



Konrad-Biesalski-Schule

Digitaler Kochabend

Wört, 26.01.2021 Saskia Schachner

Zusammen is(s)t man weniger allein

Der Familienunterstützende Dienst (FuD) der Reha-Südwest Ostwürttemberg-Hohenlohe gGmbH startet mit dem Digitalen Kochabend ein neues Angebot, das Menschen mit und ohne Behinderung nicht nur in Coronazeiten zusammenbringt.

Neun Teilnehmer blicken Julia Seubert, Ansprechpartnerin des FuD aus vier verschiedenen Kameras entgegen und sind genau wie die Veranstalter gespannt, was sie an diesem Abend erwartet. „Und was machen wir damit?“, fragt Peter, Pädagogische Begleitung ein wenig scherzhaft und hält die Avocado in die Kamera. Lea, Bewohnerin einer WG lacht und alle anderen Teilnehmer der Videokonferenz lachen mit. Schnell wird klar, dass dieser Abend viel Spaß bereithält.

Mitten im zweiten Lockdown fiel der Startschuss zum ersten Digitalen Kochabend mit den Bewohnern aus dem Begleiteten Wohnen der Reha-Südwest Ostwürttemberg-Hohenlohe gGmbH. Organisiert wurde der Abend vom Familienunterstützenden Dienst (FuD) der Einrichtung. „Mit unseren Freizeitangeboten bieten wir Menschen mit und ohne Behinderung die Möglichkeit, an regelmäßigen Ausflügen und Freizeiten teilzunehmen. Im Mittelpunkt stehen die Begegnung mit anderen Menschen und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben“, sagt Julia Seubert, „Aufgrund von Corona bieten wir derzeit keine Freizeitaktivitäten an. Für die regelmäßigen Teilnehmer ist das natürlich enttäuschend. Eine Lösung musste her und wir überlegten, dass zusammen Kochen doch auch in Zeiten von Corona geht – digital eben.“

Neun Bewohner des Begleiteten Wohnens, die die Freizeitangebote des FuD gerne nutzen, wagten den Versuch und nahmen am digitalen Kochabend teil. „Durch die Nutzung des Videochats in der schul.cloud konnten wir die Bedienung ganz einfach halten. Die Teilnehmer mussten lediglich einen Link anklicken, um der Videokonferenz beizutreten. Ohne weitere Anmeldung“, berichtet Frau Seubert. Eine einfache Bedienung sei für Menschen mit Behinderung wichtig, weil sie mit der Technik oft noch nicht vertraut sind, bestätigt Sybille Dittrich-Ihlenfeld, die eine WG in Crailsheim betreut und den Kochabend mitgestaltet.

Damit alle genug Zeit für den Einkauf hatten und sich schon im Voraus mit den Gerichten vertraut machen konnten, wurden die Rezepte bereits eine Woche vorher verschickt. Mit dem Thema „Vegan Kochen“ wurde an diesem Abend außerdem ein Trendthema aufgegriffen. Der sogenannte Veganuary, der bereits im Jahr 2014 von einer gemeinnützigen Organisation ins Leben gerufen wurde, soll dazu ermutigen, einen Monat lang den veganen Lebensstil zu verfolgen. Was bedeutet vegan? Was möchten Menschen damit erreichen? Mit diesen Fragen und einem kurzen Erklärvideo, das ganz einfach über den Bildschirm mit allen geteilt werden konnte, begann der Kochabend.

Während alle hinter der Kamera mit Schneiden beschäftigt waren, wurden immer wieder auch Fragen gestellt. „Es ist nicht einfach alles im Blick zu behalten, während man selbst am Schneiden und Erklären ist“, stellt Julia Seubert fest und weist darauf hin, dass es sinnvoll ist, für einen virtuellen Kochabend genug Personal und Zeit einzuplanen. Spätestens als es an die Zubereitung der Nachspeise geht, wird klar, dass nicht bei allen am Ende dasselbe herauskommt. „Aber ich habe gar nichts mehr eingekauft“, stellt eine Teilnehmerin fest. „Nächstes Mal müssen wir vielleicht darauf

Pressekontakt:



Konrad-Biesalski-Schule

hinweisen, dass das Rezept noch eine zweite Seite hat. Das merken wir uns gleich“, sagt Julia Seubert. Nach zwei Stunden kamen die Gemüse-Bolognese und bei den meisten auch das Avocado-Mousse mit Mango dann doch fertig auf den Tisch. So mancher konnte beim veganen Kochevent nicht auf den Käse verzichten, doch darüber wurde an diesem gelungenen Abend hinweggesehen. Julia Seubert: „Natürlich steckt teilweise mehr Organisation hinter so einem digitalen Event, doch die überwältigende Rückmeldung hat gezeigt, dass es sich lohnt!“

„Unsere Bewohner haben mit den Kontaktbeschränkungen, Abstandsregeln und Ausgangssperren natürlich zu kämpfen“, berichtet Peter Hirsch. „Lea verbringt den Abend sonst beispielsweise oft mit den Bewohnern aus der anderen WG im Ort. Jetzt ist das nicht mehr möglich. Ich habe gemerkt, wie sehr ihr der gemeinsame Kochabend geholfen hat. Im digitalen Umfeld ist sie sogar mehr als sonst aus sich herausgekommen.“

Positive Rückmeldungen gab es auch von den Angehörigen der Teilnehmer. „Die Veranstaltung war eine willkommene Abwechslung.“ Die Elternteile bekamen die positiven Auswirkungen direkt zu spüren: ihre Kinder waren am nächsten Tag gelöst und gut gelaunt. Linus aus der WG in Crailsheim berichtet: „Das war toll gestern. Endlich mal wieder mit anderen was machen können.“ Danach sendet er eine Wunschliste für weitere Onlineangebote an die Veranstalter.

Bleiben digitale Angebote außerhalb Coronazeiten bestehen? „Wir werden die digitalen Veranstaltungen beibehalten, weil wir gemerkt haben, dass diese vor allem für Menschen mit Behinderung eine flexible und ortsunabhängige Freizeitgestaltung bieten“, sagt Julia Seubert. Am Ende des Abends lässt sich ein weiteres Fazit ziehen. Nämlich, dass das digitale Kochen einen wichtigen Nebeneffekt mit sich bringt. Die Teilnehmer werden dazu animiert, sich mit der Technik auseinanderzusetzen und können trotz mancher Einschränkungen ohne große Hilfe gemeinsam mit anderen etwas erleben – so wird der digitale Kochabend zum Beispiel für gelungene Inklusion.

Weitere Informationen:

Reha-Südwest Ostwürttemberg-Hohenlohe gGmbH

Saskia Schachner

Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 07964 9004309, Fax 07964 9004900

E-Mail: saskia.schachner@reha-suedwest.de



Reha-Südwest
Ostwürttemberg-Hohenlohe gGmbH

- Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)
- Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Das mach' ich!