

research
team



Evaluationsbericht Niederösterreich 2011



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



G'scheit g'sund.
Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.

2012
F357120315



Kontaktadresse für Rückfragen:

research-team – Jimenez-Schmon-Höfer OG

Brandhofgasse. 7, A-8010 Graz,

Tel. (+43) 0676 844 510310, Fax: (+43) 0676 844 510390

office@research-team.at

www.research-team.at

Inhalt

Einleitung	4
Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	4
Beschreibung des Workshops	4
Zielgruppe	5
Anwerbung	5
Ziele der Evaluation	5
Methode	6
Ergebnisse der Evaluierung	7
Teilnahme an den Workshops	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	11
Gewohnheiten	11
Gesundheit	12
Ernährung	12
Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops	13
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs	13
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag	16
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren	17
Nebenfragestellungen	18
Kommentare	20

Einleitung

Richtige Ernährung ist wichtig – vor allem in der Schwangerschaft. Zahlreiche Studien belegen, dass sich viele werdende Mütter falsch ernähren. Die Mehrheit der Schwangeren nimmt nur die Hälfte der benötigten Vitamine und Mineralstoffe über die normale Nahrung zu sich, die für die optimale Entwicklung des Fötus erforderlich sind. Dieser Umstand hat nicht nur Konsequenzen für die Schwangeren selbst, sondern betrifft auch die Gesundheit des ungeborenen Kindes. Die Folgen reichen von geringem Geburtsgewicht und Entwicklungsstörungen bis hin zu Krankheiten von Mutter und Kind.

Der Hauptgrund für dieses essensbezogene Fehlverhalten liegt insbesondere im mangelnden Wissen über die richtige Ernährungsweise während der Schwangerschaft. Viele werdende Mütter haben nur wenig Wissen darüber, was gut für sie und ihr ungeborenes Kind ist.

Deshalb ist es wichtig Aufklärungsarbeit zu betreiben, um den Betroffenen das nötige Wissen zu vermitteln, welches für eine nachhaltig gesunde Ernährung erforderlich ist. Nicht nur um das Geburts- und Krankheitsrisiko für Mutter und Kind zu verringern, sondern auch um etwaige Schwangerschaftsbeschwerden zu mildern, die häufig auf falsche Ernährungsweisen rückführbar sind.

Ernährungsberatung in der Schwangerschaft soll dem angesprochenen Wissensdefizit entgegen wirken und den Schwangeren die Möglichkeit geben, ihr Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen.

Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

Die richtige Ernährung während der Schwangerschaft hat weitreichende Auswirkungen für alle Beteiligten, die über die eigentliche Schwangerschaft hinaus reichen. Auf der einen Seite wird die Entwicklung des (ungeborenen) Kindes durch eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung positiv beeinflusst, indem das Risiko von Fehlgeburten oder Krankheiten verringert wird. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass bereits im Mutterleib die Geschmacksvorlieben des Kindes geprägt werden, wodurch die Ernährung während der Schwangerschaft langfristige Konsequenzen auf die Entwicklung des Kindes hat. Auf der anderen Seite profitieren auch die Mütter von einer abwechslungsreichen Kost und die Schwangerschaftsbeschwerden nehmen ab. Zudem sind Frauen während der Schwangerschaft eher gewillt ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig umzustellen, als in anderen Lebensphasen. Dieses Ernährungsverhalten wirkt sich oft auf den Lebensstil der gesamten Familie aus. Davon profitieren langfristig die Krankenkassen, die durch einen gesünderen Lebensstil der Versicherten ihre Kosten senken können.

Beschreibung des Workshops

Die Workshops finden im Rahmen des nationalen Projektes „Richtig essen von Anfang an!“ statt. Ein Workshop dauert 3,5 Stunden und beschäftigt sich vor allem mit ernährungsrelevanten Themen während der Schwangerschaft, wobei ca. eine halbe Stunde für Informationen und Kontaktdaten bezüglich des Kinderbetreuungs- und Wochengeldes verwendet wird. Zu Beginn und am Ende des Workshops füllen die Teilnehmerinnen jeweils Fragebögen aus, die für die Evaluierung

der Workshops relevant sind. Während des Workshops haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit (weiterführende) Fragen an die LeiterInnen zu stellen, aber auch nach Beendigung der Ernährungsberatung besteht die Möglichkeit mit den jeweiligen TrainerInnen in Kontakt zu treten, falls thematische Probleme oder Unklarheiten bestehen.

Zielgruppe

Der Workshop richtet sich primär an Schwangere, idealerweise in den ersten Schwangerschaftswochen, und deren Angehörige. Zusätzlich können auch Interessierte, nicht Schwangere, daran teilnehmen.

Anwerbung

Um die relevante Zielgruppe zu erreichen wurden unterschiedliche Informationswege genutzt. So wurden GynäkologInnen und AllgemeinmedizinerInnen über die Abhaltung der Workshops informiert und umfangreiche Informationen über die GKK (Website, Zeitschrift) verbreitet. Ziel war es, die Schwangeren in einer möglichst frühen Schwangerschaftsphase anzusprechen, um den größtmöglichen Folgeeffekt erzielen zu können.

