

## Babycouch

- **durchführende Einrichtungen:** Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung GmbH (ARGEF)
- **Laufzeit der Maßnahme:** 1. Jänner 2017 bis 30. November 2022
- **Schwerpunkt:** Gute Gesundheitsinformation (GGI)
- **Wirkungsbereich:** Niederösterreich

### Beschreibung

Die Babycouch ist ein von Expertinnen/Experten geleiteter Treffpunkt für Schwangere, Stillende und Familien mit Kleinkindern bis zum Alter von 3 Jahren. In entspannter „Couch-Atmosphäre“ werden die Fragen und Anliegen der Teilnehmerinnen/Teilnehmer von Diätologinnen/Diätologen, Medizinern, Hebammen, Pädagoginnen/Pädagogen, Psychologinnen/Psychologen, etc., kompetent, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und vor allem persönlich besprochen. Die Babycouch bietet für Eltern somit einen niederschweligen, individuellen Zugang zu Gesundheitsinformationen in der Lebensphase von Schwangerschaft, Stillzeit und Kleinkind. Ziel des Projekts „Babycouch“ ist, die Teilnehmerinnen/Teilnehmer der Treffen (Babycouch-Treffen genauso wie der REVAN-Workshops), im Alltag mit dem Baby bzw. Kleinkind für selbstbestimmte gute Gesundheitsentscheidungen zu unterstützen, damit diese ihre Gesundheit und die des Babys fördern.

Im Jahr 2009 wurde die Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung GmbH (ARGEF) erstmals von der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse mit der Realisierung des Projekts beauftragt. Das Projekt wurde danach bereits in zwei Laufzeiten (2010–2013/2014–2016) erfolgreich umgesetzt. Durch die Zunahme ernährungs- und lebensstilassoziierter Erkrankungen ergab sich die Notwendigkeit für zielgruppenspezifische Maßnahmen. Im Jahre 2014 wurden die „Richtig Essen von Anfang an!“ (REVAN)-Inhalte als auch die Organisationsstruktur in das Projekt „Babycouch“ mit Ernährungsworkshops zu folgenden Themengebieten integriert:

- „Ernährung in der Schwangerschaft“,
- „Babys erstes Löffelchen – Ernährung in Stillzeit und Beikostalter“ und
- „Jetzt ess ich mit den Großen – Richtig Essen für 1–3jährige“

Das Projekt ist zurzeit für eine dritte Periode 2017–2021 beauftragt.

### Zielsetzung

Ziel des Projekts „Babycouch“ ist, die Teilnehmerinnen/Teilnehmer der Treffen (Babycouch-Treffen genauso wie der REVAN-Workshops), im Alltag mit dem Baby bzw. Kleinkind für selbstbestimmte gute Gesundheitsentscheidungen zu unterstützen, damit diese ihre Gesundheit und die des Babys fördern.

Unter anderem wurden dafür folgende Projektziele definiert:

- Förderung lokaler Strukturen und persönlicher Kompetenzen durch Reduktion von Informationsdefiziten betreffend Gesundheitsthemen, z.B. im Bereich der Ernährung
- Schulung von Migrantinnen/Migranten als Multiplikatorinnen/Multiplikatoren und Abbau von Barrieren im Zugang zum Besuch der „Babycouches“ bei Menschen mit Migrationshintergrund

Transfer der aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse auf dem Gebiet der Säuglings- und Kinderernährung sowie der Ernährung für Schwangere und Stillende und Schaffung einer einheitlichen Wissensbasis für im extramuralen Bereich tätige Personen hinsichtlich ernährungsrelevanter Themen für die Zielgruppe

## Zielgruppen

Schwangere und Eltern

## Methodik

Die Errichtung der „Babycouch-Treffen“ erfolgt lokal an verschiedenen Standorten. Für besonders vulnerable Gruppen wird ein aktiver Zugang zu den Zielgruppen gewählt. So werden zum Beispiel „mobile Babycouches“ in Frauenhäusern oder sozialen Einrichtungen wie betreutes Wohnen vor Ort abgehalten. Die Treffen finden je nach Zielgruppe wöchentlich bzw. monatlich statt. Des Weiteren gibt es die REVAN-Workshops in diversen Eltern-Kind-Zentren, Hebammenstudios, etc. Die Themen werden partizipativ –nach den Wünschen der Besucherinnen/Besucher ausgewählt und möglichst niederschwellig von den jeweiligen Expertinnen/Experten behandelt. Die abgehaltenen Treffen und Workshops werden protokolliert und dokumentiert.

