebenshilfe Ingolstadt ist zuständig für den Bau von Vorrichtungen, mit dessen Hilfe komplexe Montageaufgaben, beispielsweise wie der Zusammenbau von Aktivkohlefiltern oder Stoßdämpfern, stark vereinfacht wird. Mithilfe dieser Vorrichtungen können dann Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen Den Zusammenbau verrichten, ohne dabei viel falsch machen zu können und mit minimierter Verletzungsgefahr.



Der Vorrichtungsbau

Ein Team von engagierten Maschinenbauern und Ingenieuren beschäftigt sich täglich mit dem Entwerfen von Vorrichtungen, die speziell für die Ausübung einer bestimmten Tätigkeit zurechtgeschnitten sind. Der Teamleiter sitzt in den Pitch-Meetings von Audi mit dabei und versucht abzuschätzen, welche von den Arbeiten, die von Audi angeboten werden, mithilfe von Vorrichtungen ermöglicht werden können für die Kundinnen und Kunden der Lebenshilfe (geistig beeinträchtigte Personen).

Sobald ein Auftrag für eine Arbeit angenommen wird, beginnt die Planung der Vorrichtung. Anfangs gibt es ein Meeting, bei dem das Team vom Vorrichtungsbau versucht herauszufinden, was alles schief gehen kann. Was für Fehler könnten auftreten, welche Schritte könnten falsch gemacht werden, wo könnte man sich verletzen und wo könnten Probleme auftreten, im Verständnis was als nächstes gemacht werden muss. Ebenfalls muss die Aufgabe nicht nur fehlerfrei und ungefährlich, sondern auch physisch einfach gemacht werden, damit die Aufgabe selbst mit starker körperlicher Beeinträchtigung verrichtet werden kann.

Die Vorrichtungen bestehen aus einzelnen Modulen, die stets für neue Vorrichtungen verwendet werden. Über die Jahre hat sich ein Modulbausatz entwickelt, der für diverse Aufgaben dann verwendet werden kann. Beispielsweise die Stromversorgung und die Steuerelektronik für diverses Werkzeug ist bei fast allen Vorrichtungen gleich, da sie für fast alle Anforderungen ausreichend sind. Der Grundaufbau der Vorrichtungen besteht aus Aluminiumprofilen, welche ähnlich wie bei einem 3D Drucker (Abb. 7) den Korpus diverser Maschinengrößen darstellen können und gleichzeitig als Montagefläche für diverse Module und Maschinen fungieren kann.



Die Sicherheit

Die Vorrichtungen haben Einkerbungen, die dafür sorgen, dass nur die richtigen Teile eingesetzt werden können und das auch nur in der korrekten Ausrichtung. Zusätzlich dazu gibt es diverse Barcode- und QR-Scanner, welche die jeweiligen Codes auf den Bauteilen scannen und somit sicherstellen können, dass es sich auch bei Bauteilen mit gleichen Abmessungen dennoch um den Richtigen Bauteil handelt. Sobald ein Bauteil richtig eingesetzt ist verriegelt das System, sodass nichts verrutschen kann, aber auch damit kein unfertiger Bauteil entnommen werden kann.

Bei dem Zusammenbau eines Aktivkohlefilters (Abb. 8) wird beispielsweise der Bauteil eingespannt, ein Deckel aufgesetzt und dann verschraubt. Für das Verschrauben ist ein Multitool über einen maschinellen Arm an der Vorrichtung angebracht. Der Arm ist so gelagert, dass das Werkzeug ohne Kraftaufwand bewegt werden kann und sobald losgelassen wird wandert das Werkzeug weg vom Arbeitsbereich zur Seite der Vorrichtung, wo es leicht wieder entnommen werden kann. Die Schrauben sitzen magnetisch am Werkzeug, wenn dann das Werkzeug an die richtige Stelle am Bauteil geführt wird, was über den maschinellen Arm kontrolliert wird, beginnt es selbständig mit einem voreingestellten Drehmoment zu drehen, was auf das jeweilige Bauteil angepasst ist. Sollte eine falsche Schraube verwendet werden erkennt die Maschine, dass ein anderes Drehmoment notwendig wäre und meldet somit einen Fehler und stoppt den Schraubprozess. In diesem Fall kann ein Betreuer die Situation korrigieren. Sobald alle Schrauben angebracht sind, löst die Vorrichtung das Bauteil und es kann entnommen werden.

Dadurch, dass nur Betreuung notwendig ist, wenn etwas schiefgeht, können die Mitarbeiter selbständiger arbeiten und es sind weniger Betreuer notwendig, um über die Schulter zu schauen.

Die Vorrichtung startet etwaiges Werkzeug nur, wenn alles korrekt bestückt ist und sich am richtigen Ort befindet. Sollte das Werkzeug nicht da sein, wo eine Schraube hingehört, startet es auch nicht. Somit wird verhindert, dass das Bauteil falsch zusammengebaut wird, aber auch, dass sich kein Mitarbeiter oder Mitarbeiterin verletzt, wenn beispielsweise die Hand auf einem der Schraublöcher liegt, da sich die Maschine dann nicht an den richtigen Koordinaten befindet.

Ingolstadt Reporter

Startseite Polizeimeldungen Aus der Region Sport Kultur Bildergalerie Service

Ingolstädter Wohnhaus – Zeugen gesucht Achtung: Taschendiebe in Ingolstadt unterwegs Hecksc

Beide Seiten profitieren voneinander

Veröffentlicht: 10. August 2018



Die Überprüfung

Die meisten Vorrichtungen sind ohnehin so konzipiert, dass Bauteile nicht falsch zusammengesetzt werden können, manche Aufgaben jedoch sind nicht auf diese Art lösbar. Beispielsweise bei der Bestückung der Werkzeugsets, mit welchen jedes Auto ausgestattet wird, findet ohne Vorrichtung statt. Bei dem Werkzeugset handelt es sich um eine Stofftasche mit Fächern, für diverses Werkzeug. In diesem speziellen Fall ist die Aufgabe an sich ohne Vorrichtung zu verrichten, im Anschluss jedoch muss das Werkzeugset auf eine Gerätschaft gelegt werden, welche mithilfe einer Kamera und Bilderkennung überprüft, ob alle Werkzeuge vorhanden und am korrekten Platz sind. Ziel ist generell, möglichst wenig Betreuungsaufwand zu generieren und die Selbständigkeit im Arbeitsprozess der Mitarbeiter weitestgehend zu maximieren.



Key Findings

- // Fehlerquellen Eleminieren als Herangehens Methode für den Designprozess (Poka Yoke Prinzip).
- // Förderung der Selbständigkeit durch Minimieren vom Betreuungsaufwand (weniger über die Schulter schauen notwendig).
- // Überprüfung überflüssig machen oder automatisieren durch smartes Design und Kontrollmechanismen.

Poka Yoke

[poka joke]

*Japanisch für „Fehlervermeidung“ oder „Verhinderung unbeabsichtigter Fehler“.
Fehler (poka), vermeiden (yokeru)*

(online, Robinson, 2011).

Ursprung und Definition

Der Begriff „Poka Yoke“ wurde 1986 von Shigeo Shingo eingeführt. Er entwickelte als Wirtschaftsingenieur bei Toyota das so genannte „Zero Quality Control“ (ZQL, Keinerlei Qualitätskontrolle). Ziel dabei ist es, Fehler zu vermeiden, bevor sie entstehen und damit den Aufwand der Qualitätskontrolle zu minimieren. (Grout & Downs, 1994; Tommelein, 2008)

Der ursprüngliche Begriff war „Baka Yoke“, was zu Deutsch so viel heißt wie „narrensicher“ und wurde dann später auf die mildere Version von „Poka Yoke“ geändert. Der Begriff leitet sich im Allgemeinen vom Begriff „poka o yokeru“ ab, welcher aus den japanischen Spielen „Go“ und „Shogi“ bekannt ist und so viel bedeutet wie „eine unvorstellbar schlechte Entscheidung zu vermeiden“ („Poka-Yoke“, 2022). Das „Poka Yoke“ Prinzip bildete damals, gemeinsam mit dem „Jidoka“ Prinzip die Basis der Produktionssysteme bei Toyota. „Jidoka“ bedeutet zu Deutsch so viel wie „Autonomisierung“ und beinhaltet Maschinen, die Fehler erkennen können und selbständig stoppen können (Tommelein, 2008).

Poka Yoke Werkzeuge sind nicht keine einzelnen Geräte, sondern eine Vielzahl an diversen Mechanismen und Prinzipien für verschiedenste Anwendungsmöglichkeiten, um Fehler zu vermeiden. Es gibt zwei Kategorien von Poka Yoke Werkzeugen, Prävention und Erkennung (Robinson, 2011). Implementierungen sollen günstig und simpel sein und sie verrichten ihre Aufgabe der Fehlervermeidung zu 100%. Wenn ein Fehler auftritt muss dieser sofort ersichtlich sein, gegebenen Falls ist weiter arbeiten erst nach Behebung möglich (Robinson, 2011; Shingo, 2007).

Prävention

Ein präventativ wirkendes Poka Yoke Werkzeug soll verhindern, dass ein Fehler überhaupt gemacht werden kann. Beispielsweise eine Diskette ist leicht asymmetrisch gestaltet, was es dem Nutzer nur erlaubt die Diskette in der richtigen Orientierung einzuführen, da sie sonst schlicht nicht hineinpasst. Es wird also verhindert, dass ein Fehler überhaupt gemacht werden kann, was eine Korrektur von Fehlern überflüssig macht (Robinson, 2011).

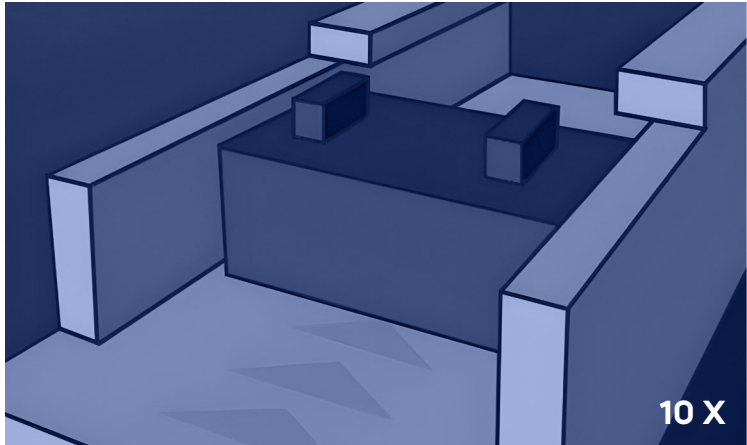
Ein modernes Beispiel dafür könnte der USB-C Standard sein, bei dem das Kabel beidseitig eingesteckt werden kann und somit auch keine „falsche“ Handhabung des Konnektors passieren kann, gleichzeitig benötigt es aber keinerlei Fehlversuche, um den Konnektor erfolgreich einzustecken.

Erkennung

Es geht bei erkennenden Werkzeugen nicht darum den Fehler zu verhindern, sondern ihn sichtbar zu machen und den Benutzer darauf hinzuweisen, dass ein Fehler gemacht wurde.

Eines der ersten Poka Yoke Werkzeuge bei Toyota war eine Schale für den Zusammenbau eines Schalters. Zuvor wurde oftmals vergessen eine Sprungfeder im Schalter einzubauen, was dann erst nach der Zustellung beim Endkunden auffiel. Die Schale diente dazu, die Werkstücke in dafür vorgesehene Bereiche zu legen und wenn nach dem Zusammenbau noch eine Feder in der Schale lag, war klar, dass sie vergessen wurde einzubauen. Die Fehlerkorrektur wird also nicht forciert aber der Fehler wird ersichtlich gemacht (Robinson, 2011).

Typen von Implementierungen



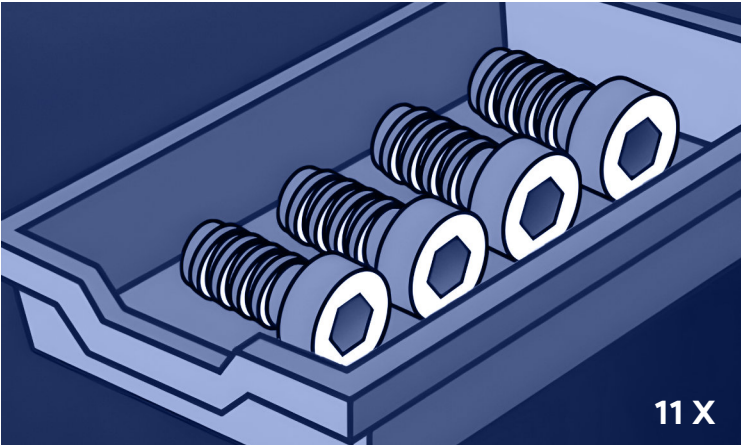
Kontakt

Bei der Kontaktmethode gibt es physische Eigenschaften wie Farbe, Form oder Größe eines Bauteils, die das Einsetzen anleiten oder das falsche Einsetzen verhindern.

Neben physischen Attributen kann auch Sensorik wie beispielsweise Druckknöpfe, die das korrekte Positionieren überprüfen, zum Einsatz kommen, um eine weitere Kontrollebene zu schaffen. Diese Methode eignet sich speziell gut für monotone Arbeitsschritte, oder wenn Lichtverhältnisse, Wasser, Staub oder andere behindernde Faktoren die Aufmerksamkeit des Arbeitenden beeinträchtigen können.

Besonderes Augenmerk soll daraufgelegt werden, welche Teile essenziell für den Zusammenbau sind, speziell auch welche Defekte durch einen falschen Zusammenbau entstehen können und komplexere Designs sollten vermieden werden. Beispielsweise sollte es einfach erkennbar sein, wo oben, unten, vorne und hinten ist (Trout, o. J.).

In der Lebenshilfe Ingolstadt wird dies beim Einsetzen der Bauteile in die Vorrichtung übernommen durch die Formgebung der Vorrichtung, Kontrolle über den Scanner und Verriegelung, bevor das Multitool freigegeben wird. Ebenfalls vergleichbar ist auch das automatisierte Starten und Beenden des Schraubvorgangs, wenn das Multitool an der korrekten Position ist und das Melden eines Fehlers, wenn das Drehmoment nicht zur eingesetzten Schraube passt.



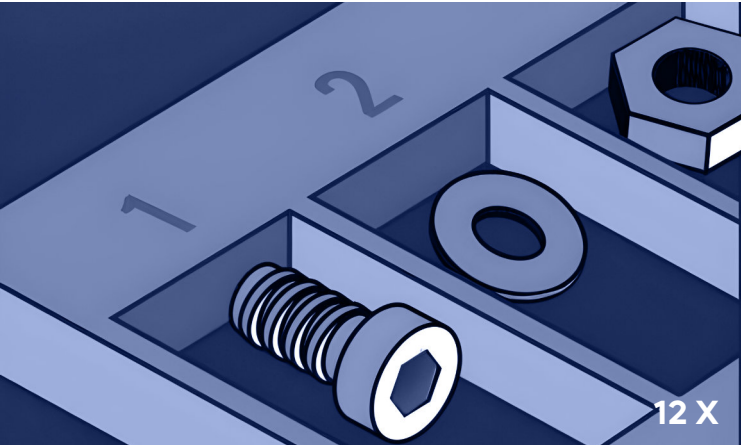
Fixierte Zahl

Grundsätzlich soll bei der fixierten Zahl Methode der Nutzer oder die Nutzerin darauf aufmerksam gemacht werden, wie oft er oder sie eine Tätigkeit ausgeführt hat.

Beispielsweise kann das eine Schale mit einer genauen Anzahl von schrauben sein, die für den Zusammenbau benötigt wird, wenn am Ende eine Schraube übrigbleibt, wurde offensichtlich ein Fehler im Zusammenbau gemacht.

Ebenfalls kann dies eine Form annehmen wie beispielsweise ein in Farbe getunktes Werkzeug, damit man sehen kann, wo das Werkzeug bereits angewendet wurde und wo nicht (Trout, o. J.).

Bei dem Beispiel von Toyota mit dem Zusammenbau des Schalters war beispielsweise ein übrig bleiben einer Feder ein Anzeichen für einen defekten Zusammenbau.



Reihenfolge

Wie der Name bereits vermuten lässt, unterstützt ein Poka Yoke Werkzeug in diesem Fall dabei, eine bestimmte Reihenfolge einzuhalten.

Dies kann beispielsweise geschehen durch eine nummerierte Schale, bei der Teile aufeinander folgend entnommen werden müssen, ein übersprungener Schritt fällt also sofort auf.

Ebenfalls kann aber wieder Sensorik und/oder Formgebung als Element verwendet werden (Trout, o. J.).

Es handelt sich bei Poka Yoke Werkzeugen also entweder um Produkte extern vom eigentlichen Produkt, beispielsweise für den Zusammenbau, sie können aber auch integrativer Teil der Gestaltung vom Produkt selbst sein, wie bei einer Diskette. Bei beiden Formen der Implementierung soll dem Nutzer Fehlerpotenzial abgenommen werden und die Bedienung eines Produkts erleichtert werden.

Zwischenfazit

Besuch & Interview in der
Lebenshilfe Graz

// Teilzeitbetreutes Wohnen.

Im Zuge dieser Arbeit wurde eine Einrichtung der Lebenshilfe Graz am Standort Messequartier besucht, um mehr über das teils selbständige Leben von Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen zu erfahren.

Die Lebenshilfe Graz bietet sowohl vollzeitbetreutes als auch teilzeitbetreutes Wohnen an diversen Orten in Graz an. Da sich diese Arbeit mit der Förderung der Selbständigkeit von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung beschäftigt, lag bei der Besichtigung der Fokus auf dem teilzeitbetreuten Wohnen. Da hierbei ein gewisses Maß an Selbständigkeit vorhanden ist, das bei Personen mit Vollzeitbetreuung nicht vorhanden ist, besteht mehr Potenzial auf Steigerung dieser Selbständigkeit und trifft daher mehr die Zielgruppe dieser Arbeit.



An dieser Stelle ein Dank

Christopher Weiland-Fändrich ist einer der Betreuer in der Lebenshilfe Graz und hat sich freundlicherweise zur Verfügung gestellt Interviews zu geben und diverse Führungen durch das tägliche Geschehen in der Lebenshilfe am Messequartier in Graz zu geben.

Von den Arbeiten und Problemen in der Leitung der Lebenshilfe, über die Erfahrungen aus dem Alltag mit Betroffenen, bis hin zu kleinsten Details im Allgemeinen und mit bestimmten Bewohner:Innen konnte Christopher viele interessante Informationen teilen.

Durch seine Hilfe konnten tiefe Einblicke in den Alltag der Bewohner:Innen im teilzeitbetreuten Wohnen gewonnen werden und direkter Kontakt mit den Betroffenen hergestellt werden.

Die Wohnsituation

In der Einrichtung beim Messequartier sind 10 Personen im teilzeitbetreuten Wohnen untergebracht, teils allein und teils in Wohngemeinschaften (Siehe Anhang 1, Interview). Die Meisten Kund:Innen (Menschen mit geistiger Beeinträchtigung) besitzen ein Smartphone zur Kommunikation mit den Betreuern und verwenden dieses auch privat. Nur wenige besitzen ein Tastenhandy, da sie mit der Bedienung eines Smartphones nicht gut zurechtkommen.

Jene, die ein Smartphone besitzen, verwenden auch gerne Social Media (Soziale Medien) Plattformen wie Facebook und Willhaben zum Austausch untereinander und gerne auch um Artikel, die auf Willhaben verschenkt werden „einzukaufen“. Kommunikation fällt den Kund:Innen über das Smartphone leichter als handschriftlich oder sogar mündlich, da die Autokorrektur einer digitalen Tastatur bei der Grammatik unterstützen kann. Ebenfalls haben die Kund:Innen beim Kommunizieren über das Smartphone mehr Zeit um zu überlegen, was sie formulieren möchten und sie können diverse Suchmaschinen im Internet verwenden, um Begrifflichkeiten nachzulesen und somit eine komplexere Satzstruktur zu kreieren.

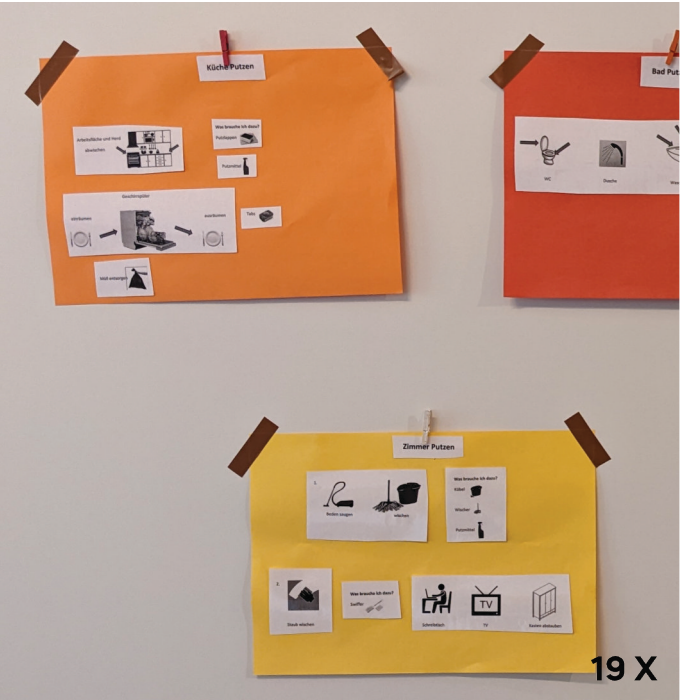
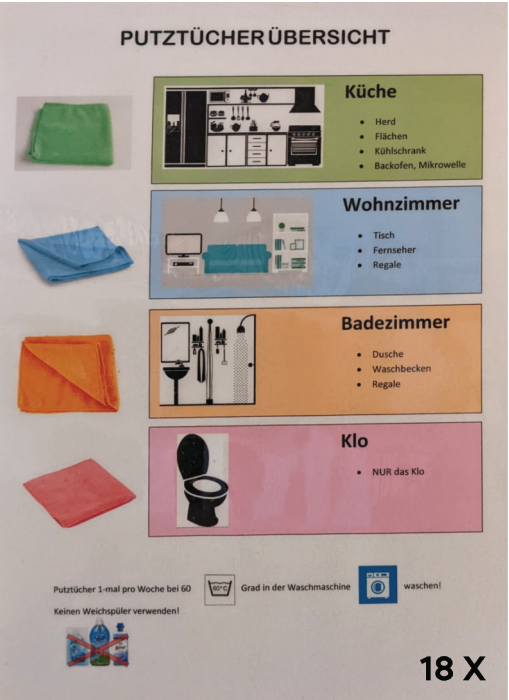


Die Ausstattung

Die Wohnungen sind vollständig ausgestattet mit Waschmaschinen, Mikrowellen, und Küchenutensilien, wie man sie aus dem eigenen Haushalt kennt. Also gewöhnliche Wohnungen mit normaler Einrichtung, nichts am Mobiliar ist speziell angepasst für die jeweiligen Beeinträchtigungen der Bewohner:Innen.

Zur Unterscheidung von verschiedenen Putzlappen werden Farben verwendet. Beispielsweise wird der grüne Putzlappen nur für die Küche verwendet. Da die meisten Bewohner:Innen kaum bis gar nicht lesen und schreiben können dienen Fotos und Piktogramme als Kommunikationswerkzeug, dennoch steht in wenigen Worten auch schriftlich dabei, was gemeint ist.

An komplexeren Gerätschaften wie Waschmaschine und Mikrowelle werden Sticker, Punkte und Pfeile als Hilfestellung genutzt.



Der Alltag

Die meisten Kund:Innen gehen tagsüber einer Arbeit nach, die üblicher Weise aus einem TaB (Teilhabe an Beschäftigung) hervorgeht. Mit einem gültigen Bescheid haben die Kund:Innen rechtlichen Anspruch auf Arbeit am Arbeitsmarkt (Verwaltung-Land Steiermark, System, o. J.). Beispielsweise wird ein Buffet an der Ortweinschule für Bautechnik, Kunst und Design angeboten, wo Arbeitsstellen an die Lebenshilfe ausgeschrieben werden. Somit gibt es leicht zugängliche Arbeitsstellen für Kund:Innen als Mitarbeiter bei dem Buffet (Siehe Anhang 1, Interview).

Der Großteil des Tages ist somit im Teilzeitbetreuten Wohnen von den Kund:Innen selbständig zu gestalten, es sei denn es gibt Betreuungsbedarf schon am Vormittag. Dies ist üblicherweise der Fall, wenn beispielsweise Begleitung zu Arztterminen notwendig ist.