Ziele der Evaluation

Ziel der vorliegenden Evaluation ist zum einen

- den **Wissensstand bezüglich schwangerschaftsrelevanter Themen** und
- die **aktuellen Ernährungsgewohnheiten** von Schwangeren

zu erfassen. Zum anderen gilt es zu überprüfen,

- ob die **einmalig durchgeführten Workshops einen Beitrag zur Wissenserweiterung leisten** und
- **wie diese Workshops von den Teilnehmerinnen wahrgenommen** werden.

Im Idealfall helfen die Workshops den Teilnehmerinnen bei der Bewältigung etwaiger Schwangerschaftsbeschwerden, beinhalten praxisnahe Ernährungstipps, steigern die Selbstwirksamkeitswirkung, verbessern das eigenverantwortliche Handeln der Schwangeren, sind gut organisiert und werden von freundlichen und kompetenten LeiterInnen abgehalten.

Um diese Evaluationsziele überprüfen zu können, sollen die Workshop-Teilnehmerinnen zu bestimmten Befragungszeitpunkten eigens erstellte Fragebögen ausfüllen, die in weiterer Folge ausgewertet werden.

Methode

Die Evaluation im Bundesland Niederösterreich im Jahr 2011 umfasst zwei Befragungen zu zwei verschiedenen Messzeitpunkten.

Messzeitpunkt 1 (MPZ1) ist gleich **zu Beginn des Workshops** und dient der Erfassung der demographischen Daten und der Erstellung einer Ist-Analyse über die momentanen Ernährungsgewohnheiten und des schwangerschaftsbezogenen Wissenszustandes der Teilnehmerinnen.

Messzeitpunkt 2 (MZIP2) ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut derselbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZIP 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

GEPLANT ab 2012:

Messzeitpunkt 3 (MZIP3) findet **drei Monate nach Besuch des Workshops** statt.

Durch das Fehlen des dritten Messzeitpunktes für die Workshops im Jahr 2011, ist in der vorliegenden Evaluation die Erreichung von Evaluationsziel 4 "Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns" und von Evaluationsziel 5 "Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden" (siehe unten) nicht überprüfbar.

Abbildung 1: Untersuchungsplan der Evaluierung, MZIP =Messzeitpunkt



Ergebnisse der Evaluierung

Teilnahme an den Workshops

Im Jahr 2011 wurden in Niederösterreich insgesamt 7 Workshops mit **32 TeilnehmerInnen** abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 14.11.2011 und 19.12.2011 an 7 verschiedenen Kursorten statt, wobei die jeweilige Teilnehmerinnenanzahl zwischen 2 und 11 Teilnehmerinnen variierte. 4 unterschiedliche Trainerinnen kamen dabei zum Einsatz.

Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Befragungszeitpunkt	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Niederösterreich	32	32	0	100 %	0 %

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Im Durchschnitt sind die 32 Teilnehmerinnen 29,6 Jahre alt. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 26 und 32 Jahre alt. Besonders stark sind die 26- und 27-Jährigen (jeweils 9,4 %), die 28-Jährigen (12,5 %) und die 29-, 30- und 32-Jährigen (jeweils 9,4 %) vertreten.

Anzahl der Schwangerschaften

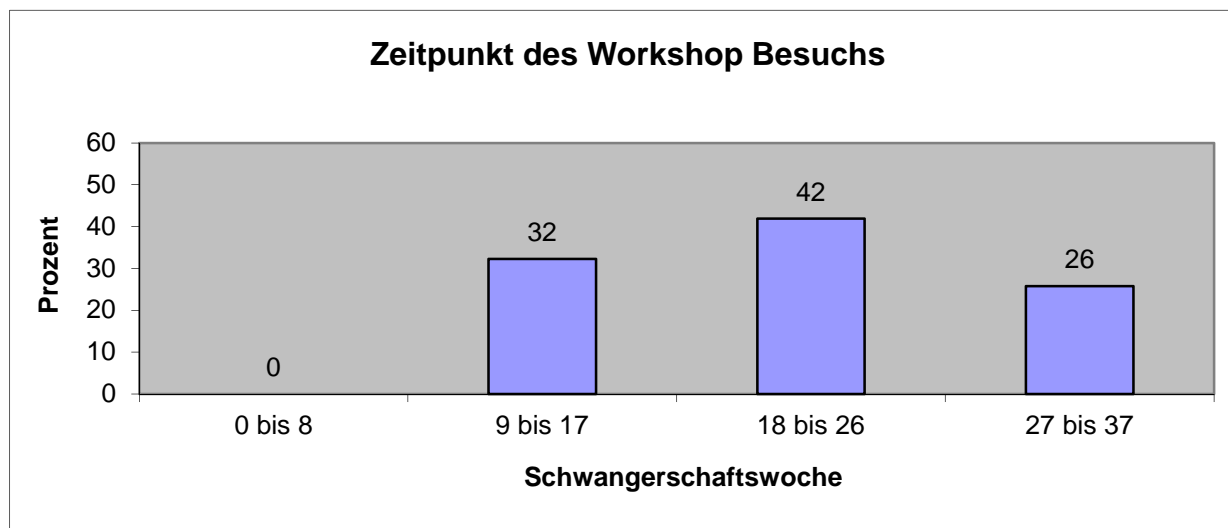
Für 27 teilnehmende Frauen (d.s. 84,4 %) handelte es sich um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 4 Frauen (d.s. 12,5 %) um die **zweite Schwangerschaft** zum Zeitpunkt des Workshops.

