

research
team



Evaluationsbericht Tirol 2011



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



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

2012
F357120315



Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger

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
.....	6
Ergebnisse der Evaluierung	7
Teilnahme an den Workshops in den Bundesländern	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	11
Gewohnheiten	11
Gesundheit	11
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	21

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 2,5 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, KinderfachärztInnen, AllgemeinmedizinerInnen, PharmazeutInnen, Eltern-Kind-Zentren, Sozial- und Gesundheitssprengel, Bezirkskrankenhäuser und die Uniklinik Innsbruck über die Abhaltung der Workshops informiert. 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 Tirol 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 (MZP2) ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut derselbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZP 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

GEPLANT ab 2012:

Messzeitpunkt 3 (MZP3) 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, MZP =Messzeitpunkt



Ergebnisse der Evaluierung

Teilnahme an den Workshops in den Bundesländern

Im Jahr 2011 wurden in Tirol neun Workshops mit insgesamt **60 TeilnehmerInnen** abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 16.11.2011 und 12.12.2011 an 8 verschiedenen Kursorten statt, wobei die jeweilige Teilnehmerinnenanzahl zwischen 2 und 11 Teilnehmerinnen variierte. 3 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
Tirol	60	60	0	100 %	0 %

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Im Durchschnitt sind die 60 Teilnehmerinnen 30,9 Jahre alt, wobei die Altersspanne zwischen 22 und 45 Jahren liegt. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 28 und 34 Jahre alt. Besonders stark sind die 28-Jährigen (13,3 %), die 34-Jährigen (10,0 %) und die 35-Jährigen (10,0 %) vertreten.

Anzahl der Schwangerschaften

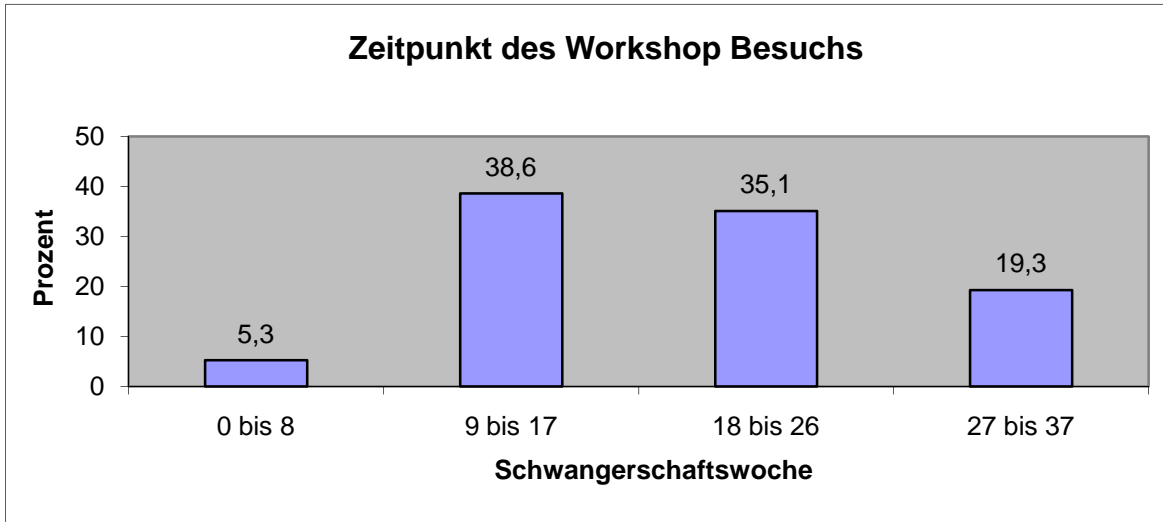
Für 39 teilnehmende Frauen (d.s. 65 %) handelte es sich um ihre **erste Schwangerschaft**, für weitere 17 Frauen (d.s. 28,3 %) um die **zweite Schwangerschaft** zum Zeitpunkt des Workshops. Eine einzelne Frau (d.s. 1,7 %) bereitete sich auf die Geburt ihres **vierten Kindes** vor.

