

# GEVAN

## Gesundheit und Ernährung von Anfang an

19. Wiener Forum Übergewicht und Adipositas

28.11.2023

Mag.a Elisabeth Hanusch-Mild  
Frauengesundheitszentrum FEM Süd

# Agenda

- **Eckdaten und Hintergrund**
- **Projektdetails**
- **Maßnahmen im Detail**
- **Nächste Schritte**

# Eckdaten und Hintergrund

# Eckdaten des Projekts



**Start** im **Jänner 2022**, Laufzeit **2 Jahre, 3 Monate**

## Zielsetzung des Projekts:

Ziel ist die **Verbesserung der Gesundheitskompetenz** und **Ernährungskompetenz** von Schwangeren und jungen Familien durch Wissensvermittlung und Anregung zu einer Verhaltensänderung durch Teilnahme an den Projektmaßnahmen.

## Zielgruppe des Projekts:

Frauen mit **Migrationshintergrund** und **sozioökonomisch benachteiligte Frauen** während Schwangerschaft, Geburt und früher Elternschaft sollen verstärkt angesprochen werden.

# Projekt im Sinne nationaler Gesundheitsstrategien



Ziel 2: Gesundheitliche Chancengerechtigkeit für alle Menschen in Österreich sicherstellen

Ziel 3: Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken

Ziel 6: Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten

Ziel 7: Gesunde Ernährung für alle zugänglich machen

**Österreichischer Aktionsplan Frauengesundheit  
Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie**

# Einfluss von Gesundheitskompetenz auf Gesundheitssystem

## Folgen limitierter Gesundheitskompetenz:

- Höherer BMI
- schlechtere Nutzung von Vorsorge und Früherkennung
- intensivere Nutzung des Gesundheitssystems
- verbringen mehr Tage im Krankenstand
- schlechterer Gesundheitszustand

 **Diese Folgen führen zu erhöhten Kosten**

Griebler, et al. Gesundheitskompetenz in Österreich, 2021

# Einfluss von Gesundheitskompetenz auf Gesundheitssystem



## Positive Auswirkungen von besserer Gesundheitskompetenz:

- Treffen von „Gesundheitsentscheidungen“
- bessere Laien- oder Selbstversorgung
- Steigerung der Lebensqualität der Betroffenen
- adäquate Nutzung des Gesundheitssystems

# Studie: COSI, 2020

## Childhood Obesity Surveillance Initiative

### Stichprobe:

- 2445 Kinder (repräsentativ für Österreich)
- Alter: 7 bis 11 Jahre (primäre Zielgruppe 8-9 Jahre)

### Ergebnisse:

(laut WHO Definition) zumindest übergewichtig:

Buben: 29.5%

Mädchen: 24,4%



**Korrelation zwischen niedrigerem Bildungsniveau und reduzierten Einkommen mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht**



# Ein Teufelskreis:

## Niedriger sozialer Status führt zu

- geringerer Gesundheitskompetenz
- schlechterer psychischer Gesundheit
- Übergewicht und Adipositas
- insgesamt schlechterer Gesundheit

## Projektdetails

# Projektdetails – Maßnahmen



- Maßnahme 1: **Fokusgruppen**
- Maßnahme 2: **Einschulung** des Projektteams
- Maßnahme 3: **Workshopreihen** und **Einzelworkshops** und offene **Kochgruppen**
- Maßnahme 4: **WhatsApp Gruppen** zur Nachbetreuung von Workshop-Teilnehmerinnen
- Maßnahme 5: **Anpassung** bzw. Übersetzung bestehender **Materialien**.
- Maßnahme 6: Etablierung einer **Austauschplattform**

# Maßnahmen

# Maßnahme 1: Fokusgruppen



- **4 Fokusgruppen** mit 5 bis 7 Frauen (insgesamt 25 Frauen)
- **Alter** zwischen 20 und 37
- Je eine **Arabisch-, Türkisch-, Farsi- und Somali-Gruppe**
- **Zeitraumen:** 2 Stunden
- **Ort:** FEM Süd Frauenassistenz und online
- **Zeitpunkt:** 14.03.2022 bis 25.03.2022

# Maßnahme 1: Fokusgruppen

## Erkenntnisse

- Verunsicherung durch widersprüchliche Informationen
- Überforderung in Einkaufssituation
- Mythen aus Herkunftsländern
- Gesundheits-Informationen über Social Media Kanäle, Wissensweitergabe innerhalb der Familie
- Als Vortragssprache Muttersprache präferiert
- Fehlende Kinderbetreuungsmöglichkeit große Hürde
- Präferenz für muttersprachliche Informationen online

## Maßnahme 2: Qualitätssicherung Einschulung des Projektteams durch Mitarbeiterinnen der AGES und E-Learning

- „Ernährung in der Schwangerschaft“
- „Nationale Empfehlungen zur Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“
- "Ernährung für 1- bis 3-Jährige“

## Maßnahme 3: Workshops

### 4 Themenschwerpunkte

- Gesundheitskompetenz
  - Psychosoziale Themen
  - Ernährungskompetenz
  - Stillen
- **Workshopreihen** á 3 Module
  - **Einzelworkshops** zu Gesundheitskompetenz, psychosoziale Themen und Ernährungskompetenz
  - **Einzelworkshops** zum Thema **Stillen**

**Settings:** Interne Projektmitarbeiterinnen, Externe und im Tandem

**Multiprofessionelles, mehrsprachiges Team**



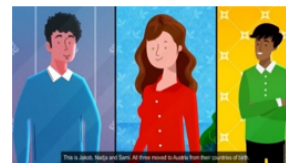
## Maßnahme 3: Workshops

### Inhalte Gesundheitskompetenz

- Österreichisches Gesundheitssystem
- Vorsorge
- Gesundheitskompetenz
- Frauengesundheit
- Kindergesundheit

Information zu Erklärvideos  
der Gesundheit Österreich GmbH

#### Gesundheitssystem – Wo bekomme ich Hilfe?



Sie sind krank, oder jemand aus Ihrer Familie? Sie haben Fragen zur Gesundheit und den Gesundheitsleistungen? Das Erklärvideo soll Ihnen zeigen, wohin Sie sich wenden können und was Sie dabei beachten müssen.

