



Projektinformation – REVAN Kärnten

Was ist REVAN?

Das nationale **Projekt „Richtig essen von Anfang an“** (in weiterer Folge als REVAN bezeichnet) wurde von der Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesministerium für Gesundheit und dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger ins Leben gerufen.

Als ein Modell guter Praxis aus dem Themenkreis „Ernährung“ wird das Projekt „Richtig essen von Anfang an“ nun bundesweit ausgerollt. Die Finanzierung während der Projektlaufzeit erfolgt zu 100% aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.

Wer ist die Zielgruppe von REVAN?

Zielgruppe des Projektes sind werdende Mütter, Stillende und deren Angehörige sowie interessierte Frauen mit Kinderwunsch. Im Rahmen von kostenlosen Ernährungsworkshops werden die TeilnehmerInnen gezielt in Bezug auf die richtige Ernährung in der Schwangerschaft sowie auf die Ernährung in der Stillzeit und im 1. Lebensjahr des Kindes geschult. Im Idealfall führen die Workshops zu einer Verhaltensänderung der ganzen Familie, welche im speziellen Kind und Mutter zu Gute kommen.

Prävention beginnt im Mutterleib

Projekt begründend ist die Zunahme ernährungs- und lebensstilbedingter Erkrankungen, insbesondere von Übergewicht und Adipositas im Kindes – und Jugendalter. Hinsichtlich einer Verbesserung des Ernährungsverhaltens scheint gerade die Schwangerschaft besonders geeignet zu sein. In dieser Zeit wird – um dem ungeborenen Kind die besten Voraussetzungen zu bieten - auf die eigene Ernährung besonders geachtet. Hier präventiv anzusetzen erscheint sehr sinnvoll, da damit eine gesunde Basis für das Kind wie auch für die Mutter geschaffen wird.



REVAN – Kärnten, das regionale Projekt

Die Projektgruppe REVAN – Kärnten ist die regionale Initiative des nationalen Projektes und hat mit 1. August 2011 ihre operative Arbeit aufgenommen.

Die Kärntner Gebietskrankenkasse sowie das Land Kärnten, insbesondere die Abt. 5 Kompetenzzentrum Gesundheit, UA Sanitätswesen, verstehen sich gemeinsam im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung als Projektträger. Während der dreijährigen Projektlaufzeit (2011 – 2013) ist eine flächendeckende Ausrollung dieser wichtigen Präventionsmaßnahme in ganz Kärnten geplant. Im Anschluss daran ist die Überführung in den Regelbetrieb vorgesehen.

Die Koordinationsstelle REVAN – Kärnten wurde für die Projektdurchführung geschaffen und dient neben dem Projektaufbau auch als Schnittstelle und Kontaktadresse für alle Netzwerkpartner. Für die kärntenweite Umsetzung der Ernährungsworkshops wurden - bedarfsorientiert - MultiplikatorInnen/TrainerInnen durch Fachexperten der REVAN Bundesprojektgruppe und der Koordinationsstelle REVAN Kärnten, nach qualitätsgesicherten Unterlagen, geschult. Zu den für MultiplikatorInnen in Frage kommenden Berufsgruppen zählen DiätologInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen, ÄrztInnen und Hebammen.

Unser Angebot:

Angeboten werden **qualitätsgesicherte Ernährungsworkshops** zum Thema „Ernährung in der Schwangerschaft“ und „Ernährung von Stillenden & im 1. Lebensjahr des Kindes“.

Ab Herbst 2012 gibt es zusätzlich zu den Workshops einen Pilotversuch im Bezirk Wolfsberg. Geplant ist, die Workshops durch ein „**Mobiles Beratungsteam**“ (bestehend aus einem Arzt, einer Ernährungsexpertin und einer Hebamme) zum Thema „Fragen und Antworten rund um die Schwangerschaft, Stillzeit und das 1. Lebensjahr des Kindes“ zu ergänzen. Das MBT wurde – mit dem Hintergrund die sozial niedrigere Bevölkerungsschicht zu erreichen - von REVAN Kärnten in Kooperation mit den Jugendfürsorgeärzten / Abt. 5 der Landesregierung ins Leben gerufen.



Richtig essen von Anfang an!

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsland Kärnten bietet REVAN Kärnten zusätzlich **Gesprächsrunden** für z.B. Eltern-Kind-Zentren, Mütter- und Babytreffs sowie auch das Mitwirken bei Gesundheitstagen in Form eines **Informationstandes** an.

Kooperation mit der VHS Kärnten

Ein sehr erfahrener und kompetenter Partner ist für REVAN Kärnten die VHS Kärnten geworden. Neben der Unterstützung in organisatorischen Belangen konnten wir durch die enge Kooperation mit der VHS auch auf die Zielgruppe der **Migrantinnen** eingehen und für diese Zielgruppe ebenfalls ein Angebot zur Prävention von Anfang an schaffen.

Ergänzend zu den Ernährungsworkshops hat die Koordinationsstelle REVAN Kärnten auch zwei **Kochworkshops** (aufbauend auf die Workshops 1 und 2) erarbeitet. Diese werden ab dem 3. Quartal 2012 über die VHS (in den Bezirksstädten) angeboten.

