

Zielgruppe

Dieses Projekt richtet sich an eine Zielgruppe, die kognitiv und motorisch in der Lage ist, nach einer Vorlage einfache Menues zuzubereiten. Ich kenne die Teilnehmer, da ich sie in der Wohngruppe betreue. Deshalb weiss ich wem ich welche Aufgaben zumuten kann. Der Kochkurs wird auf einfache Art gestaltet. Die Anleitungen werden durch ein Booklet mit Bildern unterstützt und können somit auch für weitere Menschen mit Behinderungen angewendet werden. Der Kurs soll so aufgebaut werden, dass er durch weitere einfache Mahlzeiten ergänzt werden kann, welche in den Mahlzeitenplan meiner Wohngruppe integriert werden kann.

Kochkurs für Beeinträchtigte

geschrieben von:

Estelle Hari

Die an mich gestellte Aufgabe bezieht sich auf eine Freizeibesäftigung mit meiner Wohngruppe. Ich plane und organisiere einen Kochkurs für meine vier Klienten.

Zielsetzungen

Agogische Überlegungen

Das Ziel meines Projektes ist, dass die Bewohner der Wohngruppe möglichst selbständig eine einfache Mahlzeit zubereiten können mit den zur Verfügung stehenden Zutaten. Die Teilnehmer lernen mit Hilfe eines genauen Bildablaufes und begleitet von einer Bezugsperson die Zutaten für eine einfache Mahlzeit bereitzustellen und dann diese zu kochen. Die Teilnehmer lernen dabei, dass das Essen für den Körper eine Notwendigkeit ist, was aber dahinter steckt bis eine Mahlzeit fertig auf dem Tisch steht. Zudem kann diese sinnvolle Beschäftigung auch Freude und Zufriedenheit bereiten. Selbstzubereitete Mahlzeiten schmecken besser und regen an. So können die Teilnehmer auch Wünsche anbringen für kleine Mahlzeiten. Nach den Vorgaben der agogischen Arbeiten kann und muss die Gruppe geleitet werden, was mit vier Teilnehmern möglich und überwachbar ist.

Statement

Da ich die Teilnehmer sehr gut kenne und ihre Defizite werten kann, weiss ich was ich vom Teilnehmer erwarten bzw. verlangen kann. Wobei der allgemeine Grundsatz gilt, zuerst vormachen. Wenn der Teilnehmer gewisse Handgriffe nicht kennt, muss man sie ihm zeigen, damit er begreift, wie wann und warum etwas passiert.

Durchführung

Der Kochkurs wird in mehreren Teilssequenzen geplant. Die Teilnehmer werden langsam an das Kochen herangeführt. Der Kurs wird in Einzelschritten aufgebaut. Im ersten Schritt lernen die Teilnehmer anhand eines einfachen Rezeptes die Zutaten bereitzustellen. Die Rezepte werden in Zusammenarbeit mit den Betreuern der Wohngruppe ausgewählt, damit diese in den Wohngruppenalltag integriert werden können. Im ersten Kurs wird das Menü "Rührei mit Schinken" ausgewählt. Nach der Rezeptwahl wird ein einfaches Booklet (laminiert) für die Teilnehmer erstellt. Für dieses Booklet muss genügend Zeit eingerechnet werden. Das Rezept muss vorgängig in Einzelschritten gekocht werden und die Bilder dazu erstellt werden. Das Booklet arbeitet mit Bildern. Da die Teilnehmer kognitiv unterschiedlich beeinträchtigt sind, wird auf der linken Seite des Booklet das Lebensmittel mit Bild

Auswertung und Reflexion

Der Kochkurs ist eine schöne Abwechslung für die Bewohner, eine sinnvolle Beschäftigung. Sie geniessen das Zubereiten einer Mahlzeit und engagieren sich bei der Mithilfe. Sie lernen dabei eine gewisse Selbständigkeit und schätzen auch die Arbeit des Koches. Auch wenn sie einmal ein bisschen auf das Essen warten müssen, werden sie begreifen, dass alles seine Zeit braucht. Sie erholen durch den Kurs die Freude an schmackhaften Mahlzeiten und melden Bedürfnisse (Wünsche) auf neue Menues an.

-9-

-5-

Sobald das "mise en place" vorbereitet ist, kann mit dem Kochen begonnen werden. Auch hier ist zu beachten, dass nicht alle Teilnehmer über die gleichen kognitiven Möglichkeiten verfügen. Ein Kochkurs für die Bewohner der Wohngruppe ist teilweise schwierig durchzuführen, da jeder Bewohner unterschiedliche Bedürfnisse und Fähigkeiten besitzt. Die Vorbereitung ist deshalb sehr zeitaufwendig. Geeignete Rezepte müssen gesucht werden. Diese müssen einfach und in den Wohngruppenalltag integriert werden können. Das Erstellen eines geeigneten Booklet (Kochbuches) benötigt viel Initialaufwand und soll nachhaltig sein. Während des Kurses muss der Kursleiter Notizen zu Korrekturen am Booklet notieren um dieses anzupassen. Je besser die Mahlzeit den Teilnehmern schmeckt, umso lieber und engagierter werden sie nachher die Küche aufräumen und sich auf den nächsten Kurs freuen.

und Wort dargestellt, in der Mitte die Menge nach Möglichkeit auch mit Bild und Wort und rechts die Art und Zeit der Verarbeitung. Bei den Bildern werden auch die Hilfsmittel wie Messer, Rührbesen, Schussel und Pfannen bebildert. Im Booklet werden auch Hygieneaspekte miteinbezogen. Dazu gehören Hände waschen, Kochschürze anziehen, evtl. Haare zusammenbinden oder Mütze anziehen usw. Die Teilnehmer werden auf den Kurs vorbereitet und treffen sich zum Kursbeginn in der Küche. Jeder Teilnehmer erhält ein Booklet. Im ersten Schritt sollen die Teilnehmer anhand der Bilder miteinander die Zutaten und Werkzeuge besprechen und bereitstellen. Die Kursleitung greift nur bei Problemen ein. Nachdem die Teilnehmer alles nach Anleitung vorbereitet haben wird mit dem Rüsten und dem Abmessen der benötigten Mengen begonnen. Hier ist zu berücksichtigen, dass nicht alle Teilnehmer auf demselben Stand sind, deshalb gibt der Kursleiter Anleitung, welcher Teilnehmer z.B. mit der Waage oder Messbecher arbeitet.