<https://www.gesundheit.gv.at/service/videos/gesundheitsystem/wo-be-komme-ich-hilfe.html>



## Maßnahme 3: Workshops

### Inhalte Psychosoziale Themen

- Übungen zum besseren Umgang mit Stress
- Was kann ich für meine psychische Gesundheit tun?
- Häufige psychische Probleme
- Wo bekomme ich Hilfe bei psychischen Problemen?

Information zu Erklärvideos  
der Gesundheit Österreich GmbH

#### Psychische Gesundheit – Wo bekomme ich Hilfe?



Geht es Ihnen oder jemandem in Ihrem nahen Umfeld psychisch nicht gut? Zeigt sich das zum Beispiel in Traurigkeit, Energielosigkeit oder Schlafproblemen? Es ist wichtig, rechtzeitig zu handeln und bei Bedarf Hilfe zu suchen! Das Erklärvideo soll Ihnen zeigen, wo man Hilfe finden kann.

<https://www.gesundheit.gv.at/service/videos/gesundheitsystem/psychische-probleme.html>



# Maßnahme 3: Workshops

## Inhalte Ernährungskompetenz



- Ernährung in der Schwangerschaft
- Ernährung in der Stillzeit
- Ernährung im Beikostalter
- Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder

Inhalte des Programms



## Maßnahme 3: Workshops

### Inhalte Stillworkshops

- Gesundheitliche Vorteile des
- Bonding
- Was mache ich bei Stillproblemen
- Ernährung und Bewegung in der Stillzeit
- Ausräumen von Stillmythen
- Wie kann mich mein Umfeld unterstützen?
- ...

# Maßnahme 3: Workshops

## Was bereits erreicht wurde



### Anzahl durchgeführte Workshops:

- |                        |              |
|------------------------|--------------|
| ○ Gesundheitskompetenz | 63 Workshops |
| ○ Ernährungskompetenz  | 39 Workshops |
| ○ Psychosoziale Themen | 44 Workshops |
| ○ Stillen              | 12 Workshops |

---

Gesamt

**158 Workshops**

**Anzahl Teilnehmer:innen:**

**1140**

# Maßnahme 3: Workshops

War sehr hilfreich,  
danke!



Danke, dass du  
heute da warst, ich  
habe persönlich  
sehr viel gelernt

Mehr solche  
Workshops bitte!

## Eindrücke aus den Workshops...



## Maßnahme 3: Workshops Settings

### Bisher:

- Bundesagentur für Betreuungs- und Unterstützungsleistungen (BBU GmbH)
- Mama lernt Deutsch Kurse
- Babytreffs
- Mutter-Kind-Einrichtungen
- Klinik Floridsdorf
- Diabeteszentrum Wienerberg
- Selbst organisierte Frauengruppen

### Ziel:

Weitere Settings mit autochthonen Österreicher:innen

## Maßnahme 4: zielgruppengerechte Materialien

- Anpassung bzw. Übersetzung bestehender auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmte (online) Materialien
- leichte Sprache in Erstsprachen: Türkisch, Arabisch, Somali, Farsi
  - viele (kultursensibel ausgewählte) Bilder
  - Berücksichtigung der Ernährungsgewohnheiten der jeweiligen Communities



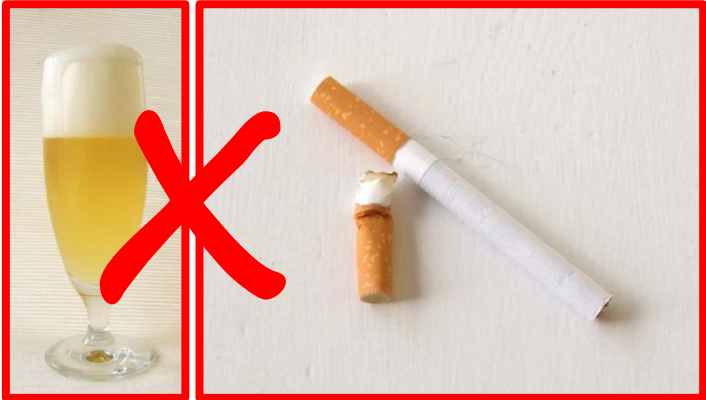
## Beispiele für Workshop Materialien in leichter Sprache

# Alkohol, Koffein und Nikotin gehen in die Muttermilch über!




	Maximale Menge			
Kaffee			bis	
Tee schwarz/grün				

oder



## Bildschirmzeit (Computer, Fernseher, Handy oder Tablet)

- 0 bis 3 Jahre: gar nicht 
- 3 bis 6 Jahre: weniger als 30 Minuten / Tag
- **1 h vor dem Schlafengehen abschalten!**



**WICHTIG:**  
oft Bilderbücher anschauen  
und vorlesen!



## Nächste Schritte



- Fortführung des Projekts
- Erstellung von (online) Materialien in leichter Sprache
- Ausrollung in weitere Bundesländer

**Vielen Dank!**