

Evaluationsbericht 2013 – Kärnten

Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter



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



G'scheit g'sund.

Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.

Impressum

Im Auftrag von:

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Bundesministerium für Gesundheit, Radetzkystraße 2, 1030 Wien, www.bmg.gv.at

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1031 Wien, www.sozialversicherung.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller

Mag.^a Bettina Meidlinger

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger (Programmleitung)

Unter Mitarbeit von (in alphabetischer Reihenfolge):

Lisa Buchinger, Bakk.

Mag.^a Bernadette Bürger

Nadine Fröschl, MSc

Mag.^a Katrin Seper

Mag.^a Nadja Wüst

Foto: fotolia

Kontakt: team@richtigessenvonanfangen.at

Internet: <http://www.richtigessenvonanfangen.at>

© AGES, BMG & HVB, März 2014

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	8
2	Beschreibung der Maßnahme „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“	8
2.1.	Umsetzung	8
2.2.	Workshopaufbau	9
2.3.	Zielgruppe	9
3	Evaluation	9
3.1.	Fragebogen	10
3.2.	Ziele der Evaluation	11
4	Methodik	11
4.1.	Dateneingabe	11
4.2.	Datenbereinigung	11
4.3.	Statistische Auswertung	11
4.4.	Stichprobe	13
5	Ergebnisse der Evaluierung	13
5.1.	Teilnahme an den Workshops	13
5.2.	Beschreibung der TeilnehmerInnen	14
5.2.1.	Besucherstatus	14
5.2.2.	Alter	14
5.2.3.	Staatsangehörigkeit	14
5.2.4.	Wohndauer in Österreich	15
5.2.5.	Ausbildung	15
5.2.6.	Versicherungsträger	16
5.2.7.	Schwangerschaftswoche und Fragen zum Kind (Alter des Kindes, Geburtsgewicht des Kindes und Termingeburt des Kindes)	16
5.2.8.	Fragen zum Thema „Stillen“	17
5.2.8.1.	Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen bzw. haben Sie Ihr Kind gestillt?	17
5.2.8.2.	Informationsquellen zum Thema „Stillen“	18
5.2.8.3.	Behandlung des Themas „Ernährung in der Stillzeit“	18
5.2.9.	Beikost	18
5.2.9.1.	Einführung der Beikost	18
5.2.9.2.	Alter des Kindes bei der Beikosteinführung	19
5.2.9.3.	Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?	19
5.2.10.	Broschüre „Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen“	20
5.2.10.1.	Bekanntheit der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“	20

5.2.10.2.	Falls ja, fanden Sie die Informationen hilfreich?	20
5.3.	Ziele	21
5.3.1.	Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung	21
5.3.2.	Die Überprüfung des Wissenszuwachses	21
5.3.2.1.	Wissenszuwachs	21
5.3.2.2.	Erhalt vieler neuer Informationen durch den Workshop	23
5.3.2.3.	Bereiche des Wissenszuwachses	23
5.3.3.	Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag	24
5.3.3.1.	Praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag	24
5.3.3.2.	Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können	25
5.3.4.	Steigerung der Selbstwirksamkeit der (werdenden) Eltern und Bezugspersonen	25
5.3.4.1.	Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes	26
5.3.4.2.	Umsetzung der Empfehlungen	26
5.4.	Erneute Teilnahme und Weiterempfehlung	28
5.4.1.	Besuch des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ zuvor	28
5.4.2.	Weiterempfehlung des Workshops „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“	28
6	Anhang	29

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Verteilung der Staatsangehörigkeit _____	15
Abbildung 2	Häufigkeitsverteilung Schwangere und Befragte, die bereits ein Kind haben _____	16
Abbildung 3	Quelle von Ernährungsinformationen _____	20
Abbildung 4	Zufriedenheit der TeilnehmerInnen _____	21
Abbildung 5	Wissensstand der TeilnehmerInnen zum MZP 1 und MZP 2 _____	22
Abbildung 6	Erlangung von neuem Wissen durch den Workshop bei verschiedenen Themengebieten _____	24
Abbildung 7	Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag _____	24
Abbildung 8	Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können _____	25
Abbildung 9	„Selbstwirksamkeit“ – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 _____	26
Abbildung 10	Umsetzbarkeit der Empfehlungen – Vergleich MZP 1 mit MZP 2 _____	27

Tabellenverzeichnis

<i>Tabelle 1</i>	<i>Inhalte der Fragebögen Messzeitpunkt 1, 2 und 3</i>	<i>10</i>
<i>Tabelle 2</i>	<i>Alter der TeilnehmerInnen in Jahren</i>	<i>14</i>
<i>Tabelle 3</i>	<i>Wohndauer in Kärnten in Jahren</i>	<i>15</i>
<i>Tabelle 4</i>	<i>Schwangerschaftswoche der Teilnehmerinnen in Wochen</i>	<i>17</i>
<i>Tabelle 5</i>	<i>Alter des Kindes in Monaten</i>	<i>17</i>
<i>Tabelle 6</i>	<i>Geburtsgewicht in Gramm</i>	<i>17</i>
<i>Tabelle 7</i>	<i>Alter bei Beikosteneinführung in Monaten</i>	<i>19</i>

Abkürzungsverzeichnis

BVA	Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter
bzw.	beziehungsweise
g	Gramm
KGKK	Kärntner Gebietskrankenkasse
Max	Maximum
MD	Median
Min	Minimum
MW	Mittelwert
MZP	Messzeitpunkt
n	Strichprobenumfang
NÖGKK	Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
OÖGKK	Oberösterreichische Gebietskrankenkasse
REVAN	Richtig essen von Anfang an!
sd	Standardabweichung
SSW	Schwangerschaftswoche
STGKK	Steiermärkische Gebietskrankenkasse
SVA	Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft
SVB	Sozialversicherungsanstalt der Bauern
TGKK	Tiroler Gebietskrankenkasse
WGKK	Wiener Gebietskrankenkasse

1 Einleitung

Die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung schon während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie von frühester Kindheit an ist heutzutage wissenschaftlich unumstritten. Die Ernährung von Schwangeren und Stillenden kann dabei unter anderem das Essverhalten des Kindes wesentlich prägen. Daher ist es wichtig, das Ernährungsverhalten der Mutter und des Kindes zu optimieren. Ernährungsdefizite, die während der Schwangerschaft und bis zum Ende des zweiten Lebensjahres erworben werden, lassen sich im späteren Leben nur sehr schwer wieder ausgleichen. Da auch die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas in westlichen Industriestaaten in allen Altersgruppen drastisch ansteigt, unterstreicht das die Notwendigkeit einer wissenschaftlich basierten Primärprävention. Die Wirksamkeit von Maßnahmen kann vor allem dann gesteigert werden, wenn diese an die Merkmale der Zielgruppe angepasst werden.

Der Workshop „Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema „Ernährung in der Stillzeit“ und auf den österreichischen Beikostempfehlungen, die in Zusammenarbeit mit ExpertInnen im Bereich Ernährung und Kindergesundheit erarbeitet wurden. Die Stillförderung und das Wissen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung in der Stillzeit zu vermitteln, soll mit diesem Workshop angestrebt werden. Ziel ist auch die Gesundheitsförderung von frühester Kindheit an. Denn ein gesunder Start ins Leben zeigt positive Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter.

2 Beschreibung der Maßnahme „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“

Die Workshops „Babys erstes Löffelchen - Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ finden im Rahmen des nationalen Programms „Richtig essen von Anfang an!“ statt und wurden als Fortsetzung der Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ konzipiert. Diese Maßnahme ist Teil der österreichweiten Vorsorgestrategie – finanziert aus den Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

Die Maßnahme besteht aus einem einmalig stattfindenden ca. dreistündigen Workshop. In ganz Österreich erhalten werdende Eltern bzw. Eltern mit Neugeborenen und deren Familien kostenlos praktische Tipps und Hilfestellungen sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Ernährung in der Stillzeit und Ernährung im ersten Lebensjahr (Beikostalter).

2.1. Umsetzung

Die Umsetzung startete in den beiden Pilotbundesländern Steiermark und Tirol im Februar 2012. Im Mai 2012 fand der erste reguläre Workshop in Kärnten statt. Seit Anfang des Jahres 2013 finden in allen Bundesländern reguläre Workshops statt.

Die Umsetzung der Workshops in Kärnten erfolgt durch die Kärntner Gebietskrankenkasse.

2.2. Workshopaufbau

Ein Workshop dauert im Durchschnitt ca. 3 Stunden und wird von einem/einer geschulten TrainerIn abgehalten. Die Durchführung erfolgt in Form einer moderierten Diskussion mit Sensibilisierungsübungen. Die Inhalte werden durch praktische Übungen aufgelockert und somit der Bezug zur Praxis und Alltagstauglichkeit hergestellt. Je nach Gruppe und Interesse der TeilnehmerInnen werden die Inhalte individuell mit Schwerpunkten versehen und besprochen. Folgende Inhalte werden in den Workshops durchgenommen:

Themenblock: Ernährung in der Stillzeit

- Vorteile des Stillens, Richtig essen und trinken während der Stillzeit, Geschmacksprägung, Gewichtsabnahme während der Stillzeit

Themenblock: Ernährung im Beikostalter

- Geschmacksprägung, Beikosteinführung, Energie- und Nährstoffbedarf, Zubereitung, alternative Ernährungsformen, Prävention (Allergie, Zöliakie)

Während und auch nach dem Workshop haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Fragen an den/die TrainerIn zu stellen, falls thematische Probleme oder Unklarheiten auftreten.

Zu Beginn und am Ende des Workshops füllen die TeilnehmerInnen jeweils Fragebögen aus, welche sich aus der Erhebung von soziodemografischen Daten und einem Wissensteil zusammensetzen.

2.3. Zielgruppe

Der Workshop richtet sich idealerweise an alle Schwangeren im letzten Drittel der Schwangerschaft und deren Angehörige sowie nahe Bezugspersonen unabhängig von sozialer Herkunft und Migrationshintergrund. Zusätzlich werden die Workshops auch für Stillende und Frauen/Familien mit Säuglingen beworben.