3 Frauen (d.s. 5,0%) waren 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

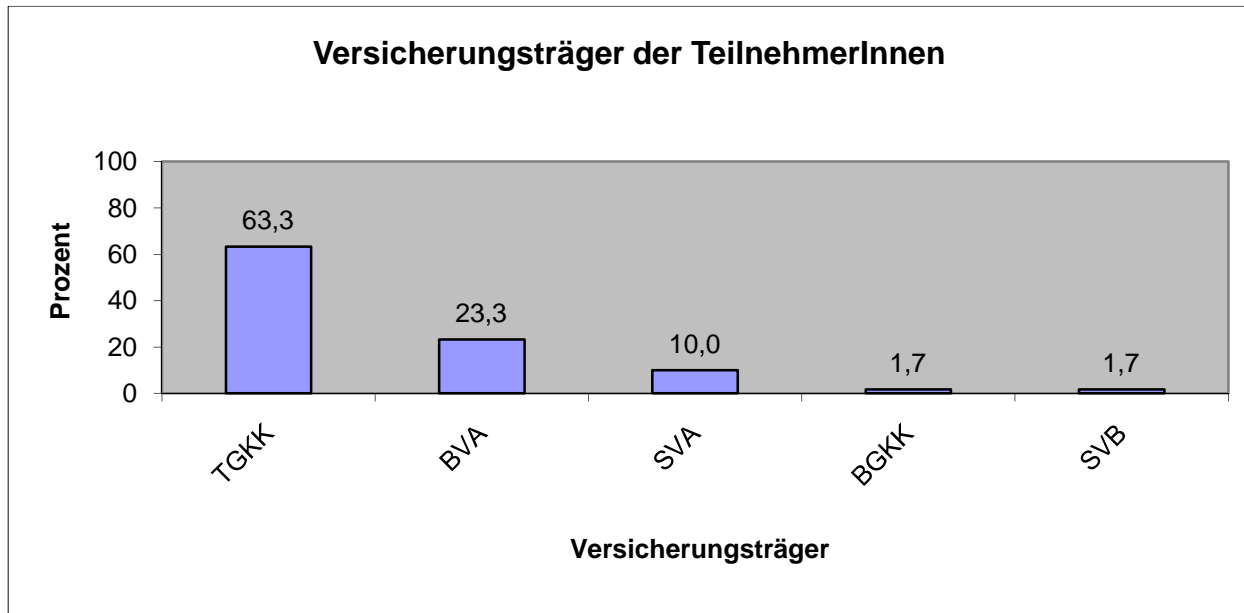
88,3 % (d.s. 53) der Teilnehmerinnen besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**. Unter den 7 Teilnehmerinnen **nicht österreichischer Herkunft** stellen Frauen mit deutscher Staatsbürgerschaft mit 57,1 % (d.s. 4) den größten Anteil, gefolgt von Frauen mit niederländischer Staatsangehörigkeit (28,6 %, d.s. 2). Eine genaue Auflistung findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

83,3 % der befragten Frauen sind in Österreich geboren. 76,7 % aller Befragten 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 TGKK (63,3 %; d.s. 38 Personen) versichert ist. 23,3 % (d.s. 14) der Personen sind bei der BVA, 10 % (d.s. 6) bei der SVA eingeschrieben. Jeweils eine Person (1,7%) gab an bei der BGKK bzw. bei der SVB versichert zu sein. Genauere Ergebnisse sind in Tabelle 4 dargestellt.

Abbildung 3: Wo sind die TeilnehmerInnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

33,3 % aller befragten Schwangeren befinden sich in **Karenz**.

Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, gehen rd. 71,8 % einem **Vollzeitjob** nach, weitere 15,4 % arbeiten in **Teilzeit** und 2,6 % sind **geringfügig** beschäftigt. 10,3 % sind derzeit **arbeitslos**.

5,1 % (d.s. 3) der befragten Frauen geben an, **allein erziehend** zu sein.