Eine Frau (d.s. 3,1%) war beim Besuch des Workshops gar nicht schwanger, sondern lediglich am Workshopthema **interessiert**.

Schwangerschaftswoche

Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die Teilnehmerinnen zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden.

Abbildung 2: In welcher Schwangerschaftswoche fand der Workshop-Besuch statt?



Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

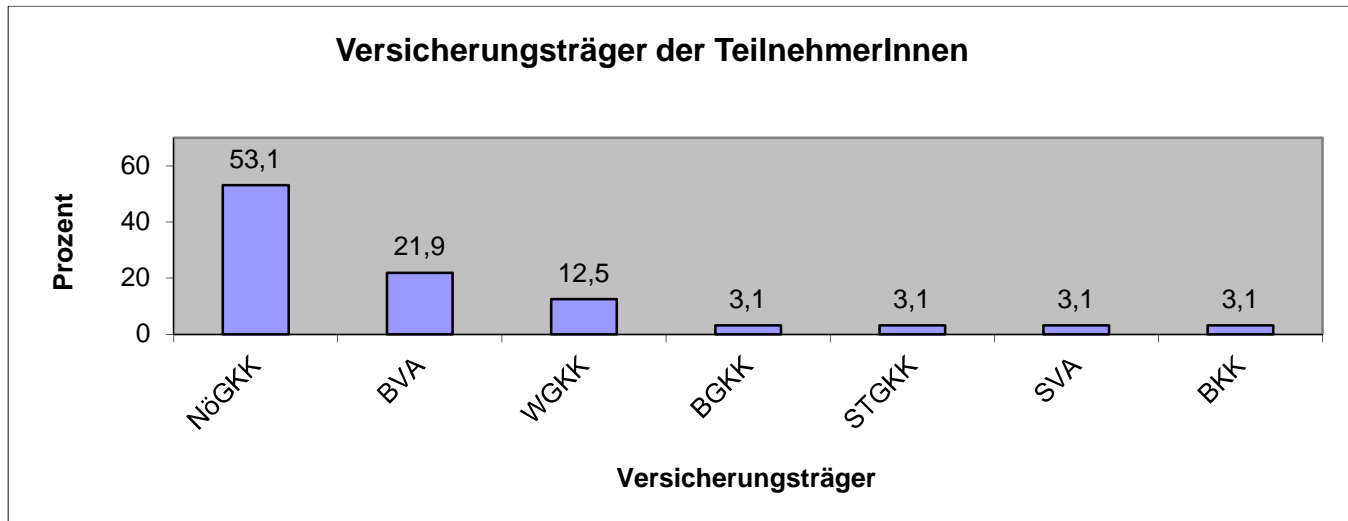
96,9 % (d.s. 31) der Teilnehmerinnen besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**. Die Teilnehmerin **nicht österreichischer Herkunft** kommt aus Serbien.

96,8 % (d.s. 30) der befragten schwangeren Frauen sind in Österreich geboren. 96,8 % geben an, dass auch der Partner bzw. Vater des ungeborenen Kindes in Österreich geboren wurde.

Versicherungsträger

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, zeigt sich, dass der Großteil bei der NöGKK (53,1 %; d.s. 17 Personen) versichert ist. 21,9 % (d.s. 7) der Personen sind bei der BVA und 12,5 % (d.s. 4) bei der WGKK eingeschrieben. 4 Personen sind jeweils bei anderen Versicherungsträgern. Die genauen Ergebnisse sind in Tabelle 4 dargestellt.

Abbildung 3: Wo sind die TeilnehmerInnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

23,3 % aller befragten Schwangeren befinden sich in **Karenz**.

Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, gehen 81,5 % einem **Vollzeitjob** nach und 11,1 % arbeiten in **Teilzeit**. 7,4 % sind derzeit **arbeitslos**.

Keine Frau gibt an, **allein erziehend** zu sein.

Bildung

Etwa ein Drittel der Workshopteilnehmerinnen hat eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert. 21,9 % haben einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**, weitere 21,9 % haben eine **Lehre** abgeschlossen. 18,8 % besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**. Die wenigsten haben eine **Fachschule** (3,1 %) besucht.