3 Evaluation

Bei der vorliegenden Evaluation handelt es sich um eine begleitende Ergebnisevaluation. Das Hauptziel besteht darin, den Nutzen der einmalig stattfindenden Ernährungsworkshops für die

TeilnehmerInnen abzuschätzen und durch die laufende Beobachtung und Reflexion, die Qualität der Maßnahme zu verbessern.

3.1. Fragebogen

Der Fragebogen wurde als Selbstausfüller konzipiert und umfasst pro Messzeitpunkt folgende Inhalte:

Tabelle 1 *Inhalte der Fragebögen Messzeitpunkt 1, 2 und 3*

Messzeitpunkt	Inhalt
Messzeitpunkt 1 direkt vor dem Workshop	<ul style="list-style-type: none"> • Stammdatenblatt TeilnehmerInnen (demographische Daten) zur Beschreibung der Stichprobe • Fragen zum jeweiligen Themenbereich (Stillzeit und Beikostalter) • Selbstwirksamkeitserwartung • Wissensfragen zu den Themen „Ernährung in der Stillzeit“ und „Ernährung im Beikostalter“
Messzeitpunkt 2 nach dem Workshop	<ul style="list-style-type: none"> • Zufriedenheitsbewertung • Selbstwirksamkeitserwartung • Wissensfragen zu den Themen „Ernährung in der Stillzeit“ und „Ernährung im Beikostalter“
Messzeitpunkt 3 ein Jahr nach dem Workshop	<ul style="list-style-type: none"> • Fragen zum Kind • Fragen zum Stillen und zur Beikosteinführung • Umsetzbarkeitsbewertung • Selbstwirksamkeitserwartung • Wissensfragen zu den Themen „Ernährung in der Stillzeit“ und „Ernährung im Beikostalter“

Ein Jahr nach dem Workshopbesuch (Messzeitpunkt 3) erhalten alle TeilnehmerInnen, die eine gültige E-Mail-Adresse angegeben haben, eine Einladung für eine weitere Befragung. Der dafür vorgesehene Fragebogen wurde als Onlinefragebogen konzipiert. Seit März 2013 werden in Kärnten pro Monat die BesucherInnen desselben Monats im Vorjahr angeschrieben und eingeladen, an einer Onlineumfrage teilzunehmen.

3.2. Ziele der Evaluation

Ziele der Evaluation sind

- die Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung (Überprüfung der Zufriedenheit).
- die Überprüfung des Wissenszuwachses von ernährungsspezifischen Empfehlungen zum Thema „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ durch die Workshops.
- die Feststellung des Ausmaßes der Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag der TeilnehmerInnen (Praktikabilität der Tipps).
- die Überprüfung der Steigerung der Selbstwirksamkeit der Eltern und Bezugspersonen. Dies umfasst die Selbstsicherheit, mit Problemen besser umgehen zu können und – falls Schwierigkeiten auftreten – diese zu meistern.
- die Feststellung des Ausmaßes in dem das Verhalten mit den Empfehlungen übereinstimmt (Einhaltung der Empfehlungen).

4 Methodik

4.1. Dateneingabe

Die Dateneingabe erfolgte durch die Bundesländer mit der Software Microsoft Excel. Dafür erhielt jedes Bundesland vorab eine Eingabemaske, in welche die Daten aus den Fragebögen eingegeben wurden. Nach Abschluss der Dateneingabe wurden die Dateien Anfang 2014 an REVAN national übermittelt.

4.2. Datenbereinigung

Nach der Dateneingabe erfolgte durch REVAN national die Überprüfung auf Plausibilität. Bei Unklarheiten wurde mit dem jeweiligen Bundesland Rücksprache gehalten, um die betreffende Eingabe mit dem ausgefüllten Fragebogen zu überprüfen. Das Ziel der Datenbereinigung war, die Eingabefehler zu minimieren und unklare Antworten auszuschließen.

4.3. Statistische Auswertung

Die statistische Auswertung wurde mit der Software SPSS Version 20 durchgeführt.

Bei metrischen Variablen (wie z. B. dem Alter der BesucherInnen, der Schwangerschaftswoche, dem Alter des Babys zum Zeitpunkt der Befragung und dem Alter des Babys bei der Einführung von Beikost) wurden die statistischen Kennzahlen Mittelwert (MW), Standardabweichung (sd), Minimum (Min) und Maximum (Max) berechnet. Bei den übrigen geschlossenen Fragestellungen wurden relative Häufigkeiten berechnet. Bei ordinalen und nominalen Daten wurden jene Personen, die keine Angabe machten, in die Auswertung miteinbezogen und bei den jeweiligen Antworten als „keine Angabe“ ausgewiesen. Bei metrischen Daten beziehen sich die Kennzahlen ausschließlich auf vorhandene bzw. gültige Einträge. Zur besseren Lesbarkeit wurden im vorliegenden Bericht gerundete Werte verwendet. Aufgrund dieser Rundung ergeben die Summen der relativen Zahlen nicht immer exakt 100 %. Das betrifft sowohl die im Text verwendeten Zahlen als auch Zahlen in Diagrammen und Tabellen.

Bei der Fragestellung „Wenn Sie nicht in Österreich geboren sind, wie lange leben Sie schon in Österreich und welches Land ist Ihr Geburtsland?“, wurden für die Auswertung nur die Angaben zur Mutter verwendet. Für die statistische Auswertung wurden jene Personen eingeschlossen, die entweder eine Angabe zur Wohndauer oder eine Angabe zum Geburtsland tätigten.

Alle TeilnehmerInnen, die zum Messzeitpunkt 1 (MZP 1) zu einer der folgenden Fragen „Ich habe mein Baby bereits geboren und es ist Monate alt.“, „Geburtsgewicht des Babys: g“ und „Termingeburt (nach der 37. Woche; Antwortmöglichkeit: ja/nein)“ eine Angabe machten, wurden in einer neuen Variable als „Baby bereits geboren“ zusammengefasst. Diese neue Variable war erforderlich, um alle Auswertungen zu den Fragen „nach der Geburt“ und „Kind bekommt bereits Beikost“ auf jene Personen beziehen zu können, bei denen das Baby zum Zeitpunkt des Workshops bereits geboren war.

Ähnlich war der Vorgang auch für Fragen, die die Zeit der Schwangerschaft betrafen. Alle Personen, die auf die Frage „Ich bin noch schwanger und in der SSW“ eine Schwangerschaftswoche angaben, wurden für die Auswertung der Frage „Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“ herangezogen.

Aus den neu erstellten Variablen „noch schwanger“ und „Baby bereits geboren“ konnte zusätzlich herausgelesen werden, wie hoch der Anteil an Schwangeren und wie hoch der Anteil an Personen mit einem Baby war.

In Bezug auf die Wissensfragen wurde die Berechnung von Gesamtscores (getrennt für MZP 1 und MZP 2) vorgenommen. Der Wissensfragebogen bestand aus insgesamt 11 Multiple-Choice-Fragen (zur Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter), bei denen unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten; eine Antwort war jedoch mindestens richtig. Bei Fragen mit nur einer richtigen Antwortmöglichkeit, gab es für jede korrekt beantwortete Frage einen Punkt. Bei Fragen, bei denen Mehrfachantworten möglich waren, konnte für jede Antwortmöglichkeit ein Punkt erreicht werden. Wurde die gesamte Frage falsch beantwortet bzw. „bin nicht sicher“ angegeben, wurde für die jeweilige Frage kein Punkt vergeben. Insgesamt konnten 28 Punkte erreicht werden. Für die Berechnung der Gesamtscores wurden nur jene Personen eingeschlossen, die den Wissensfragebogen sowohl zum MZP 1 als auch zum MZP 2 ausfüllten. Die Gesamtscores wurden als Mittelwert (MW), Standardabweichung (sd), Median (MD), Minimum (Min) und Maximum (Max) berechnet. Der Wissensscore der TeilnehmerInnen wurde zusätzlich in drei Gruppen (geringer Wissensstand, mittlerer Wissensstand und hoher Wissensstand) kategorisiert. Personen, die

mindestens drei Viertel der maximalen Punkteanzahl erreichten, wurden in die Kategorie „hoher Wissensstand“ und jene Personen, die die Hälfte oder weniger der maximalen Punkteanzahl erreichten, in die Kategorie „geringer Wissensstand“ eingeteilt. Als „mittel“ wurde der Wissensstand eingeteilt, wenn die TeilnehmerInnen mehr als die Hälfte aber weniger als drei Viertel der zu erreichenden Punkte bekamen.

Zur Überprüfung des Wissenszuwachses von ernährungsspezifischen Empfehlungen sowie zur Überprüfung der Steigerung der Selbstwirksamkeit der Eltern und Bezugspersonen wurden den TeilnehmerInnen zum MZP 1 und MZP 2 die gleichen Fragen vorgelegt. Für die statistische Auswertung zum Wissenszuwachs und zur Steigerung der Selbstwirksamkeit wurden nur jene Personen eingeschlossen, die sowohl vor als auch nach dem Workshop die entsprechenden Fragen ausfüllten. Die Daten wurden zunächst auf Normalverteilung getestet. Da keine Normalverteilung gegeben war, wurden in weiterer Folge nichtparametrische Tests für zwei verbundene Stichproben verwendet. Als statistisch signifikant wurden Unterschiede, bei denen statistische Testverfahren eine Irrtumswahrscheinlichkeit von $p < 0,05$ ergaben, bewertet.

4.4. Stichprobe

Jede Person, die im Zeitraum von Anfang bis Ende 2013 an einem Ernährungsworkshop teilnahm, wurde gebeten, an der Fragebogenevaluation teilzunehmen. Insgesamt füllten in Kärnten **204 Personen** den Fragebogen zum Messzeitpunkt 1 (MZP 1) und **195 Personen** den Fragebogen zum Messzeitpunkt 2 (MZP 2) aus. Sowohl MZP 1 als auch MZP 2 beantworteten insgesamt **176 Personen** (78,9 %). Gelegentlich wurden Fragen von Seiten der ausfüllenden Personen bewusst oder auch unbeabsichtigt nicht beantwortet. Die Anzahl dieser Fälle wird in den Tabellen im Ergebnisteil durch die Kategorie „keine Angabe“ dargestellt.