Arzttermine stellen einen großen Betreuungsaufwand dar, da die Kommunikation zwischen Ärzten oder Therapeuten mit den Kund:Innen insofern konfliktbehaftet ist, dass Ärzte und Therapeuten die Sprache nicht so schnell für einen Menschen mit geistiger Beeinträchtigung umstellen wollen oder können. Die Übersetzung der Information der Ärzte oder Therapeuten auf das Verständnis der Kund:Innen wird daher von den Betreuer:Innen übernommen, diese nehmen die Informationen auf. Sie übersetzen die Informationen dann auf das Verständnis der Kund:Innen, besprechen Zuhause das Gesagte nochmal mit ihnen und versuchen, etwaige Fragen beantworten zu können (Siehe Anhang 1, Interview).

Regulär beginnt dann ab 16h der Alltag mit den Betreuer:Innen, da die meisten Kund:Innen bis dahin arbeiten. Großteils werden dann Gespräche über Konfliktsituationen geführt, Veranstaltungen besucht, Reinigung der Wohnhäuser oder generelle Themen oder Problematiken angesprochen, die den Betreuer:Innen aufgefallen sind (Siehe Anhang 1, Interview).

Eines der Hauptprobleme im Alltag der Kund:Innen ist die Kommunikation. Wie



20 X

bei dem Beispiel mit dem Arztbesuch, wird viel Information von den Kund:Innen nicht gut aufgenommen, aber auch von den Kund:Innen selbst Informationen zu bekommen kann problematisch sein. Da muss dann die Initiative von den Betreuer:Innen kommen, die Information aufzunehmen, anders zu verarbeiten, nachzufragen und interessiert an den Kund:Innen zu sein, damit etwaige Kommunikationsprobleme behoben werden können und das tatsächliche Bedürfnis von etwaigen Wünschen oder Anliegen herausgefunden werden kann.

„Was ist da jetzt wirklich die Intention, das zu erreichen?“

(Siehe Anhang 1, Interview)

Beispielsweise bei Konfliktsituationen im Alltag der Kund:Innen müssen dann die Betreuer:Innen durch genaues Nachfragen der Umstände versuchen herauszufinden, was tatsächlich passiert ist, um dann die Situation im Nachhinein aufklären zu können.

Bei den Kund:Innen kann z.B. die Situation sein, dass sie in der Straßenbahn beschimpft wurden, womit die Betreuer:Innen noch wenig anfangen können. Durch genaues Nachfragen der Umstände und Örtlichkeiten stellt sich vielleicht heraus, dass die Kundin oder der Kunde vor dem Ausstiegsknopf stand und jemand nicht aussteigen konnte. In diesem Fall kann die Situation dann insofern entschärft werden, als dass die Kundin oder der Kunde weiß, dass die Beschimpfung vielleicht nicht an die eigene Person gerichtet war, sondern an die Situation und, dass die Kundin oder der Kunde beim nächsten Mal achtsamer sein kann, um so eine Situation in Zukunft vermeiden zu können (Siehe Anhang 1, Interview).



21 X

Die Gesundheit

Ärztliche Befunde zu den Kund:Innen beinhalten oft zu hohe Blutfettwerte, Diabetes Gefährdung und Übergewicht.

„Da stecken wir gerade viel Energie rein, dass das ein bisschen in eine gesündere Laufbahn vielleicht umschwenkt[...]“

(Siehe Anhang 1, Interview)

Die Betreuer:Innen versuchen möglichst alle Wege mit den Kund:Innen zu Fuß zu gehen und es werden auch Aktivitäten in der Freizeit angeboten wie z.B. Radausflüge oder Kletterkurse. Allerdings geschieht dies nicht ausreichend, da die Zeit mit den Betreuer:Innen auf die Woche gerechnet sehr kurz ausfällt. Es gibt Kursangebote der Freizeitassistenz, welche extra beantragt werden können, allerdings fehlt hierfür die Initiative der Kund:Innen, wegen dem zusätzlichen Aufwand der Beantragung. Die Betreuer:Innen können in diesem Fall nur versuchen die Kund:Innen zu motivieren (Siehe Anhang 1, Interview).

Ein großer Beitrag zum gesundheitlichen Zustand der Kund:Innen ist aber die Ernährung.

Die Ernährung

Im Genauen gibt es 3 Bereiche, welche die Ernährung der Kund:Innen darstellen:

Auf der Arbeit, Zuhause und beim Essen gehen.

Allgemein kann man aber sagen, dass die Ernährung der Kund:Innen stark eingelernt ist und eher fett- und fleischlastig ist und viele Fertiggerichte beinhaltet. Es wird primär gewohntes gegessen, was augenscheinlich keine gesunde, ausgewogene Ernährung darstellt.

Auf der Arbeit wird entweder von der Arbeitsstelle Essen angeboten, oder die Kund:Innen gehen essen oder kochen sich selbst etwas.

Beim Essen gehen versuchen die Betreuer:Innen, wenn sie dabei sind, auch beratend zu unterstützen, dass man statt Fleisch mit fettiger Soße, Knödel und einem großen, gemischten Salat vielleicht auch einen gebratenen Fisch mit Kartoffeln und einem kleinen Salat bestellen könnte.

Zuhause werden dann primär Fertiggerichte aus dem Supermarkt oder Nudeln mit Fertigsoße gegessen.

Das Sättigungsgefühl setzt bei den Kund:Innen entweder zu spät oder gar nicht ein, was dazu führt, dass weit über den Hunger hinaus gegessen wird. Ebenfalls haben die Kund:Innen Schwierigkeiten beim Einschätzen von Mengen, so wird meistens einfach die ganze Packung Reis, Nudeln, Soße, etc. gemacht und auch gegessen.

Dass die Ernährung einen großen Beitrag zum Gesundheitszustand der Kund:Innen leistet, ist schwer für sie vermittelbar, weil der Zusammenhang der Langzeitfolgen nicht direkt ersichtlich ist und eine zeitliche Differenz zum Eintreten der gesundheitlichen Probleme beinhaltet.

„Heute esse ich wieder ein halbes Backhendl und Pommes dazu und dann ist der Herzinfarkt, dann würde es was bringen vielleicht, weil dann ist [es] die direkte Folge. Aber wenn man erklären anfängt [...] kommen diese Langzeitfolgen noch weniger an als in der allgemeinen Bevölkerung.“

(Siehe Anhang 1, Interview)

Es wird dennoch von den Betreuer:Innen versucht neues zu probieren, wie beispielsweise Falafel essen, was eine gesündere Alternative zu einem Schweinsbraten sein kann. Generell ist es zwar schwer neues nahe zu legen, mit viel Beziehungsarbeit und Vertrauen wird dies aber teils von den Kund:Innen auch angenommen.



22 X

Stigma

Zur Unterstützung der Kommunikation in der Lebenshilfe, speziell auch zum Kennenlernen, wenn jemand neu dazu kommt, werden sogenannte Lebenskarten verwendet. Auf diesen Karten sind Lebenssituationen abgebildet, um Themen anzusprechen die den eigenen Lebensweg, soziale Interaktionen oder andere Situationen im Leben betreffen (Abb. 23). Dies soll einen spielerischen Zugang zu einem informativen Gespräch darstellen. In der Lebenshilfe wird dieses Werkzeug allerdings nicht gut angenommen von den Kund:Innen, weil diese die Lebenskarten als zu kindisch erachten. Karten mit simpleren, oder „erwachseneren“ Motiven werden besser angenommen.

Cyber-Security

Da die meisten Kund:Innen ein Smartphone besitzen sind diese dann auch, teils mehr und teils weniger, aktiv im Internet. Durch diesen Zugang ist allerdings auch die Sicherheit im Internet ein Problem in der Lebenshilfe. Kund:Innen fallen immer wieder auf Betrügerische Versuche im Internet herein. Für die Betreuer:Innen ist es schwer zu vermitteln, auf welche Dinge man im Internet vertrauen kann und auf welche nicht, wo man vielleicht vorsichtiger sein müsste. Ebenfalls werden von den Kund:Innen meist die gleichen Passwörter für alle Anmeldungen verwendet, da ihnen das Verständnis zur Kreation eines komplexeren Passwortes fehlt.



23 X

Key Findings

- // Kund:Innen besitzen ein Smartphone und können dies auch bedienen. Die Kommunikation darüber fällt sogar leichter.
- // Die Ausstattung der Wohnungen ist nicht angepasst an die geistigen Beeinträchtigungen der Kund:Innen, höchstens durch Sticker adaptiert.
- // Farben, Piktogramme und Fotos funktionieren gut um nonverbal Informationen zu vermitteln. Reihenfolgen können mit Punkten vermittelt werden.
- // Kommunikation im Allgemeinen ist problematisch, wegen dem Verständnis von komplexeren Themen oder Systemen.
- // Weitgreifende gesundheitliche Probleme sind zurückzuführen auf zu wenig Bewegung, aber primär ungesunde Ernährung.
- // Das Sättigungsgefühl kommt meist zu spät oder gar nicht und Mengen abschätzen fällt den Kund:Innen schwer.
- // Kindisch gestaltete Werkzeuge werden abgelehnt, erwachsener aussehende Werkzeuge werden bevorzugt.



24 X



Eine ausgewogene, primär pflanzliche Ernährung mit reduziertem Zucker- und Salzgehalt, sowie sportliche Ertüchtigung sind die Basis für einen gesunden Lebensstil (WHO, 2010b).

Dieses Kapitel beschäftigt sich damit, was einen gesunden Lebensstil im Allgemeinen ausmacht und wie sich dies bei Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen gestaltet.

Die Bewegung

Ein aktiver Lebensstil ist für alle Altersgruppen wichtig für die Gesundheit, da Bewegung einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Sportliche Aktivität fördert das Selbstbewusstsein und wirkt bekräftigend, auch im Sinne von Empowerment und reduziert ebenso den Gebrauch von gesundheitsschädlichen Substanzen wie Alkohol-, Tabak-, und Drogenkonsum sowie ungesunde Ernährung und Aggression. Regelmäßige, sportliche Ertüchtigung hat einen beachtlichen Einfluss auf die Reduktion von Gefäßerkrankungen, Diabetes, Osteoporose und Gewichststörungen und einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit. Ebenfalls ein großer Aspekt im Betreiben von sportlichen Aktivitäten ist die Schaffung von Möglichkeiten zur Sozialisierung, Förderung von Zusammenhalt und Aufbau von Gemeinschaft in einer Gesellschaft. Auch nicht außer Acht zu lassen sind die positiven Einflüsse auf die Umwelt, wenn durch zu Fuß gehen oder Fahrradfahren weniger motorisierte Verkehrsmittel verwendet werden müssen, was für weniger Stau, Verschmutzung und Geräuschbelastung sorgt (WHO, 2010b). Zusammenfassend kann gesagt werden, dass regelmäßige, sportliche Aktivität nicht nur die individuelle Gesundheit fördert, sondern auch Gemeinden und die Wirtschaft unterstützt, da durch körperliche und geistige Gesundheit die Leistungsfähigkeit von Menschen steigt und das Gesundheitssystem entlastet wird durch Reduktion von Kosten zur Behandlung und Kommunikationsinitiativen von schwer kommunizierbaren Erkrankungen wie Diabetes und Übergewicht (WHO, 2010b).

„Die Möglichkeit, eine qualitätsvolle Freizeitaktivität zu genießen, ist von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit und die persönliche Entwicklung aller Menschen, unabhängig von Geschlecht, funktionalen Fähigkeiten, kulturellem Hintergrund, Alter oder sozioökonomischem Status.“

(online, WHO, 2010b)



25 X

Die Ernährung

Eine Gesunde und ausgewogene Ernährung ist ein weiterer, entscheidender Schritt zu einem gesunden und glücklichen Lebensstil. Neben Sport ist gesunde Ernährung ein entscheidender Schritt in der Prävention von Gefäßerkrankungen, Übergewicht und Diabetes, aber auch von Krankheitsbildern wie Krebs und Knochenerkrankungen. Essenziell für eine gesunde Ernährung ist eine Vollständigkeit von benötigten Vitaminen und Mineralien zur Stärkung des Immunsystems und aber auch der Emotionale Aspekt von Vielfältigkeit, Farbe und Kultur spielt eine wichtige Rolle. Sowohl das Erleben unterschiedlicher Kulturen durch eine Vielfalt von Zutaten, als auch der persönliche Bezug zu Lebensmitteln und Gerichten sind beitragende Faktoren, das Auge isst mit (WHO, 2010b).

Die WHO empfiehlt täglich Obst und Gemüse zu essen, wobei Kartoffeln, Süßkartoffeln und anderes stärkehaltiges Wurzelgemüse nicht dazugezählt wird. Transfette sollten nach Möglichkeit zur Gänze vermieden werden und Salz weitestgehend reduziert auf maximal 5g pro Tag. Ein erhöhter Salzkonsum von über 5g pro Tag erhöht den Blutdruck und wird in Verbindung gebracht mit Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, was die höchste Sterblichkeitsrate innerhalb Europas darstellt, da hier der durchschnittliche Salzkonsum bei 9-19g pro Tag liegt (WHO, 2010a).

Ebenfalls reduziert werden sollte der Zuckerkonsum, dieser sollte maximal 10%, ideal unter 5% der gesamt konsumierten Energie sein, diese wird in Kalorien gemessen. Zucker wird sowohl von Herstellern zugesetzt, ist aber auch natürlich vorkommend in Früchten, Fruchtsäften, Fruchtkonzentraten, Honig und Sirup. Übermäßiger Zuckerkonsum ist zu beobachten in Form von Süßigkeiten, Schokolade und Süßgebäck, einen sehr großen Teil stellen aber Süßgetränke dar. Es ist aber ein genereller Trend zu beobachten von weniger Konsum von Süßigkeiten und Süßgetränken und mehr Konsum von Obst und Gemüse (WHO, 2010a).

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) fasst gesunde Ernährung in 10 Regeln zusammen:

1. Lebensmittelvielfalt



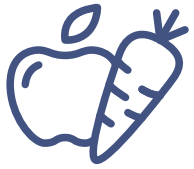
Eine diverse Auswahl an Lebensmittelgruppen ermöglicht es alle notwendigen Nährstoffe zu sich zu nehmen, da kein Lebensmittel allein alle Nährstoffe beinhaltet.

Kartoffeln, Getreide, Obst und Gemüse stellen eine nährstoff- und ballaststoffreiche Quelle dar und beinhalten zudem wenige Kalorien, Nüsse und pflanzliche Öle sind hingegen kalorienreich, beinhalten aber sehr wichtige Nährstoffe. Generell ist es möglich alle notwendigen Nährstoffe aus rein pflanzlichen Quellen zu beziehen, eine ausreichende Versorgung wird allerdings durch Ergänzung von Milch, Milchprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch erleichtert.

Da der Ressourcenverbrauch und Ausstoß von Treibhausgasen in der Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln weit geringer ist als bei tierischen Lebensmitteln ist eine vorwiegend pflanzliche Ernährung auch weniger belastend für die Umwelt und schont somit das Klima.

Lebensmittel mit Bio-Qualität können das Klima ebenfalls schonen, da hierbei Standards erfüllt werden müssen, die sowohl Klima als auch Tierwohl beinhalten. Beispielsweise dürfen keine chemisch synthetisierte Dünger verwendet werden und Pflanzen werden ohne Pflanzenschutzmittel angebaut und Tierhaltung und Fütterung sind ebenfalls regulierter (DGE, o. J.).

2. Gemüse und Obst



Neben den genannten Vorzügen der Nährstoffe und Ballaststoffe sind Obst und Gemüse ebenfalls ein sehr gutes Mittel, um ein Sättigungsgefühl zu erzeugen.

Da es sich dabei um die größte Lebensmittelgruppe handelt gibt es auch eine große Vielfalt, um Abwechslung und Farbe in die Ernährung zu integrieren. 400g Gemüse, aufgeteilt auf 3 Portionen und 250g Obst auf 2 Portionen sind zu empfehlen und 125g gegarte Hülsenfrüchte zur Ergänzung. Statt einer Portion Obst können auch 25g Nüsse (ungesalzen), Ölsaaten oder Trockenfrüchte verwendet werden, wobei hier die Portionsgröße wegen dem erhöhten Kaloriengehalt kleiner ausfällt.

Obst und Gemüse sollte bestenfalls in jede Mahlzeit eingebaut werden und möglichst schonend zubereitet werden, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten. Ebenfalls kann ein Smoothie, eine Suppe oder Saft hin und wieder eine Portion Gemüse oder Obst ersetzen, hierfür kann auch gut Gemüse oder Obst mit Schönheitsfehlern gekauft werden, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Um eine noch bessere Umweltbilanz zu erreichen sollte Obst und Gemüse regional und saisonal gekauft werden (DGE, o. J.).

3. Vollkorn



Ein wichtiger Bestandteil in der Ernährung sind Kohlenhydrate, da sie eine Energiequelle darstellen und für Sättigung sorgen. Getreide ist eine gute Quelle an Kohlenhydraten und Vollkornprodukte enthalten im Vergleich zu Weißmehlprodukten mehr Nährstoffe, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und sättigen länger.

30g Ballaststoffe sollten aus Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst täglich aufgenommen werden. Eine weitere gute Quelle für Kohlenhydrate sind Kartoffeln und Wurzelgemüse.

Mit 2 Scheiben Vollkornbrot, 4 gehäuften Esslöffeln Haferflocken und 100g Vollkornnudeln (gekocht) ist bereits die Hälfte der empfohlenen Menge an Ballaststoffen aufgenommen (DGE, o. J.).

4. Tierische Lebensmittel



Eine rein pflanzliche Ernährung ist zwar vollständig möglich, tierische Produkte stellen aber dennoch eine einfach zugängliche Quelle für ein paar essenzielle Nährstoffe und Proteine dar, was eine ausgewogene Ernährung mit weniger Aufwand möglich macht. Beispielsweise Vitamin B12 ist nur in tierischen Lebensmitteln in ausreichenden Mengen vorhanden, um den menschlichen Bedarf zu decken, ohne Supplementierungen einnehmen zu müssen (DGE, o. J.).

Proteine sind zwar auch in einer rein pflanzlichen Ernährung gut zugänglich in Form von beispielsweise Hülsenfrüchten und Sojaerzeugnissen, allerdings bedarf es generell etwas mehr Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung. Tierische Quellen bieten daher eine einfache Alternative, da sie eine höhere Konzentration an Proteinen und Vitamin B12 beinhalten.

Besonders fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Quark oder Käse sind gute Lieferanten an Vitamin B12, Calcium und Protein, die DGE empfiehlt daher den täglichen Verzehr. Allerdings beinhalten Milchprodukte auch viele Kalorien, es sollte daher darauf geachtet werden, fettarme Varianten zu kaufen und die Produkte mit Obst oder Gemüse zuzubereiten (DGE, o. J.).

Empfohlen wird auch ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu essen, da fettreiche Fische wie Lachs, Makrele, Forelle, Karpfen und Hering gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind. Ebenfalls enthalten Fische wie

Kabeljau und Rotbarsch Jod, was wichtig für die Funktion der Schilddrüsen ist (DGE, o. J.). Pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind beispielsweise Leinsamen und Lein-Erzeugnisse und Jod ist bei fast allen gängigen Kochsalzen in ausreichender Menge beigesetzt.

Fleisch ist eine gute Quelle für Vitamin B12, Eisen, Zink und Selen und kann somit in kleinen Mengen eine vollwertige Ernährung erleichtern. Empfohlen wird aber von der DGE ein wöchentlicher Verzehr von nicht mehr als 300g, da speziell rotes Fleisch wie Rind, Schwein, Lamm, Schaf und Ziege ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs darstellt, Geflügel ist weniger bedenklich, sollte aber ebenso nicht die wöchentliche Vorgabe überschreiten. Fleisch und speziell Wurst enthält aber auch ungünstige Inhaltsstoffe, am besten ist also fettarme Fleischstücke in unverarbeiteter Form zu kaufen (DGE, o. J.).

Eier sollten selten gegessen werden, da sie zwar hochwertiges Protein, aber auch viele Kalorien und Cholesterin enthalten und Risiken für diverse Krankheiten erhöhen. Sie stellen demnach keinen notwendigen Bestandteil einer gesunden Ernährung dar und eine pflanzliche Ernährung sollte daher vorgezogen werden (DGE, o. J.). Generell gilt aber, weniger tierische Lebensmittel, speziell Fleisch zu essen, hat sowohl gesundheitliche als auch umweltbezogene Vorteile durch einen verringerten Ressourcenverbrauch und einem geringeren Schadstoffausstoß in der Produktion (DGE, o. J.).

5. Fette



Fette stellen einen wichtigen Teil der Ernährung dar, sind aber meist übermäßig in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Süßwaren, Gebäck, Fastfood und Fertigessen vorhanden.

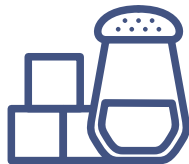
Zu unterscheiden sind gesättigte (primär pflanzliche) und ungesättigte (primär tierische) Fette, wobei ungesättigte Fette möglichst den Großteil oder sogar ausschließlich die verwendeten Fette in der Ernährung darstellen sollten, da gesättigte Fette Blutfettwerte negativ beeinflussen und somit der Gesundheit schaden.

Pflanzliche Öle, Margarine, Nüsse und fette Fische sind gute Quellen für ungesättigte Fette und Vitamin E. Rapsöl stellt hierbei einen besonders guten Allrounder dar, da es den geringsten Teil von gesättigten Fetten und gleichzeitig sehr viel Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E beinhaltet. Walnuss-, Lein- Soja- und Olivenöl sind auch zu empfehlende Öle.

Im Gegensatz zu Butter enthält Margarine zum Beispiel weit mehr ungesättigte Fette und stellt somit eine gute Alternative dar.

Nicht alle pflanzlichen Fette sind gesund, Palmöl und Kokosfett beispielsweise beinhalten große Mengen an gesättigten Fetten und sie sind auch umwelttechnisch betrachtet bedenklich. Hierbei sollte beim Kauf auf nachhaltigen und zertifizierten Anbau geachtet werden (DGE, o. J.).

6. Zucker & Salz



Sowohl Haushaltszucker (oft zugesetzter Zucker) als auch brauner Zucker, Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Sirup und Zucker aus Früchten sind alle gleichermaßen zu bewerten.

Verarbeitete Lebensmittel wie Fruchtjoghurt, Milchmodigetränke, Fruchtsaft, aber auch Soßen wie Ketchup, Dressings und Fertigmalzeiten wie Pizza beinhalten oft zugesetzten Zucker.

Speziell Süßgetränke beinhalten oft sehr viele Kalorien und kaum lebensnotwendige Nährstoffe, wodurch das Risiko auf Übergewicht und Diabetes, aber auch Karies stark steigt.

Salz führt in erhöhter Aufnahme zu Bluthochdruck und fördert damit das Risiko für Blutkreislauferkrankungen. Es sollte daher darauf geachtet werden, nicht zu viele verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Käse, Fleisch, Wurst, Fastfood und Fertigessen zu konsumieren und aber auch beim Kochen den Salzgebrauch zu minimieren.

Es wird empfohlen primär Kräuter und Gewürze zu verwenden und in geringen Mengen mit Jod und Fluorid angereichertes Salz (DGE, o. J.).

7. Trinken



Der menschliche Körper benötigt Flüssigkeit in Form von Wasser, ungesüßte Tees sind aber auch zur Flüssigkeitsaufnahme geeignet. Wenig geeignet sind Süßgetränke wie Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Eistees und Milchmodiggetränke, da diese viel Zucker und Kalorien oder auch Süß-, Farb- und Aromastoffe beinhalten, gerade wenn es sich um sogenannte Light-Getränke handelt. Auch aromatisiertes Wasser kann Zucker enthalten.

Eine bessere Alternative ist mit aufgeschnittenem Obst, Gemüse oder Kräutern Wasser zu aromatisieren, um für Abwechslung zu normalem Wasser zu sorgen.

Alkoholische Getränke bieten neben einem hohen Kaloriengehalt und einem erhöhten Krebsrisiko noch weitere, gesundheitliche Gefahren. Lebererkrankungen und Schädigung von Bauchspeicheldrüse und Herzmuskel sind ebenfalls mit Alkoholkonsum in Verbindung zu bringen und für eine gesunde Ernährung sollte gänzlich auf Alkohol verzichtet werden. Es gibt zwar weniger schädliche Mengen, aber keine Form von regelmäßigem Alkoholkonsum ist gesund.

