



11. aid-Forum

Du isst, wie du bist?

Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz

7. Mai 2008, Wissenschaftszentrum Bonn

Silvia Danninger

AHAPunkt – Danninger KEG

Institut für Erlebnistraining und Projektconsulting, Wien/Österreich

Essens-ABC quer durch Bildungsgruppen **Erfahrungsbericht im Zuge des EU-Projektes Food Literacy**

„Food Literacy ist die Fähigkeit den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten.“

Da Ernährungswissen in Familien und Schulen immer weniger vermittelt wird, droht eine Art „kulinarischer Analphabetismus“. Immer mehr Menschen wissen wenig über Herkunft und Qualitätsmerkmale von Nahrungsmitteln und können nicht mehr richtig kochen. Gesundheitliche Risiken und volkswirtschaftliche Kosten von ungünstiger Ernährung werden beklagt.

Gleichzeitig befindet sich die Esskultur aufgrund neuer gesellschaftlicher Entwicklungen im Wandel. Traditionelle Ernährungsgewohnheiten verlieren an Bedeutung. Lebensmittelskandale, ein Überangebot an Nahrungsmitteln und widersprüchliche Ernährungsempfehlungen belasten die Organisation des Ernährungsalltags.

Ein Bedarf an neuen Bildungsangeboten entsteht – gerade auch für sozial benachteiligte Gruppen.

Im Zuge des Projektes wurde ein Pilot Test während einer Kursmaßnahme im Bildungsinstitut BEST Training GmbH, anhand der entwickelten Toolbox in Wien/Österreich, durchgeführt. Dazu gibt es folgenden Erfahrungsbericht unter dem Motto:

„Lieblings-Kochrezepte“: Lieblings Speisen als Energielieferant für Kraft und Zuversicht



Training, Seminar:

Bewerbungstraining für Erwachsene Dauer: Insgesamt 6 Wochen
Gruppentraining/4 Tage pro Woche/4 Stunden pro Tag; Gruppe: 5
Frauen 5 Männer, zwischen 38 und 55 Jahren

Sozialer und kultureller Hintergrund: Spannungsbogen von akademisch
gebildet bis HilfsarbeiterIn; 2 TürkinInnen, 3 SerbokroatInnen, 2 Öster-
reicherInnen, 1 Albaner, 2 Slowaken,

Kompetenzen: von Studium bis sekundären Analphabetismus. Deut-
sche Sprachkenntnisse von sehr gut bis mäßig.

Beschreibung des Gruppenprozesses und der Entwicklung eines Kochbuches:

Anfänglich herrschte eher Skepsis besonders im Hinblick auf die feh-
lenden PC-Kenntnisse. Nach den ersten Einführungsstunden unter
Einbeziehung der bereits vorhandenen Ressourcen in der Gruppe
veränderte sich Skepsis in Neugier. Durch das Mitbringen und Finden
landesbezogener Rezepte fügte sich die Gruppe immer mehr ineinan-
der und erkannte schmackhafte Gemeinsamkeiten. Durch die vielseitigen
Unterschiedlichkeiten war die Gruppe anfänglich schwierig zu
Handhaben. Das Thema Essen hat dazu beigetragen einen gemeinsa-
men Nenner zu finden. Darauf aufbauend war das Projekt „Kochbuch“
besonders hilfreich, um die TeilnehmerInnen zu motivieren, Hindernisse
effektiv zu überwinden und somit ein gemeinsames Ziel zu verwirkli-
chen. Widerstände und negative Denkweisen konnten aufgelockert
werden, darüber hinaus ist es gelungen, den Selbstwert der jeweiligen
Personen zu stärken.

Reaktion, Feedback der TeilnehmerInnen:

- wir haben erkannt wie wichtig genussvolles Essen besonders
in schweren Zeiten ist
- das Kochbuch ist ein besonderes Geschenk an uns alle mit
bleibender Erinnerung an die Erfahrungen im Kurs
- wir wissen und verstehen kulturell jetzt mehr voneinander
- es erfüllt uns mit Stolz, dass wir die Scheu vor dem PC verloren
haben



11. aid-Forum

Du isst, wie du bist?

Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz

7. Mai 2008, Wissenschaftszentrum Bonn

Silvia Danninger

AHAPunkt – Danninger KEG

Institut für Erlebnistraining und Projektconsulting, Wien/Österreich

Vita

- Jahrgang 1962
- zertifizierte (BU) Rechtsanwaltsassistentin (Straf-, Familien- und Wirtschaftsrecht)
- 1979 bis 1994 Rechtsanwaltsassistentin in verschiedenen Kanzleien
- 1995 bis 2005 Ausbildung/Lehrgänge: Diplomlehrgang für Lebens- und Sozialberatung (WIFI, NÖ.), Lehrgang für Moderation und Sexualpädagogik (ÖIF, Wien), Systemische Erlebnispädagogik – kreativ rituelle Prozesse (Wildnisschule, CH), Ganzheitliche Körpertherapie „Polarity“ nach Dr. Stone (Lichtenecker, Wien), Multimediale Kunsttherapie (ÖAGG, Wien)
- seit 1995 freiberuflich tätig als Trainerin, Beraterin & Moderatorin (Dipl. Lebens- und Sozialberatung & Systemische Erlebnispädagogik), Gründung der Danninger KEG, Wien „AHAPunkt. Institut für Erlebnistraining & Projektconsulting“
- seit 1999 Kooperationspartner in diversen EU-Programmen (unter anderem „RAGElab – Violence Prevention“ „FoodLiteracy“, „GenderNet“, „Soft Skills“)
- Arbeitsbereiche: In- und Auslandsprojekte, Train- the-Trainer-Programme, Gruppen- und Einzelcoaching, Erlebnispädagogik / Outdoor Training, Personalentwicklung, Gruppenmoderation, Mentorin, Körperarbeit
- Referenzen: Österreichisches Institut für Familienforschung, Caritas Wien, Österreichische Kinderkrebshilfe, Best Training, Niederösterreichisches Hilfswerk, Seminarconsult Prohaska u.a.

Kontakt:

Silvia Danninger
silvia.danninger@chello.at
www.food-literacy.at



infodienst
Verbraucherschutz, Ernährung,
Landwirtschaft e.V.