Nicht eindeutige oder zweifelhafte Antworten wurden als „keine Angabe“ gewertet.

5 Ergebnisse der Evaluierung

5.1. Teilnahme an den Workshops

Im Jahr 2013 fanden in Kärnten insgesamt 29 Workshops mit 201 BesucherInnen statt. Es kamen insgesamt 7 MultiplikatorInnen zum Einsatz. An der Erhebung zum Messzeitpunkt 1 (MZP 1) nahmen 204 Personen und zum Messzeitpunkt 2 (MZP 2) 195 Personen teil. In Kärnten wurden im Jahr 2013 keine MultiplikatorInnen geschult.

5.2. Beschreibung der TeilnehmerInnen

5.2.1. Besucherstatus

Von den zum MZP 1 Befragten (n=204) waren 96,1 % (werdende) Mütter (n=196). Jeweils 1,5 % (n=3) waren (werdende) Väter bzw. Angehörige. 1,0 % machten keine Angabe zu dieser Frage (n=2). Von den TeilnehmerInnen unter „Angehörige/r“ genannte Angaben sind im Anhang aufgelistet.

5.2.2. Alter

In Kärnten machten insgesamt 203 Personen, der zum MZP 1 befragten BesucherInnen, eine Angabe zum Alter. Lediglich eine Person gab keine Antwort auf diese Frage. Insgesamt betrug das mittlere Alter $30,9 \pm 4,9$ (MW \pm sd) Jahre und reichte von 20 bis 60 Jahre.

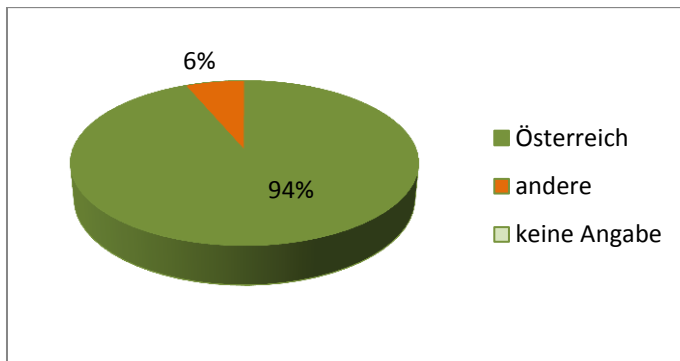
Die Frage zum Alter beantworteten alle 196 (werdenden) Mütter. Deren mittleres Alter lag bei $30,7 \pm 4,4$ Jahren. Die jüngste Frau war 20 Jahre und die älteste 44 Jahre alt. Außerdem gaben 3 (werdende) Väter ihr Alter an, wobei das durchschnittliche Alter $35,3 \pm 7,6$ Jahre betrug. Bei den 3 Angehörigen, die die Frage zum Alter beantworteten, lag das mittlere Alter bei $36,7 \pm 20,4$ Jahren (Tabelle 2).

Tabelle 2 Alter der TeilnehmerInnen in Jahren ($n_{\text{gesamt}}=204$)

TeilnehmerInnen	n (fehlend)	Alter in Jahren	
		MW \pm sd	Min - Max
Gesamt	203 (1)	$30,9 \pm 4,9$	20 – 60
(werdende) Mütter	196 (0)	$30,7 \pm 4,4$	20 – 44
(werdende) Väter	3 (0)	$35,3 \pm 7,6$	27 – 42
Angehörige	3 (0)	$36,7 \pm 20,4$	22 – 60

5.2.3. Staatsangehörigkeit

Von den teilnehmenden BesucherInnen gaben 93,6 % (n=191) an, eine österreichische Staatsbürgerschaft und 6,4 % (n=13) eine andere Staatsbürgerschaft als die Österreichische zu haben (Abbildung 1). Von jenen Personen, die keine österreichische Staatsbürgerschaft besitzen, war die Mehrheit (30,8 %, n=4) aus Deutschland und 23,1 % (n=3) aus Italien. Alle befragten TeilnehmerInnen machten eine Angabe zu dieser Frage. Weitere Detailangaben sind im Anhang enthalten.

Abbildung 1 Verteilung der Staatsangehörigkeit ($n_{\text{gesamt}}=204$)

5.2.4. Wohndauer in Österreich

12 befragte (werdende) Mütter, die nicht in Österreich geboren wurden, gaben an, wie lange sie schon in Österreich leben. Der Mittelwert der Wohndauer lag bei $8,8 \pm 7,3$ Jahren und reichte von 2 bis 21 Jahre (Tabelle 3). Die genannten Geburtsländer von (werdenden) Müttern, welche nicht in Österreich geboren wurden, sind im Anhang aufgelistet.

Tabelle 3 Wohndauer in Kärnten in Jahren ($n_{\text{gesamt}}=12$)

	n (fehlend)	Wohndauer in Jahren	
		MW \pm sd	Min - Max
(werdende) Mütter	12 (0)	$8,8 \pm 7,3$	2 – 21

5.2.5. Ausbildung

Gut zwei Fünftel der befragten EvaluationsteilnehmerInnen (41,7 %, $n=85$) hatten einen Universitäts- oder Fachhochschulabschluss und knapp ein Drittel (31,4 %, $n=64$) der insgesamt 204 TeilnehmerInnen bestätigte, eine berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule absolviert zu haben. Einen Abschluss einer berufsbildenden mittleren Schule (Fachschule, Handelsschule, etc.) hatten 10,3 % ($n=21$) der Befragten. 14,7 % ($n=30$) schlossen eine Lehre ab und ein geringer Anteil von 2 TeilnehmerInnen (1,0 %) besaß einen Pflichtschulabschluss ohne Lehre. Keine/r der Befragten gab „keinen Pflichtschulabschluss“ an. 2 Personen machten keine Angabe zu dieser Frage (1,0 %).

5.2.6. Versicherungsträger

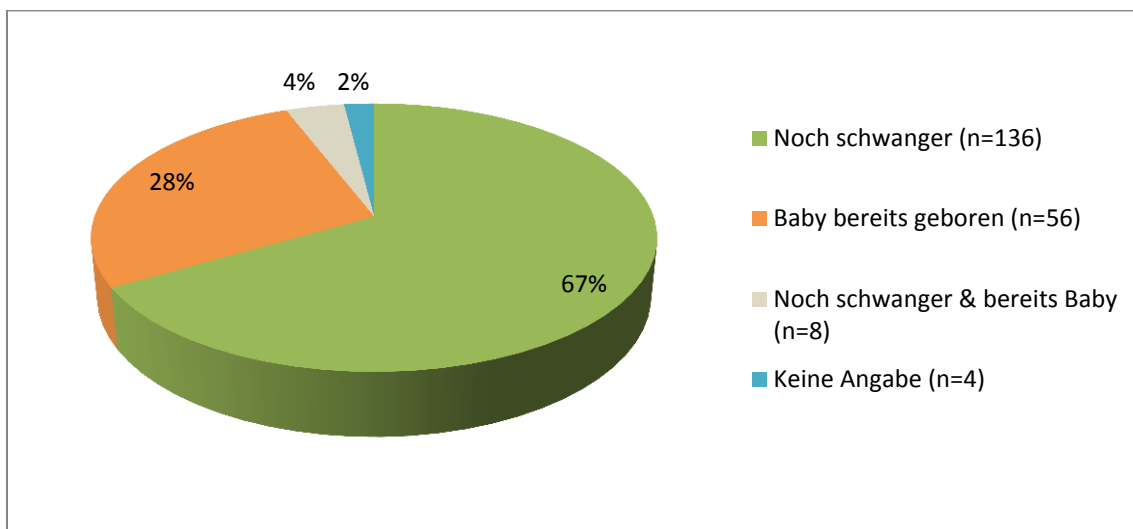
98,5 % (n=201) der insgesamt 204 befragten TeilnehmerInnen beantworteten die Frage nach dem zuständigen Versicherungsträger. 3 Personen (1,5 %) machten keine Angabe. Mehrfachantworten waren möglich.

Auf die Frage nach dem zuständigen Versicherungsträger antworteten 72,1 % (n=147) der TeilnehmerInnen in Kärnten mit KGKK. 15,2 % (n=31) der Befragten gaben an bei der BVA und 2,9 % (n=6) bei der STGKK versichert zu sein. 2,5 % (n=5) der TeilnehmerInnen waren bei der SVA versichert. Bei der NÖGKK waren 2,0 % (n=4) und bei der WGKK waren 1,5 % (n=3) versichert. 2 Personen (1,0 %) waren bei der SVB versichert und jeweils eine Person (0,5 %) war bei der TGKK, OÖGKK bzw. bei einer anderen Versicherungsanstalt als aufgelistet versichert. Genauere Angaben hierzu sind dem Anhang zu entnehmen.

5.2.7. Schwangerschaftswoche und Fragen zum Kind (Alter des Kindes, Geburtsgewicht des Kindes und Termingeburt des Kindes)

200 Befragte beantworteten die Frage zur Schwangerschaftswoche, zum Alter und Geburtsgewicht des Kindes und/oder zur Termingeburt des Kindes. 2,0 % (n=4) machten keine Angabe. Von insgesamt 204 Befragten waren 66,7 % (n=136) noch schwanger, bei 27,5 % (n=56) wurde das Kind bereits geboren und 8 Frauen (3,9 %) waren noch schwanger und hatten bereits ein Kind (Abbildung 2).

Abbildung 2 Häufigkeitsverteilung Schwangere und Befragte, die bereits ein Kind haben (n_{gesamt}=204)



Schwangerschaftswoche

144 Personen in Kärnten gaben eine Schwangerschaftswoche (SSW) an. Im Mittel waren die Frauen in der 30. SSW ($30,2 \pm 6,3$), wobei die Angaben von der 11. bis zur 39. SSW reichten (Tabelle 4).