Am besten ist, Wasser aus der Leitung zu trinken, anstatt abgepacktes Wasser in Plastikflaschen zu kaufen. Somit kann Geld, Verpackung und Transport gespart werden (DGE, o. J.).

8. Zubereitung

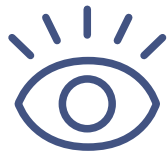


Um möglichst viele Nährstoffe beim Kochvorgang zu erhalten, sollte möglichst wenig Wasser und Hitze verwendet werden. Garen und Dünsten bietet sich besonders an um nährstoffschonend zu kochen, allerdings sollte bei tierischen Produkten darauf geachtet werden, dass diese tatsächlich ausreichend gekocht sind, um Lebensmittelinfektionen zu verhindern.

Wird zu viel Hitze angewandt können Bereiche des Essens verkohlen, was krebserregende Stoffe produziert. Diese schwarzen Stellen sollten dann nicht mehr gegessen werden. Passieren kann dies besonders beim Braten, Frittieren, Backen oder Grillen.

Um umweltschonender zu kochen kann auch die Resthitze von Herd oder Backofen verwendet werden, um den Kochvorgang mit geschlossenem Deckel zu beenden (DGE, o. J.).

9. Achtsamkeit



Für eine Mahlzeit sollte man sich Zeit nehmen, da langsames Essen den Genuss fördert und das Sättigungsgefühl unterstützt. Erst 15-20 Minuten nach Beginn einer Mahlzeit setzt das Sättigungsgefühl ein, somit kann es passieren, dass bei zu schnellem Essen das Sättigungsgefühl zu spät einsetzt.

Um Geld und Müll zu sparen wird empfohlen einen Einkaufszettel zu verwenden, damit nur das gekauft wird was gebraucht wird und weniger Essen weggeworfen wird.

Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten sollte mit den Sinnen (riechen, schmecken, anschauen) getestet werden, ob das Lebensmittel trotzdem noch verzehrbar ist. Bei Fleisch hingegen gibt es ein Verbrauchsdatum, das tatsächlich nicht überschritten werden sollte (DGE, o. J.).

10. Bewegung



Die DGE zählt ausreichend Bewegung zu einer gesunden Ernährung dazu, da eine vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität Hand in Hand gehen für ein gesundes Leben.

Es wird empfohlen mindestens 30-60 Minuten moderaten Sport täglich zu betreiben, da regelmäßige, sportliche Aktivität nachweislich das Risiko auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs senkt und Depressionen entgegenwirkt. Ebenfalls fördert Bewegung den Muskelaufbau, was zu einem erhöhten Kalorienverbrauch führt.

Sowohl Unter- als auch Übergewicht sollten vermieden werden, da beide Extreme unterschiedliche Krankheitsbilder hervorrufen können.

Es wird empfohlen möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erledigen und die Treppe zu gehen, statt mit dem Aufzug zu fahren, da dies einfache Möglichkeiten zu körperlicher Aktivität bietet und gleichzeitig klimaschonend ist (DGE, o. J.).

Ernährung mit Beeinträchtigungen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für alle Menschengruppen gleichermaßen wichtig, so auch mit geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen. Dennoch kann sich eine gesunde Ernährung bei Menschen mit geistiger oder mehrfacher Beeinträchtigung als schwierig gestalten, da die Nahrungsaufnahme teilweise nur bedingt möglich ist und körperliche Beeinträchtigungen dem Körper teilweise mehr und teilweise weniger Energie abverlangen. Ebenfalls haben Erkrankungen unterschiedlichster Art bei Menschen mit Beeinträchtigung meist schwerwiegendere Folgen als bei Menschen ohne Beeinträchtigung (Behinderung.org, 2020).

Psychische Belastung

Auch dient eine erhöhte Nahrungsaufnahme oft zur Kompensation von Stressfaktoren wie soziale und gesellschaftliche Ausgrenzung und einer verringerten Wertschätzung und Anerkennung. Arbeitslosigkeit, finanzielle Not, soziale Vereinsamung, Langeweile und viel Zeit sind ebenfalls Faktoren, die zu einer erhöhten Nahrungsaufnahme führen können. Vielen Menschen mit geistiger Beeinträchtigung fehlt es an Selbstbestimmung, da sie zwar ihre Rechte und Möglichkeiten kennen, aber täglich mit der Realität und ihren Grenzen konfrontiert werden. Beispielsweise das Leben in einer nicht selbst gewählten Gemeinschaft, mit

geteilten Lebensräumen, Lärm und sozialer Unruhe kann ein großer Stressfaktor sein.

Stresshormone haben weitere negative Einflüsse auf den Kalorienverbrauch und einem regulierten Hungergefühl, während bestimmte Lebensmittel die Glückshormone Serotonin und Dopamin ausschütten, wodurch Essen als Kompensation dienen kann (Nowag, 2017).

Menschen mit dem Down-Syndrom leiden häufig an Kleinwuchs, mentalen Entwicklungsstörungen und diversen Genmutationen, wodurch sowohl ein geringerer Grundverbrauch von Kalorien als auch eine gehemmte Ausschüttung von Leptin einhergeht. Leptin ist ein Hormon zur Steuerung des Sättigungsgefühls. Der Leptin Haushalt ist bei Menschen mit Down-Syndrom vergleichbar mit einem hungernden Menschen, also ein Sättigungsgefühl ist schwer bis gar nicht zu erreichen und es wird ein konstantes Hungergefühl verspürt. Ebenfalls sind Muskelschwäche und etwaige Bewegungseinschränkungen durch Sehschwierigkeiten oder Kreislauferkrankungen häufig zu beobachten, wodurch sich zusätzlich ein geringerer Kalorienverbrauch erschließt (Nowag, 2017).

Ein häufiges Problem im alltäglichen Leben ist die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme, wodurch Gehirnfunktion, Stoffwechsel, Haut und Schleimhäute leiden können. Nierenerkrankungen sind häufig ein Erscheinungsbild von zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, da der Körper Wasser benötigt, um Giftstoffe abzutransportieren (Behinderung.org, 2020).



Kochen mit Betroffenen

Lebenshilfe Graz

// Best Case Szenario

Um den „Ist-Stand“ abzuprüfen wurde ein Termin zum Kochen mit einem Betroffenen in der Lebenshilfe Graz vereinbart. Observiert wurde der Ablauf vom Rezept aussuchen, Einkaufsliste erstellen, Einkaufen und Kochen.

Die Fakten

Der Proband kocht gerne selbst, tut dies aber nur unter Aufsicht eines Betreuers.

Durch seine ehemalige Arbeitsstelle in der Küche einer Mensa hat der Proband bereits viel Erfahrung in der Küche und Textverständnis, sowie Zahlenverständnis sind vergleichsweise mit den anderen Bewohnern stark ausgeprägt.

Die Observation soll demnach Einblicke in das „best case“ Szenario geben, um daraus die Anforderungen für die geringst nötige Lösung zu finden, die dann, je nach Einschränkung, erweitert werden kann.



Das Rezept

Der Betroffene hat selbst eine Sammlung an Rezepten, welche von Bekannten und Betreuern zusammen aus dem Internet umgeschrieben wurden, teilweise hat der Betroffene auch selbst aufgeschriebene Rezepte.

Das Rezept, das der Betroffene für den Tag ausgesucht hatte, war eine Gemüsepfanne.

Aufbau

Gegliedert ist das Rezept in Zutaten und Zubereitung. Es wurde in Textform verfasst und lediglich auf komplexe Begriffe verzichtet.

Probleme

Die Zutaten sind ohne Mengenangaben aufgelistet.

Es gibt keine Übersicht, wie viel Essen mit dem Rezept gekocht wird.

Der Betroffene schreibt alle Zutaten auf die Einkaufsliste. „Frisches Gemüse oder Tiefkühlgemüse“ würde er beides kaufen, statt das eine oder das andere.

Unspezifische Angaben. „Gewürze nach freier Wahl“ führen zu Verwirrung. Der Betroffene wusste nicht, was er kaufen soll, denn es wird genau gekauft was dasteht und „Gewürze nach Wahl“ gibt es nicht zu kaufen.

Eine Chilischote würde gekauft und benutzt werden, obwohl der Betroffene gar nicht gerne scharf isst.

Gemüsepfanne



Welche Zutaten brauche ich:

- Gemüse nach freier Wahl also zum Beispiel Zwiebel, Paprika, Brokkoli, Zucchini, Melanzani, Bohnen, Tomaten,... (Tiefkühlgemüse geht auch)
- Gewürze nach freier Wahl also zum Beispiel Kräuter, Salz, Pfeffer, Basilikum, ...
- Chilischote
- Knoblauchzehe (feingehackt)

Zubereitung:

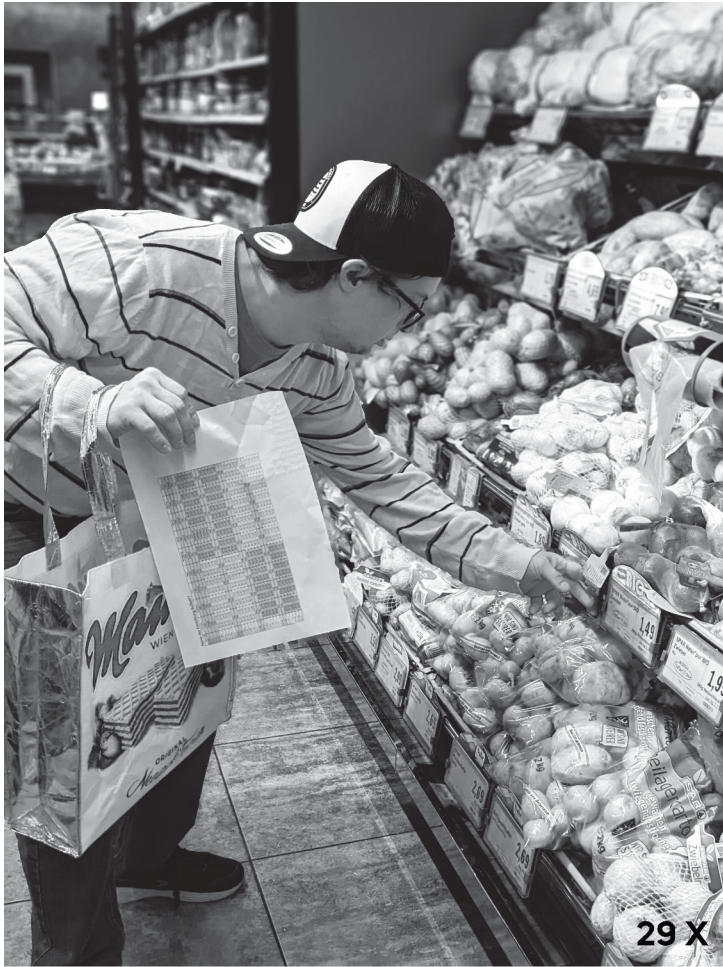
Für die Gemüsepfanne die Zwiebel, die Chilischote und die Knoblauchzehe kleinschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Restliches Gemüse zugeben und ca. 10-15 Minuten anbraten.

Die Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Geschmack abschmecken.

28 X

Der Einkauf



Die Suche nach den Zutaten hat lange gedauert, auch wenn die Zutaten im direkten Sichtfeld waren. Es scheint, vom Begriff „Paprika“ auf das Aussehen von Paprika zu schließen gestaltet sich schwer und die Aufgabe wird erschwert durch die Menge an Zutaten im Geschäft.

Ohne Betreuer wäre der Einkauf nochmal wesentlich problematischer gewesen.

Die Zubereitung



Für die Zubereitung hat der Betroffene nach dem Schneiden von jedem einzelnen Gemüse nochmal nachlesen müssen, was er mit dem Gemüse machen muss.

Die Zeitangaben wurden komplett ignoriert.

Gewürze wurden nicht hinzugegeben, da ungenau in der Angabe „nach Geschmack abschmecken“.

Das Kochen



Beim Kochen selbst hatte der Betroffene keine ersichtlichen Probleme, da er schon lange in einer Küche gearbeitet hat und somit viel Erfahrung sammeln konnte.

Key Findings

- // *Rezepte müssen so klar und unmissverständlich wie möglich sein. Freie Wahl ist nur verwirrend. Fix definierte Mengen und Zutaten.*
- // *Die Suche nach Zutaten könnte vielleicht mit Bildern vereinfacht werden.*
- // *Gewürze müssen auch eine klare Mengenangabe aufweisen, da sonst Unklarheiten entstehen können.*
- // *Zeitangaben gestalten sich als schwierig und müssten anders dargestellt werden.*
- // *~~ka~~ut Betreuer kochen andere Betroffene nicht weil sie Probleme beim Schneiden haben und generell Verletzungsgefahr besteht.*

Analyse und Aufbau von Rezepten

Durch Analyse von verschiedenen Rezept-Formen soll herausgefunden werden, wie nach derzeitigem Stand Rezepte aufgearbeitet sind. Es gilt herauszufinden, welche Elemente ein Rezept ausmachen und welche Kommunikations- und Informationssysteme verwendet werden. Mit dem daraus erlernten Wissen kann der Ist-Stand vom Kommunikationsdesign derzeitiger Rezepte eruiert werden und damit als Wissensbasis für eine Neuinterpretation des Konzeptes „Kochen“ dienen.

Legende

- ◆

Titel
- ▲▲▲

Anleitung
- Kurzinformationen
- ✕

Geschichte
- 〰

Mengenangaben
- ⦿

Bild

Kochbuch A

◆

Pappardelle mit Harissa, schwarzen Oliven und Kapern

●

🕒

🍴

🕒

🍴

🍴

🍴

🍴

〰

Für 4 Personen

2 EL Olivenöl, in dünne Ringe geschnitten (220g)

400g Kirschtomaten, halbiert

55g entsteinte Kalamata-Oliven, halbiert

20g sehr kleine Kapern (z. B. Nonpareilles)

15g Petersilie, grob gehackt

500g Pappardelle (oder andere breite Bandnudeln)

120g griechischer Joghurt

Salz

✕

Pappare bedeutet »verschlingen« auf italienisch und genau das ist das Schicksal dieses Gerichts (besonders bei Tara zu Hause, wo ihr Mann es meist sonntagsabend zubereitet). Ich mag es gern feurig, aber die Harissa-Dosis lässt sich problemlos reduzieren. Wer möchte, kann die Sauce bis zu 3 Tage im Voraus zubereiten und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

1. Das Öl in einer großen Pfanne (zu der es einen passenden Deckel gibt) bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, die Zwiebelringe hineingeben und 8 Minuten anbraten, bis sie weich und goldbraun sind; gelegentlich umrühren. Harissa, Tomaten, Oliven, Kapern und ½ TL Salz hinzufügen und 3–4 Minuten unter häufigem Rühren mitgaren, bis die Tomaten langsam zerfallen. Nun 200 ml Wasser unterrühren, sobald die Mischung kocht, die Hitze herunterschalten und die Sauce zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und die Sauce noch 4–5 Minuten eindicken lassen. Zuletzt zwei Drittel der Petersilie unterrühren und den Topf beiseitestellen.

2. Inzwischen in einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Pappardelle hineingeben und nach Packungsangabe al dente kochen. Gründlich abtropfen lassen.

3. Die Pasta zurück in den Topf geben, die Harissa-Sauce und 1 Prise Salz hinzufügen und alles sorgfältig vermengen. Auf vier tiefe Teller verteilen, mit einem Löffel Joghurt und der restlichen Petersilie (5 g) garnieren und heiß servieren.

32

X

Abbildung siehe rechts, im Vordergrund: Gigli mit Kichererbsen und Za'atar (siehe Seite 203)

Kochbuch B

◆

carta da musica, leaves, things & truffled pecorino

●

carta da musica

½ teaspoon active dry (fast-action) yeast

1½ cups (220 g) durum wheat flour

1 teaspoon kosher salt

extra-virgin olive oil for greasing the bowl

all-purpose (plain) flour, for dusting

to serve

assorted leaves, herbs, and shaved vegetables (see Note)

1 pound (455 g) bocchetta al tartufo cheese (or aged pecorino or parmigiano-reggiano)

extra-virgin olive oil, for brushing

1 tablespoon chopped rosemary

1½ teaspoons chili flakes

kosher salt

lemon wedges

flaky sea salt

✕

When I worked at Mumbo Jumbo in Atlanta, Georgia, we used to purchase ready-made Sardinian flatbread (also called *carta da musica*). On its own it's not that tasty, but brushed with olive oil and toasted, it turns into something great. Whenever we had a VIP in the restaurant we would send it out topped with herbs and truffles—and the like—and I always dreamed that one day, if I had a pizza oven, I would start making these myself. When I opened Ubuntu I got to do just that, and as a result, this was probably my favorite dish on the menu. It is basically a vehicle for everything great that we happened to have on hand. Just for fun, and despite Ubuntu being a vegetarian restaurant, we always served it on a pig-shaped wooden board.

NOTE For the "leaves and things," I like to use pea tendrils, nasturtiums, calendula, young beet (beetroot) greens, fava (broad bean) leaves, parsley, shaved carrots, and shaved radishes. But really whatever is seasonal, fresh, and sounds good to you will work great.

Once the *carta da musica* is dried out in the oven, it will keep for a very long time—so that step can be done very far in advance.

▲▲▲

make the carta da musica

Fill a 1-cup (240 ml) measuring cup (measuring jug) with ¾ cup (160 ml) warm (105° to 115°F/40° to 46°C) water, sprinkle in the yeast, and stir it to blend. Let stand for about 10 minutes to activate the yeast.

In a stand mixer fitted with the paddle attachment, combine the flour and kosher salt and mix on low speed to blend.

With the mixer running, pour in the yeast/water mixture, increase the speed to medium, and beat the dough until it is smooth and elastic, about 4 minutes. The dough will be slightly sticky to the touch.

Lightly coat a medium bowl with the olive oil. With your hands lightly oiled as well, shape the dough into a ball and place in the bowl. Turn the dough ball over so that it is coated all over with the olive oil. Cover the bowl with plastic wrap (clingfilm) and let the dough proof in a warm area for around 2 hours—the dough will rise very slightly, but will not double in volume.

Once the dough is proofed, place a pizza stone on a rack positioned in the center of the oven and begin preheating the oven and stone to 500°F (260°C/Gas 10). Give the stone at least 1 hour to preheat so that the *carta* will cook evenly and consistently. (Although a pizza stone has much better heat retention and will create a superior product, you can also use an 18 x 13-inch/46 x 33 cm baking sheet. Stick it in the oven upside down; this gives you a flat surface with no lip, making it easier to lay down and remove the dough.) →

147

33

X

Key Insights



Titel

Eine möglichst aussagekräftige Benennung des Gerichts.



Geschichte

Hintergrundinformationen rund um das Rezept des Autors oder der Autorin.



Bild

Beispielhaft wird abgebildet, wie das Gericht im zubereiteten Zustand aussehen kann.



Kurzinformationen

Ein kurzer Überblick über die Menge, die gekocht wird, wie lange es durchschnittlich dauern wird und gegebenenfalls noch extra Informationen wie Nährwerte.

Zeit

Manchmal unterteilt in Vorbereitung und Zubereitung, oft aber auch nicht ersichtlich, ob unterschieden wird, oder nicht. Generell aber oft sehr kurz bemessen.

Menge

Entweder in Personen oder Portionen gemessen, wird die Menge angegeben, für welche die Mengenangaben berechnet sind.

Nährwert

Teilweise wird auch ein errechneter Nährwert in Kalorien angegeben. Je nach Rezept eventuell sogar die Menge an Protein und Kohlehydraten pro Portion. Primär bei online Rezepten.

Art des Gerichts

Manchmal wird angegeben, um welche Art von Speise es sich handelt (Vorspeise, Hauptspeise, ...), Zeitliche Art (Abendessen, ...) oder Ethnische Herkunft der Speise (Asiatisch, Italienisch, ...).

Divers

Auch zusätzliche Informationen, wie Bewertung in Sternen oder ob es sich um eine warme oder kalte Speise handelt, kann angegeben sein.



Mengenangaben

Auflistung der Zutaten und Angabe der Menge. Gegebenenfalls auch bereits eine Angabe, in welcher Form eine Zutat verwendet wird (z.B. Gewürfelt, gepresst, ...)

Zählbar

Eine Form von Mengenangabe sind zählbare Elemente (z.B. 3 Karotten), wobei hier auch teilweise abstrahierte Information vorkommt (z.B. 2 große Kartoffeln, was heißt groß?).

Gramm

Häufig sind Angaben in Gramm oder Kilogramm. Hierbei wird vorausgesetzt, dass Zahlensysteme verstanden werden und, dass Gramm/Kilogramm bedeutet, dass eine Waage benötigt wird.

Liter

Ähnliches wie bei Gramm sind auch Angaben in Liter/Milliliter häufig und setzen Zahlenverständnis und eine Messmöglichkeit voraus. Manchmal werden Liter und Kilogramm abwechselnd verwendet, bei Wasser ist auch: 1 Kg = 1 L.

Löffel

Besonders Bei Gewürzen oder anderen geringen Mengenangaben werden Esslöffel und Teelöffel als Messeinheit benutzt. Hier wird lediglich passendes Equipment benötigt, die Löffel.

Becher

Ähnlich wie bei den Löffeln werden hier keine Besonderen Kenntnisse vorausgesetzt, lediglich ein Becher in der passenden Größe dient als Mengeneinheit.

Unspezifisch

Viele Informationen müssen abstrahiert werden oder setzen besondere Kenntnisse voraus. Beispielsweise eine Prise, ein Schuss, nach Geschmack, eine Hand voll, reichlich, aber auch beispielsweise Kichererbsen, mit oder ohne dem Wasser aus der Dose.



Anleitung

Eine Schritt für Schritt Anleitung über den Kochprozess selbst, wann, was gemacht werden muss. Der eigentliche Kochprozess wird hier beschrieben.

Reihenfolge / Gleichzeitig

Meist wird chronologisch aufgelistet, was zu tun ist, teilweise müssen aber Schritte gleichzeitig passieren (z.B. Ofen vorheizen, während der Teig vorbereitet wird), hierfür müssen aber die Schritte zeitlich zueinander passen. Wenn das Schneiden vielleicht länger dauert, könnte das Öl in der Pfanne bereits zu heiß werden und anbrennen. Die durchschnittliche Dauer der Schritte muss also beachtet werden.

Abstraktes Verständnis

Beschreibungen sind teilweise sehr ungenau und verlangen eigene Einschätzung, z.B. halbe Hitze, träufeln, scharf anbraten,iterrühren, herunterschalten (auf welche Temperatur?), ...

Begrifflichkeit

Hin und wieder kommen Begriffe vor, die nicht aus dem Alltag verständlich sind, z.B. Diverse Küchenutensilien. Ebenfalls kommen teils neue Mengenangaben dazu, die vorher nicht genannt wurden (z.B. Mit 200 ml Wasser aufgießen).

Clustern von Information

Ein Schritt besteht häufig aus vielen kleineren Schritten, die zu einem Schritt zusammengefasst werden. Dabei entstehen teils lange Absätze, wo man den Überblick verlieren kann, es verkürzt aber das Rezept und sieht so nach weniger Arbeit aus.

Zeit

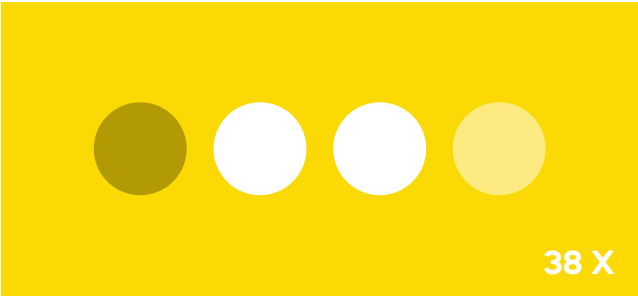
Zeitangaben setzen voraus, dass ein gutes, zeitliches Gefühl besteht oder eine Uhr verwendet werden kann, bzw. eine andere Möglichkeit der Zeitmessung besteht.

Informationsdesign

Im Informationsdesign geht es darum Informationen jeglicher Komplexität verständlich zu visualisieren. Hierfür gibt es Grundbausteine, welche ähnlich wie ein Periodensystem die einzelnen, kleinen Elemente eines Systems in Module integriert. Diese Module bilden letztendlich das Modulare Informationsdesign (MID), anhand dessen kann Information visuell aufbereitet werden und kommunizierbar gemacht werden. Im Folgenden werden einige der Grundbausteine des MID zusammengefasst (Lachenmeier & Hil, 2022).