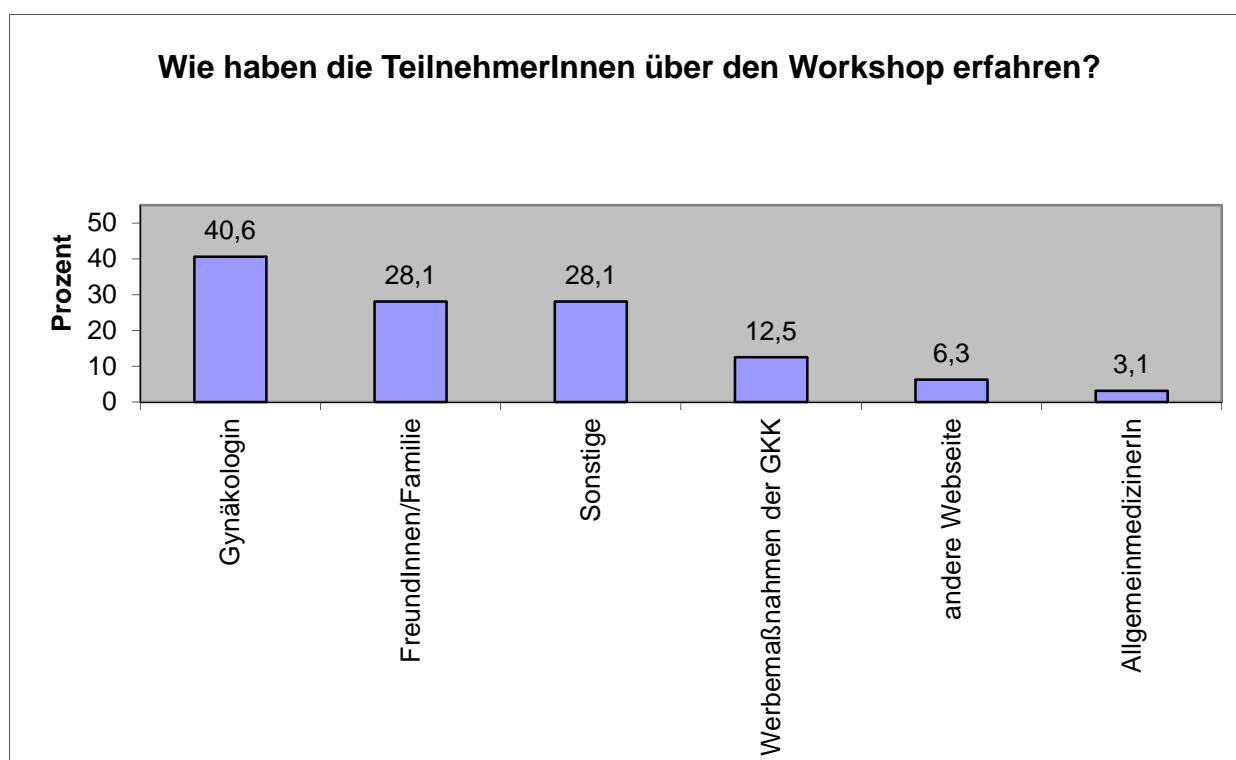
Werbung für den Workshop

Auf die Frage, wie die Schwangeren über den Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass 40,6 % (d.s. 13) über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam wurden. 28,1 % (d.s. 9) erfuhren von **FreundInnen/Familie** von dem Workshop. Je zwei Frauen (6,3 %) lasen in der **GKK-Zeitschrift** darüber bzw. erfuhren über eine **Webseite** davon.

Die GKK, die Webseite der GKK sowie der/die AllgemeinmedizinerIn (jeweils 3,1 %, das ist je eine Frau) scheinen als Informationsquelle eine untergeordnete Rolle zu spielen.

Wie in Abbildung 4 ersichtlich ist, erfuhr ein Großteil der befragten Frauen (28,1 %, d.s. 9) aus „**sonstigen**“ **Quellen** von dem Workshop. Dabei stellte sich heraus, dass das Projekt „Babycouch“, die jeweilige Gemeinde, aber auch Krankenhäuser, E-Mails und Zeitungen zur Bekanntheitssteigerung der Workshops beitragen. Die Anzahl der Nennungen befindet sich im Kommentarteil des Berichts.

Abbildung 4: Wie haben die TeilnehmerInnen vom Workshop erfahren?



Überprüfung der Evaluationsziele

Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes

Eines der Evaluationsziele liegt in der Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes – der Ausgangssituation der Workshopteilnehmerinnen.

Gewohnheiten

Alkoholkonsum

90,3 % der befragten Schwangeren (d.s. 28) trinken während der Schwangerschaft keinen Alkohol, während 9,7 % (d.s. 3) nicht darauf verzichten.

Diejenigen Frauen, die angeben Alkohol während ihrer Schwangerschaft zu konsumieren, trinken selten und verantwortungsbewusst, eine Frau gibt beispielsweise an, 1/8l Wein pro Woche zu trinken.