Tabelle 4 Schwangerschaftswoche der Teilnehmerinnen in Wochen ($n_{\text{gesamt}}=144$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Schwangerschaftswoche	144 (0)	30,2 \pm 6,3	11 – 39

Alter des Kindes

In Kärnten wurde von 60 Personen, bei denen das Baby bereits geboren wurde, eine Angabe zum Alter des Babys gemacht. Das mittlere Alter der Kinder lag bei 5,0 \pm 3,8 Monaten. Das jüngste Kind war 0,3 Monate alt und das älteste Kind war 23 Monate alt (Tabelle 5).

Tabelle 5 Alter des Kindes in Monaten ($n_{\text{gesamt}}=64$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Alter des Kindes in Monaten	60 (4)	5,0 \pm 3,8	0,3 – 23

Geburtsgewicht

Von jenen TeilnehmerInnen, deren Baby bereits auf der Welt war, gaben 59 Personen das Geburtsgewicht ihres Kindes an, wobei das mittlere Geburtsgewicht bei 3.275,8 \pm 534,1 g lag. Das niedrigste angegebene Geburtsgewicht betrug 1.380 g, das höchste 4.310 g (Tabelle 6).

Tabelle 6 Geburtsgewicht in Gramm ($n_{\text{gesamt}}=64$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Geburtsgewicht in g	59 (5)	3.275,8 \pm 534,1	1.380 – 4.310

Termingeburt

Diese Frage beantworteten ebenfalls nur jene befragten EvaluationsteilnehmerInnen, bei denen das Kind bereits geboren wurde. Von diesen 64 Personen in Kärnten, wurde bei 84,4 % ($n=54$) das Kind termingerecht geboren, 10,9 % der Frauen ($n=7$) hatten keine Termingeburt und 4,7 % der Befragten ($n=3$) machten keine Angabe zu dieser Frage.

5.2.8. Fragen zum Thema „Stillen“

5.2.8.1. Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen bzw. haben Sie Ihr Kind gestillt?

Die Frage „Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“, wurde nur für diejenigen TeilnehmerInnen ausgewertet, welche bei der Frage „Ich bin noch schwanger und in der SSW“ eine Angabe

gemacht hatten (n=144). Hingegen wurden bei der Frage „Haben Sie Ihr Kind gestillt?“ diejenigen Personen berücksichtigt, bei welchen bereits das Baby geboren wurde (n=64).

Auf die Frage „Haben Sie vor, Ihr Kind zu stillen?“ antworteten 94,4 % (n=136) der TeilnehmerInnen mit „Ja“. Keine Person beantwortete die Frage mit „Nein“ oder „weiß nicht“. 8 (5,6 %) der 144 in Kärnten befragten TeilnehmerInnen machten zu dieser Frage keine Angabe.

Die Frage „Haben Sie Ihr Kind gestillt?“ beantworteten 84,4 % (n=54) der Personen, bei welchen bereits das Baby geboren wurde, mit „Ja“. Lediglich eine Person (1,6 %) gab an, dass ihr Kind nicht gestillt wurde. Von 9 (14,1 %) der insgesamt 64 in Kärnten befragten TeilnehmerInnen mit Baby wurde keine Angabe zu dieser Frage gemacht.

5.2.8.2. Informationsquellen zum Thema „Stillen“

Die Frage woher/von wem die teilnehmenden BesucherInnen Informationen zum Stillen erhielten, beantworteten nur jene TeilnehmerInnen, die bereits das Baby geboren hatten. Mehrfachantworten waren möglich.

42 der 64 befragten EvaluationsteilnehmerInnen (65,6 %) hatten Informationen zum Thema Stillen im Krankenhaus erhalten. Im Entbindungsheim erhielt kein/e TeilnehmerIn Informationen zum Stillen. Im Falle von Hausgeburten bekam eine TeilnehmerIn (1,6 %) vom medizinischen Personal Informationen zu diesem Thema. 51,6 % der TeilnehmerInnen (n=33) gaben an, Informationen über sonstige Stellen bekommen zu haben. Eine Liste zu den angegebenen „sonstigen Stellen“ befindet sich im Anhang. Keine Angabe zu dieser Frage machten 12,5 % der Befragten (n=8).

5.2.8.3. Behandlung des Themas „Ernährung in der Stillzeit“

Für die Auswertung der Frage nach der Behandlung des Themas „Ernährung in der Stillzeit durch die oben genannten Informationsquellen“, wurden ebenfalls nur diejenigen Personen herangezogen, bei welchen bereits das Baby geboren wurde (n=64).

54,7 % der Befragten (n=35) antworteten auf die Frage, ob bei den von ihnen angegebenen Informationsquellen, das Thema „Ernährung in der Stillzeit“ behandelt wurde, mit „Ja“. Hingegen gaben 32,8 % der TeilnehmerInnen (n=21) an, dass das Thema „Ernährung in der Stillzeit“ nicht behandelt wurde. 8 Personen (12,5 %) von insgesamt 64 Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

5.2.9. Beikost

5.2.9.1. Einführung der Beikost

Auch bei der Frage „Wurde Beikost bereits eingeführt“ wurden nur jene TeilnehmerInnen, bei denen das Baby bereits geboren wurde (n=64), ausgewertet.

35,9 % dieser 64 EvaluationsteilnehmerInnen gaben an, dass Beikost bereits eingeführt wurde (n=23). 51,6 % der Befragten (n=33) gaben noch keine Beikost. Keine Angabe diesbezüglich machten 12,5 % der befragten Personen (n=8).

5.2.9.2. Alter des Kindes bei der Beikosteinführung

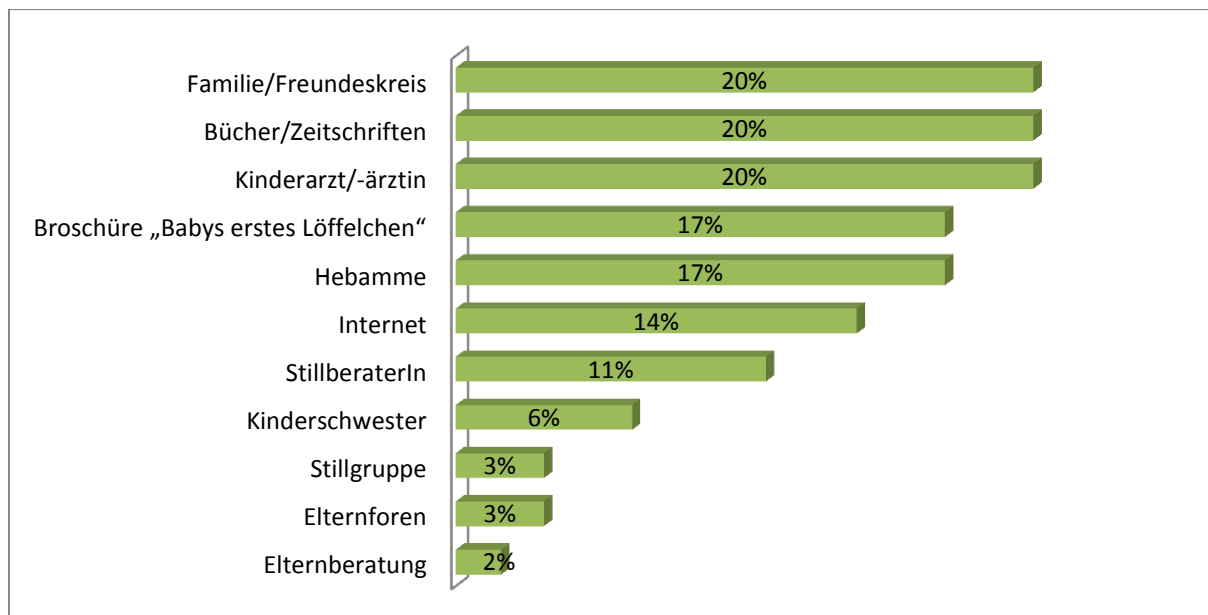
34,4 % (n=22) von 64 TeilnehmerInnen, bei denen bereits das Baby geboren wurde, gaben das Alter des Kindes bei Beikosteinführung an. 65,6 % machten keine Angabe (n=42). Im Mittel lag das Alter bei Beikosteinführung bei $5,1 \pm 0,8$ Monaten. Das jüngste Kind war bei Beikosteinführung 4 Monate alt, das älteste 7 Monate (Tabelle 7).

Tabelle 7 Alter bei Beikosteinführung in Monaten ($n_{gesamt}=64$)

	n (fehlend)	MW \pm sd	Min - Max
Alter in Monaten	22 (42)	$5,1 \pm 0,8$	4 – 7

5.2.9.3. Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?

Auf die Frage „Von wem haben Sie Informationen und Tipps zur Ernährung Ihres Kindes erhalten?“ wurde von den TeilnehmerInnen in Kärnten am häufigsten „Familie/Freundeskreis“, „Bücher/Zeitschriften“ und „Kinderarzt/Kinderärztin“ (jeweils 20,3 %, n=13) angekreuzt. Jeweils 17,2 % (n=11) der TeilnehmerInnen nannten als Quelle für Empfehlungen zur Ernährung des Kindes die Broschüre „Babys erstes Löffelchen“ und „Hebamme“. Am seltensten gaben die TeilnehmerInnen in Kärnten „Elternberatung“ (1,6 %, n=1) oder „Elternforen“ und „Stillgruppe“ (jeweils 3,1 %, n=2) als Quelle für die Vermittlung von Ernährungsempfehlungen an. Keine Angaben wurden bei „Firmeninformationen“, „Sonstiges“ und „Hausarzt/-ärztin“ gemacht. Weitere Angaben sind in Abbildung 3 ersichtlich. Keine Angabe zu dieser Frage machten 60,9 % der Personen (n=39). Bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich.