Bildung

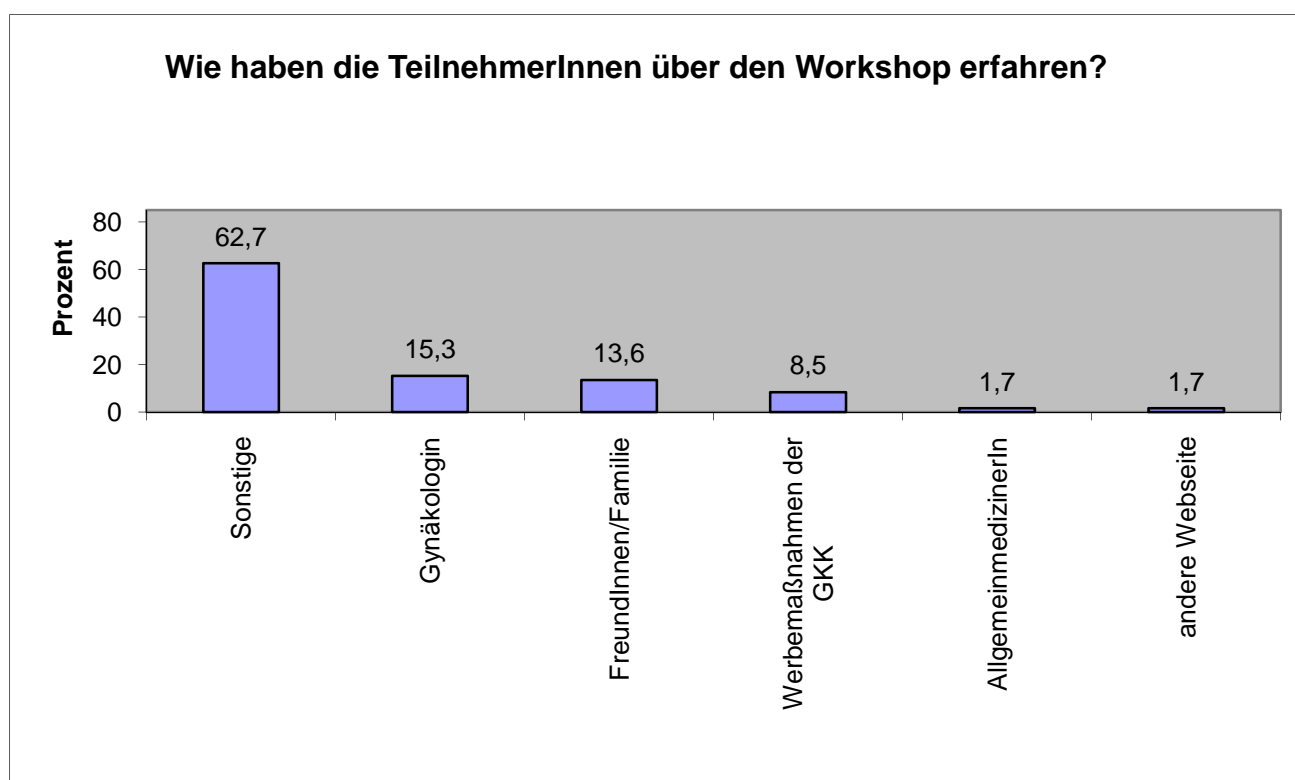
Etwas mehr als ein Drittel (35 %, d.s. 21) der Workshopteilnehmerinnen hat einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Weitere 28,3 % (d.s. 17) geben an eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. 15 (d.s. 9) besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**. Gleich viele Personen (d.s. 9) haben die **Pflichtschule** und eine abgeschlossene **Lehre** vorzuweisen. Die wenigsten, jeweils zwei Teilnehmerinnen, haben nur die **Pflichtschule** (3,3 %) oder eine **Fachschule** (3,3 %) absolviert.

Werbung für den Workshop

Auf die Frage, wie die Schwangeren über den Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass 15,3 % (d.s. 9) über **ihren/ihre Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam wurden. 13,6 % (d.s. 8) erfuhren von **FreundInnen/ Familie** von dem Workshop. Drei Personen (d.s. 5,1 %) gaben an über die **Website vom avomed** und zwei (d.s. 3,4 %) direkt **über avomed** davon gehört zu haben. Jeweils eine Person (d.s. 1,7 %) gab an, beim/bei der AllgemeinmedizinerIn bzw. auf einer anderen Website darüber informiert worden zu sein.