Zigarettenkonsum

51,6 % der Schwangeren geben an, **noch nie geraucht** (d.s. 16 Frauen) zu haben, weitere 32,3 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 10 Frauen).

16,1 % (d.s. 5) der Workshop-Teilnehmerinnen rauchen seit der Schwangerschaft keine Zigaretten mehr.

Bewegungsverhalten

93,5 % der Workshop-TeilnehmerInnen betreiben zumindest ein Mal pro Woche mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung, wobei der Großteil der Workshopteilnehmerinnen an zwei Tagen (25,8 %, d.s. 8 Befragte) oder an einem Tag (22,6 %, d.s. 7 Befragte) in der Woche sportlich aktiv wird.

Gesundheit

Im Hinblick auf die Gesundheit der Workshop-Teilnehmerinnen wurden zum einen jene Faktoren untersucht, die ein erhöhtes Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko darstellen und zum anderen wurden schwangerschaftstypische Beschwerden erfasst.

Faktoren für erhöhtes Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko (alle Workshopteilnehmerinnen)

31,3 % (d.s. 5 – wobei insgesamt nur in etwa die Hälfte – also 16 Frauen – Angaben dazu machte) leiden unter einer **Allergie oder Unverträglichkeit**. Angegeben wurde dabei: Heuschnupfen (insbesondere Pollenallergie), Lebensmittelallergien (darunter Laktoseintoleranz) und Insektenstiche (insbesondere allergische Reaktionen gegen Bienenstiche).

18,8 % (d.s. drei Betroffene) haben einen **Schwangerschaftsdiabetes** entwickelt. Eine Teilnehmerin (6,3 %) hat **erhöhte Blutfettwerte**. Keine Teilnehmerin leidet an Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Präeklampsie.

12,5 % (d.s. 2) berichten von „**sonstige**“ Beschwerden. Genannt wurden in dieser Hinsicht Schilddrüsenunterfunktion und Migräne. Genaue Angaben über die gegebenen Antworthäufigkeiten finden sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere ausgefüllt)

Die häufigste Schwangerschaftsbeschwerde ist **Übelkeit bzw. Brechreiz**: 61,3 % (d.s. 19) leiden darunter. 16,1 % (d.s. 5 Frauen) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** kommen bei 38,7 % (12 Frauen) vor. Von **Blähungen/Völlegefühl** berichten 35,5 % der Schwangeren (d.s. 11 Frauen). **Sodbrennen** liegt bei 22,6 % (d.s. 7) vor.

19,4 % (d.s. 6) der Schwangeren ist **vollkommen beschwerdefrei** und weist keinerlei Begleiterscheinungen auf.

Ernährung

Mehr als Dreiviertel der 31 schwangeren Workshopteilnehmerinnen (80,6 %, d.s. 25 Frauen) konsumieren **während der Schwangerschaft zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel**. Dabei stellte sich heraus, dass die TeilnehmerInnen eine Vielzahl an unterschiedlichsten Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Mit Abstand am häufigsten wird hierbei Femibion genannt. Aber auch Kombinationspräparate, Vitamine und Folsäure werden oft erwähnt. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

29 % (d.s. 9 Frauen) nimmt bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate** ein.

Bedenkliche Nahrungsmittel (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) essen immerhin 9,7 % (d.s. 3 Schwangere), während 74,2 % (d.s. 16) glauben, die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können.

Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

Um die **Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops** zu überprüfen, wurden im Vorfeld bestimmte Ziele gesetzt, die durch die Abhaltung des Workshops erreicht werden sollen. Dabei geht es vor allem um die **Vermittlung von schwangerschaftsrelevantem Wissen**, welches die **Selbstwirksamkeitserwartungen der Schwangeren erhöht**, eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** (für das Jahr 2011 aufgrund des fehlenden dritten Messzeitpunktes nicht möglich) hervorruft, **alltagstauglich** ist und zu einer **Linderung etwaiger Schwangerschaftsbeschwerden** (für das Jahr 2011 aufgrund des fehlenden dritten Messzeitpunktes nicht möglich) führt.

Dazu erhielten alle Teilnehmerinnen direkt nach dem Workshop (MZP2) einen Fragebogen, der die relevanten Themengebiete beinhaltete.