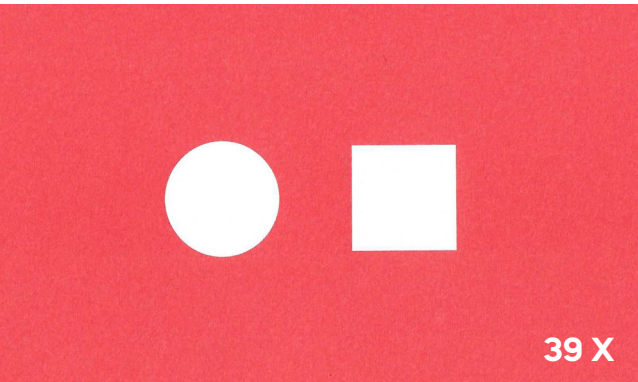
Farben

Eines der offensichtlichsten Unterscheidungsmerkmale ist Farbe, da Grundfarben leicht zu differenzieren sind. Als Grundfarben gelten in dem Fall Rot, Blau, Grün, Violett, Rosa, Orange, Gelb, Braun und Schwarz. Hauptfarben können auch mit Weiß oder Schwarz in unterschiedlicher Sättigung gemischt werden, um Abstufungen zu schaffen. Hierbei wird eine dunklere Farbe eher mit älteren und helle Farben eher mit neuen Informationen verbunden. Verläufe und Überschneidungen mit Transparenzwert dienen ebenfalls der Kommunikation von verlaufenden oder überschneidenden Informationen (Lachenmeier & Hil, 2022).



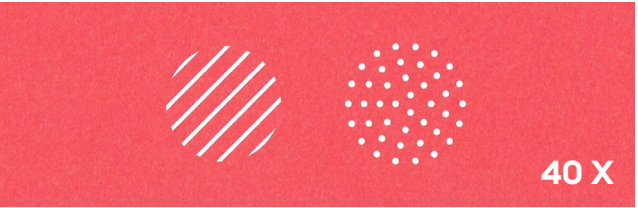
Formen

Neben Farben sind Formen eines der stärksten visuellen Differenzierungsmerkmale. Geometrische Formen sind nur in begrenzter Zahl leicht unterscheidbar, dann sind sie aber größenunabhängig gut unterscheidbar. Organische Formen können die Diversität an Formen erweitern, allerdings ist hierbei auf eine noch begrenztere Anzahl zu achten, da die Unterscheidungsmerkmale sonst nicht mehr ausgeprägt genug sind. Ebenfalls ist darauf zu achten, dass organische Formen nicht unbeabsichtigt als Objekt wahrgenommen werden, eine bewusste Gestaltung der Form ist also wichtig. Rotation kann gleiche Formen voneinander unterscheiden und bestimmte Formen (z.B. Dreieck) haben ebenfalls die Eigenschaft, eine Richtung zu kommunizieren. Stapelung, Unschärfe und Verformung können ebenfalls zur weiteren Differenzierung ähnlicher Formen verwendet werden (Lachenmeier & Hil, 2022).



Muster

Eine Fläche mit einem Muster zu füllen kann eine weitere Form von Differenzierung darstellen, allerdings gilt wie bei den Formen auch, es gibt eine begrenzte Anzahl an leicht unterscheidbaren Mustern, bevor die Unterschiede zu gering werden und missverstanden werden können (Lachenmeier & Hil, 2022).



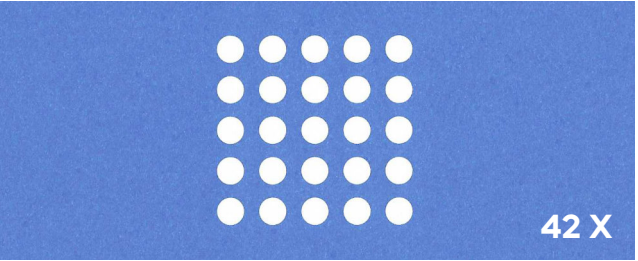
Isotype / Bilder

Abbildende Formen wie Icons oder Piktogramme, aber auch Bilder sorgen für direkte Assoziationen, was dafür sorgen kann, dass mit einer relativ simplen Abbildung viel Information übertragen werden kann. Es kann aber auch passieren, dass es durch individuelle Hintergründe bei Betrachter:Innen und kulturellen Unterschieden unerwünschte Bedeutungen hineininterpretiert werden können, die Wahl der Abbildungen muss demnach vorsichtig gestaltet sein, da schon allein Größe, Form, Richtung und Hintergrund der Darstellung die Interpretation verändern kann (Lachenmeier & Hil, 2022).



Sortierung / Gruppierung

Bei der Sortierung und Gruppierung von Elementen gelten die Wahrnehmungsprinzipien von Nähe, Distanz und Ähnlichkeit. Elemente die sich ähneln und/oder nah beieinander sind werden als Gruppe wahrgenommen (Lachenmeier & Hil, 2022).





43 X



44 X



45 X

Microsoft Surface Adaptive Kit

Mit einem Zubehör-Set für die Surface Linie an Produkten hat Microsoft eine Möglichkeit geschaffen, mit wenigen Komponenten (Sticker und aufklebbare Halterungen und Griffe) die Produkte einfacher bedienbar zu machen für Menschen mit diversen Einschränkungen.

Durch Farben, Formen und Strukturen werden zusammenhänge geschaffen, beispielsweise die gleiche Farbe und Struktur am Kabel und dazugehörigen Anschluss. Wichtige Tasten können mit wiedererkennbaren Strukturen versehen werden und Farbcluster zum einfacheren Erkennen von Tastenfunktionen angebracht werden.

Zum einfacheren Öffnen gibt es einen aufklebbaren Henkel.

Microsoft Adaptive Accessories

Im Gaming Bereich bietet Microsoft einen Basis-Controller an, welcher mit diversen Steuermöglichkeiten erweitert werden kann und somit an die individuellen Bedürfnisse eines Nutzers angepasst werden (Abb. 46).

Ein geplanter Schritt ist es ebenso im Herbst 2022 ein modulares Set anzubieten, welches mithilfe von 3D-gedruckten Anpassungen eine Vielzahl an Computerzubehör anpassbar machen soll (Abb. 47).



46 X



47 X



48 X



49 X



50 X

Joseph Joseph M-Cuisine Microwave Kochset

Zwar nicht für Menschen mit Beeinträchtigung konzipiert, aber eine interessante Methode das Kochen zu vereinfachen. Mit dem Kochset kann auf 3 unterschiedliche Weisen gleichzeitig zubereitet werden. Während des Kochens kann man sich auch nicht verbrennen oder sonstiges, da das Set räumlich vom Nutzer getrennt ist (Mikrowelle).

Bestehend aus vier, aufeinander gestapelten Teilen, mit unterschiedlicher Färbung.

Der weiße Topf dient zum Kochen von Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Ähnlichem. Zum Dünsten von diversen Zutaten kann der graue Dünst-Aufsatz auf dem Topf platziert werden. Dieser nutzt dann den beim Kochen entstehenden Dampf zum Dünsten. Ebenfalls gibt es einen roten Grill-Aufsatz, welcher für Speck, Spargel oder Pilze konzipiert wurde. Dieser staut den aufsteigenden Dampf der unteren Schichten auf der Unterseite und heizt sich somit auf. Wird der Grill-Aufsatz nicht verwendet, muss während des Kochens stattdessen der weiße Deckel aufgesetzt werden, dieser dient ebenfalls als Teller.

Nach dem Gebrauch kann das komplette Set im Geschirrspüler gereinigt werden.

Joseph Joseph Nest Messbecher Cup-System

Ebenfalls interessant ist das Messbecher-Set, da es das US-Amerikanische Cup-System und das metrische System in einem Produkt vereint. Es erleichtert das Abmessen, da bestimmte Mengen mit Produktgrößen verbunden werden. 1 Cup = 250 ml. Dadurch kann es vermieden werden, Zutaten abwiegen zu müssen.

Ebenfalls gibt es viele Rezepte, welche auf das US-Cup-System setzen, hier müsste normal umgerechnet werden, oder Alternativen aus dem Haushalt benutzt werden (zB. Eine Tasse und tatsächliche Löffel). Tassen und Löffel sind nicht standardisiert und daher unterschiedlich groß, sie stellen daher eine ungenaue Alternative dar.

Bestehend aus acht, ineinander gesteckten Teilen, mit unterschiedlicher Färbung.

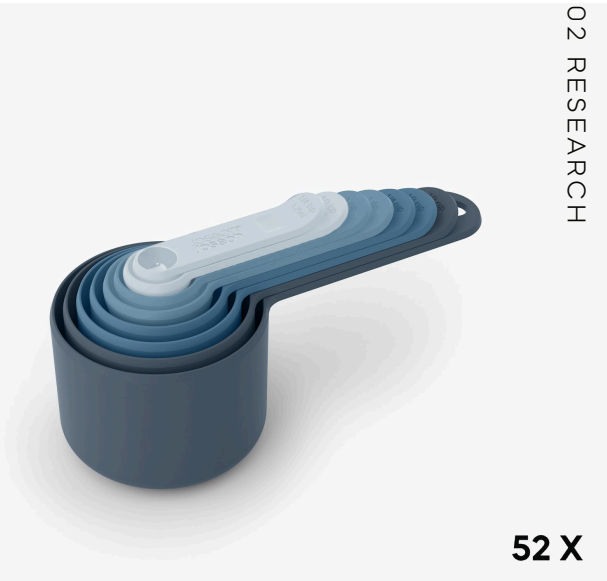
Für diverse Mess-Größen sind einzelne Produkte vorhanden. Nachfolgend werden die Produkte von groß (im Produkt unten) bis klein (im Produkt oben) aufgelistet.

1 Cup, 1/2 Cup, 1/3 Cup, 1/4 Cup
1 Esslöffel, 1 Teelöffel, 1/2 Teelöffel, 1/4 Teelöffel

Ebenfalls sind alle Teile Geschirrspül-geeignet.



51 X



52 X



53 X



54 X

Kinderleichte Becherküche

Eine Reihe an Kochbüchern, welche in Verbindung mit einem Messbescher Set verwendet werden müssen. Die Rezepte sind so weit vereinfacht, dass für Maßeinheiten die Becher verwendet werden, Sprache weit reduziert ist und vieles wird durch Bilder dargestellt.

Es gibt Bücher mit Backrezepten und Herzhaften Gerichten aus aller Welt und auch eine vegetarische Edition. Der Fokus liegt eindeutig mehr am Erleichtern vom Kochen und nicht auf gesunde Ernährung oder ähnlichem.

Ebenfalls wird trotzdem vorausgesetzt, dass einige Utensilien bereits vorhanden sind und auch benutzt werden können. Die einzige physische Hilfe sind die Messbecher zum vereinfachten Abmessen von Mengen.

Die Produktreihe richtet sich an Kinder.



55 X



56 X

Selbst-Test

Kochen in der Mikrowelle

// Mit genannten Joseph Joseph Produkten

In einem Selbst-Test soll herausgefunden werden, wie gut eine komplette Mahlzeit in der Mikrowelle zubereitet werden kann. Hierzu wird das Joseph Joseph Cup-System für Mengen und das Joseph Joseph Mikrowellen-Kochset zur Zubereitung verwendet.

Die potenziellen Vorteile

Vereinfachte Zubereitung durch Mengenangaben ohne Zahlen oder interpretierbaren Mengen.

Zeitverständnis muss nicht gegeben sein, sobald die Mikrowelle eingestellt ist, beendet sie den Kochprozess nach der gegebenen Zeit.

Verletzungsgefahr minimiert durch räumliche Trennung zum Nutzer (z.B. Verbrennen am Herd).

Schonende Zubereitung durch Dünsten der Zutaten, Nährstoffe bleiben besser erhalten.

Gleichzeitige Zubereitung mehrerer Zutaten.



Zutaten

- 1 Paprika
- 1/2 Zucchini
- Kartoffeln (Boden der Schüssel bedeckt)
- 1 Cup Veggie Chunks

57 X



Der Prozess

Die Kartoffeln waschen und mit gesalzenem Wasser in den weißen Topf geben.

Anschließend mit dem Deckel 10 Minuten in der Mikrowelle kochen lassen, während das Gemüse geschnitten wird.

Die halbe Zucchini und Paprika klein schneiden, in den grauen Dünster geben und mit dem weißen Löffel (1/4 Teelöffel) mit Salz und Pfeffer würzen.

Den blauen Becher (1 Cup) Veggie Chunks auf der roten Grillplatte verteilen und ebenfalls mit dem weißen Löffel mit Salz und Pfeffer würzen.

Den weißen Topf mit den Kartoffeln aus der Mikrowelle entnehmen (nach abgelaufener Zeit) und den Dünster und die Grillplatte aufsetzen.

Nochmal für 10 Minuten in die Mikrowelle geben.

Danach anrichten und genießen.

Resultat und Erkenntnisse

Die gekochte Menge hat für 2 Personen gereicht. Eine Aufbewahrungsmöglichkeit würde Sinn machen.

Der Topf kann kleiner sein, dafür vielleicht der Dünster etwas größer.

Soßen wären schwer zuzubereiten, hier wird vielleicht eine extra Ebene benötigt.

Der Platz in der Mikrowelle wurde stark ausgenutzt, wenig Spielraum, eventuell problematisch in der Handhabung.

Beim Herausnehmen war es sehr heiß, hier besteht Verbrennungsgefahr.

Grillen funktioniert mäßig gut, nur leichte Bräunung zu erkennen. Die Kartoffeln waren durch, das Gemüse gut gedünstet, aber etwas labbrig.

Bei den Bechern gibt es sehr viel Auswahl, kann verwirrend sein. Der Steck-Mechanismus funktioniert nicht besonders gut.

Das Kochset kann in sich verrutschen.

- I. Konzept Vision
- II. Ideation
- III. Finales Konzept - Teil 1
- IV. Finales Konzept - Teil 2
- V. Finales Konzept - Teil 3
- VI. Abschluss

03

KONZEPT

Aus dem Research definierte
Konzept Kriterien

Muss

- // Einfach zu bedienen sein.
- // Ermöglichen eine komplette Mahlzeit zu kochen.
- // Leicht zu reinigen sein.
- // Arbeiten unterstützen, aber nicht abnehmen.
- // Günstig in der Anschaffung sein.
- // So unmissverständlich wie möglich sein.
- // Vor Verletzungen schützen.
- // Modular an die jeweiligen Einschränkungen anpassbar sein.
- // Mehrere Sinne ansprechen, falls einer der Sinne eingeschränkt wahrgenommen wird.

Kann

- // Eine Gesunde Ernährungsweise nahelegen/ermöglichen.
- // Erweiterbar sein mit neuen Rezeptkategorien, Zubereitungsmethoden und Hilfsmodulen.
- // Nicht nur den Kochprozess unterstützen, sondern auch die Beschaffung der Zutaten.
- // Bestehende Geräte anpassen und einbinden, sodass nicht alles erneuert werden muss.
- // Einen Lerneffekt für andere Bereiche haben.

Darf nicht

- // Für den Nutzer kochen, sondern dem Nutzer selbst das Kochen ermöglichen.
- // Für Gefahrensituationen sorgen.
- // Falsch verwendet werden können.
- // Teuer oder komplex sein.

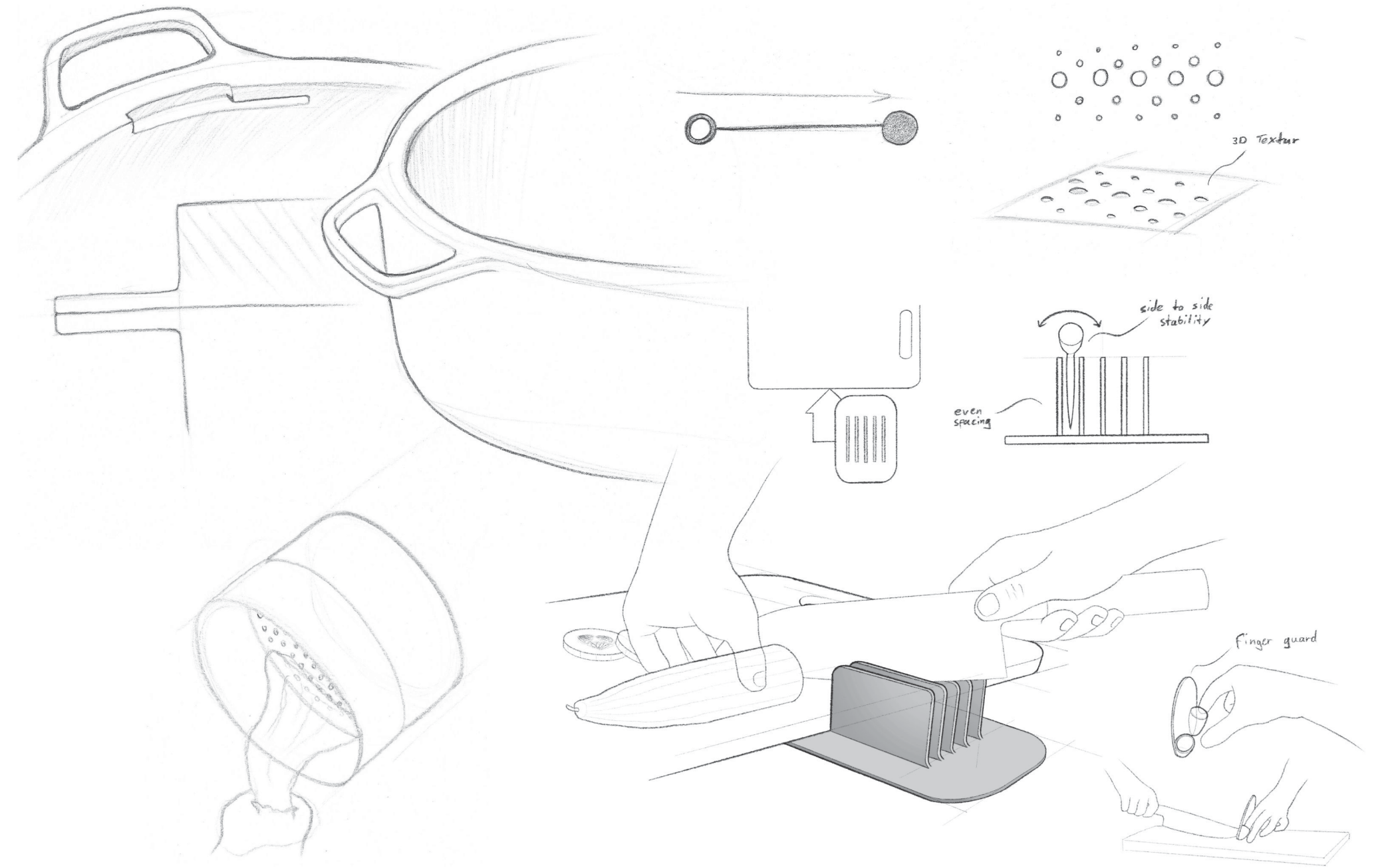
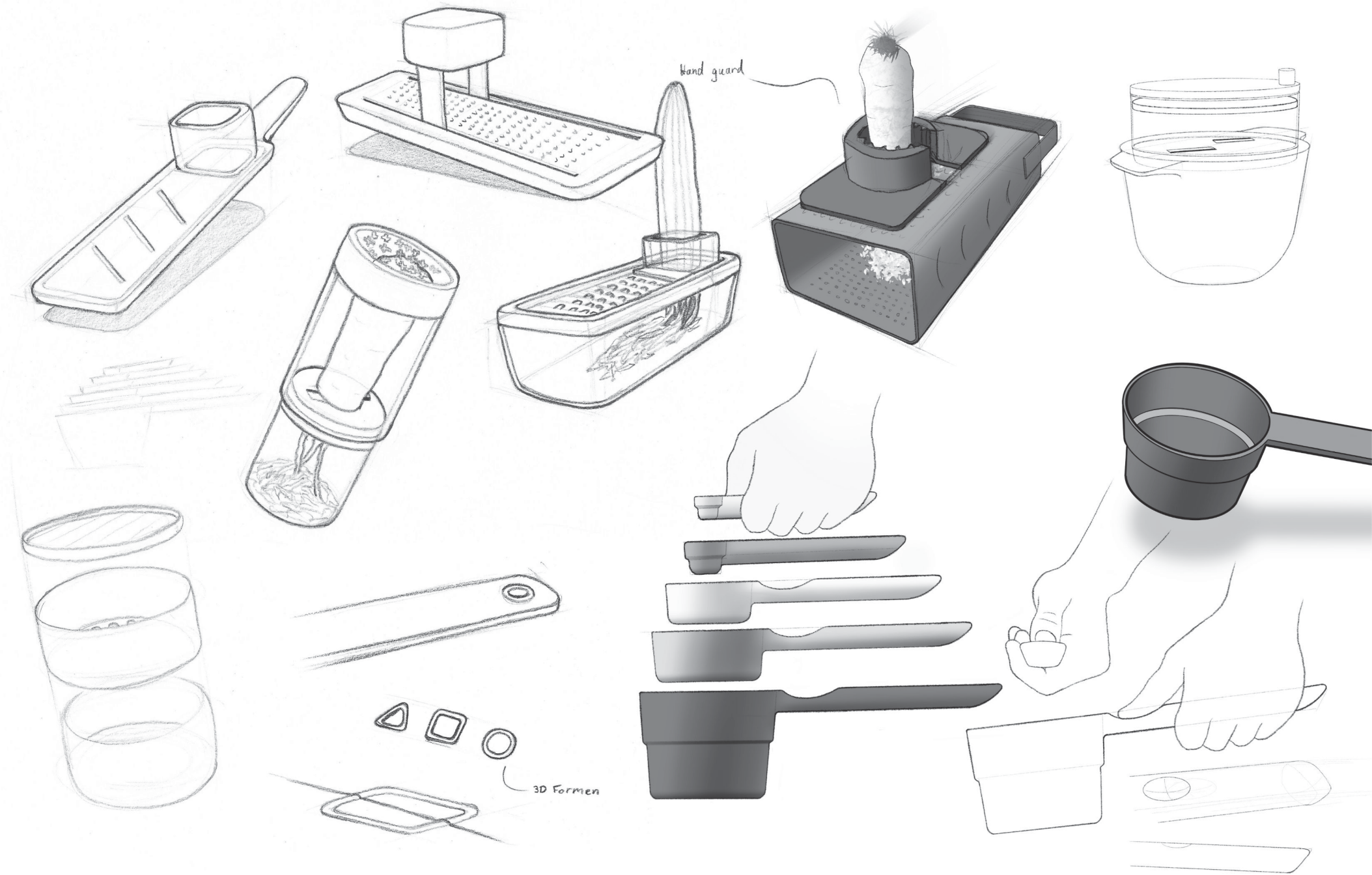


Brainstorm Session

Brainstorm Session

Mengen verstehen, Feinmotorik schulen, Zahlen & Zeit verstanden, guidance, einfach & günstig, 2-Sinne ansprechen, Fehler vermeiden/verhindern, Aufmerksamkeit behalten, interessant machen

Abmessen cap system, Abmessen Löffel, Zerkleinern, ungleich große Stücke anbieten, sich schneiden, umfunktionieren - zu leicht (Stück), LANGSTRECKTE MEDEL, SCHNITZEL ABSTÄBE, GEMÜSEMASCHINE, KUPFERN, ZIEHEN, RÜHREN, selbst verstehen, MICROWELLEN KOCHSET, MICROWELLE -> Energieeffizienz, GLOCKENGLOCKE, PORZELAN, INDUKTIONS BEED, BEHEIZTES, KUCHEN, KUNSTSTOFF BEHEIZUNG, aufbewahren, GUIDED COOKING, KUCHEN, selbst verstehen, KUNSTSTOFF BEHEIZUNG





Das Kochset

Das Konzept besteht im Ganzen aus drei Teilen. Das Mikrowellenkochset stellt dabei den ersten Teil dar.

Angepasst an das Kochen von gesunden Mahlzeiten in der Mikrowelle für eine Person, gestaltet sich das Kochset als eine modulare Lösung, die durch smarte Gestaltung Fehler in der Handhabung entgegenwirkt und ohne Sprache oder Zahlensysteme verständlich ist.

Der Kochturm besteht aus Modulen, die für unterschiedliche Zubereitungsarten ausgelegt sind.

Die Basis ist dabei immer der schwarze Topf und Deckel, mit diversen Modulen, die dazwischen aufgesteckt werden können.