Wie in Abbildung 4 ersichtlich, erfuhr über die Hälfte der Befragten (62,7%, d.s. 37) aus „sonstigen“ **Quellen** von dem Workshop. Dabei stellte sich heraus, dass vor allem Zeitungen als Informationsmedien eine wichtige Rolle spielen. Der Großteil der Personen, die von diesem Medium Gebrauch machten, lasen vom Workshop in der Tiroler Tageszeitung. Weitere Informationsquellen sind Elternberatungszentren, Hebammen und Gesundheitstage. Eine genaue Auflistung 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

94,7 % der befragten Schwangeren (d.s. 54) trinken während der Schwangerschaft keinen Alkohol, während 5,3 % (d.s. 3) nicht darauf verzichten.

Diejenigen Frauen, die angeben Alkohol während ihrer Schwangerschaft zu konsumieren, trinken eher selten und verantwortungsbewusst. Beispielsweise 1-mal alle ein bis zwei Monate oder sehr selten ein Glas.

Zigarettenkonsum

57,9 % der Schwangeren geben an, **noch nie geraucht** (d.s. 33 Frauen) zu haben, weitere 31,6 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 18 Frauen). In Summe leben damit beachtliche 89,5 % der Frauen unabhängig vom Eintritt ihrer Schwangerschaft rauchfrei.

8,8 % (d.s. 5) der Workshop-Teilnehmerinnen rauchen seit der Schwangerschaft keine Zigaretten mehr. Eine einzelne Teilnehmerin (1,8 %) raucht trotz Schwangerschaft weiter, wobei sie 2 Zigaretten pro Tag konsumiert.

Bewegungsverhalten

94,8 % der Workshop-TeilnehmerInnen betreiben zumindest 1-Mal pro Woche mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung, wobei der Großteil der Workshopteilnehmerinnen an zwei oder an drei Tagen (jeweils 22,4 %, je 13 Frauen) 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 schwangerschaftstypische Beschwerden erfasst.

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

29,8 % (d.s. 17) leiden unter einer **Allergie oder Unverträglichkeit**. Dabei wurde am häufigsten Heuschnupfen (insbesondere Pollenallergie) genannt. Nahrungsmittelallergien kommen auch häufig vor (darunter Histamin, Laktose und Fructose). Gelegentlich werden auch Tierhaar- und Nickelallergien genannt.

3,5 % (d.s. 2) der Frauen leiden an **Bluthochdruck**. Je eine Person (d.s. 1,8 %) ist von **Schwangerschaftsdiabetes** und **Adipositas** betroffen. Diabetes mellitus, Präeklampsie oder erhöhte Blutfettwerte wurden von keiner der befragten Frauen angegeben.

7 % (d.s. 4) berichten von „**sonstige**“ Beschwerden. 2 TeilnehmerInnen nennen in diesem Zusammenhang Schilddrüsenerkrankungen, wobei eine davon eine Schilddrüsenunterfunktion angibt. Neurodermitis, Blutungen und Supraventrikuläre Tachykardien werden auch genannt. Genaue Angaben über die gegebenen Antworthäufigkeiten finden sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere ausgefüllt)

Die häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden sind **Übelkeit bzw. Brechreiz**, die von 71,9 % (d.s. 41) angegeben werden. 17,5 % (d.s. 10 Frauen) müssen tatsächlich **erbrechen**. 21 Schwangere (36,8%) leiden unter **Blähungen/Völlegefühl**. **Sodbrennen** liegt bei 33,3 % (d.s. 19 Frauen) vor. 28,1% (d.s. 16) berichten von **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)**.

Lediglich 5,3% der Teilnehmerinnen (d.s. 3) sind **vollkommen beschwerdefrei** und weisen keinerlei Begleiterscheinungen auf.

Ernährung

Über die Hälfte der 57 schwangeren Workshopteilnehmerinnen (66,7 %, d.s. 38 Frauen) nimmt bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate** ein.