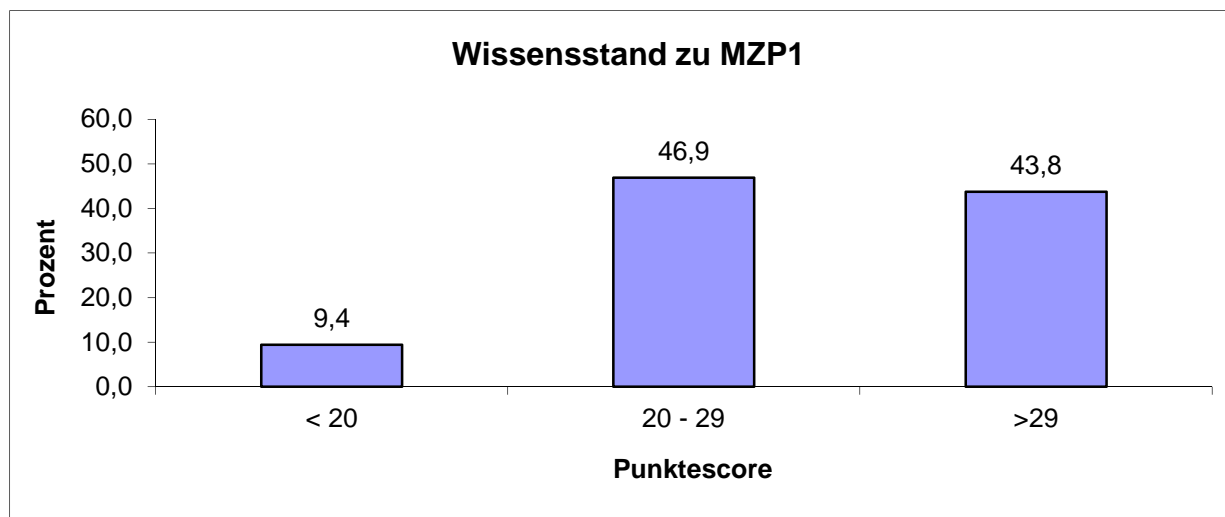
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

Zu beiden Messzeitpunkten (MZP1-MZP2) wurde ein identischer **Wissenstest** beigelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Insgesamt gab es 11 Fragen im Multiple-Choice-Format, wovon unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten – eine Antwort war jedoch mindestens richtig. **Insgesamt konnten 41 Punkte erreicht werden.**

Vor Beginn des Workshops erreichten die 32 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten einen **durchschnittlichen Gesamtscore von rund 28 Punkten**. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Gesamtscores **zwischen 26 und 32 Punkten**. Drei Teilnehmerinnen (9,4 %) hatten weniger als 20 Punkte.

Abbildung 5 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

Abbildung 5: Wissensstand der TeilnehmerInnen zu MZP1 (n=32)

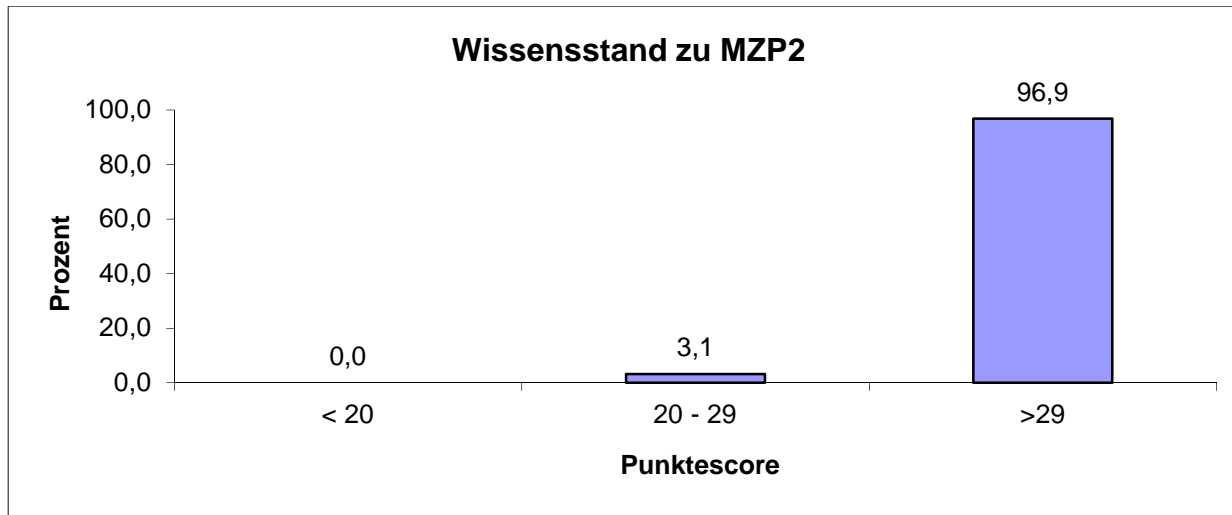


Die **größten Wissenslücken** dabei waren, dass der Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht ist, dass die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft abhängig vom Body-Mass-Index ist, dass es bei der Deckung des Eiweißbedarfs auf eine geeignete Lebensmittelkombination zu achten ist, oder dass Eisenmangel während der Schwangerschaft nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt.

Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Dabei liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 32 TeilnehmerInnen, die den Test ausfüllten **bei 37,5 Punkten** und somit signifikant **höher** als vor Beginn des Workshops ($p < 0.001$). Die Hälfte der WorkshopteilnehmerInnen weist dabei eine Punktezahl zwischen 36 und 40 Punkten auf.

Abbildung 6 zeigt die Detailergebnisse.

Abbildung 6: Wissensstand der TeilnehmerInnen zu MZP2 (n=32)



Fazit: Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die TeilnehmerInnen im Schnitt um 9,7 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 35 %.