Die Optimierung und Adaptierung des Angebots erfolgen durch regelmäßigen Kontakt mit der Zielgruppe bzw. Expertinnen/Experten aus dem extra- sowie intramuralen Bereich und stetigen Evaluierungen, welche Bedürfnisse und Bedarfe für die Zielgruppe hinsichtlich gesundheitsfördernder Information bestehen. Die Operationalisierung der Ziele erfolgt größtenteils aus den Vorgaben des Auftraggebers (NÖGKK) (z.B. Anzahl der durchzuführenden Treffen bzw. Workshops).

Die Evaluierung erfolgt durch Fragebögen und telefonischer Befragung durch externe Evaluatorinnen/Evaluatoren,

Multiplikatoren-Schulungen und Stakeholder-Konferenzen sichern die interdisziplinäre Zusammenarbeit und den einheitlichen Informationsfluss.

Materialien wie Filme, Drucksorten und Bücher unterstützen in der wichtigen Phase der Familiengründung zusätzlich. Um die Gesundheitskompetenz auch in vulnerablen Bevölkerungsschichten zu sichern, bietet die ARGEF seit 2011 Kurzfilme in den Sprachen Türkisch und Englisch an.

Der Wissensaustausch (mündlich und schriftlich) empowert und motiviert so die Teilnehmerinnen/Teilnehmer der Babycouch/REVAN-Workshops, Gesundheitswissen in den Alltag zu integrieren, aktiv zu handeln, und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen.

## Beitrag zum Wirkungsziel 2

**Stärkung der Gesundheitskompetenz der Besucherinnen/Besucher der „Babycouch“-Treffen durch:**

### Kostenloser Zugang

Kostenlose, geleitete Treffpunkte mit Themenschwerpunkten rund um die psychosoziale und physische Gesundheit, bei denen Expertinnen/Experten aus verschiedenen Gesundheitsbereichen als Referentinnen/Referenten tätig sind.

### **Partizipative Themen- und Ablaufgestaltung der Treffen**

Themengestaltung erfolgt (allgemeine, mobile und für Eltern von Frühchen) bewusst in Form von unverfänglichen Themen, um den Zugang zur Zielgruppe möglichst niederschwellig zu gestalten. In weiterer Folge werden die Besucherinnen/Besucher im partizipativen Ansatz zu einer Mitwirkung in der Gestaltung thematischer Neuansätze animiert. Ein primäres Ziel all unserer Expertinnen/Experten ist, dass sämtliche Lebensstilfragen freiwillig und aus Überzeugung von der Zielgruppe ge- und weitergetragen werden.

### **Empowerment durch Austausch**

Die Treffen sind in einen kurzen niederschwellig gehaltenen Vortragsteil mit anschließender Austauschmöglichkeit gegliedert. Die sich daraus ergebenden Experten/Multiplikatoren-gestützten Gespräche führen individuell und partizipativ zum Wissensaustausch, sowohl mündlich als auch schriftlich.

### **Muttersprachliche Experten**

Um die vulnerable Zielgruppe der Familien mit Migrationshintergrund zu stärken, wird vorerst eine bewusst unverfängliche Themenaufbereitung wie „Veränderung in der Partnerschaft durch ein Kind“ gewählt. Schwellenängste abzubauen und einen optimalen Wissensaustausch zu gewährleisten, werden die interkulturellen Babycouches von muttersprachlichen Multiplikatorinnen/Multiplikatoren geleitet, die auch die Familien zu den Babycouches einladen.