Ergänzend dazu werden die Messbecher für Mengenangaben benutzt. Diese bestehen aus zwei Bechern und zwei Löffeln, dem amerikanischen Cup-System nachempfunden.

Modularität

Jedes Teil des Sets verfügt über einen vereinfachten Bajonett-Verschluss, wodurch die Module nicht herunterfallen können und der Kochturm zu einem handlichen Gesamtstück wird.

Durch die modulare Natur des Sets kann immer das Angebracht werden, was benötigt wird, ohne mit nicht verwendeten Teilen hantieren zu müssen.

Ebenfalls kann das Set so an gegebene Einschränkungen angepasst werden.

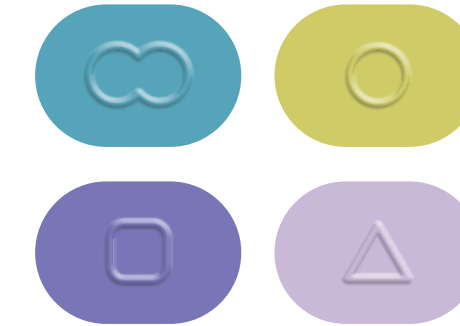
Das Grundset ist an das Best Case Szenario aus dem Research angepasst und somit nur die Basis. Für etwaige weitere Einschränkungen kann somit ein jeweils passendes Modul hinzugefügt werden.

Die Produktreihe kann somit in Zukunft erweitert werden, um mehr Funktionen zu ermöglichen.

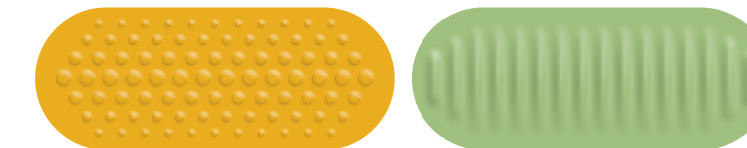
Farben & Texturen

Topf und Deckel sind schwarz und glatt gehalten, da sie die Basis des Sets bilden und immer verwendet werden. Davon abgesehen hat jedes Teil des Sets eine eigene Farbe und fühlbare Textur.

Obwohl die Becher bereits formtechnisch durch den Größenunterschied stark unterscheidbar sind, ist eine geometrische Form erhaben am Griff spürbar. Dies dient vor allem der korrekten Zuordnung im Rezept. Die Formen richten sich nach der Füllmenge, das Dreieck hat weniger Ecken als das Viereck, daher ist es der kleine Löffel und der Doppelkreis ist größer als der einzelne Kreis, es steht also für den großen Becher.



Die Module, die auf die Basis aufgesteckt werden, verfügen über eine klar spürbare Außenstruktur. Diese Struktur dient primär der Unterscheidung zu anderen Modulen, aber auch um das Aufsetzen der Module zu erleichtern. Da die Module aufgesetzt werden und dann gedreht werden, ist eine glatte Oberfläche nicht so rutschfest wie eine texturierte, also auch wenn die Griffe nicht verwendet werden, wird die Handhabung erleichtert.



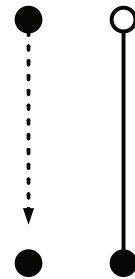
Ergonomie

Die Griffe des Sets wurden so gestaltet, dass man sie auch mit wenig Feinmotorik greifen kann. Ermöglicht wird dies durch die Ausnehmung der inneren Fläche, somit können Finger oder Fingergruppen von unten eingehängt werden und ohne Verrutschungsgefahr angehoben werden.

Die Becher können zur einfachen Verstaung sicher ineinandergesteckt werden und durch das nach oben gebogene Griffende wieder einfach voneinander getrennt werden.

Generell werden nur abgerundete, weiche Formen verwendet, die sich an den menschlichen Körper anschmiegen, ohne Druckstellen zu erzeugen.





Bedienung

Die Unterseite jedes Moduls verfügt über einen Führungsring, der das korrekte Aufsetzen erleichtert, um beim Einrasten des Bajonettverschlusses nicht zu verrutschen.

Um ein Modul aufzusetzen muss die richtige Position für den Verschluss erreicht werden, hierfür gibt es eine visuelle Hilfsmarkierung auf beiden Seiten jedes Moduls und der Basis.

Der Kreis am Modul muss zum leeren Kreis auf dem jeweils unteren Modul geführt werden und dann zum vollen Kreis gedreht werden, sodass die gleichen Symbole übereinander sind.

Wird ein Modul nicht in der richtigen Position aufgesetzt, greift der Führungsring dennoch und es ist nur noch eine Drehbewegung zur richtigen Position möglich, bevor das Modul fertig aufgesetzt werden kann. Ist die korrekte Position erreicht, rutscht das Modul fertig auf das untere Modul.

In dieser Position sind die Griffe nicht deckungsgleich, was spätestens beim Versuch den Kochturm hochzuheben auffällt, da kein klarer Griff möglich ist. Erst wenn das Modul fertig eingerastet ist (die Symbole übereinander sind) kann man die Griffe normal verwenden.

Wenn der Kochturm fertig aufgebaut ist, können die Module nicht herunterfallen. Die Einzelteile werden zu einer Einheit, mit der dann leicht hantiert werden kann.

Da es Zubereitungsmodule gibt, die nicht für den Kochprozess in der Mikrowelle gestaltet sind, sondern für die Zubereitung, muss sichergestellt werden, dass diese Module auch nicht in die Mikrowelle gelangen können. Etwaige Zubereitungsmodule können Metalle oder andere Materialien enthalten, die in der Mikrowelle eine Brandgefahr darstellen könnten oder schmelzen könnten, hier kann also eine Gefahrensituation entstehen.

Um dies zu verhindern, müssen Zusatzmodule so gestaltet sein, dass sie aufgrund der Größe oder Form nicht in eine Mikrowelle passen. Die Höhe kann beispielsweise verhindern, dass der Kochturm dann in die Mikrowelle gestellt werden kann, oder es wird durch die Form verhindert, dass die Türen der Mikrowelle geschlossen werden kann. Beides verhindert ein Starten der Mikrowelle mit einem Zubereitungsmodul.

Einfachheit

Ein simpler Aufbau der einzelnen Produkte ermöglicht eine günstige Produktion. Es wird durchwegs (bis auf die Schneidehilfe und dem Silikon-Fuß vom Topf) ein Monomaterial verwendet, was die Fertigung stark vereinfacht und keinen Zusammenbau erfordert.

Generell gibt es keine komplizierten Mechanismen oder elektronische Bauteile, die verstanden werden müssen, was die Bedienung wesentlich simpler macht.

Sicherheit

Um die Verletzungsgefahr beim Kochen zu minimieren, sind alle Objekte abgerundet. Es gibt keine scharfen Kanten oder spitze Bauteile, an denen man sich verletzen könnte.

Das Schneidehilfe Modul beinhaltet funktional bedingt Klingen, welche eine Verletzungsgefahr darstellen könnten, daher sind diese vollständig vom Nutzer verborgen.

Im Normalzustand sind die Klingen im Gehäuse zurückgezogen und nicht erreichbar, erst wenn der Auslöser betätigt wird, kommen die Klingen aus den Gehäuse heraus, um die Zutaten zu schneiden.

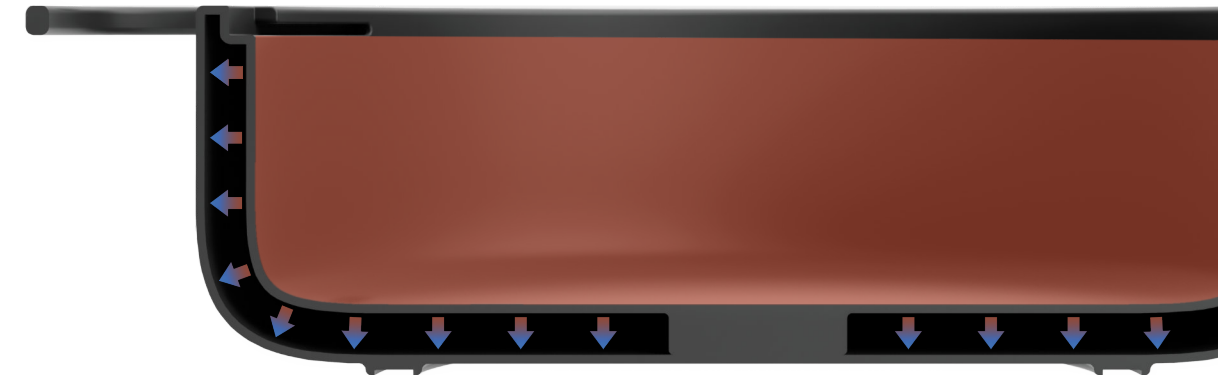
Die Schneidehilfe wird immer im Kombination mit anderen Modulen verwendet, da sie erst aufgesetzt werden muss und somit wieder einen geschlossenen Raum für die Klingen schafft. In der Verwendung sind die Klingen demnach wieder vom Nutzer räumlich getrennt.

Man müsste die Schneidehilfe bewusst mit der Hand an der Unterseite balancieren und dann auf den Auslöser schlagen, wobei man mit der haltenden Hand gegen den Druck drücken müsste, um sich zu verletzen.

Die Verletzungsgefahr ist demnach sehr gering.

Da während dem Kochprozess eine starke Hitzeentwicklung entsteht, besteht Verbrennungsgefahr beim Herausnehmen des Kochturms. Um dies zu verhindern, wird in jedem Modul ein Doppelwandiger Aufbau verwendet. Hierdurch entsteht ein hitzeisolierender Körper. Während sich der innere Aufbau stark erhitzt, bleibt der äußere Aufbau kalt.

Generell werden einige Sicherheitsrisiken durch den Kochprozess in der Mikrowelle umgangen. Verbrennungsgefahr wird minimiert durch die räumliche Trennung vom Nutzer und Brandgefahr und Anbrennen des Essens wird verhindert durch eine eingestellte Zeit, nach der der Kochprozess automatisch stoppt (z.B. Nach 5 Minuten hört die Mikrowelle einfach auf, auch wenn der Nutzer nichts macht). Somit kann der Nutzer nicht zu lange oder zu kurze Kochzeiten verursachen und selbst wenn der Nutzer vergessen sollte, dass er/sie gerade kocht, kann nichts passieren, außer, dass das Essen kalt wird.



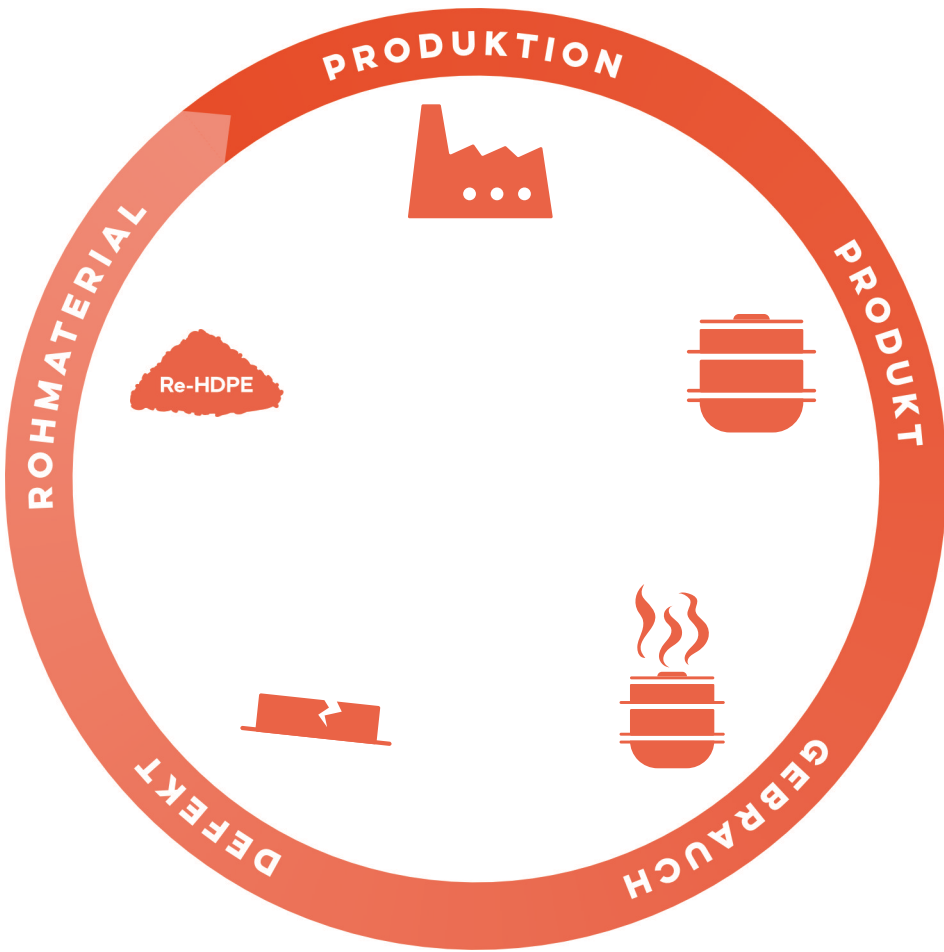
Material und Fertigung

Die Produkte bestehen aus recyceltem HDPE (High Density Polyethylen) also Polyethylen mit hoher Dichte. Dieses Material ist lebensmittelecht, wasserabweisend, öl-, lauge- und säurebeständig, sehr resistent gegen Abnutzung und hitzebeständig und somit auch mikrowelleneeignet.

Ebenfalls ist HDPE ein günstiger Werkstoff und kann gut recycelt werden, um einen Materialkreislauf zu ermöglichen. Durch die Verwendung von bereits recyceltem HDPE kann der Umwelteinfluss des Produktes in der Produktion reduziert werden („HDPE“, o. J.; „High-Density Polyethylene“, 2023; PET, PE und PVC, o. J.).

Ein Rückholssystem kann ebenfalls angedacht werden, um kaputte Teile zu neuem Rohstoff zu verarbeiten und somit ein geschlossenes Recyclingsystem zu schaffen. Additive wie Farbpigmente verunreinigen dann nicht den Recyclingpool. Z.B. kann aus einem kaputten Soßen-Modul wieder Rohmaterial für dasselbe Modul gewonnen werden, wodurch in der Fertigung weniger Rohmaterial und weniger Farbpigmente benötigt werden, da die gleiche Farbe an HDPE wieder benötigt wird.

Spritzguss stellt dabei eine passende Fertigungsmethode dar, aufgrund der Genauigkeit und erreichbaren Stabilität des Endprodukts.



Die Basis

Egal welche Module verwendet werden, die Basis bilden immer Topf und Deckel. Beide sind ohne Textur und schwarz.

Der Topf ist hauptsächlich für die Zubereitung durch kochendes Wasser gedacht und hat genug Fassungsvermögen um eine durchschnittliche Portionsgröße an Kohlehydraten wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis für zwei Mahlzeiten zuzubereiten.

Das Funktionsprinzip ist dabei simpel, die Zutaten werden mit der richtigen Menge Wasser eingefüllt und die Mikrowelle bringt das Wasser zum Kochen. Durch das doppelwandige Design bleibt dabei die Außenwand kühl genug, um sich nicht verbrennen zu können.

Da der Topf der unterste Part des Kochturms ist und auch Zubereitungsmodule aufgesteckt werden, verfügt er über einen Gummifuß, um Verrutschen zu vermeiden. Somit bleibt der Topf und aufgesteckte Module an Ort und Stelle, auch während der Zubereitung.

Der Deckel ist so geformt, dass er so wenig Höhe wie möglich aufträgt, um in handelsübliche Mikrowellen zu passen, auch wenn der Kochturm auf maximale Benutzungshöhe aufgebaut ist.

Zusätzlich wird durch die geschwungene Innenseite des Deckels vermieden, dass sich Wasser ansammeln kann, was beim Abnehmen des Deckels auf den Nutzer tropfen könnte. Die Form sorgt dafür, dass sich bildende Wassertropfen in das jeweils untere Modul abfließen können. Somit ist kein Verbrennen an heißen Wassertropfen möglich und es sollten auch keine Wasseransammlungen am Arbeitsbereich entstehen, welche sonst wieder vom Nutzer weggewischt werden müssten.



Der Dampfgarer

Wie der Name bereits vermuten lässt, lassen sich mit dem Dampfgarer Zutaten dampfgaren. Dies ist eine speziell schonende Zubereitungsmethode, bei der ein Großteil der Nährstoffe erhalten bleibt im Vergleich zu den meisten anderen Zubereitungsmethoden.

Da im Basismodul immer kochendes Wasser zum Einsatz kommt, wird der Dampfgarer auf den Topf gesteckt und nutzt somit den entstehenden Dampf für die Zubereitung der Zutaten.

Der Boden ist perforiert, sodass der Dampf ungehindert durch kann, aber keine Zutaten, auch wenn sie fein geschnitten sind, hindurch fallen können.

Sollte die Schneidehilfe verwendet werden, so kann der Dampfgarer auf die Basis gesteckt werden und beispielsweise Gemüse noch im Ganzen hineingelegt werden. Die Schneidehilfe wird dann daraufgesetzt und betätigt, um das Gemüse klein zu schneiden. Anschließend wird die Schneidehilfe wieder abgenommen und es kann unbeschwert weiter gekocht werden nach Rezept.

Da ein Großteil der Rezepte dampfgegartes Gemüse beinhaltet, spiegelt sich dies in der Farbgebung wieder. Das grüne Modul für das „Grünzeug“. Die geriffelte Textur ist dem aufsteigenden Dampf durch das Modul nachempfunden.



#9EC080



Das Soßen-Modul

Zur einfachen Zubereitung von Soßen gibt es das Soßen-Modul, was im Grunde nur ein kleinerer Topf ist als der Basistopf. Die Größe ist soweit reduziert, dass im Verhältnis die richtige Menge an Soße im Soßen-Modul zu beispielsweise Nudeln im Topf zubereitet werden kann.

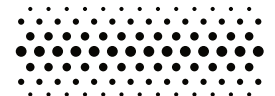
Da das Soßenmodul aber nicht mehr direkt erhitzt wird, da es weiter oben in der Mikrowelle ist, wird ebenfalls der entstehende Dampf vom Topf verwendet, um das Soßen-Modul aufzuwärmen.

Hierfür verfügt die Unterseite des Moduls über Heizrippen, die den Dampf auffangen und die Hitze durch das Material in den Innenraum des Moduls übertragen.

Die Hitzeübertragung von unten nach oben wird also gewährleistet, die Übertragung von innen nach außen durch die Seitenwände ist aber weiterhin durch das doppelwandige Design verhindert.

Die Soße wird warm, die Griffe und Außenwände aber nicht.

Die Farbgebung und Textur sind an die Anmutung von blubbernder Nudelsoße angelehnt.



#EAAE16

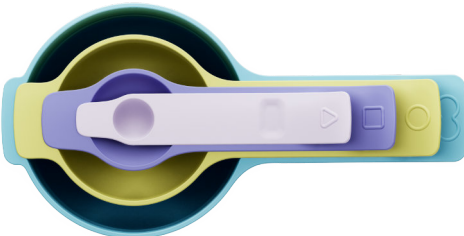
Die Messbecher

Für Mengenangaben werden die Messbecher verwendet, diese richten sich nach dem amerikanischen Cup-System. Somit können genaue Mengenangaben einfach visualisiert werden, ohne Zahlensysteme verstehen zu müssen. Das Set beinhaltet vier, ineinander steckbare Messbecher, wovon jeder eine eigene Farbgebung und spürbare, geometrische Form am Griffende aufweist.

Der große Becher fasst 250 ml, mit einer physischen Trennlinie bei der Hälfte, um zwei Bechergößen in einem zu vereinen. Dadurch wird die Anzahl an benötigten Messbechern übersichtlicher. Die nächst kleinere Einheit ist der gelbe Messbecher, welcher ein Fassungsvermögen von 60 ml hat, also ein Viertel vom großen Becher. Für kleinere Mengen gibt es die beiden Löffel in je 5 ml und 1,25 ml.

Zur einfachen Verstauung können alle Becher ineinander gesteckt werden und im Basistopf eingehängt werden, die Auflage garantiert dabei, dass sich die Becher nicht unabsichtlich wieder lösen. Durch das gebogene Endstück der Griffe können die Becher wieder einfach voneinander gelöst werden.

Da die Becher aus dem gleichen Material sind wie das restliche Set, wäre es kein Problem, wenn ein Becher während des Kochprozesses in der Mikrowelle ist. Es kann sogar in den Bechern gebacken werden. Beispielsweise ein Becherkuchen oder Muffin würde sich eignen für die Größe des blauen Bechers.



Zusätzliche Module

Über das Basis Set hinaus, können weitere Module angedacht werden, die auf diverse Einschränkungen der Nutzer eingehen.

Aus dem Research ging hervor, dass ein Problem bei vielen Menschen mit geistiger Beeinträchtigung die Handhabung von einem Messer ist. Grob etwas wo abschneiden scheint kein Problem zu sein, aber beispielsweise Gemüse klein schneiden trauen sich die meisten Betroffenen nicht zu.

Vermutlich ist es sowohl fehlendes Selbstvertrauen, aber auch fehlende, feinmotorische Fähigkeiten und daher eine große Gefahr sich selbst zu verletzen.

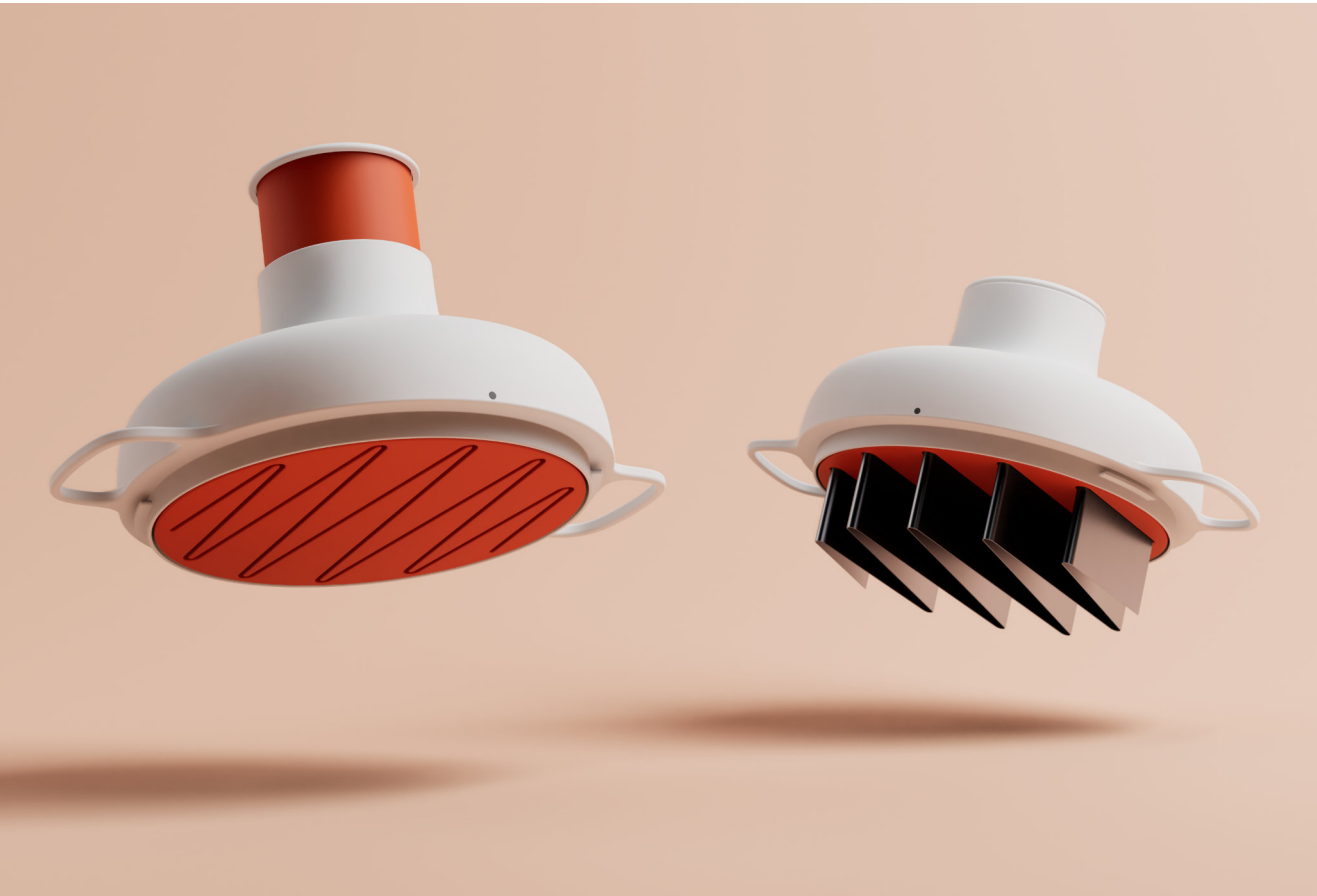
Um dennoch der Zielgruppe das Kochen zu ermöglichen, soll als erstes zusätzliches Modul eine Schneidehilfe den Betroffenen die Fähigkeit und das Vertrauen geben, Zutaten zu zerkleinern.