Abbildung 3 Quelle von Ernährungsinformationen ($n_{\text{gesamt}}=64$)

5.2.10. Broschüre „Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen“

5.2.10.1. Bekanntheit der Broschüre „Babys erstes Löffelchen“

Bei der Auswertung dieser Frage wurden nur jene Personen inkludiert, welche bereits das Baby geboren haben.

Auf die Frage „Kennen Sie die Broschüre „Babys erstes Löffelchen?““ antworteten 34,4 % der TeilnehmerInnen ($n=22$) in Kärnten mit „Ja“. 20,3 % der TeilnehmerInnen ($n=13$) gaben an, die Broschüre nicht zu kennen. 29 Personen (45,3 %) von insgesamt 64 in Kärnten Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

5.2.10.2. Falls ja, fanden Sie die Informationen hilfreich?

Auch bei dieser Frage beziehen sich die Antworten auf jene Personen, bei denen bereits das Baby geboren wurde. Zusätzlich wurden nur jene Personen inkludiert, welche auf die Frage „Kennen Sie die Broschüre „Babys erstes Löffelchen?““ mit „Ja“ antworteten.

Auf die Frage „Finden Sie die Infos hilfreich?“ antworteten alle 22 TeilnehmerInnen in Kärnten mit „Ja“. Keine der Person kreuzte „keine Antwort“ an oder beantwortete die Frage mit „Nein“.

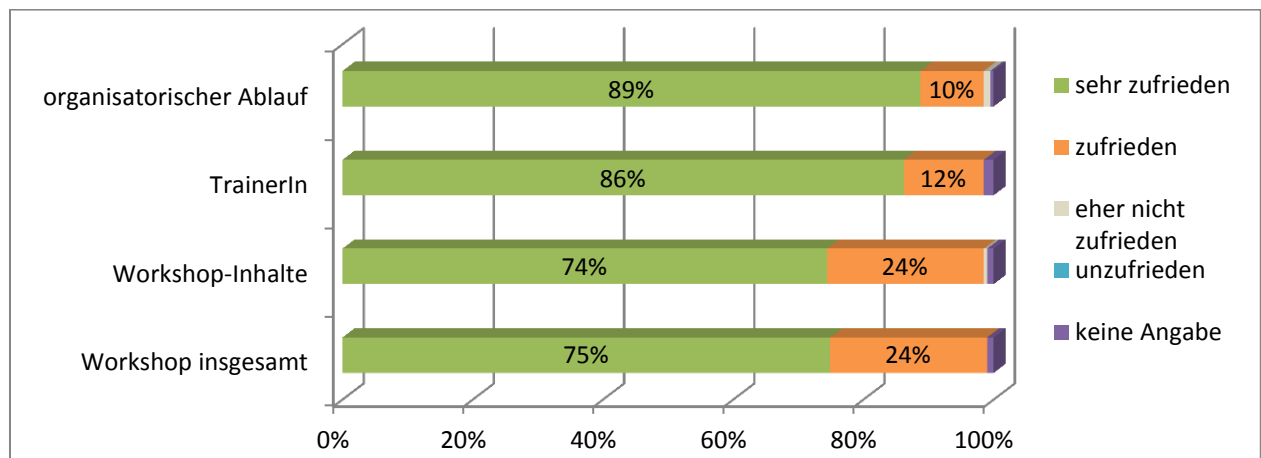
5.3. Ziele

5.3.1. Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung

Der überwiegende Anteil der EvaluationsteilnehmerInnen in Kärnten war mit dem organisatorischen Ablauf der Workshops sehr zufrieden 88,7 % (n=173) und 9,7 % (n=19) waren zufrieden. Mit 86,2% (n=168) äußerte der Großteil der Befragten sehr hohe Zufriedenheit und 12,3 % (n=24) Zufriedenheit mit dem/der TrainerIn. Die Inhalte des Workshops wurden von 74,4 % (n=145) der Befragten als sehr zufriedenstellend und von 24,1 % (n=47) als zufriedenstellend bewertet. Die Mehrheit der TeilnehmerInnen in Kärnten (74,9 %, n=146) war mit dem Workshop insgesamt sehr zufrieden und knapp ein Viertel (24,1 %, n=47) waren zufrieden.

Niemand war mit der TrainerIn und dem Workshop insgesamt eher nicht zufrieden bzw. unzufrieden. Eine Person (0,5 %) war mit den Inhalten eher nicht zufrieden und 2 Personen (1,0 %) mit der Organisation des Workshops. Keine Angaben wurden von lediglich einer Person (0,5 %) zum Thema Organisation, von 3 befragten Personen (1,5 %) zum/r TrainerIn und von jeweils 2 Personen (1 %) zu den Inhalten und dem Workshop gesamt gemacht (Abbildung 4).

Abbildung 4 Zufriedenheit der TeilnehmerInnen ($n_{gesamt}=195$)



Fazit: Die Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit den Workshops ist insgesamt als sehr positiv zu beurteilen.

5.3.2. Die Überprüfung des Wissenszuwachses

5.3.2.1. Wissenszuwachs

Um den Wissenszuwachs der TeilnehmerInnen zu den Themen Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter zu überprüfen, wurde den Befragten sowohl vor (MZP 1) als auch nach dem Workshop (MZP 2) der gleiche Wissensfragebogen vorgelegt. Der Wissenstest bestand aus insgesamt 3 Fragen

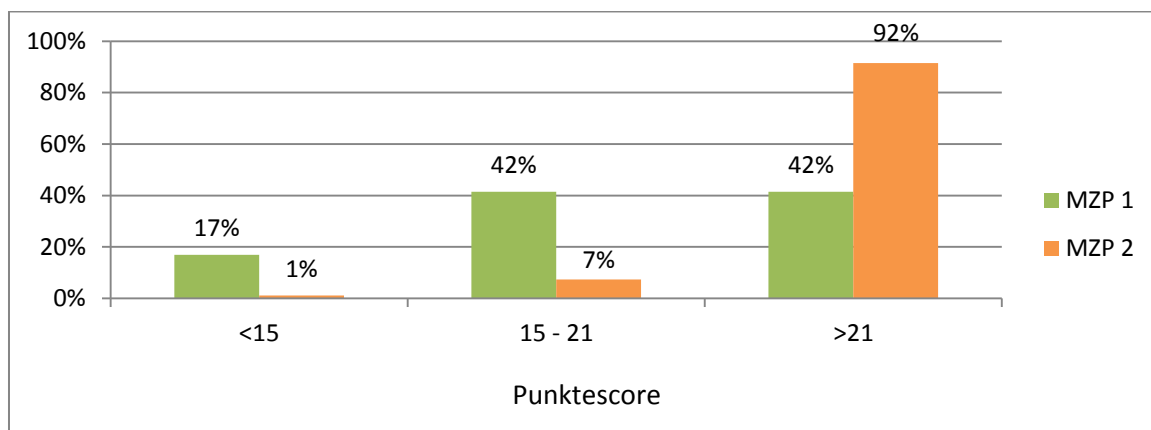
zum Thema Ernährung in der Stillzeit und aus insgesamt 8 Fragen zum Thema Ernährung im Beikostalter. Es handelte sich dabei um Multiple-Choice-Fragen, bei denen unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten; eine Antwort war jedoch mindestens richtig. Bei Fragen mit nur einer richtigen Antwortmöglichkeit, gab es für jede korrekt beantwortete Frage einen Punkt. Bei Fragen, bei denen Mehrfachantworten möglich waren, konnte für jede Antwortmöglichkeit ein Punkt erreicht werden. Wurde die gesamte Frage falsch beantwortet bzw. „bin nicht sicher“ angegeben, wurde für die jeweilige Frage kein Punkt vergeben. Insgesamt konnten 28 Punkte erreicht werden.

Für die Analyse wurden jene Personen eingeschlossen, die den Wissensfragebogen sowohl vor als auch nach dem Workshop ausfüllten. Das ergibt eine Stichprobe von 176 Personen.

Der errechnete Gesamtscore lag vor dem Workshop (MZP 1) im Mittel bei $19,5 \pm 4,7$ Punkten. Jeweils 41,5 % der TeilnehmerInnen (jeweils $n=73$) erzielten dabei mehr als 21 Punkte sowie zwischen 15 und 21 Punkten und 17,0 % der TeilnehmerInnen ($n=30$) weniger als 15 Punkte. Die größten Wissenslücken waren vor allem bei der Frage „Darf Fisch bereits im 1. Lebensjahr gegeben werden?“ bzw. bei der Frage „Ist ein hartgekochtes Ei für die Beikost geeignet?“ und bei der Frage. „Sind natriumarme abgepackte Wässer als Getränk zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs der Kinder geeignet?“.

Nach dem Workshop (MZP 2) konnte ein signifikanter Wissenszuwachs beobachtet werden ($p<0,001$). Im Mittel erreichten die TeilnehmerInnen nach dem Besuch des Workshops einen Gesamtscore von $25,2 \pm 3,0$ Punkten. Der Gesamtscore erhöhte sich somit im Durchschnitt um $5,7 \pm 4,5$ Punkte. Beim MZP 2 stieg der Anteil jener Personen, die mindestens drei Viertel der maximalen Punktzahl (>21 Punkte) erreichten, auf 91,5 % ($n=161$) an (Abbildung 5).

Abbildung 5 Wissensstand der TeilnehmerInnen zum MZP 1 und MZP 2 ($n_{gesamt}=176$)



Fazit: Es fand ein signifikanter Wissenszuwachs ($p<0,001$) bei den Befragten des Workshops statt. Unmittelbar vor dem Workshop (MZP 1) erreichten die TeilnehmerInnen im Mittel $19,5 \pm 4,7$ Punkte und nach dem Workshop (MZP 2) im Mittel $25,2 \pm 3,0$ Punkte. Dieser Punkteanstieg entspricht einem Wissenszuwachs von 29,2 %.