Fast genauso viele (63,2 %, d.s. 36 Frauen) konsumieren **während der Schwangerschaft zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel**, wobei eine Vielzahl unterschiedlichster Präparate genannt wird. Mit Abstand am häufigsten wird hierbei Femibion genannt. Aber auch Kombinationspräparate wie Elevit, Gynefam, Milupa Milunatal, Nutrifem, Nutrilite, Ortomol Natal oder A-Z Mama von DM werden sehr häufig eingenommen. Außerdem wird von Folsäure, Magnesium, Vitamine, Eisen und Kräuterpräparate gesprochen. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Bedenkliche Nahrungsmittel (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) essen immerhin 10,5 % (d.s. 6 Schwangere), während 78,6 % (d.s. 44) glauben, die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können. Nur eine Schwangere (1,8 %) glaubt überhaupt nicht, dass sie sich an den empfohlenen Ernährungsplan halten wird 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.

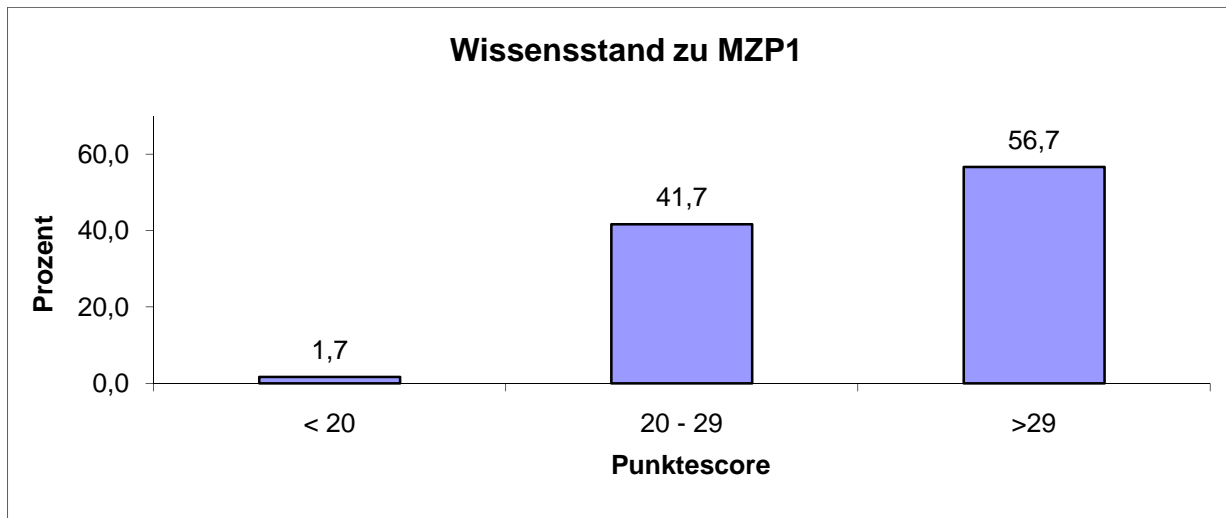
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

Zu beiden Messzeitpunkten (MZP1, MZP2) wurde ein identischer **Wissenstest** beigelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Der Wissensstand wurde also einmal vor und einmal direkt nach dem Workshop (MZP1 / MZP2), erhoben. 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 60 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten einen **durchschnittlichen Gesamtscore von rund 30 Punkten**, wobei sich die erzielten Ergebnisse zwischen sich **zwischen 11 und 38** Punkten bewegen. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Gesamtscores **zwischen 26 und 33 Punkten**. Eine Teilnehmerin (1,7 %) erreichte lediglich 11 Punkte, eine Teilnehmerin (1,7 %) erzielte ein Resultat 38 Zählern.