Während der Projektlaufzeit kann mit diesem kostenlosen und umfangreichen Angebot auf die Zielgruppe individuell, regional und möglichst unkompliziert eingegangen werden. Damit soll die Erreichbarkeit aller sozialen Schichten gewährleistet werden.

Schritt für Schritt durch ganz Kärnten

Die flächendeckende Ausrollung in Kärnten wird schrittweise durchgeführt:

Schritt 1 (ab 1. Quartal 2012):

Kostenlose Ernährungsworkshops in den Bezirksstädten. Dafür werden bestehende Räumlichkeiten der KGKK und anderer Netzwerkpartner genutzt.

Workshop 1 „Ernährung in der Schwangerschaft“ (Start: Februar 2012)

Workshop 2 „Ernährung in der Stillzeit & im 1. Lebensjahr des Kindes“ (Start: Mai 2012)

Schritt 2 (ab dem 3. Quartal 2012):

Bei Bedarf bietet REVAN Kärnten, in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsland Kärnten, die Ernährungsworkshops auch in - vor allem peripher gelegenen - Gemeinden an. Damit werden für Schwangere und frisch gebackene Mütter in ländlichen Regionen die gleichen Rahmenbedingungen geschaffen (flächendeckend).



Schritt 3 (ab dem 3. Quartal 2012):

Ergänzend zu den Workshops bietet REVAN Kärnten noch folgende Angebote an:

Angebote, die in Kooperation mit dem Gesundheitsland Kärnten und den Jugendfürsorgeärzten des Landes Kärnten organisiert und durchgeführt werden.

- Mobiles Beratungsteam - Pilotversuch im Bezirk Wolfsberg
- Gesprächsrunden
- Informationsstand bei diversen Gesundheitsveranstaltungen

Angebote, die in Kooperation mit der VHS und über die VHS angeboten werden:

- Migrationsworkshop: „Gesund essen von Anfang an“
- Kochworkshop 1: „Gesund und günstig essen – Tipps und Tricks“
- Kochworkshop 2: „Leckere Gerichte für Baby, Mama und die ganze Familie“

Ein gut funktionierendes interdisziplinäres Netzwerk ermöglicht es uns,
die Zielgruppe

...möglichst früh zu erreichen

Bei Vorliegen einer Schwangerschaft führt einer der ersten Wege der werdenden Mutter in die Praxis eines/r GynäkologIn. Gerade hier ist eine enge Zusammenarbeit von Bedeutung, da wir die werdende Mutter zu einem möglichst frühen Zeitpunkt in der Schwangerschaft erreichen wollen.

....in allen sozialen Ebenen zu erreichen

Durch die Evaluierung des Pilotprojektes der STGKK konnte aufgezeigt werden, dass ca. $\frac{3}{4}$ der WorkshopteilnehmerInnen eine höhere Schulausbildung aufwiesen. Ein vorrangiges Ziel für uns ist das Erreichen von sozial Schwächeren. Dafür sind Anlaufstellen für sozial Schwächere ein wichtiger Bestandteil unserer Netzwerkarbeit.



Richtig essen von Anfang an!

.....auf regionaler Ebene zu erreichen

Mutterberatungsstellen sind regionale, etablierte und unverzichtbare Ansprechpartner für die Zielgruppe. REVAN – Kärnten kann einen zusätzlichen Beitrag zum bereits bestehenden lokalen und sehr gut angenommenen Angebot leisten.

Zusätzlich unterstützt uns das umfassende und sehr gut organisierte Netzwerk des Gesundheitslandes Kärnten mit den mittlerweile 105 „Gesunden Gemeinden“.

Gerade in der Präventionsarbeit sind diese regionalen Einrichtungen unverzichtbar!

Wir vernetzen uns – gemeinsam sind wir stark!

Es ist es uns ein wichtiges Anliegen nicht im Alleingang zu arbeiten. Mit einem gut funktionierenden Netzwerk kann die Zielgruppe bestmöglich erreicht werden. Eine gegenseitige Partnerschaft ist unverzichtbar und der Schlüssel für eine optimale und flächendeckende Umsetzung des Projektes zu Gunsten der Zielgruppe.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, sind wir - die Koordinationsstelle REVAN - Kärnten – bemüht, mit möglichst vielen Institutionen und Fachexperten in Kontakt zu treten. Dadurch kann das Bewusstsein für Ernährungsthemen gestärkt und eine großflächige Beteiligung an den Ernährungsinformationsveranstaltungen erreicht werden.

Kontakt – Koordinationsstelle REVAN-Kärnten

Wir stehen für ein persönliches Gespräch oder Fragen zum Projekt gerne zur Verfügung!

Karin Grimschitz, BSc

Projektleitung REVAN – Kärnten

Tel: 050 5855 – 2406; Mail: richtigessenvonanfangan@kgkk.at

Ing. Waltraud Eisner

Projektleitung & Diaetologin REVAN- Kärnten

Tel: 050 5855 – 2409; Mail: waltraud.eisner@kgkk.at

Verena Nageler, BSc

Diaetologin & Mitarbeiterin REVAN-Kärnten

Tel: 050 5855 – 5436; Mail: verena.nageler@kgkk.at

Koordinationsstelle REVAN „Richtig essen von Anfang an“ - Kärnten

Kempferstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee, Mail: richtigessenvonanfangan@kgkk.at
www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at