5.3.2.2. Erhalt vieler neuer Informationen durch den Workshop

Die Frage „Durch den Workshop habe ich insgesamt viele neue Informationen erhalten“ beantworteten 194 der 195 befragten EvaluationsteilnehmerInnen unmittelbar nach dem Workshop. Keine Angabe zu dieser Frage machte ausschließlich eine Person (0,5 %).

62,1 % der TeilnehmerInnen (n=121) stimmten völlig zu, viele neue Informationen erhalten zu haben. Rund ein Viertel der TeilnehmerInnen (24,6 %, n=48) beantworteten die Frage mit „stimme zu“. Die Antwortmöglichkeit „stimme teilweise zu“ befürworteten 7,7 % der TeilnehmerInnen (n=15). Lediglich 4,1 % der Befragten (n=8) antworteten bei dieser Frage mit „stimme eher nicht zu“ und 1,0 % (n=2) mit „stimme kaum zu“. Keine Person entschied sich für die Antwortmöglichkeit „stimme nicht zu“.

5.3.2.3. Bereiche des Wissenszuwachses

Die EvaluationsteilnehmerInnen wurden am Ende des Workshops gefragt, bei welchen der folgenden Themengebiete sie durch die Workshops neues Wissen generieren konnten: „Ernährung in der Stillzeit“, „Säuglingsmilchnahrung“ sowie „Ernährung im Beikostalter“.

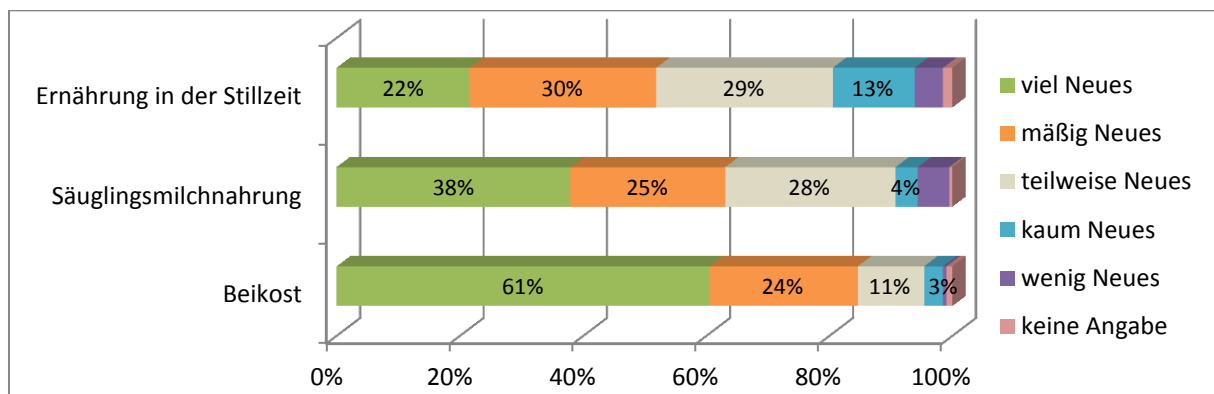
Über das Themengebiet „**Ernährung in der Stillzeit**“ hörten die TeilnehmerInnen der Workshops in Kärnten größtenteils nur mäßig (30,3 %, n=59) oder teilweise neue Inhalte (28,7 %, n=56). Die wenigsten der TeilnehmerInnen gaben an, dass sie zu diesem Thema wenig dazugelernt haben (4,6 %, n=9). Rund ein Fünftel der Befragten gab an, viel Neues erfahren zu haben (21,5 %, n=42). 3 von insgesamt 195 Personen beantworteten diese Frage nicht (1,5 %).

Die Frage, ob es sich bei den Workshopinhalten zum Thema „**Säuglingsmilchnahrung**“ um neues Wissen gehandelt hat, beantworteten in Kärnten alle bis auf eine Person (99,5 %, n=194). Der größte prozentuale Anteil der TeilnehmerInnen gab an, durch die Workshops viel Neues zu diesem Thema gelernt zu haben (37,9 %, n=74). Der geringste Anteil an Befragten meinte, dass sie durch die Workshops kaum neues Wissen über Säuglingsmilchnahrungen erlangt haben (3,6 %, n=7).

60,5 % (n=118) der Befragten in Kärnten erfuhr durch die Workshops viel Neues über das Thema „**Beikost**“ und knapp ein Viertel der TeilnehmerInnen beantwortete die Frage mit mäßig Neues (24,1 %, n=47). Lediglich ein/e TeilnehmerIn gab an, dass sie zu diesem Thema wenig Neues gelernt hat (0,5 %). Die Frage wurde von insgesamt 193 Personen (99,0 %) beantwortet.

Insgesamt zeigen die Auswertungen, dass es sich für die TeilnehmerInnen in Kärnten am häufigsten im Bereich der Beikosternährung und am wenigsten häufig beim Thema „Ernährung in der Stillzeit“ um neue Informationen handelte (Abbildung 6).

Abbildung 6 Erlangung von neuem Wissen durch den Workshop bei verschiedenen Themengebieten ($n_{\text{gesamt}}=195$)

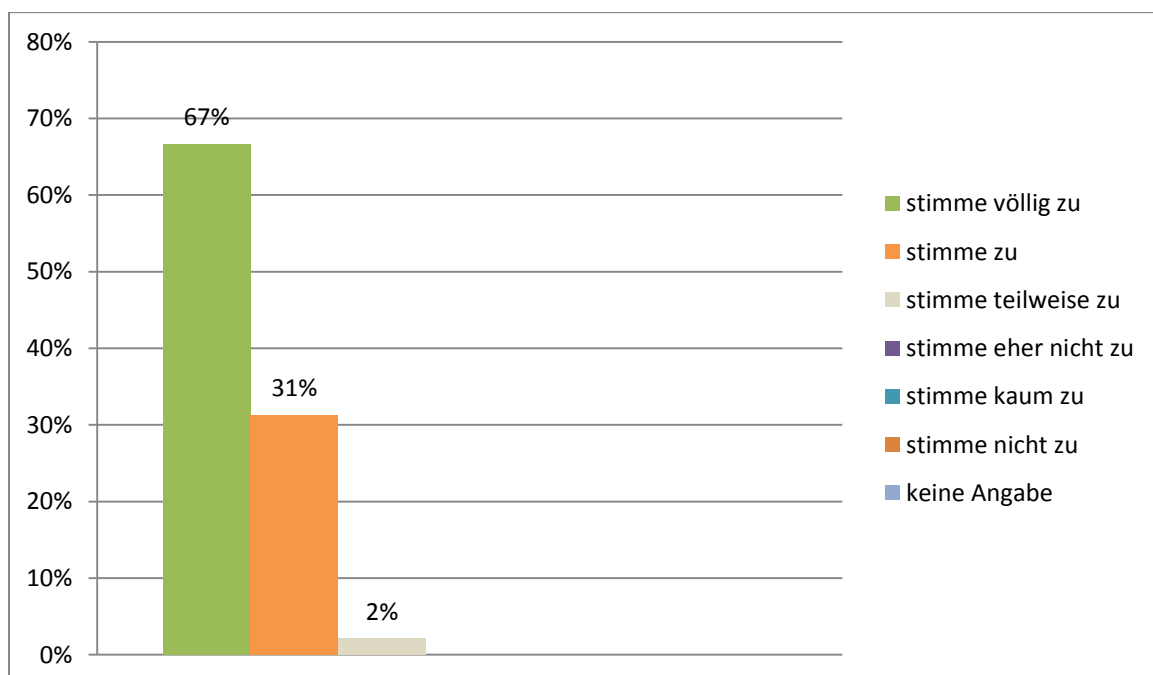


5.3.3. Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag

5.3.3.1. Praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag

Alle 195 TeilnehmerInnen des Workshops beantworteten die Frage „Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag“. Die Zustimmung zu dieser Frage war in Kärnten sehr groß. 98,0 % der TeilnehmerInnen stimmten dieser Aussage völlig zu (66,7 %, $n=130$) bzw. stimmten zu (31,3 %, $n=61$). 2,1 % „stimmten teilweise zu“ ($n=4$). Keine/r der TeilnehmerInnen gab die Antwort „stimme eher nicht zu“, „stimme kaum zu“ oder „stimme nicht zu“ (Abbildung 7).

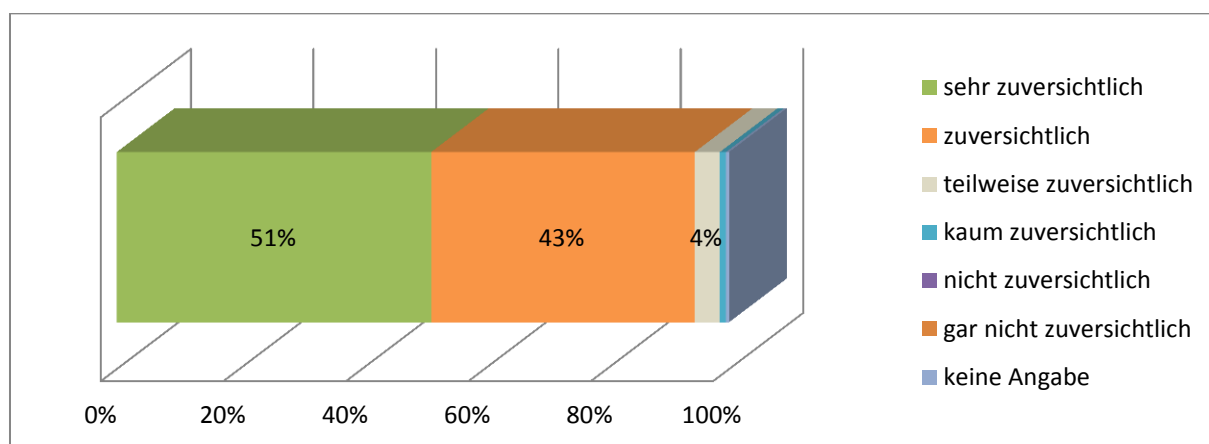
Abbildung 7 Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung im Alltag ($n_{\text{gesamt}}=195$)



5.3.3.2. Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können

Der überwiegende Anteil der befragten EvaluationsteilnehmerInnen in Kärnten war sehr zuversichtlich (51,3 %, n=100) bzw. zuversichtlich (43,1 %, n=84), die im Workshop gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können. 4,1 % (n=8) gaben an, teilweise zuversichtlich zu sein. Ein geringer Prozentsatz (1,0 %, n=2) ist kaum zuversichtlich. Eine Person (0,5 %) der insgesamt 195 Befragten machte keine Angabe zu dieser Frage und keine der befragten Personen kreuzte die Antwortmöglichkeiten „nicht zuversichtlich“ und „gar nicht zuversichtlich“ an (Abbildung 8).