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

Abbildung 5: Wissensstand der TeilnehmerInnen zu MZP1 (n=60)

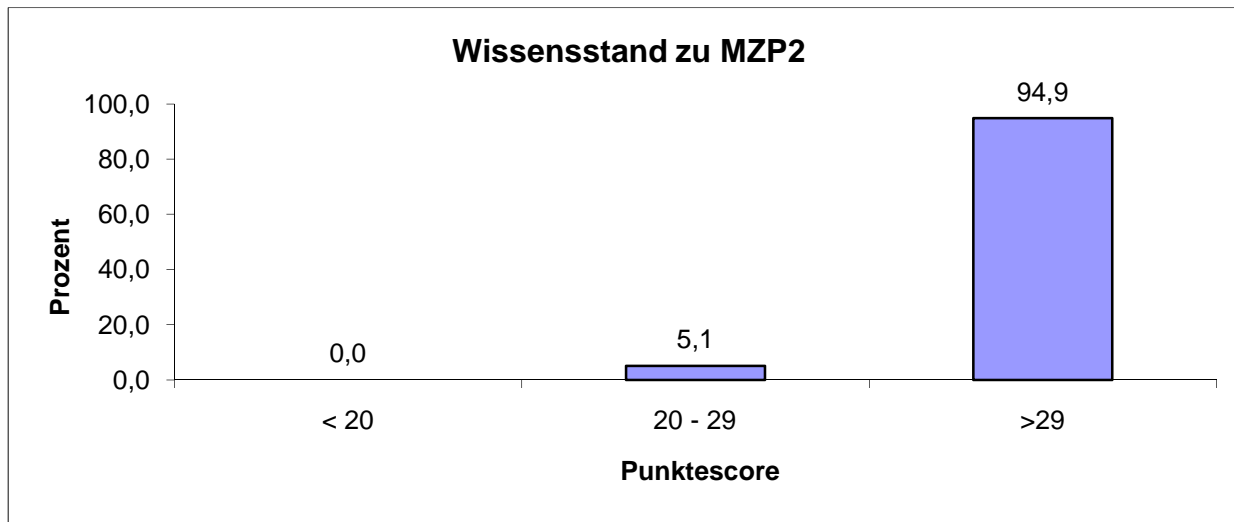


Die **größten Wissenslücken** stellte dabei die Frage dar, wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte, die in 96,7% der Fälle falsch beantwortet wurde. 82 % wussten nicht dass der Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht ist. Es war für 75 % der Befragten nicht klar, dass die Eisenaufnahme durch Vitamin C gesteigert werden kann und 72 % wussten nicht, dass die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft abhängig vom Body-Mass-Index ist.

Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Dabei liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 59 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei 36,8 Punkten** und somit signifikant **höher** als vor Beginn des Workshops ($p < 0.001$). Die Hälfte der Workshopteilnehmerinnen weist dabei eine Punktezahl zwischen 35 und 39 Punkten auf.

Abbildung 6 zeigt die Detailergebnisse.

Abbildung 6: Wissensstand der TeilnehmerInnen zu MZP2 (n=59)



Fazit: Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die TeilnehmerInnen im Schnitt um 7,3 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 23 %.

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?*

86,7 % (d.s. 52) der Befragten geben an, dass die Workshop-Tipps durchaus praxisrelevant sind (völlige und überwiegende Zustimmung). Zudem sind 83,3 % (d.s. 50) 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. 98,3 % (n=58) der Teilnehmerinnen stimmen völlig (88,1 % / n=52) oder überwiegend (10,2 % / n=6) zu, durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten. Direkt nach dem Workshop waren nahezu alle Teilnehmerinnen (91,7 % / n=55 Personen völlige und 8,3 % / n=5 überwiegende Zustimmung) dieser Meinung, der Anstieg ist allerdings nicht signifikant.

Die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, konnte von 78 prozentiger Zustimmung vor den Workshops (42,4 % / n=25 Personen völlige und 35,6 % / n=21 überwiegende Zustimmung) direkt nach den Workshops auf 87 % (38,3 % / n=23 Personen völlige und 48,3 % / n=29 überwiegende Zustimmung zum 2. Messzeitpunkt, kein signifikanter Anstieg, $p > 0,05$) gesteigert werden.