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Das zweite Evaluationsziel soll die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** evaluieren, welche die Schwangeren während des Workshops erhalten haben.

Zwei Fragen wurden dahingehend ausgewertet:

- *Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung der Ernährungsempfehlungen im Alltag.*
- *Wie zuversichtlich sind Sie, die heute gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können?*

Alle (d.s. 32) Befragten geben an, dass die Workshop-Tipps durchaus praxisrelevant sind (völlige und überwiegende Zustimmung). Zudem sind 81,3 % (d.s. 26) sehr zuversichtlich bis zuversichtlich die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können.

Fazit: Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft.

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Schwangere in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten haben, gesundes und nährstoffreiches Essen für sich und ihr Baby zubereiten zu können.

Zwei Fragen wurden dahingehend ausgewertet über alle Messzeitpunkte:

- *Ich bin mir sicher, dass ich einen großen Beitrag für meine Gesundheit und die meines Babys leiste, wenn ich gesunde Nahrung zu mir nehme*
- *Ich bin mir sicher, dass ich es schaffe mich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten.*

Das **Selbstwirksamkeitserleben** der Teilnehmerinnen war bereits vor den Workshops stark ausgeprägt. 96,9 % (n=31) der Schwangeren stimmen völlig (75% / n=24) oder überwiegend (21,9 % / n=7) zu, durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten. Direkt nach dem Workshop waren alle Teilnehmerinnen (96,9 % / n=31 Personen völlige und 3,1 % / n=1 überwiegende Zustimmung) dieser Meinung, was einem signifikanten Anstieg entspricht ($M_{MZP1(32)}=1,28$; $M_{MZP2(32)}=1,03$, $p=0.02$).

Die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, konnte von 75 prozentiger Zustimmung vor dem Workshop (25 % / n=8 Personen völlige und 50 % / n=16 überwiegende Zustimmung) direkt nach den Workshops auf 84,4 % (34,4 % / n=11 Personen völlige und 50% / n=16 überwiegende Zustimmung zum 2. Messzeitpunkt, tendenzieller Anstieg, $M_{MZP1(32)}=1,06$; $M_{MZP2(32)}=1,81$, $p=0.07$) gesteigert werden.

Fazit: Das Selbstwirksamkeitserlebnis ist unter den Teilnehmerinnen des Workshops stark ausgeprägt und wird durch die Workshops noch signifikant bzw. tendenziell verstärkt.

Nebenfragestellungen

Zufriedenheit und Akzeptanz der TeilnehmerInnen mit dem Workshop

Bei der Evaluierung der Zufriedenheit und Akzeptanz der TeilnehmerInnen mit dem Workshop wurde zwischen dem Gesamteindruck, dem organisatorischen Ablauf, dem Personal und den gebotenen Inhalten unterschieden. Das Weiterempfehlungsverhalten der TeilnehmerInnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu.

Mit dem Workshop als **Gesamtkonzept** sind 100 % (n=32) sehr zufrieden (62,5 % / n=20) oder zufrieden (37,5% / n=12).

Auch bezüglich der **Organisation** des Workshops sind die TeilnehmerInnen sehr zufrieden (84,4 % / n=27) oder zumindest zufrieden (15,6 % / n=5).

84,4 % (n=27) der Teilnehmerinnen vergaben für die jeweilige **TrainerIn** des Workshops die bestmögliche Note – 15,6 % (n=5) entschieden sich für die zweitbeste Bewertungsmöglichkeit. Somit sind insgesamt 100 % (n=32) der TeilnehmerInnen mit dem TrainerInnenleistungen sehr zufrieden oder zufrieden.

Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Das Service der **Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) wurde nur von einer Teilnehmerin bewertet, diese war damit „sehr zufrieden“.

Den **Vortragenden** der Leistungsinformation beurteilten zwei Frauen, welche angaben, „sehr zufrieden“ mit der Darbietung zu sein.

Eine Teilnehmerin stimmt der Aussage „weitgehend“ zu, dass es ausreichend viel Information über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes** gab, um sich dort weiter beraten lassen zu können.

Direkt nach der Ernährungsberatung würden 100 % (n=32) den Workshop **weiterempfehlen**

Fazit: Die große Mehrheit ist mit dem Workshop überwiegend zufrieden. Sowohl für das Gesamtkonzept, den organisatorischen Ablauf als auch für den TrainerInnenstab werden vorwiegend Bestnoten vergeben. Die gegebenen Informationen bezüglich des Wochengeldes, die Leistungsinformation und der Service der Leistungsabteilung wurden von den wenigen Personen, die Angaben zu diesen Fragen machten, auch positiv bewertet.