Im Kochprozess kann bei Bedarf Gemüse noch im Ganzen in den Dämpfer gelegt werden und darauf dann die Schneidehilfe angebracht werden. In der Schneidehilfe verbirgt sich eine geschwungene Klinge, die sich bei jeder Betätigung des Auslösers um 45° dreht, dadurch wird mit wenigen Betätigungen gewährleistet, dass die Zutaten in mundgerechte Stücke geschnitten werden. Die Klingen sind im unbetätigten Zustand im Gehäuse zurückgezogen und sind nicht zugänglich für die Nutzer. Da die Schneidehilfe an den Dampfgarer angebracht wird, um sie zu benutzen, wird wieder ein geschlossener Raum um den Gefahrenbereich geschaffen, wo die Klingen austreten.

Betätigt wird die Schneidehilfe über den Auslöser auf der Oberseite. Es ist ein kräftig gefärbter Zylinder sichtbar, mit einer individuell gelagerten, weißen Oberseite. Diese wird hinunter gedrückt oder geschlagen, wobei der farbige Zylinder zur Gänze im Gehäuse verschwindet. Verschwindet die Farbe komplett, ist ein Schneidevorgang beendet. Der Auslöser ist federgelagert und hebt sich bei Nachlass des Drucks wieder von selbst. Beim Aufsteigen des Auslösers dreht sich die Klinge weiter und es kann erneut ausgelöst werden, um noch feiner zu schneiden.

Die Oberseite des Auslösers ist extra gelagert, um zu vermeiden, dass die Nutzer durch Festhalten des Auslösers verhindern, dass sich die Klinge weiterdrehen kann.

Um die Schneidehilfe vom restlichen Set zu unterscheiden ist sie in Weiß und Korall-Rot gehalten. Es wird keine Textur verwendet, da die Form sich sehr stark von allen anderen Modulen abhebt.



Das Kochbuch

Das Kochbuch stellt die zweite Hälfte des Konzeptes dar und soll Rezepte auf eine neue Art und Weise kommunizieren. Die Küchenutensilien bieten die Grundlage und das Kochbuch fasst diese in einem einheitlichen Kommunikationskonzept auf.

Dabei sollen weder Sprache, Zahlen noch Zeitangaben im klassischen Sinne verwendet werden, um sicher zu stellen, dass Betroffene ohne Verständnis für die genannten Systeme trotzdem alle notwendigen Informationen bekommen.

Das Kochbuch ist ebenfalls modular aufgebaut und kann erweitert und angepasst werden. Somit können zusätzliche Gerichte eingefügt werden. Sollte ein zukünftiges Zusatzmodul eine andere Kommunikationsform für ein Gericht benötigen, so können die abgeänderten Rezepte einfach ausgetauscht werden.

Ebenfalls kann bei jedem Rezept die Zutatenliste herausgenommen werden, um beim Einkaufen als Hilfestellung zu dienen. Somit muss kein Einkaufszettel geschrieben werden und die Bilder auf der Zutatenliste machen das Finden im Geschäft einfacher.

Layout

Im Layout wird unterschieden zwischen der Angabe der Zutaten und der Anleitung des Rezeptes.

Die Zutaten werden als vertikale Gruppe angeordnet, um sie visuell von den horizontal angeordneten Gruppierungen im Rezept zu unterscheiden.

Die Zutat wird als Wort und als Bild angegeben, um Sprache mit einzubinden, sodass ein zusätzlicher Lerneffekt stattfinden kann. Das Wort ist dabei nicht entscheidend zu verstehen, aber es kann als Wiedererkennungsmerkmal gelernt werden.

Zutaten

Zutat (Wort)
Bild
Menge

Anleitung

Zutat (Wort)	Handlung (Bild)
Menge	

Die im Bild zu erkennende Zutat sollte möglichst so dargestellt sein, dass sie beim Einkaufen leicht wiedererkennbar ist.

Unter dem Bild der Zutat ist dann die Menge visuell dargestellt, entweder als die Zutat selbst in der richtigen Menge, oder anhand der Messbecher.

In der Anleitung wird wieder die Zutat als Wort geschrieben und darunter die gleiche visuelle Darstellung der Menge wie in der Zutatenliste. Daneben ist dann bildlich dargestellt, was mit der Zutat in der vorgegebenen Menge zu tun ist.

Abfolge

Um die richtige Abfolge der Informationen zu vermitteln, werden in den Feldern der einzelnen Gruppen Helligkeitsunterschiede verwendet. Wie im Kapitel VI „Komplexität vereinfacht visualisieren“ beschrieben, werden dunklere Farbtöne als ältere und hellere Farbtöne als neuere Information wahrgenommen. Dementsprechend werden die Felder in 3 Stufen gegliedert.

Das Feld, welches als Erstes wahrgenommen werden soll ist am dunkelsten, oder mit einer passenden Farbe gekennzeichnet, das Zweite ist mittel-hell und das letzte ist am hellsten.

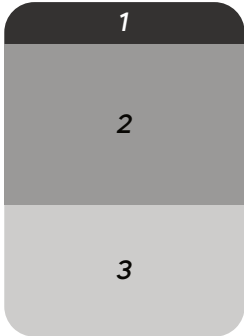
Jede Gruppe stellt einen Arbeitsschritt dar, die einzelnen Arbeitsschritte sind dann an einer Ablauffkette gegliedert. Diese Kette stellt sich ähnlich dar, wie auf dem Kochset zu finden ist. Jeder Schritt stellt einen Punkt dar, der zum nächsten Punkt und somit Schritt führt. Durch die natürliche Anordnung der Gruppen in der Wahrnehmungsrichtung von oben nach unten, wird ebenfalls verständliche gemacht, Welcher Schritt nach welchem kommt.

In der Auflistung der Zutaten gibt es keine richtige oder falsche Wahrnehmungsrichtung, allerdings sind die Zutaten so gegliedert, wie sie beim Einkaufen zu finden sein sollten (z.B. Gemüsearten nahe beieinander angeordnet).

Helligkeit



Zutaten



Anleitung



Schritte



Farben & Texturen

Im Kochbuch sind dieselben Farben und Texturen zu finden, wie auf dem Kochset. Hiermit wird kommuniziert, welches Teil aus dem Kochset für den gegebenen Schritt zu verwenden ist. Die Texturen sind im Kochbuch fühlbar, so wie sie auch auf den Teilen des Kochsets spürbar sind. Selbst wenn die Farbe nicht wahrgenommen werden sollte, wird noch ein zweiter Sinn angesprochen, um die selbe Information zu vermitteln.

#9EC080

#EAAE16

#54A5BB

#C8B8D9

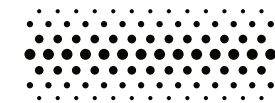
#7776BF

#54A5BB

#F4F4F4

#DD5024

#1C1C1C



Beispiele

Salz



Kohlsprossen



Die Rezepte

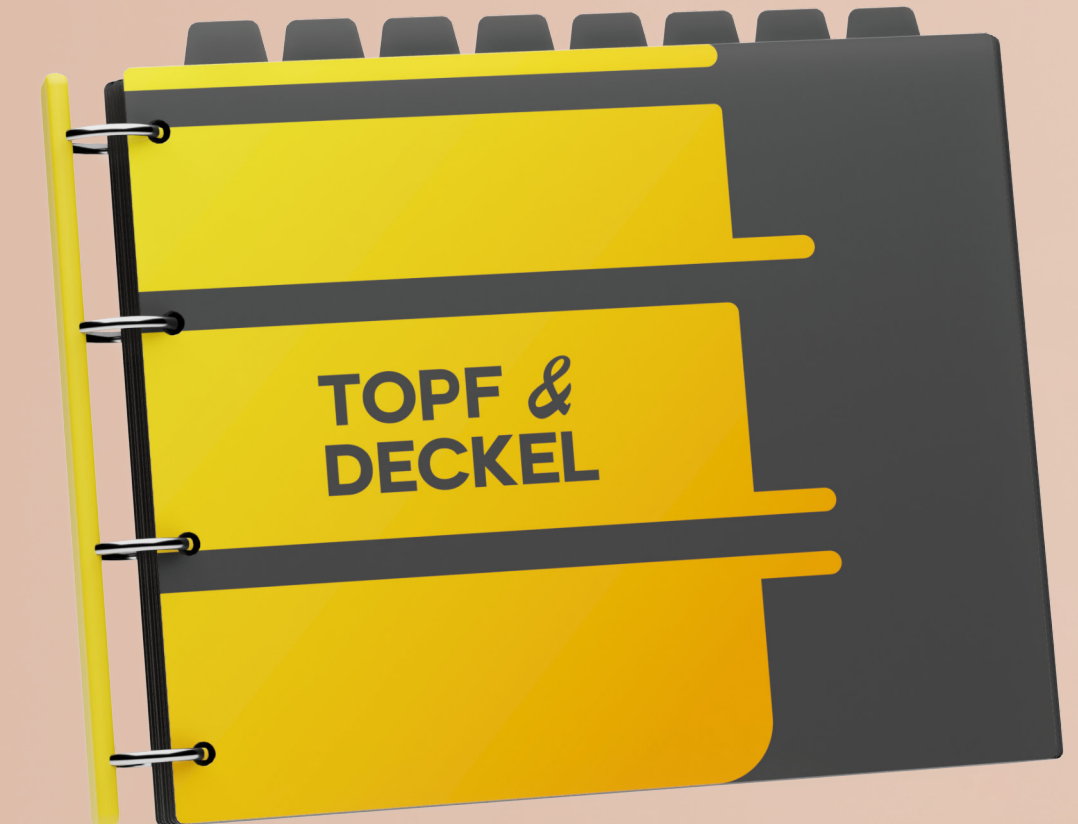
Mit dem Kochset ist die Zubereitung vieler unterschiedlicher Gerichte möglich. Die Rezepte in der Grundversion sollten aber einfach gehalten sein und möglichst nur sehr bekannte Lebensmittel verwenden, um den Einkauf einfach zu gestalten.

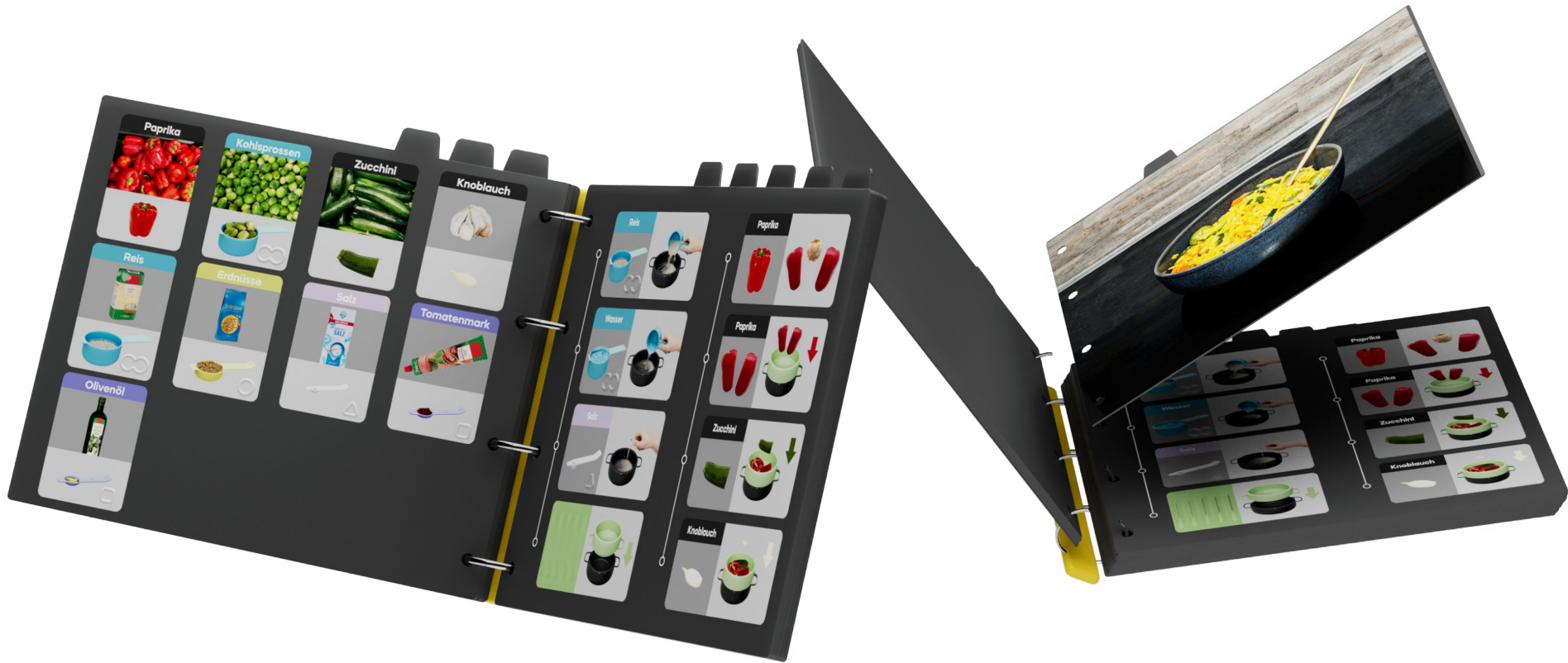
Von einfachen Nudelgerichten mit Soße, über Kartoffeln mit Gemüse und bei Bedarf Fisch, bis hin zu Reis mit Gemüsecurry sind unterschiedlichste Gerichtarten anzudenken.

Neben Hauptgerichten können auch Suppen oder beispielsweise zum Frühstück ein herzhaftes Porridge möglich. Auch einfache Backwaren, wie Muffins oder Cupcakes sind machbar.

Zusätzlich zu einem Kochbuch mit Grund Rezepten kann hier eine ganze Reihe an diversen Kochbüchern angedacht werden, mit Rezepten aus aller Welt. Auch spezielle Editionen, welche eventuell mit einem neuen Erweiterungsmodul für andere Zubereitungsarten in Kombination wären möglich.

Durch den Modularen Aufbau kann das ganze System immer mehr erweitert und ergänzt werden.





Die Sticker

Als finales Teil des Konzeptes liegt ein Sticker-Set bei, um das Bedienfeld einer Mikrowelle an das neu gedachte Kommunikationskonzept anzupassen.

Dies wird einmalig durch eine betreuende Person durchzuführen sein, um sicherzustellen, dass die Anbringung korrekt vollführt wird.



ABSCHLUSS

„Topf und Deckel“ denkt die Kommunikation rund ums Kochen neu, sodass Menschen mit geistiger Beeinträchtigung selbständig eine gesunde Mahlzeit zubereiten können. Das Kochset sorgt durch durchdachte Gestaltung für minimale Fehlerquellen und verhindert weitestgehend Gefahrenquellen, um ein reibungsloses Kocherlebnis zu ermöglichen. Mit einem modularen Aufbau kann das Kochset vielseitig verwendet werden und, durch Einsatz von zusätzlichen Modulen, an individuelle Bedürfnisse angepasst und in Zukunft erweitert werden.

Durch smarte Verwendung von Farben, Texturen, Formen und bildlichen Darstellungen, werden Informationen zum Kochprozess nonverbal vermittelt. Die Hilfestellung startet dabei schon beim Beschaffen der Zutaten und führt den/die Nutzer Schritt für Schritt durch den Kochprozess. Das Kochbuch stellt einen weiteren, modularen Teil des Sets dar und kann, genau wie das Kochset, angepasst und erweitert werden.

Mit dem Sticker-Set werden Bestehende Küchengeräte in das Kommunikationskonzept eingebunden, um einheitlich ein günstiges, modulares und erweiterbares Kochkonzept zu schaffen, ohne unnötige Produkte kaufen zu müssen.

Die Einrichtung und im besten Fall erste Mahlzeit sollten mit einer betreuenden Person durchgeführt werden, um den Betroffenen den Zugang weiter zu erleichtern und das Selbstvertrauen aufzubauen. Das dreiteilige Konzept stellt ein einheitlich neu gedachtes Kochkonzept dar, das es geistig beeinträchtigten Personen erlaubt, ein großes Stück Selbständigkeit zurückzuerlangen.











I.	Resumé
II.	Danksagung

04 **OUTRO**

RESUMÉ

Durch intensive Recherche mit Betroffenen und betreuenden Personen konnte ein tiefer Einblick in den Alltag von geistig beeinträchtigten Menschen gewonnen werden. Aufbauend auf diese Erkenntnisse konnten Gestaltungsprinzipien festgelegt werden, um auf die speziellen Bedürfnisse der betroffenen Personengruppe gezielt einzugehen. Das Konzept „Topf und Deckel“ gestaltet dabei den gesamten Kochprozess rund um die Mikrowelle, da somit einige Gefahrenquellen minimiert werden können und eine nährstoffschonende Zubereitung ermöglicht. Bestehend aus einem modular anpassbarem und erweiterbarem Kochset, Messbechern, einem Kochbuch und Sticker-Set, werden alle benötigten Informationen nonverbal, durch Farben, Texturen und Formen kommuniziert. Das entstandene Konzept stellt ein Grund-Set dar, das ein gesamtes Ökosystem an Erweiterungen und Anpassungen ermöglicht.

DANKSAGUNG

Ein großer Dank geht an die Lebenshilfe Ingolstadt, für den Einblick in die Geschehnisse in der Montage und die Lebenshilfe Graz Messequartier, speziell Christopher Weiland für die Zeit, Expertise und Erfahrungen, die mit mir geteilt wurden. Danke auch an meine Kolleginnen und Kollegen, für den kreativen Austausch und Hilfsbereitschaft im ganzen Studium, während dem Schreiben dieser Arbeit und auch im privaten Umfeld. Ich habe das Privileg viele von euch nicht nur als Kollegen und Kolleginnen, sondern als meine Freunde und Freundinnen bezeichnen zu dürfen. Ich danke meiner Familie und meinen Freunden, die mich während meiner Zeit im Studium mit Energie, Zeit und tollen Erinnerungen unterstützt haben. Vielen Dank an meine Eltern, ohne deren Unterstützung das alles nicht möglich gewesen wäre, sie haben mich von Anfang an mit allen Mitteln unterstützt. Danke! Danke für die großartige Zeit im Studium an alle, die daran beteiligt waren.

I.	Literaturverzeichnis
II.	Abbildungsverzeichnis

05

VERZEICHNISSE

LITERATUR

Bahringer, U. (2009). Komm, gehen wir essen! Ernährung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung in der institutionellen Gemeinschaftsverpflegung.

Behinderung.org. (2020, März 30). Ernährung von Menschen mit Behinderung – Wissenswertes und Tipps für den Alltag. <https://behinderung.org/artikel/ernaehrung-von-menschen-mit-behinderung-wissenswertes-und-tipps-fuer-den-alltag.htm>

DGE. (o. J.). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Abgerufen 16. Juni 2022, von <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

Grout, J. R., & Downs, B. T. (1994). A Brief Tutorial on Mistake-proofing, Poka-Yoke, and ZQC. <http://www.mistakeproofing.com/tutorial.html>

HDPE. (o. J.). HSV Deutsch. Abgerufen 23. Jänner 2023, von <https://www.hsv-tmp.de/hdpe/>

High-density polyethylene. (2023). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=High-density_polyethylene&oldid=1133760929

Hoppe, G. K. (2012). Selbstkonzept und Empowerment bei Menschen mit geistiger Behinderung (Bd. 6). Centaurus Verlag & Media. <https://doi.org/10.1007/978-3-86226-954-9>

Lachenmeier, N., & Hill, D. (2022). Visualizing complexity: Handbuch Modulares Informationsdesign. Birkhauser Verlag.

Nowag, M. (2017). Ernährung im Leben mit geistiger Behinderung. Ernährung & Medizin, 32(02), 75–78.

PET, PE und PVC: Das müssen Sie über Kunststoffe wissen. (o. J.). Verbraucherzentrale.de. Abgerufen 23. Jänner 2023, von <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/kunststoffe-7035>

Robinson, H. (2011). Using Poka-Yoke Techniques for Early Defect Detection. <https://web.archive.org/web/20141227002617/http://facultyweb.berry.edu/jgrout/pokasoft.html>

Shingo, S. (2007). Zero quality control: Source inspection and the poka-yoke system (19. [pr.]). Productivity Pr.

Tommelein, I. D. (2008). ‘Poka Yoke’ or Quality by Mistake Proofing Design and Construction Systems. In P. Tzortzopoulos & M. Kagioglou (Hrsg.), 16th Annual Conference of the International Group for Lean Construction (S. 195–205). <http://www.iglc.net/papers/details/614>

Trout, J. (o. J.). Poka-Yoke Explained. Abgerufen 27. Juni 2022, von <https://www.reliableplant.com/poka-yoke-31862>

Trout, J. (2022). Poka-yoke Explained. In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Poka-yoke&oldid=1077637269>

Verwaltung-Land Steiermark, System. (o. J.). Teilhabe an der Beschäftigung in der Arbeitswelt. Verwaltung - Land Steiermark. Abgerufen 7. Juni 2022, von <https://www.verwaltung.steiermark.at/cms/beitrag/12661671/127384147/>

WHO. (o. J.). Definition des Begriffs „geistige Behinderung“. WHO. Abgerufen 13. Mai 2022, von <https://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2010/15/childrens-right-to-family-life/definition-intellectual-disability>

WHO. (2010a, Mai 5). Nutrition—Maintaining a healthy lifestyle. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/nutrition---maintaining-a-healthy-lifestyle>

WHO. (2010b, Juni 5). A healthy lifestyle—WHO recommendations. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>

ABBILDUNGEN

0 X, Selbstportrait, Eigene Darstellung	13
1 X, Freundschaft, Eigene Darstellung	20
2 X, Meditation, Eigene Darstellung	21
3 X, Portrait bedrückend, Eigene Darstellung	22
4 X, Empowered, Eigene Darstellung	23
5 X, Lebenshilfe Ingolstadt außen, https://ingolstadtjobs.de/arbeitgeber/lebenshilfe-werkstaetten-der-region-10-gmbh-923 (02.06.22)	24
6 X, Lebenshilfe Ingolstadt Innenhof, https://ingolstadtjobs.de/arbeitgeber/lebenshilfe-werkstaetten-der-region-10-gmbh-923 (02.06.22)	24
7 X, 3D Drucker, https://all3dp.com/4/snapmaker-announces-christmas-sale-and-social-media-event-ad/ (30.05.22)	25
8 X, Lebenshilfe Ingolstadt Arbeiter, https://ingolstadt-reporter.de/aus-der-region/ingolstadt/beide-seiten-profitieren-voneinander (23.05.22)	26
9 X, Lebenshilfe Ingolstadt - Standbild aus Imagefilm, https://www.youtube.com/watch?v=LOSNEdRFygo&ab_channel=LebenshilfeWerkst%C3%A4ttenderRegion10GmbH (02.06.22)	27
10 X, Poka Yoke Methode - Kontakt, https://www.reliableplant.com/poka-yoke-31862 (14.06.22)	30
11 X, Poka Yoke Methode - Fixe Zahl, https://www.reliableplant.com/poka-yoke-31862 (14.06.22)	30
12 X, Poka Yoke Methode - Reihenfolge, https://www.reliableplant.com/poka-yoke-31862 (14.06.22)	31

13 X, Lebenshilfe Graz MQ außen 1, https://www.archdaily.com/349996/messequartier-graz-markus-pernthaler (07.06.22)	32
14 X, Lebenshilfe Graz MQ außen 2, https://www.archdaily.com/349996/messequartier-graz-markus-pernthaler (07.06.22)	32
15 X, Betreuer Christopher Weiland, Eigene Darstellung	33
16 X, Lebenshilfe Graz MQ außen 3, https://www.archdaily.com/349996/messequartier-graz-markus-pernthaler (07.06.22)	34
17 X, Mikrowelle Anpassungen, Eigene Darstellung	35
18 X, Putzhilfe 1, Eigene Darstellung	35
19 X, Putzhilfe 2, Eigene Darstellung	35
20 X, Arbeitsumfeld, Eigene Darstellung	36
21 X, Busfahrt, Eigene Darstellung	37
22 X, Kochen, Eigene Darstellung	39
23 X, Lebenskarten, https://www.lebenskarten.de/lk-shop/ (13.06.22)	40
24 X, Betroffener tanzt, https://www.pexels.com/photo/happy-man-in-yellow-pullover-dancing-7162935/ (09.06.22)	41
25 X, Fahrradstellplatz, Eigene Darstellung	43
26 X, Paar, Eigene Darstellung	51
27 X, Betroffener mit Essen, Eigene Darstellung	52
28 X, Rezept, Eigene Darstellung	53