Fazit: Das Selbstwirksamkeitserleben ist unter den Teilnehmerinnen bereits vor den Workshops sehr stark ausgeprägt. Es findet demnach kein statistisch signifikanter Anstieg nach den Workshops mehr statt.

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=60) sehr zufrieden (73,3% / n=44) oder zufrieden (26,7% / n=16).

Auch bezüglich der **Organisation** des Workshops sind alle TeilnehmerInnen sehr zufrieden (91,7% / n=55) oder zumindest zufrieden (8,3% / n=5).

86,7% (n=52) der Schwangeren vergaben für die jeweilige **TrainerIn** des Workshops die bestmögliche Note – 13,3% (n=8) entschieden sich für die zweitbeste Bewertungsmöglichkeit. Somit sind insgesamt 100% (n=60) der TeilnehmerInnen mit dem TrainerInnenleistungen sehr zufrieden oder zufrieden.

Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Der Service der **Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) wird durchwegs positiv wahrgenommen: 96,2% (n=51) sind damit „sehr zufrieden“ (64,2 % / n=34) bzw. „zufrieden“ (32,1 % / n=17), während nur eine Person (1,7%) damit „unzufrieden“ sind.

Ein ähnliches Bild zeigt sich auch bei der Beurteilung der **Vortragenden** der Leistungsabteilung: 67,3 % (n=37) der TeilnehmerInnen sind „sehr zufrieden“ und 29,1 % (n=16) „zufrieden“. Nur ein geringer Prozentsatz von 3,6 % (n=2) ist mit den Darbietung „eher nicht zufrieden“.

90,9 % (n=50) stimmen der Aussage „völlig“ (63,6 % / n=35) oder „weitgehend“ zu (27,3 % / n=15), dass es ausreichend viel Information über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes** gab, um sich dort weiter beraten lassen zu können. 1,8 % (eine Person) stimmen dieser Aussage „eher nicht zu“. Die restlichen Beurteilungen liegen dazwischen (7,3 % / n=4).

Direkt nach der Ernährungsberatung würden 100 % (n=60) 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 scheinen bezüglich der Spitzenausprägungen noch ausbaufähig zu sein – hier werden weniger Bestnoten vergeben (~65 %) als in den anderen Bereichen (~84 %).

Erwartungen/Wünsche/Verbesserungsvorschläge der TeilnehmerInnen

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 werden die TeilnehmerInnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungswünsche zu äußern. Dabei wurde diesem Wunsch insgesamt 8 Mal nachgekommen, wobei sich drei dieser Kommentare lediglich auf die Zufriedenheit der Teilnehmerin mit dem Workshop bezogen. Zwei Teilnehmerinnen wünschen sich einen beispielhaften Ernährungsplan, eine andere etwas mehr Praxisbezug, eine dritte zunehmende Vertiefung in die Themen. Eine weitere Teilnehmerin gab das Stichwort „mehr Werbung“. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Weiterempfehlung

Der Workshop würde von fast allen Personen weiterempfohlen werden, was auf eine starke Akzeptanz dieses Konzepts hinweisen kann. Lediglich eine Person würde den Workshop nur Personen weiterempfehlen, die sich noch nicht in das Thema eingelezen haben.

Vermehrter Informationsbedarf

Auf die Frage, ob sich die TeilnehmerInnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, zeigt sich, dass sich einige der in Tiroler WorkshopteilnehmerInnen detailliertere Informationen zu Nahrungsmitteln wünschen. In diesem Zusammenhang werden Nährstoffe in Lebensmitteln, Informationen zu Salz, Ölen, scharfem Essen, verschiedenen Käsesorten und auch Alternativen zu verbotenen Nahrungsmitteln genannt. Eine Person wünscht sich außerdem mehr Praxisbezug, im Sinne von konkreten Rezepten, Praxisbeispielen, Snack-Tipps für Zuhause. Themenbereiche wie „Heilbehelfe & lokale Produkte zur Gesundheitsförderung“, „Informationen zu Diabetes“ und die „Ernährung in den ersten Monaten/ Jahren des Kindes“ könnten nach Meinung von einzelnen TeilnehmerInnen Bestandteil des Workshops werden.