Erwartungen/Wünsche/Verbesserungsvorschläge der TeilnehmerInnen

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 werden die TeilnehmerInnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungswünsche zu äußern. Dabei wurde diesem Wunsch insgesamt 4 Mal nachgekommen, wobei sich einer dieser Kommentare lediglich auf die Zufriedenheit der Teilnehmerin mit dem Workshop bezog und dass alles so bleiben solle wie es sei. Eine Person wünschte sich einen Mistkübel im Zimmer, eine Teilnehmerin schlug Kostproben vor und eine Teilnehmerin gab das Stichwort „Werbung“, was sich vermutlich auf die geringe TeilnehmerInnenzahl bezieht. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Weiterempfehlung

Der Workshop würde von keiner der TeilnehmerInnen nicht weiterempfohlen werden.

Vermehrter Informationsbedarf

Auf die Frage, ob sich die TeilnehmerInnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, führten 3 TeilnehmerInnen, dass sie konkrete Rezepte oder Kochideen begrüßen würden. Aber auch Informationen zum Stillen, über Schwangerschaftsbeschwerden bzw. wie diese durch die Ernährung vermindert werden können. Zudem sind einige TeilnehmerInnen der Ansicht, dass die Thematiken „Risiken“, „Schwangerschaftsdiabetes“ und „Verbotene Lebensmittel (Kräuter, Gewürze...)“ zu kurz gekommen. Eine Teilnehmerin fand den Workshop für zu allgemein und zu wenig auf Schwangere bezogen. „Kinderbetreuungsgeld“, „Schadstoffe in Nahrungsmitteln“ sowie der Geburtsakt selbst zu kurz gekommen sind. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Verminderter Informationsbedarf

Von einer einzelnen TeilnehmerInnen wird angegeben, dass sie den Themenbereich „Rauchen & Alkohol“ als zu langatmig empfindet. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Auf die abschließende Aufforderung Änderungsvorschläge und Wünsche anzugeben, gab es keinerlei Rückmeldungen.

Kommentare

An dieser Stelle werden die Antworten der offenen Fragen der Workshop-TeilnehmerInnen aufgelistet. Wie oft die einzelnen Antworten gegeben wurden, steht jeweils rechts in Klammern. Die Antwortenhäufigkeiten werden in absteigender Reihenfolge gelistet.

Messzeitpunkt 1

Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

- *Andere:* Bosnien/ Serbien (1).

Frage 15: In welchem Land sind Sie geboren, und in welchem Land ist Ihr Partner/Vater des Kindes geboren?

- *Mutter: anderes Land: In welchem Land?:* Serbien (1).
- *Vater: anders Land: In welchem Land?:* Deutschland (1).

Frage 18: Woher haben Sie von den „Ernährungsworkshops für Schwangere“ erfahren?

- *Andere Webseite:* Stadtgemeinde Gmünd (1)
- *Sonstiges:* Babycouch (2), Gemeinde (2), Krankenhaus (2), per E-Mail (1), Zeitung (1).

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

- *Ja; welche Mengen/wie oft?*

sehr selten (1), 1/8l Wein pro Woche (1).

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

- *Allergien/Unverträglichkeiten:*
Heuschnupfen (2) davon: Pollen (2),
Lebensmittel (2) davon: Laktose (1),
Hausstaub (1),
Insektenstiche (1) davon: Bienen (1),
Perubalsam (1).

- *Sonstiges:*
Schilddrüsenerkrankungen (2) davon Schilddrüsenunterfunktion (2),
Migräne (1).

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

- Femibion (10),
Kombinationspräparate (7) davon: Pregnavit (4), Elevit (1), Milupa Neovin+DHA (1), Milupa Milunatal (1),
Vitamine (5) davon: Vitalor (1), DHA (1), Juice Plus (1),
Folsäure (5) davon: Folsan (1),
Magnesium (3) davon: Magnosolv (1),
Eisen (2) davon: Ferratab (1),
Femibran (1),
Femityrin (1).

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

- *Andere Versicherungsanstalt:* Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).

Messzeitpunkt 2

Frage 11: Bitte teilen Sie uns auch mit, was wir dabei verbessern könnten/was Sie sich wünschen würden:

- Alles in Ordnung (1), Mehr Werbung (1), Mistkübel im Zimmer (1), Kostproben (1)

Frage 12: Würden Sie den Ernährungsworkshop von der GKK weiterempfehlen?

- *Nein: Warum nicht:* Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).

Frage 17: Zu welchem Themengebiet würden Sie sich gerne mehr Informationen wünschen, bzw. gibt es Themengebiete/Infos die nicht vorkamen und für Sie von Interesse wären?

Konkrete Rezepte (3) davon: Kochworkshop(1),
Schwangerschaftsbeschwerden und Ernährung (Bluthochdruck, Wassereinlagerungen...) (2),
Stillen (2),
Genauere Ernährungstabellen (Seezunge, Wild,...) (1),
Risiken (1),

Was soll man nicht essen? (Kräuter, Gewürze,...) (1),
Teilweise zu Allgemein, nicht sehr auf Schwangere bezogen (1).

Frage 18: Das war für mich nicht so wesentlich/hätte kürzer sein können:

Rauchen/Alkohol (1).

Frage 19: Haben Sie sonstige Änderungsvorschläge/Wünsche/Anmerkungen?

Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).