29 X, Betroffener beim Einkauf, Eigene Darstellung	54
30 X, Betroffener beim Schneiden, Eigene Darstellung	54
31 X, Betroffener beim Kochen, Eigene Darstellung	55
32 X, Simple das Kochbuch, https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1050354219?ProvID=11010474&gclid=CjwKCAiArNOeBhAHEiwAze_nKIsib921FtQT90plRoY3M0LBTvO60rVhv4dXG19U9QcSJJcZm9sgRRoCNgcQAvD_BwE (12.07.22)	56
33 X, On Vegetables Kochbuch, https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1042688916?ProvID=11010474&gclid=CjwKCAiArNOeBhAHEiwAze_nKBYCgD0kfYRK2pRnWnVnRR2VoOOY52h178JKHger3boOMpNbX5ljzRoCjK8QAvD_BwE (12.07.22)	57
34 X, Blog Rezept 1, https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/veganes-madras-curry-mit-apfel (12.07.22)	58
35 X, Blog Rezept 2, https://biancazapatka.com/en/spinach-stuffed-spaghetti-squash/ (12.07.22)	58
36 X, Social Media Rezept 1, https://www.instagram.com/p/Cf9sNWMq8Hx/?hl=en (12.07.22)	59
37 X, Social Media Rezept 2, https://www.instagram.com/p/Cf9sNWMq8Hx/?hl=en (12.07.22)	59
38 X, Informationsdesign Farben, Eigene Darstellung	62
39 X, Informationsdesign Formen, Visualizing complexity: Handbuch Modulares Informationsdesign, S. 88	62
40 X, Informationsdesign Muster, Visualizing complexity: Handbuch Modulares Informationsdesign, S. 108	63
41 X, Informationsdesign Isotype, Eigene Darstellung	63

42 X, Informationsdesign Gruppierung, Visualizing complexity: Handbuch Modulares Informationsdesign, S. 56	63
43 X, Surface Adaptive Kit 1, https://www.microsoft.com/en-us/d/surface-adaptive-kit/8rdmhd3kfc3r?activetab=pivot:overviewtab (08.07.22)	64
44 X, Surface Adaptive Kit 2, https://blogs.microsoft.com/accessibility/surface-adaptive-kit/ (08.07.22)	64
45 X, Surface inclusive keyboard cover, https://jcpal.com/products/verskin-inclusive-keyboard-protector-for-surface-laptop-go (28.01.23)	64
46 X, Xbox Adaptive Controller, https://www.microsoft.com/en-us/d/surface-adaptive-kit/8nsdbhz1n3d8?icid=AccessibleAccessoriesCat_CC8_R3_SurfaceAdaptiveKit&activetab=pivot:overviewtab (08.07.22)	65
47 X, Adaptive Accessories, https://www.microsoft.com/en-us/store/b/accessible-adaptive-devices-accessories?rtc=1 (08.07.22)	65
48 X, Mikrowellen Kochset 1, https://de.josephjoseph.com/products/m-cuisine-4-teiliges-mikrowellenkocherset-orange (08.07.22)	66
49 X, Mikrowellen Kochset 2, https://de.josephjoseph.com/products/m-cuisine-4-teiliges-mikrowellenkocherset-orange (08.07.22)	66
50 X, Mikrowellen Kochset 3, https://de.josephjoseph.com/products/m-cuisine-4-teiliges-mikrowellenkocherset-orange (08.07.22)	66
51 X, Messbecher 1, https://eu.josephjoseph.com/products/nest-measure-measuring-cups-multicolour (08.07.22)	67

52 X, Messbecher 2, https://eu.josephjoseph.com/products/nest-measure-measuring-cups-multicolour (08.07.22)	67
53 X, Messbecher 3, https://eu.josephjoseph.com/products/nest-measure-measuring-cups-multicolour (08.07.22)	67
54 X, Kinderleichte Becherküche Buch, https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1045088636?ProvID=11010474&gclid=CjwKCAiArNOeBhAHEiwAze_nKFNoru4kflC2j297Z4AERLcLxh39R5MarrTsCAKm2Qjq6rP_lpq1jBoCEKsQAvD_BwE (15.11.22)	68
55 X, Kinderleichte Becherküche Anleitung, https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1045088636?ProvID=11010474&gclid=CjwKCAiArNOeBhAHEiwAze_nKFNoru4kflC2j297Z4AERLcLxh39R5MarrTsCAKm2Qjq6rP_lpq1jBoCEKsQAvD_BwE (15.11.22)	68
56 X, Kinderleichte Becherküche Rezept, https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1045088636?ProvID=11010474&gclid=CjwKCAiArNOeBhAHEiwAze_nKFNoru4kflC2j297Z4AERLcLxh39R5MarrTsCAKm2Qjq6rP_lpq1jBoCEKsQAvD_BwE (15.11.22)	68
57 X, Mikrowelle Kochmodule Überblick, Eigene Darstellung	69
58 X, Messbecher Test, Eigene Darstellung	70
59 X, Mikrowellen Kochset Test, Eigene Darstellung	70
60 X, Gekochte Mahlzeit, Eigene Darstellung	
60 X+, Eigene Darstellungen	75+

06

ANHANG

18.05.22, 14:29h

-Aufnahme startet-

Ivo:
Passt, also. Magst du ganz kurz noch mal deinen Namen sagen und deine Position da? (Lebenshilfe)

Christopher:
Ich bin der Christopher Weiland-Fändrich, [arbeite] im Wohnverbund Messequartier, habe die Aufgabe der Team Assistenz, also Assistenz der Leitung, wenn mal die Vertretung auf Urlaub ist, oder verschiedene Aufgaben zu übernehmen. Und im teilzeitbetreuten Wohnen habe [ich] die Stelle der Alleinverantwortlichen Behinderten Fachkraft.

Das heißt die Planung der pädagogischen Arbeit für die Kunden zusammen mit dem Team und Sozialraumarbeit [und] alles was damit zusammenhängt.

Ivo:
Und wie schaut so dein Alltag in der Lebenshilfe aus?

Christopher:
Der Alltag, ... ich mach jetzt einfach nur die Begleitung am besten. Also der Alltag in der Begleitung schaut so aus, dass wir meistens um 15:30 Uhr erst beginnen im Teilzeitbetreuten Wohnen. Die [KundInnen] haben in der Früh keinen Dienst und keine Begleitung, da müssen sie alles selber erledigen im teilzeitbetreuten Wohnen. Die meisten sind dann bei einer Arbeitsstelle wo sie hingehen und dort auch mit Essen versorgt werden. Also wir kommen um 15:30 Uhr in etwa in Dienst. Es gibt dann verschiedene Aufgaben die so regelmäßig sind wo wir unterstützen, wie putzen z.B. und dann kommen immer so unregelmäßige Aufgaben dazu wie Arzt Termine begleiten, mal Austausch Gespräch mit der Arbeit führen, bestimmte Themen bei bestimmten Kunden anzusprechen, weil es jemandem aufgefallen ist, zu Veranstaltungen gehen, was am lustigsten ist. Ja, das ist so der Alltag und viel Dokumentation und viel Organisation und Kommunikation als großes Thema auch.

Ivo:
Und der Alltag von den Kund:Innen, also gerade eben im Teilzeitbetreuten Wohnen?

Christopher:
Ja der Alltag... Also wenn sie in einer Arbeitsstelle sind...

-Unterbrechung mit Wechsel in einen anderen Raum-

Also der Alltag der Kund:Innen ist, je nachdem ob sie Arbeitsstelle haben oder nicht, so dass der Bereich, der in der Früh ist von denen selbst abgedeckt werden muss. Dafür haben viele im Vorhinein vorm Teilzeitbetreuten Wohnen einen sogenannten Trainings-Wohnens-Bescheid gehabt, wo die Begleitung ein bisschen engmaschiger ist. Wo sie lernen aufzustehen, Wecker zu stellen, Rituale zu kreieren damit Sie das alles hinkriegen in ihrem Leben was sie so möchten und in Teilzeit fällt das in der Früh dann weg, weil sie das selbstständig erledigen müssen.

In der Früh sind wir nur vor Ort, wenn eine Arztbegleitung zum Beispiel nötig ist in der Früh. Über Mittag sind sie dann, die meisten, bei einer Arbeitsstelle. Das ist meistens eine Arbeitsstelle im TAB Bescheid. Teilhabe an Beschäftigung. [Das] sind so Arbeitsgruppen, zum Beispiel das

Buffet in der Ortweinschule wäre sowas, wo der Auftrag an die Lebenshilfe geht, das Buffet zu gestalten und zu führen und die Lebenshilfe dann das gemeinsam mit Kunden gestaltet.

Dort gibt es, meistens, nicht bei allen Arbeitsstellen, [bei] manchen Arbeitsstellen ist [es] so, dass sie essen gehen in Lokale. Also jeder Kunde selbstständig. Und [bei] anderen Arbeitsstellen ist das Essen dorthin gebracht von einer zentralen Stelle. Oder auch teilweise selbst gekocht. Gibt es auch.

Die meisten kommen gegen 16 Uhr retour in ihre Wohnhäuser in die Wohnungen, die sie haben. Und dann beginnt der Alltag mit uns. Gespräche über Konfliktsituationen [führen], je nachdem ob bei uns oder in der Arbeit, Veranstaltungen besuchen, Dinge anreden, die uns aufgefallen sind, Reinigung, Kommunikation mit anderen Personen, Erwachsenenvertretern. Das meiste ist dann am Nachmittag Thema.

Am Wochenende ist natürlich mehr Platz dafür, da heben wir bisschen mehr Zeit und viele Kunden fahren am Wochenende auch noch zu ihren Angehörigen nach Hause. Das heißt vor Ort sind dann weniger. Da haben wir da ein großes Feld mit Angehörigen in Kontakt zu sein und mit der Arbeitsstelle. So in etwa ist ihr Alltag. Je nach Behinderung natürlich ist der [Alltag] anstrengender und es geht weniger, bis hin, dass ganz viel geht an einem Tag. Wenn sich beide Personen wohlfühlen, Begleitung und Kunde.

Ivo:
Und wo sind so die Schwierigkeiten im Alltag? Also was geht ohne Betreuung gut und wo ist dann eher eben Betreuung notwendig?

Christopher:
Betreuung ist ganz viel bei, eben so Arzttermine haben wir extrem viel Begleitung. Hängt oft damit zusammen, dass die Ärzte oder Therapeuten nicht die Zeit haben, die Zeit nehmen wollen, da die Sprache nicht so schnell umstellen können auf einen Menschen mit Behinderung, dass die Übersetzung dann halt nicht funktioniert auf Menschen mit Behinderung und wir das dann halt übernehmen. Wir nehmen das dann auf, nehmen das dann mit nach Hause und besprechen es dann nochmal durch, wenn es Fragen gibt.

Bei einem Herrn, der eine sehr starke Sehbeeinträchtigung hat und auch geh Beeinträchtigung, ist an sich überall Begleitung nötig. Er kann außer im sozialraum, da wo er sich auskennt und wo er schon weiß, wie viel Energie er aufwenden muss, um zum Beispiel zu einem Kaffee zu kommen. Wo er gerne sitzt im Sommer auch, braucht er überall hin Begleitung, um hin zu gehen. Das ist dann für ihn sehr aufwendig aber auch für uns. Und für ihn auch sehr einschränkend insgesamt. Alle Wege können wir nicht abdecken die ganze Zeit. Das ist halt viel Einschränkung für ihn auch. Auch wegen dieser Probleme beim Sehen.

Für uns die Problematiken im Alltag so die Kommunikation. Also innerhalb des Teams gibt es immer wieder, dass eben Informationen mal verloren gehen, so aufgeschrieben werden, dass dann nächste sie vielleicht nicht ganz versteht was der Auftrag ist. Dafür gibt es die Team Sitzungen das dann zu klären und da reden wir immer wieder drüber. Oder sich auch, wenn es wirklich nötig ist, mal in der Privatzeit anzurufen und sich auszutauschen. Der Austausch und das

Verknüpfen ist ganz wichtig bei uns, weil man nur so gemeinsam an den Themen der Kunden arbeiten kann. Und im Alltag mit den Kunden selber ist es auch Kommunikation. Das aufzunehmen, was sie sagen. Mal versuchen nachzufragen, interessiert zu sein. Wenn es Konflikt war, „was war da wirklich?“. Weil das kann sie (Kundin) oft auch nicht so wiedergeben, was genau jetzt das Problem war. Und da wirklich nachzufragen, „was ist da jetzt wirklich passiert?“. Oder auch wenn es um Wünsche und Ziele geht für die Zukunft, genau nachzufragen. Was ist da jetzt wirklich die Intention, das zu erreichen? Und wie ist der Beitrag dazu? Weil wir können nur unterstützend wirken, wenn wir wissen was der Beitrag des Kunden und was das Ziel in etwa das Kunden ist. Wir können aber nicht alles übernehmen. Man sagt gern man kann nicht alles am Silbertablett servieren, dann ist das eine Wunsch Erfüllung und Wunscherfüllung macht sehr schnell satt. Und wenn man selbst nicht dazu beiträgt, zum Beispiel zu einem Umzug, dass man sich selbst mal Wohnungen anschaut, schaut was gibt's an anderen Begleitmöglichkeiten, ist man schnell in der nächsten Station, ist dort satt und möchte schon in die nächste Wohnung am besten wieder, in die nächste Begleitform. Und das versuchen wir halt heraus zu kitzeln. Kommunikation ist großes Thema und in letzter Zeit merken wir, dass Ernährung ein großes Thema ist bei uns. Auch in Teilzeit [-betreuung].

Da haben wir jetzt ein paar Befunde von Ärzten gekriegt, die halt für den Kunden nicht so schön sind. Blutfettwerte zu hoch. Es geht Richtung Diabetes, Übergewicht und da merkt man jetzt ganz stark, dass diese Auseinandersetzung mit Ernährung ganz viel eingelehrt ist, schwer umzustellen ist, meist das Gewohnte gekocht wird und gegessen wird. Und da stecken wir gerade viel Energie rein, dass das ein bisschen in eine gesündere Laufbahn vielleicht umschwenkt, hoffen wir.

Ivo:
Ja du hast gerade schon ziemlich viel angesprochen. Gerade eben von Kommunikation, und Kochen/Ernährung. Gehen wir nochmal kurz zur Kommunikation. Wo liegen da so wirklich die Schwierigkeiten würdest du sagen? Also mit den Kundinnen und Kunden.

Christopher:
Ja hauptsächlich ist das eben diese Wahrnehmungsprobleme, kann man sagen, die sie teilweise haben, dass sie Situationen eben auf eine ganz eigene Art wahrnehmen und sich schwertun, die Situation dann zu reflektieren. Also allein vor allem und auch wenn wir als Betreuer das Mitkriegen, ist es auch die Reflexion. Da ist viel Fragestellungen nötig, viel Zeit nötig, dass man die Situationen als Außenstehender dann so beschrieben kriegt, dass man damit was anfangen kann.

Also wenn da in der Innenstadt zum Beispiel in der Straßenbahn ein Konflikt passiert, wo wir nicht dabei sind, dann kommt meistens eine Rückmeldung „Ich bin in der Straßenbahn voll angeschnauzt worden und beschimpft worden“ und mit dieser Aussage kann man noch wenig anfangen. Und da geht's dann darum so raus zu kitzeln, „Ja, was ist genau passiert? Was war das für eine Straßenbahn? Bist du gesessen, gestanden? Ist wer auf dich zu gekommen oder war so viel los, dass sich wer geärgert hat, weil er nicht rausgekommen ist?“, um das einfach klar für uns als Bild dann im Kopf zu haben und dann der Person helfen zu können. „Okay, schau da war es so eng und du bist genau dort gestanden wo halt der Knopf war und die Person ist nicht hingekommen.“

Vielleicht bist das nächste Mal bisschen aufmerksamer und schaut, wenn der zum Knopf will, dass er hinkommt und dann entsteht der Konflikt auch nicht“. Und dann halt so Konfliktbewältigungs-Strategien, „Du das war nicht wirklich auf dich gerichtet, sondern auf die Situation, dass er halt nicht aussteigen hat können“. Und das ist das Schwere in der Kommunikation, Dass man wirklich das herausfindet.

Und zum Thema Wünsche und Willen ist halt wichtig diesen Willen heraus zu filtern. [Wir] kriegen ganz oft Sachen hingeschmissen. „Ich wünsche mir eine eigene Wohnung, die ich selber bezahle und die dort und dort ist, am besten noch einen Garten hat“ und so weiter, das kriegt man hin, kann man erfüllen. Okay, ich kann zur Geschäftsführung gehen und fragen ob man sowas haben und ihm bereitstellen können, oder ich kann hinterfragen, „Was ist der Wunsch daraus? Also wie willst du wirklich dort hinkommen? Damit es wirklich so passend ist für dich“. Und nicht, dass wir es bereitstellen und dann wohnt er dort zwei Monate und dann passt es doch nicht, weil es zu weit aus der Stadt draußen vielleicht. Das kann dann Thema werden z.B. in dieser speziellen Situation.

Und da ist es halt wirklich so, „Ja du willst eine eigene Wohnung, du verdienst kein Geld z.B.“, das wäre ein konkreter Fall. „[Du] Verdienst kein Geld. Du müsstest mal schauen wo du arbeiten gehst“. Dann unterstützt man bei Praktika und gehen so kleine Schritte mit dem Kunden. Und vielleicht ist es schon Praktika finden oder einfach innerhalb der Lebenshilfe umzuziehen, in eine Wohnung mit einem Balkon schon das Ziel erreicht für ihn, obwohl das große Ziel eigentlich war, Wohnung mit Garten und so weiter zu haben. Aber da, dass er selber Energie hineinsteckt, „Okay, nein, ich will echt eine eigene Wohnung, mit Balkon, mal als ersten Schritt, aber dafür muss ich arbeiten gehen. Dann muss ich mich bemühen, dass ich eine Arbeit krieg und diese auch ausführe und mein Geld dafür bekomme“.

Ivo:
Und Thema Gesundheit hast du schon angesprochen, dass das ein Thema ist. Also vielleicht gerade in Hinsicht auf Bewegung, Ernährung. Wie schaut es da so aus?

Christopher:
Zeitlich sehr schlecht bei uns. Wir versuchen viele Wege zu Fuß zu gehen, Rad Ausflüge mal anzubieten in der Freizeit. Also am Wochenende vor allem was zu machen und viele Leute versuchen wir zu motivieren bei dieser Freizeit Assistenz teilzunehmen. [Da] gibt es einen eigenen Bescheid, den sie beantragen können, gibt bis zu 200 jahresstunden oder teilweise auch mehr, wenn sie gebraucht werden. Müsste man dann halt wieder beantragen. Können sie in der Freizeit Assistenz, je nachdem wer der Träger ist Stunden in Anspruch nehmen Gruppen Aktivitäten oder einzeln. Das versuchen wir zu motivieren. Und wir versuchen halt immer darauf hinzuweisen, also wir können keinen zwingen, wir versuchen beratend tätig zu sein. Wenn man jetzt Ernährung nimmt und wir sitzen in einem Gasthaus und die Person ist schon übergewichtig zu sagen, „Ja, weiß nicht, das Fleisch mit der fettigen Soße und die Knödel und noch einen großen gemischten Salat vielleicht dazu. Wäre es nicht gescheiterter da umzusteigen und schauen, dass du einen gebratenen Fisch nimmst, mit Kartoffeln und einem kleinen Salat dazu? Wenn du dann noch Hunger hast kann man ja noch schauen“.

Also da versuchen wir so beratend tätig zu sein. Weil halt viel Fett gegen gutes Fett, den Fisch zum Beispiel, nur gebraten, nicht paniert, Kartoffeln dazu, Gemüse vielleicht noch dazu.

Da versuchen wir beratend tätig zu sein und das halt in Verbindung mit Ärzten dann immer wieder. Wenn man zum Hausarzt geht und wenn man gerade dort ist einmal das Thema Übergewicht, wenn es bei der Person zutrifft, oder das Thema Diabetes, weil es uns ins Auge springt, immer wieder mal anspricht und vom Arzt nochmal erklären lässt, oder Infomaterial mitnimmt. Oder versucht mit anderen Stellen zu verknüpfen mit dem LKH, Uni Klinik z.B., die haben eine Diabetesstation, dass man dort mal hin geht und Informationen holt gemeinsam.

So versuchen wir das und halt viel auch Neues ausprobieren. Versuchen wir, also wirklich. So das Letzte was so war, war zum Beispiel Falafel Essen. Das kannten viele Kunden nicht und es war erstaunlich, dass es, bis auf einer Person, allen geschmeckt hat von den vieren die, glaube ich, dabei waren. Und das ist schon cool, weil Falafel im Gegensatz zu Fleisch halt einen anderen Nährwert dann hat, zu so einer großen Portion Schweinsbraten. Mehr Eiweiß, trotzdem das Sättigungsgefühl, meistens ist ein Salat dabei bei Falafel.

Versuchen wir halt. Auch beim Sport. Wir waren jetzt beim Klettern einmal, das haben auch 2 Kunden noch nie gemacht. Also beim Bouldern und Seilklettern. War ein extra Tag, das nennt sich „INKlettern“, wo sie das mal probieren können, unter der Anleitung und alles und die wollen jetzt öfter gehen zum Beispiel. Da versuchen wir jetzt eine Gruppe zu bilden die öfter geht.

Also so Neues ausprobieren ist auch immer wieder Thema. Und da ist halt Beziehungsarbeit ganz stark, wenn sie dir als Betreuer Vertrauen und merken, du meinst das gut und willst ihnen einfach nur mal was zeigen, ohne Zwang. Sie können auch immer entscheiden, dann geht's viel leichter, wenn die Beziehung passt.

Ivo:
Du hast es ein bisschen angesprochen mit der Ernährung. Wie schaut generell die Ernährung aus von den Kundinnen und Kunden?

Christopher:
Sehr einfach. Also Nudeln mit einer Fertigsoße ist so glaube ich das meist gekochte. Die restlichen Sachen sind so Hausmannskost, die sie meistens von den Eltern mitkriegen. Relativ einfache Rezepte oft, die sie von Eltern gelernt haben und wir haben ganz viele mit Fertigménüs, ganz viele Personen die Fertigménüs kaufen. Mikrowelle fertig.

Ivo:
Also die, die es einfach so im Geschäft zu kaufen gibt?

Christopher:
genau aber Einfachheit überwiegt, es muss meistens schnell gehen. Auch wenn keine Termine anstehen muss es schnell gehen und Wochenende ist sehr oft das Thema halt essen zu gehen. Da können wir halt mit der Speisekarte ein bisschen arbeiten, schauen, dass sie mal eine Alternative auswählen.

Ivo:
Aber das ist eher am Wochenende ein Thema?

Christopher:
Das ist eher Wochenende. Während der Woche ist ja meistens im Arbeitsbereich das Essen, da versuchen wir halt, wenn uns was auffällt im Zuge der Ernährung, versuchen wir natürlich den Arbeitsbereich mit einzubeziehen. Dass wir sagen „arbeitet mit ihm bitte auch dran, dass er Diabetiker Produkte z.B. oder beim Kuchen schaut, dass er Diabetiker Kuchen nimmt und nicht der normalen“, da versuchen wir so das zu verschenken.

Ivo:
Aber das heißt, das wird ja dann eher untertags sein oder? Dass sie dann in der Arbeit Essen.

Christopher:
Genau das ist immer zum Mittag, unter Tags.

Ivo:
Und am Abend?

Christopher:
Am Abend ist das vor Ort, aber das richten sie meistens auch selber in den Wohnungen.

Ivo:
Da kochen sie dann selber?

Christopher:
Genau, der Großteil geht auch selber einkaufen und da versuchen wir jetzt in letzter Zeit eben, da diese Blutwerte und alles, Rückmeldungen von Ärzten gekommen sind, zu schulen die Personen, dass wir uns mal einklinken beim Kauf. Was wir eigentlich nicht machen, weil wenn sie selber einkaufen gehen wollen, dann machen sie das auch.