Verminderter Informationsbedarf

Keine Teilnehmerin gab Angaben zu diesem Punkt.

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Lediglich zwei TeilnehmerInnen machten Gebrauch von diesem Kommentarfeld, wobei eine Teilnehmerin nichts verändern würde. Die andere TeilnehmerIn gab an, dass der Workshop auch generell gern ausführlicher sein könne, was sich mit den verhältnismäßig vielen Kommentaren zum vermehrten Informationsbedarf deckt.

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: Deutschland (4), Niederlande (2), Italien (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?:* Deutschland (5), Niederlande (2), Bosnien & Herzegowina (1), Italien (1), USA (1).
- *Vater: anders Land: In welchem Land?:* Deutschland (4), Italien (2), Türkei (2), Bosnien (1), Irland (1), Niederlande (1), Nigeria (1), Schweden (1), Tunesien (1).

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

- *Andere Webseite:* Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).
- *Sonstiges:*
 Zeitung (24) davon: Tiroler Tageszeitung (19), Dorfzeitung (1), Eltern- Kind- Zentrum (3),
 Hebamme (2),
 Gesundheitstage/Gesundheitswoche (2) davon: Kirchberg (1), Sillpark (1),
 E-Mail (1),
 Flyer (1),
 Geburtsvorbereitungskurs (1),
 KAPA Kinderstube (1),
 LKH (1),
 Regionalmedien (1),
 Werbung (1).

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

- *Ja; welche Mengen/wie oft?*

1x alle 1-2 Monate (1), 1 Glas, selten (1), 1/8l Wein pro Monat und weniger (1).

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

- *Allergien/Unverträglichkeiten:*
Heuschnupfen (10) davon: Pollen (6), Gräser (1),
Nahrungsmittel (6) davon: Histamin (2), Laktose (1), Fructose (1), Apfel (1), Nüsse (1), diverse Lebensmittel (1),
Tierhaare (2),
Nickel (2),
Hausstaub (1),
Insektenstiche (1) davon: Wespen (1).
- *Sonstiges:*
Schilddrüsenerkrankungen (2) davon: Schilddrüsen-Unterfunktion (1),
Blutungen (1),
Neurodermitis (1),
Supraventrikuläre Tachykardien (1).

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

- Femibion (16),
Kombinationspräparate (10) davon: Elevit (3), Gynefam (1), Milupa Milunatal (1), Nutrifem (1), Nutrilite (1),
Orthomol Natal (1), AZ Mama von DM (1),
Folsäure (5) davon: Folsan (1),
Magnesium (5) davon: Verla (1),
Vitamine (4) davon: DHA (2), B2 (1),
Eisen (2),
Kräuterpräparate (2) davon: Biosa (1), Herbalive (1),
Jod (1),
Omega- 3- Fettsäuren (1),
Milumil (1),
Schilddrüsenpräparat (1),
Schüsslersalze 2,3,5,8 (1),
Selen (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:

- Nichts – alles hat gepasst (3), beispielhafter Ernährungsplan mit Zubereitungsmöglichkeiten (2), mehr Werbung (1), etwas mehr Praxisbezug (1), Vertiefung in die Themen (1).

Frage 12: Würden Sie den Ernährungsworkshop vom avomed weiterempfehlen?

- *Nein: Warum nicht:* Nur wer sich nicht schon in die Themen eingelesen hat (1).

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?

- Detailliertere Informationen zu Nahrungsmitteln (5) (z.B.: Nährstoffen in Lebensmitteln, Informationen zu Salz, Ölen, scharfem Essen, Weich- & Schimmelkäse, Alternativen zu verbotenen Nahrungsmitteln), Praxisbezug, Zubereitung (z.B. regionale, saisonale Situation) (1), Was soll man nicht essen (Kräuter, Tee...) (1), Informationen zu Diabetes (1), Ernährung in den ersten Monaten/Jahren des Kindes (1), Heilbehelfe & lokale Produkte zur Gesundheitsförderung (1), konnte alles durch Fragen geklärt werden (1).

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

- Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).

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

- kann auch gerne ausführlicher sein (generell) (1), nein (1).