Abbildung 8 Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können ($n_{\text{gesamt}}=195$)



Fazit: Insgesamt wurden die vermittelten Inhalte von den EvaluationsteilnehmerInnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft.

5.3.4. Steigerung der Selbstwirksamkeit der (werdenden) Eltern und Bezugspersonen

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Eltern und nahe Bezugspersonen in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten haben, gesundes und nährstoffreiches Essen für ihr Baby zubereiten zu können sowie mit Problemen besser umgehen zu können und falls Schwierigkeiten auftreten diese zu meistern.

Zwei Fragen wurden über alle Messzeitpunkte dahingehend ausgewertet:

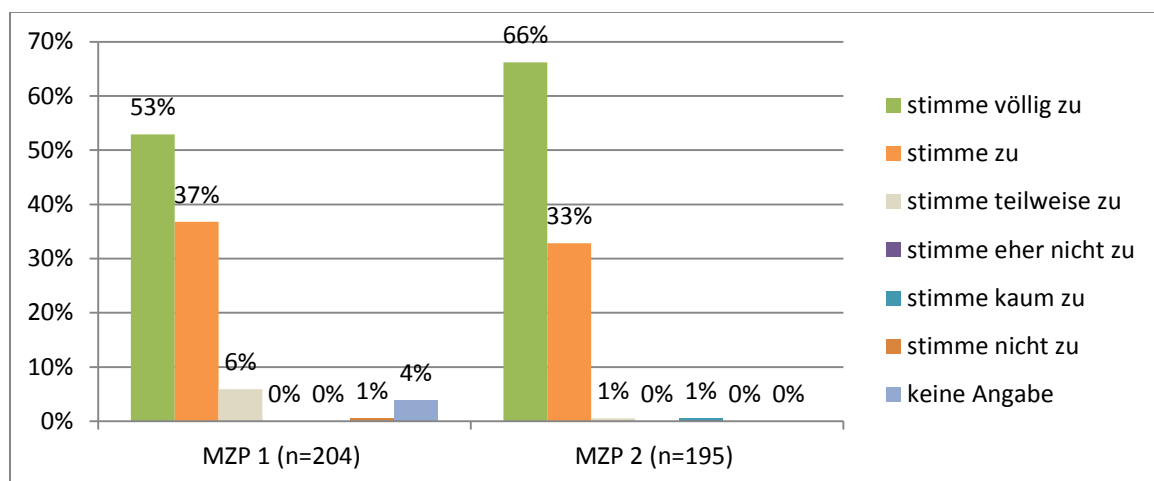
- **Ich bin mir sicher**, dass die Empfehlungen des Beikostworkshops einen großen Beitrag für die Gesundheit meines Babys leisten können.
- **Ich bin mir sicher**, dass ich es schaffe, die Empfehlungen des Beikostworkshops umzusetzen, auch wenn Hindernisse auftreten.

5.3.4.1. Beitrag des Workshops für die Gesundheit des Kindes

Die Frage nach der selbst empfundenen Auswirkung der Empfehlungen des Workshops auf die Gesundheit des Babys beantworteten vor dem Workshop (MZP 1) 196 der 204 in Kärnten befragten EvaluationsteilnehmerInnen. 8 Befragte (3,9 %) machten keine Angabe. Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) gaben alle Personen (100 %, n=195), die den Fragebogen ausfüllten, eine Antwort.

Bereits vor dem Workshop stimmte der überwiegende Anteil der TeilnehmerInnen (89,7 %, n=183) der Aussage „Ich bin mir sicher, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit meines Babys leisten können“ „völlig zu“ (52,9 %, n=108) bzw. „zu“ (36,8 %, n=75). Weitere 5,9 % (n=12) stimmten „teilweise zu“. Keine Person antwortete mit „stimme eher nicht zu“ bzw. „stimme kaum zu. Nur eine Person (0,5 %) entschied sich für „stimme nicht zu“. Unmittelbar nach dem Workshop stieg der Anteil derjenigen TeilnehmerInnen, die der Aussage völlig zustimmten (66,2 %, n=129) oder zustimmten (32,8 %, n=64), weiter an auf insgesamt 99,0 % (n=193). Der Prozentsatz an Befragten, die nur teilweise ihre Zustimmung gaben, verringerte sich auf 0,5 % (n=1). Keine Person war nach dem Workshop „eher nicht“ oder „nicht“ der Ansicht, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit ihres Babys leisten können. Eine Person antwortete bei dieser Frage „stimmte kaum zu“ (0,5 %). Abbildung 9 zeigt die prozentuelle Verteilung der Antworten vor bzw. unmittelbar nach dem Workshop.

Abbildung 9 „Selbstwirksamkeit“ – Vergleich MZP 1 ($n_{\text{gesamt}}=204$) mit MZP 2 ($n_{\text{gesamt}}=195$)



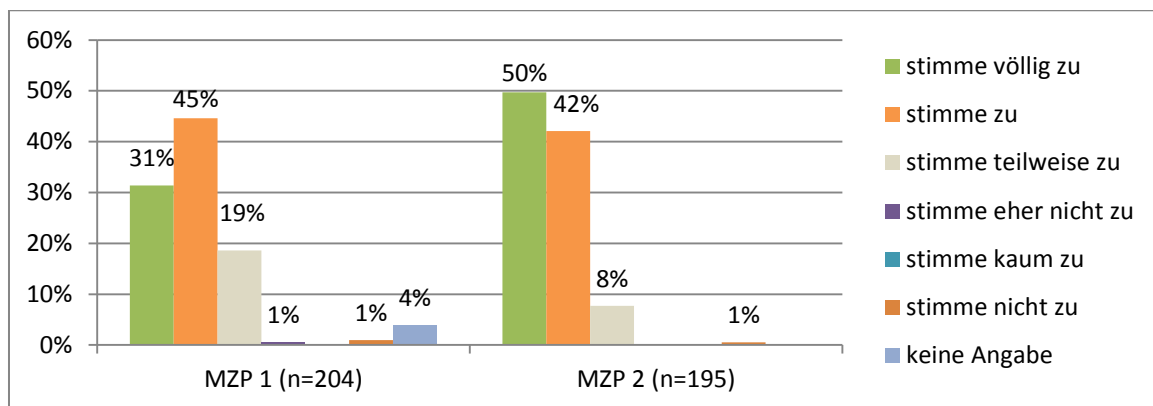
Bei jenen TeilnehmerInnen, die diese Frage sowohl zum Messzeitpunkt 1 als auch zum Messzeitpunkt 2 ausfüllten (n=169), konnte eine signifikante Verbesserung ($p<0,001$) beobachtet werden.

5.3.4.2. Umsetzung der Empfehlungen

Die Frage zur Umsetzbarkeit der Empfehlungen des Workshops beantworteten vor dem Workshop (MZP 1) 196 der 204 TeilnehmerInnen (96,1 %). Keine Angabe zur Umsetzbarkeit machten 8 TeilnehmerInnen (3,9 %). Unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) gaben alle 195 Personen, die den Fragebogen ausfüllten, eine Antwort.

Bereits vor dem Workshop stimmte knapp ein Drittel der TeilnehmerInnen völlig zu (31,4%, n=64), sich sicher zu sein, es zu schaffen, die Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können, auch wenn Hindernisse auftreten. Der größte Anteil der Befragten, 44,6 % (n=91), beantwortete zum MZP 1 die Frage mit „stimme zu“. Die Antwortmöglichkeit „stimme teilweise zu“ befürworteten 18,6 % der TeilnehmerInnen (n=38). Lediglich eine Person (0,5 %) antwortete bei dieser Frage mit „stimme eher nicht zu“. Keine/r der Befragten wählte „stimme kaum zu“ und 2 Personen stimmten nicht zu (1,0 %). Unmittelbar nach dem Workshop stimmte die Hälfte der TeilnehmerInnen (49,7 %, n=97) völlig zu, die Empfehlungen umsetzen zu können, und mehr als zwei Fünftel der Personen (42,1 %, n=82) antworteten auf die Frage mit „stimme zu“. 7,7 % (n=15) stimmten nur teilweise zu. Keine Person stimmte „eher nicht zu“ oder „kaum zu“, sicher zu sein, die Empfehlungen trotz auftretenden Hindernissen umsetzen zu können. Ein/e TeilnehmerIn beantwortete die Frage mit „stimme nicht zu“ (0,5 %). Die nachfolgende Abbildung 10 zeigt, inwieweit die EvaluationsteilnehmerInnen sich zu MZP 1 und MZP 2 sicher sind, die Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können, auch wenn Hindernisse auftreten.

Abbildung 10 Umsetzbarkeit der Empfehlungen – Vergleich MZP 1 ($n_{gesamt}=204$) mit MZP 2 ($n_{gesamt}=195$)



Bei jenen TeilnehmerInnen, die diese Frage sowohl zum MZP 1 als auch zum MZP 2 ausfüllten ($n=169$), konnte eine signifikante Verbesserung ($p<0,001$) beobachtet werden.

Fazit: Die Einschätzung, dass die Empfehlungen des Workshops einen großen Beitrag für die Gesundheit des Babys leisten, war nach dem Workshop (MZP 2) insgesamt betrachtet signifikant besser als vor dem Workshop (MZP 1) ($p<0,001$). Auch die Zuversicht, bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen folgen zu können, ist bei den Befragten des Workshops in Kärnten signifikant gestiegen ($p<0,001$).