Aber durch das, dass die Beziehung relativ gut ist und man da einfach mal sagt, „Heute habe ich Zeit, ich möchte mal mit dir mitgehen einfach, da könnten wir ein bisschen tratschen“, dann passiert das so im Tun ein bisschen. Ungezwungen geht man durch den Billa durch und kann ein bisschen beraten.

Ivo:
Aber das heißt am Abend wird dann eben, wie du meinst, so Fertiggerichte und einfache Nudelgerichte und sowas...

Christopher:
Abends meistens Fertiggerichte und Nudelgerichte und ein paar haben wir, die nehmen halt so diese übliche Bretteljause, die man kennt, richten sie dann. Wurst, Essiggurken dazu, Semmel dazu. Haben wir ein paar auch, die das so machen und da versuchen wir halt dann, wenn wir mitgehen zu sagen, „ja, schau mal, Paprika wäre auch gut dazu. Oder Gurke dazu, oder statt der normalen, weißen Semmel mal ein anderes Weckerl, aus Vollkorn vielleicht ist. Einfach mal um es zu probieren auch und vielleicht das dann ein weiterer Folge halt ganz umzustellen, ein bisschen.

Und weil es mir gerade eingefangen ist, Portionsgrößen sind ein großes Thema.

Ivo:

Inwiefern?

Christopher:
Was ist was ist eine Portion, die für meinen Körper an sich reicht? Also wir sind der Meinung, dass wir sicher die Hälfte der Kunden haben, die wenig bis kein Sättigungsgefühl haben und deswegen die Portionsgröße, oder verspätet das verzögert das Sättigungsgefühl haben und deswegen die Portionsgrößen oft ausarten. Doppelte Portion zu Mittag vielleicht schon, was zu viel wäre und am Abend vielleicht auch mal mehr als eine Portion. Da kommt halt das Thema abmessen dazu. Wie kriege ich es hin, dass ich eine Portion für mich zusammen krieg, die eigentlich reichen sollte? Wie kann ich Nudeln abmessen? Reis abmessen?

Ivo:
Das funktioniert nicht so gut?

Christopher:
Das funktioniert nicht so gut, nein. Wir haben speziell einen Herren, der einfach 1 Kilo Nudeln macht, weil er es halt kauft. Die macht mit Fleisch Sauce und kommt oft vor, dass er alles isst und manchmal eine kleine Portion dann noch herschenkt.

Ivo:
Das heißt dann macht er einfach die ganze Packung, oder?

Christopher:
Dann macht er einfach die ganze Packung, weil er sich unsicher ist, ob die Hälfte reicht. Und wenn wir ihn beraten, „Ja schau, eigentlich, bei Nudeln sagt man erst eine Handvoll ist eine Portion in etwa, wenn es so Dralli (Marke Recheis) sind“, „Ja, nein, das ist mir viel zu wenig“. Obwohl es eigentlich reichen würde, denke ich mir, weil die Nudeln ja bisschen größer werden auch und die Soße dazu ist. Aber er ist sich da unsicher. Kauft das, macht das schon immer so und isst das auch immer so.

Ivo:
Und wird das dann angenommen, was ihr versucht einzubringen?

Christopher:
Teilweise ja. Beim Einkaufen, wie gesagt, wenn die Beziehung passt, wird das angenommen, dann wird auch mal ein Paprika gekauft und dazu gegessen, wenn es passt und da hoffen wir halt, dass das in einen Kreislauf geht. Dass das selbstständig dann passiert, dieser Austausch oder diese Vielfältigkeit ein bisschen zu erhöhen.

Ivo:
Das heißt, wie weit bestimmt ihr eben in der Ernährung mit tatsächlich?

Christopher:
Kommt auf die Person drauf an. Für manche Personen sind wir als Betreuer Autorität, auf die gehört wird. Die machen alles eins zu eins, so wie man es ihnen und sagt führen das dann auch so fort. Und bei manchen kommt es gar nicht an, oder die wollen gar nichts davon wissen. Sie machen weiter so wie sie immer machen. Und dann gibt es noch die Gruppe, die das macht, wenn wir vor Ort sind und wenn wir weg sind, wird es wieder so gemacht wie früher. Weil wenn wir vor Ort sind, kann es gut sein, dass er Herr wirklich nur diese eine Portion für sich kocht und nicht alles reinhaut. Aber es kann auch sein, wenn man aus der Tür rausgehen, dass er den Rest dann einfach

macht noch. Also er macht an sich alles selber zum Beispiel und wir beraten, „Ja schau so, so viel und das so viel. Machen den meisten die Flüssigkeit ab und die Nudeln hin. Den Rest macht das selber. Es kann sein, wenn du raus gehst, dass er das alles verwirft und wieder die ganze Portion macht. Also das Kilo Nudeln, hinein haut und die ganze Soße draufhaut.

Ivo:
Aber ist das dann eher weil er eben mehr machen will und wegen euch dann nicht macht, oder dass er dann Unsicherheit hat, weil ihr nicht mehr dabei seid?

Christopher:
Das ist schwer zu sagen, das haben wir noch nicht herausgefunden. Auch mit fragen. Weil wenn wir dabei bleiben passt es bei der Person mit der Portion. Er gibt auch an, dass er satt ist und alles und wenn wir weg gehen während dem Prozess, dann macht er halt alles und isst dann auch alles. Also ist schwer zu sagen, ob er es wegen uns macht, oder dann unsicher wird wenn wir gehen.

Ivo:
Wie ist so generell die... Also gibt es das Bedürfnis von den Kundinnen und Kunden mehr selbstständig zu kochen?

Christopher:
Kaum, also sie wollen lieber bei ihrem alt gewohntem bleiben und am liebsten bestellen oder essen gehen mit uns. Aber da ist besser... Es wird da kaum das mit Gesundheit, „Deine Blutfettwerte sind zu hoch und es kann das und das passieren, wenn du so weiter isst“ kommt kaum an. Diese langzeitfolgen sind sehr schwer zu vermitteln, wenn es nicht wirklich plötzlich Eintritt. Heute esse ich wieder ein halbes Backendl und Pommes dazu und dann ist der Herzinfarkt dann würde es was bringen vielleicht. Weil dann ist die direkte Folge, aber wenn man erklären anfangt, „Ja durch das Fett, die Arterien“ auch bildlich erklärt, oder im Internet mit nachschaut, die Ärzte einbezieht, kommen diese Langzeitfolgen noch weniger an als in der allgemeinen Bevölkerung, haben wir das Gefühl.

Und deswegen versuchen wir da immer, wenn wir vor Ort sind, einfach ein bisschen mehr steuernd einzugreifen, ohne dass wir bevormunden oder zwingen. Aber bisschen steuern da versuchen wir es immer.

Ivo:
Also aber jetzt gar nicht gesunde Ernährung bezogen, sondern generell nur, gibt es da das Bedürfnis, dass sie auch ohne euch kochen können, oder ist das eben eh eher ein...

Christopher:
Eher ein Randthema. Eher ein Randthema, es kommt eher über uns. Also es gibt nur einen Kunden speziell der fragt immer wieder nach Rezepten und ob wir das mal gemeinsam machen, damit er das vielleicht dann später selber kann. Aber der Rest der zehn, gesamt zehn Kunden, ist das eher ein Randthema. Wenn man sagt wir kochen wir mal zusammen, mal was anderes, dann nehmen sie das an. Aber dass sie mal selber das Rezept dann kochen, auch wenn es sehr einfach ist, gibt es nicht. Die kochen dann lieber alt bewährtes. Auch wenn man das Rezept, was man

vorschlägt öfter probiert, damit sie es intus kriegen, ist das eher nicht der Fall. Geht eher Initiative der Betreuer aus.

Ivo:
Aber eher, weil sie es selber nicht machen wollen, oder weil es ihnen nicht so geschmeckt hat?

Christopher:
Kommt die Frage, ob sie uns die Wahrheit sagen oder nicht. Wie gesagt wir sind bisschen Autorität bei vielen und Autorität will man auch nicht enttäuschen und da kann es natürlich sein, dass ich sagen ja es schmeckt super gut aber dabei schmeckt es gar nicht. Kann vorkommen und dadurch halt nicht weiter verfolgt werden, oder es ist ihnen nicht intus und ganz viel hat auch wahrscheinlich mit ihrer Regelmäßigkeit zu tun, dass Dinge regelmäßig so sind, ihre Struktur haben und da gehört halt das Essen auch dazu und da gehört auch das gleiche Essen dazu. Weil da braucht man... Wissen wir eh selber, wenn man Sachen immer wieder macht, immer wieder gleich macht, spielt sich das ein im Gehirn und das ist weniger Aufwand für mich.

Ich brauch weniger nachdenken, was sind die nächsten Schritte. Ich weiß ich muss die Nudeln... das Wasser abmessen, die Soße.

Ivo:
Also es ist dann einfach zu viel zu tun, oder wie?

Christopher:
Ja, es ist außerhalb ihres Plans. Das ist so das Thema, außerhalb ihres Plans, der dann den ganzen Tag, oder vielleicht auch mehr in ihrem Leben beeinflussen könnte. Dass was daneben geht und andere Dinge dann vielleicht zu kurz kommen. Vielleicht dauert für die Person selber das Salat-richten einfach ein bisschen länger, weil sie sich schwerer tut als mit den Nudeln. Und dann geht hinten hinaus Zeit verloren, wo sie eigentlich schon Fernsehen schaut und das wäre dann ein großer Stressfaktor für viele. Weil diese Regelmäßigkeit verloren geht.

Ivo:
Aber das heißt, grundsätzlich Kochen tun sie schon gern?

Christopher:
Ja, kochen tun sie gern. Ein großer Tag ist immer Weihnachten und Silvester, das mögen sie sehr gerne. So wirklich festlich und den Tisch auch decken und so. Das fordern sie auch ein, dass wir da Begleitung stellen. Weil da wollen sie wirklich dann Truthahn zum Beispiel, war mal gemacht und da wollen sie das wirklich, dass das schön und festlich gemeinsam gemacht wird.

Ivo:
Wir haben ein bisschen schon angesprochen. Wo liegen denn so die Probleme beim Kochen?

Christopher:
Eben diese Komplexität der Rezepte teilweise, die Unsicherheit bei neuen und anderen Dingen, die zu kochen. Den Ablauf kennenzulernen, eben dieser Zeitaufwand, der dann zum Lernen auch bisschen grösser ist, als wenn ich Sachen kochte, die ich schon kenne. Bei den Angaben von den Rezepten ist es halt so, dass teilweise dabeisteht „auf mittlerer Hitze“ das zu

machen. Viele wissen nicht, was mittlere Hitze ist. Sie können das dann erst wieder nicht alleine einstellen. Da machen wir uns halt mit Hilfsmittel ein bisschen, wenn Sie das Rezept wirklich kochen wollen mit Hilfsmittel. Dass man beim Herd dann einen Punkt hin klebt wo ist mittlere Hitze z.B. Das Abmessen von Portionen, wie viel Milch brauche ich und so. Weil teilweise kein Zahlen Verständnis da ist, das ist dann schwer. Da braucht es halt Hilfsmittel, die genau auf das Rezept passen würden, oder das Rezept zu den Hilfsmitteln, je nachdem. Sonst müssten wir alle Rezepte einfach auf die Hilfsmittel umarbeiten und das wäre sehr viel Aufwand und Zeit. An was hapert es noch?

Ja am Kennen eigentlich, hapert es auch ganz viel. Am Kennen von Produkten. Ich bin mir unsicher, ob alle zehn Personen bei uns wissen würden, was Süßkartoffeln zum Beispiel sind und wie die ausschauen und wo ich die krieg. Als Beispiel, wenn halt sowas bisschen was anderes als alltäglich drinnen steht im Rezept, ist ein Hindernis.

Ivo:
Was wäre so typisch alltäglich?

Christopher:
Kartoffeln. Also das kennt jeder, aber Süßkartoffeln ist dann schon, bei uns, nicht mehr so alltäglich. Oder wenn drinnen steht man braucht einen geschmackigen Käse oder einen starken Käse, werden sie sich auch schon schwertun. „Was ist ein geschmackiger oder starker Käse?“ Wenn Bergkäse steht, finden sie vielleicht noch einen mit Bergkäse. Ja, das sind so die Herausforderungen für die Personen selber.

Für uns ist es der Zeitaufwand neue Rezepte zu lernen und so um zu gestalten.

-Unterbrechung-

Ivo:
Okay, das heißt es ist ein bisschen mehr ein Verständnis Problem von was, was das Rezept eigentlich an Informationen beinhaltet.

Christopher:
Genau.

Ivo:
Das heißt es wird aber nach Rezept gekocht, so grundsätzlich?

Christopher:
Ja. Wir müssen uns da auch irgendwo anhalten als Betreuer. Nicht jeder kann jedes Rezept auswendig und uns ist halt wichtig, wenn wir was kochen, dass wir das irgendwie aufbereiten, dass den Personen klar ist, was die Schritte sind, die eigentlich zum Rezept dazu gehören. Und wenn wir so größere Sachen machen, wo wir gemeinsam kochen, wie zu Weihnachten oder Silvester, dass wir dadurch eine Einteilung machen kann. Wer schneit die Zwiebel? Also wer die Fähigkeit und wem ist es möglich und wer hat Lust die Zwiebel zu schneiden? Und wer ist eher der, der z.B. die Sauce einrührt dann oder so, dass man das wirklich gemeinsam macht.

Ivo:
Das heißt das wird dann eher in größeren Gruppen gemacht oder auch nur zu zweit mit einem Kunden oder einer Kundin zusammen?

Christopher:
Auch nur mit einem Kunden zusammen oder eben wenn man Weihnachten nimmt, da sind meistens drei Kunden da, plus ein oder zwei Betreuer, macht man das zu fünf. Wenn es wirklich so ein festlicher Anlass ist. Aber sonst auch eins zu eins oder in kleineren Gruppen.

Ivo:
Und das heißt, da wird dann einfach die Arbeitsaufteilung so gemacht, wer halt was machen kann, quasi?

Christopher:
Ja.

Ivo:
Wo liegen generell so Verständnis Probleme? Also gerade jetzt eben aufs Rezept auch gedacht. Das es ja eben ein Verstehen von einem System, wo liegen generell vielleicht so...

Christopher:
Ein komplexer Ablauf ist das Ganze. Also Rezept. Eben die Mengeneinheiten abzumessen, wenn kein Zahlenverständnis da ist. Wenn dann Rezepte daher kommen wo man in Gramm misst und dann noch in Dekagramm messen muss, wo Flüssigkeit plötzlich in Gramm und nicht in Milliliter sind, ist immer wieder ein Problem auch. So duale Sachen sind oft Probleme. Also wenn drinnen steht Zwiebel schneiden und Pfanne, da haben wir wieder mittlere Hitze zum Beispiel, Pfanne mit Öl mittlere Hitze. Jetzt ist es so, dass wir eigentlich, wenn wer nach Rezept kocht, relativ schnell die Zwiebeln schälen und schneiden kann. Wenn die Fähigkeiten eingeschränkt sind dauert das schon länger und, dass die Möglichkeit besteht, dass dir das Öl anbrennt, auch am Beginn schon, bis die Zwiebel fertig ist. Und wenn man Sachen Dual machen muss, so wie beim Pudding, die Milch aufkochen, dann einrühren. Das ist auch eine große Herausforderung, so duale Sachen. Oder dass das dann vergessen wird, zum Beispiel das an sich als fertig ist, aber der Kuchen muss noch in den Ofen und dann ist der Ofen nicht vorgeheizt. Und wenn man das halt beim Rezept, das ist zwar drin entstanden, man hat es vielleicht vorgelesen und gelesen als Kunde, aber man kriegt das nicht hin, weil man ja gerade mit dem Kuchen beschäftigt ist, die Eier einzurühren und das Ganze. Dann steht zwischendrin mal, jetzt den Herd einschalten und das geht dann verloren, dann steht der Kuchen halt. Halbe Stunde braucht der Herd schon, dass er aufgewärmt ist dann und dann kommt er erst hinein.

Hast dann wieder Zeitverluste, [was] dann hinten hinaus wieder Stress erzeugen kann. Da das Rezept gefüllt, dann wieder schwerer und länger macht für die Person.

Ivo:
Also da kann es vielleicht bisschen auch an der Effizienz liegen, dass dann nicht so gern gekocht wird, weil es so lange dauert?

Christopher:
Mhm.

Ivo:
Okay. Spannend.

Christopher:
Wie lange haben wir noch?

Ivo:
Eigentlich schon quasi fast quasi durch.

Christopher:
Sonst müssen wir eh ein anderes Mal weiter machen.

Ivo:
Ist bei dir grad Schluss?

Christopher:
Nein nein, bis Viertel geht schon noch.

Ivo:
Okay. Ja, es wäre noch die Frage, wie es eben mit der Lebensmittelbeschaffung aussieht. Das hast du eh schon ein bisschen angesprochen. Also gibt es da eine... Kaufen die nach Einkaufsliste dann ein oder sowas, oder wie?

Christopher:
Nein. Also ich kenne jetzt keinen, der wirklich eine Einkaufsliste hat. Sie gehen öfter die Woche einkaufen, also nicht nur einmal die Woche für die ganze Woche. Der Großteil so jeden zweiten Tag und immer mit Kopf und immer die gleichen Dinge. So eigentlich jeden zweiten Tag eine Packung Salami, 2 Liter Milch und das gleiche Brot z.B. Aber das aus dem Kopf. Und was dann extra dazu kommt wären so Sachen wie Müsli zum Beispiel. Da kaufen sie es dann wenn es leer ist.

Ivo:
Aber jetzt nicht so speziell auf ein Gericht eigentlich hin.

Christopher:
Nein, eher nicht. Also außerhalb auf die üblichen Gerichte, die sie so kochen.

Ivo:
Genau, aber wenn Sie wissen, sie haben ein neues Rezept eben, nachdem sie das brauchen würden?

Christopher:
Dann kaufen sie mit uns ein. Dann werden wir gefragt, ob wir mit ihnen einkaufen gehen.

Ivo:
Und da liegt es dann auch eher am Verständnis, dass sie das dann nicht selber machen? Oder woran liegt das dann eher?

Christopher:
Es sind dann teilweise doch viele Sachen, die sie brauchen. Vielleicht Sachen, die eben nicht kennen. Dann kommt wieder bei manchen Produkten das Abwiegen dazu. Wenn du jetzt Paprika brauchst und das steht in Gramm dabei. Wenn 2 Paprika steht ist nicht so das Problem, aber wenn steht 100g Paprika, da ist das Abwiegen das Problem. Und bei den Packungsgrößen insgesamt. Wenn das jetzt ein neues Rezept ist und du kaufst das alles in großen Packungsgrößen wird dir alles kaputt in der WG. Weil wenn das

Rezept nicht schmeckt, dann im Endeffekt oder nicht gelernt wird, dann bleibt das übrig.
Steht und steht und steht, außer wir bemerken das und haben Initiative, das wir das irgendwie anders verbrauchen. Also als Betreuer jetzt.
Und da ist ganz viel Unsicherheit, „wie viel kaufe ich wirklich?“, dass ich das einfach zum Probieren mal habe und das Produkt dann nicht wegschmeißen muss, sondern für was anderes verwenden könnt. Da brauchen sie uns.

Ivo:
Okay, also für das, quasi eben wie man die Reste verwerten kann?

Christopher:
Genau und, dass man halt einfach nicht, fürs erste Mal kochen, nicht gleich zu viel kauft. Und auch wenn Sondersachen oben stehen, eben wie Süßkartoffeln, oder weiß nicht... Beim Gemüse ist glaube ich Fenchel nicht vielen ein Begriff, solche Dinge.

Ivo:
Aber das heißt, sowas wie eben eine Einkaufsliste ist, dann einfach, wird nicht gebraucht, weil sie immer das gleiche kaufen, oder wollen sie sowas nicht verwenden?

Christopher:
Weil sie immer das gleiche Kaufen. Die meisten haben wirklich den Rhythmus, jeden zweiten Tag das gleiche zu kaufen und das hält dann auch genau für 2 Tage.

Ivo:
Letzte Frage: Was werden so für Küchenutensilien benutzt für so Rezepte, die ihr gemeinsam macht?

Christopher:
Jetzt spezielle, oder?

Ivo:
Was wird an Küchenutensilien einfach so verwendet?

Christopher:
Achso. Ja, wir haben Messer, verschiedene Schüsseln, verschiedene Messbecher, Siebe, Auflaufformen, Herd, Mikrowelle, Ofen. Ja, alles was man in der Küche zu Hause auch hat haben die Kunden zur Verfügung an sich. Wobei halt viele Dinge, haben wir eh schon geredet, eigentlich angepasst werden müssen, entweder aufs Rezept oder auf die Person oder beides.
Damit die Selbstständigkeit noch höher werden würde, wenn sie neue Rezepte lernen möchten.

Ivo:
Okay, dann glaube ich war es das soweit von meiner Seite. Vielen Dank auf jeden Fall.

Christopher:
Sehr gerne. Gibt's noch viel zu reden.

-Ende der Aufnahme-

Einwilligungserklärung für Bild- und Tonaufnahmen

Forschungstitel:

Die Vision von Produkten zur Förderung der Selbständigkeit von Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen.

Forschungsleiter:
Ivo Etzelt

Für Rückfragen:
+43 660 655 9292
ivo.etzelt@gmail.com

Ich (Name des Teilnehmers /der Teilnehmerin in Blockschrift)

FLORIAN FINSTERBUSCH

bin *mündlich / schriftlich* von Herrn Ivo Etzelt darüber informiert worden, dass im Rahmen der Studie eine *Video / Bild / Tonaufnahme* gemacht wird.

Die Aufnahme dient dazu, Erkenntnisse und Einblicke im Rahmen einer Masterarbeit zu gewinnen und kann in der Ausarbeitung der wissenschaftlichen Arbeit, für die Abgabe an der Fakultät und im Rahmen der Finalpräsentation verwendet werden.

Die Aufzeichnung und Auswertung der *Video / Bild / Tonaufnahme erfolgt auf Wunsch hin anonymisiert, d.h. Namen und Gesichter können unkenntlich gemacht werden.*

☐ anonymisieren

Mit der beschriebenen Handhabung der erhobenen Aufnahmen bin ich einverstanden.

Die Einverständniserklärung für die *Video / Bild / Tonaufnahme* ist freiwillig. Ich kann diese Erklärung jederzeit widerrufen.

Ich hatte genügend Zeit für eine Entscheidung. Ich habe alles gelesen und verstanden und erkläre mich hiermit bereit, dass eine *Video / Bild / Tonaufnahme* gemacht wird.

Ort, Datum & Unterschrift des Teilnehmers:

Graz 23.9.22 Florian Finsterbusch

Einwilligungserklärung für Bild- und Tonaufnahmen

Forschungstitel:

Die Vision von Produkten zur Förderung der Selbständigkeit von Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen.

Forschungsleiter:
Ivo Etzelt

Für Rückfragen:
+43 660 655 9292
ivo.etzelt@gmail.com

Ich (Name des Teilnehmers /der Teilnehmerin in Blockschrift)

Weiland-Fändrich Christopher

bin *mündlich / schriftlich* von Herrn Ivo Etzelt darüber informiert worden, dass im Rahmen der Studie eine *Video / Bild / Tonaufnahme* gemacht wird.

Die Aufnahme dient dazu, Erkenntnisse und Einblicke im Rahmen einer Masterarbeit zu gewinnen und kann in der Ausarbeitung der wissenschaftlichen Arbeit, für die Abgabe an der Fakultät und im Rahmen der Finalpräsentation verwendet werden.

Die Aufzeichnung und Auswertung der *Video / Bild / Tonaufnahme erfolgt auf Wunsch hin anonymisiert, d.h. Namen und Gesichter können unkenntlich gemacht werden.*

☐ anonymisieren

Mit der beschriebenen Handhabung der erhobenen Aufnahmen bin ich einverstanden.

Die Einverständniserklärung für die *Video / Bild / Tonaufnahme* ist freiwillig. Ich kann diese Erklärung jederzeit widerrufen.

Ich hatte genügend Zeit für eine Entscheidung. Ich habe alles gelesen und verstanden und erkläre mich hiermit bereit, dass eine *Video / Bild / Tonaufnahme* gemacht wird.

Ort, Datum & Unterschrift des Teilnehmers:

Graz, 7.2.23 ✓