5.4. Erneute Teilnahme und Weiterempfehlung

5.4.1. Besuch des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ zuvor

Auf die Frage „Haben Sie zuvor den Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“ besucht?“ antworteten 35,8 % der TeilnehmerInnen (n=73) in Kärnten mit „Ja“. 62,3 % der TeilnehmerInnen (n=127) gaben an, den Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft“ nicht besucht zu haben. 4 Personen (2,0 %) von insgesamt 204 Befragten machten zu dieser Frage keine Angabe.

5.4.2. Weiterempfehlung des Workshops „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“

Alle der zum MZP 2 befragten 195 EvaluationsteilnehmerInnen (100 %) gaben an, dass sie den Workshop weiterempfehlen würden.

6 Anhang

An dieser Stelle werden die Antworten der offenen Fragen der WorkshopteilnehmerInnen aufgelistet. Wie oft die einzelnen Antworten gegeben wurden, steht jeweils rechts neben der Antwort in Klammer.

6.1. Messzeitpunkt 1

Sie kommen als Angehörige/r:

Oma (1), Tante (1), Freundin (1)

Welche andere Staatsangehörigkeit haben Sie (wenn nicht Österreich)?

Deutschland (4), Italien (3), Bosnien und Herzegowina (1), Rumänien (1), Russland (1), Slowakei (1), Ungarn (1)

Wenn Sie nicht in Österreich geboren sind:

Geburtsland der Mutter:

Deutschland (6), Bosnien (1), Italien (1), Rumänien (1), Russland (1), Schweiz (1), Slowakei (1), Ungarn (1)

Woher/von wem haben Sie Informationen zum Stillen erhalten?

Sonstige Stellen, die genannt wurden:

Hebamme (15), Stillberatung (5), Internet (4), Geburtsvorbereitungskurs (3), Freundin (2), Hebammennachbetreuung (2), Familie (1), Hebamme zu Hause (1), GKK (1), IBCLC (1), in der Ausbildung (1), Broschüren (1), Magistrat (1), selbstständige Hebamme (1), Stillberaterin (1), Stillvorbereitung (1), Stillberatung durch eine Ärztin (1), Stillberatungsstelle (1), Stillinformation des Magistrats (1), Bücher (1)

Wo sehen Sie die größten Herausforderungen/Fragen zum Thema Ernährung in der Stillzeit und Beikost für sich und Ihr Baby?

- Beikost: Ab wann? Womit beginnen? Was darf man als Beikost verwenden? Wie zubereitet? (11)
- Unsicherheit, wenig Erfahrung, mache ich alles richtig etc. (9)
- Allergien/Nahrungsmittelunverträglichkeiten (7)
- Stillen (Rhythmus, geregelter Ablauf, Zeit und Ruhe, optimale Position, funktioniert es) (6)
- (Zu)viele unterschiedliche Meinungen/Erkenntnisse/Informationen (Unsicherheit, welche richtig) (5)
- Zeitfaktor/Zeitmanagement (z. B. für Zubereitung, zwei Geschwister) (4)
- Abwechslungsreiche/ausgewogene/gesunde Ernährung (2)
- Weiterstillen/Abstillen (2)
- "Gelüste" und Angewohnheiten unter einen Hut bringen; ---> wenig Süßes!!!! (1)
- Auf gewisse Dinge zu verzichten z.B. Süßigkeiten (1)
- Aufwand in der Stillzeit zu essen (1)
- Ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffe, Spurenelementen (1)
- Beginn (1)
- Bei Beikost: Wie naturbelassen/biologisch sind die Produkte? Wo kann man vertrauen? Qualität Leitungswasser irgendwo einsehbar? (1)
- Beikost selbst kochen, auf welche Zutaten muss man achten? Gekaufte Waren? (1)
- Beikost: frisch, schnell
- Dass jedes Baby individuell ist und auch die Eltern eigene Erfahrungen mitbringen; Werbung soll nicht zu stark beeinflussen (1)
- Die Empfehlungen entsprechend umzusetzen (1)
- Eigene Disziplin und Konsequenz; Problem mit Kind: Kind möchte etwas gar nicht essen, etc. (1)
- Ernähre ich mich nährstoffreich genug? (1)
- Essen unterwegs; Restaurantbesuche (1)
- Frisch kochen/gesunde Lebensmittel in Beikost. Welche Sachen soll ich in der Stillzeit vermeiden? (1)
- Gerichte schnell zuzubereiten und trotzdem gesunde Mahlzeiten zu kreieren ---> mit Familie zu kombinieren (8-jähriger Sohn) (1)
- Gesunde, ausgewogene Ernährung trotz "Stress" (1)
- Habe schon einen Sohn, möchte aber noch dazu lernen (1)
- Ich bin Vegetarier und möchte meine Lebensweise nicht ändern, aber mein Baby trotzdem bestmöglich versorgen! (1)
- Immer frische Nahrung (v.a. Bio) selbst zubereiten (1)
- Kombination mit größerem Sohn und Familienmitgliedern (1)
- Korrekte Zubereitung, Bio-Qualität der Nahrungsmittel (1)
- Ob mein Baby beim Stillen satt wird; ob das Stillen reibungslos funktioniert (1)
- Regelmäßigkeit beim Essen, Süßes (1)
- Richtige Nährstoffe (1)

- Saisongerechte Nahrung; Winter im Gemüse frisch? (1)
- Sobald ich weiß, ab wann was gefüttert wird, wird das schon klappen (1)
- Überforderung (1)
- Vielfalt von Gemüse etc. (frischen Lebensmitteln) immer zu Hause zu haben. Abwechslungsreich kochen. (1)
- Vitaminbedarf und wie ich diesen "natürlich" decken kann (1)
- Was man alles essen darf bzw. was man vermeiden sollte... (1)
- Was man beachten muss (1)
- Was sollte die Mutter vermeiden (Zitrusfrüchte, usw.)? Wenn die Mutter Probleme mit Weizen und Dinkel hat, überträgt sich das auch automatisch auf das Kind? (1)
- Welche Nahrung, wenn Stillen nicht funktioniert? (1)
- Welche Nahrungsmittel sind tabu? Eventuelle milchfördernde Nahrungsmittel bzw. Kräuter; ich möchte auf die "HIPPI-" Gläschen (oder auch andere Marken) verzichten; schnelle und einfache Zubereitung (1)
- Welches Obst bzw. Gemüse dem Baby gut tut bzw. welches es nicht verträgt? (1)
- Womit beginne ich? Wann kann ich Gemüse, Obst oder Fleisch verabreichen (1)

Ihr zuständiger Versicherungsträger:

Andere Versicherungsanstalten, die genannt wurden:

Generali Versicherung (1)

6.2. Messzeitpunkt 2

Zu welchem Themengebiet würden Sie sich gerne mehr Informationen wünschen, bzw. gibt es Themengebiete/Infos die nicht vorkamen und für Sie von Interesse wären? Oder hätte etwas kürzer sein können?

- Alles bestens, Es hat genau gepasst, Bestens aufbereitet, Erstmals super Vortrag, Es war sehr informativ und verständlich vorgeführt; dieser Workshop ist sehr zu empfehlen (8)
- Mehr Rezepte für Beikost/Rezeptheft (6)
- Themenblock Beikost (4)
- Milchnahrung und Zubereitung (2)
- 5 Elemente Ernährung (1)
- Auch essen im späteren Alter (1)
- Beikost noch ausführlicher (1)
- Bio-Produkte (1)
- Brei selbst zubereiten (1)
- Fragen von Schwangerschaftsdiabetes --> eventuelle Probleme (1)

- Genauere Erklärung; Beikostbeispiele; was genau sind gute Öle? Welchen Fisch? Was sollte ich vermeiden? (1)
- Genügend Informationen für den Start und für die praktische Umsetzung (1)
- In meinen Augen waren die Themen sehr gut gewählt und es wurde auf Fragen gut eingegangen - ein großes Dankeschön! :) (1)
- Info über Vitamine; sind Vitamintabletten im Säuglingsalter erlaubt? (1)
- Mehr Zeit fürs Thema Beikost, da sehr viel Information (1)
- Mehr zum Thema Allergien/Hautkrankheiten (1)
- Nein (1)
- Schwangerschaftsdiabetes (1)
- Stillzeit – Muttermilch – Ernährung, was gefährdet die rasche Abnahme der Milch (1)
- Vieles wusste ich schon aus beruflichen Gründen (1)

Haben Sie sonstige Änderungsvorschläge/Wünsche/Anmerkungen?

- Nein, Alles bestens! Hat alles gepasst! Toller, interessanter Workshop, Danke! (10)
- Vielleicht ein weiterer Workshop für Kleinkinder, mit Input für Kinder ab 1-2 Jahren (3)
- Anmeldeverfahren auf HP-- >Anmeldelink (1)
- Beikost ausführlicher behandeln (1)
- Danke für so kurzweiliges, authentisches, fachlich sehr fundiertes Wissen. Referentin ist sehr auf Gruppenwünsche eingegangen! (1)
- Die Diätologinnen waren sehr, sehr nett und haben immer einfache Lösungen bzw. Antworten gegeben. Es wurde mit einfachen Hilfsmitteln gearbeitet (es muss nicht dies und das gekauft werden). Einfach super!! (1)
- Einbeziehung heimischer Lebensmittel (1)
- Für einen Workshop--> mehr Praxis --> Theorie kann man nachlesen, wenn es soweit ist (1)
- Inhaltlich super- Trainerin spitze!!! (1)
- Mehr Aufmerksamkeit auf den Kurs lenken; es gibt kaum Werbung dafür (1)
- Mehr Praxisbeispiele (1)
- Sehr interessanter Vorschlag- vielleicht mehr Zeit um gewisse Themen zu vertiefen (1)
- Vieles wusste ich schon aus beruflichen Gründen (1)
- Vitamin D soll im ersten Lebensjahr als Tropfen gegeben werden --> in welcher Weise in Nahrung einbauen? (1)