Für die optimale Vermittlung von Gesundheitsthemen wie Zahngesundheit, pädagogische Probleme mit den Kindern, etc. werden Expertinnen/Experten mit dem gleichen Migrationshintergrund wie der der Zielgruppe eingeladen. Dies fördert die Fähigkeit und die Motivation der Teilnehmerinnen/Teilnehmer, Gesundheitsinformationen anzunehmen, zu verstehen und umzusetzen und bildet somit einen wesentlichen Baustein zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit. Besucherinnen/Besucher mit Migrationshintergrund werden dadurch gestärkt, Expertinnen/Experten für die eigene Gesundheit zu sein.

Bei manchen Treffen (abhängig von Migrationshintergrund) sind oft auch Väter und Großeltern anwesend, wodurch die Nachhaltigkeit für Gesundheitsbewusstsein gesichert wird.

### **Wissensvermittlung durch gemeinsames Tun**

Praxisbezogene Angebote werden von der sozial benachteiligten Zielgruppe sehr geschätzt und eher angenommen. So ist ein dreistündiger Workshop für diese Zielgruppe zum Transport von Ernährungsbotschaften nicht geeignet. Eine gute Gesprächsbasis kann durch das gemeinsame „Tun“ hergestellt und dadurch Wissen – wie zum Beispiel Ernährungsinhalte – in lockerer Atmosphäre übermittelt werden. So findet auch regelmäßig gemeinsames Kochen mit gesunden Lebensmitteln und anschließendem Essen mit den anwesenden Frauen und Kindern statt, bei dem auf niederschwellige Art Ernährungsbotschaften vermittelt und Mütter empowert werden, aufgrund des Wissens eine Veränderung im Ernährungsverhalten herbeizuführen und so zu einer gesünderen Ernährungsweise für sich und ihr Kind beizutragen.

In Erste Hilfe-Themenrunden werden Familien Maßnahmen, die im Notfall zu unternehmen sind, mithilfe praktischer Übungen vermittelt.

### **Drucksorten/Bücher/Social Media**

Es wurde im gesamten Projektverlauf eine breite Annahme dieser Angebote festgestellt. Vor allem Familien mit Migrationshintergrund schätzen Kurzfilme aufgrund des erleichterten Zugangs und deren Bereitschaft, moderne Medien und soziale Netzwerke verstärkt zu nutzen. Seit 2011 entstand eine

Facebook-Präsenz für die Babycouch, welche neben der schnellen und unkomplizierten Streuung von Informationen auch das Einladen von Familien zu Ernährungsworkshops unterstützt. Siehe [Video-Beispiel](#) auf Youtube.

**Förderung der Gesundheitskompetenz von Eltern im Zuge der REVAN-Workshops, durch Zwei- bzw. dreistündige kostenlose Workshops,** die in ganz NÖ durchgeführt werden, Schwangere und Familien von Babys und Kleinkindern (diese können zu den Workshops mitgenommen werden) erhalten von geschulten Ernährungswissenschaftlerinnen/Ernährungswissenschaftlern und Diätologinnen/Diätologen aus der Region, von der Agentur für Ernährungssicherheit (AGES) qualitätsgesichertes Wissen. Ziel ist die Weitergabe von Ernährungsempfehlungen in niederschwelliger Form. Damit sollen Familien empowert werden, für die Gesundheit ihres Kindes durch Verbesserung des Essverhaltens der Eltern und Kinder beizutragen.

In den Workshops werden die verständlich und einfach gehaltenen Inhalte mittels eines Vortrages bei partizipativer Einbeziehung der anwesenden Eltern weitergegeben. Zusätzlich werden schriftliche Unterlagen über die Inhalte (ebenfalls einfach aufbereitet mittels grafischer Unterstützung) des Workshops an die Teilnehmerinnen/Teilnehmer ausgegeben. Für eventuelle Fragen der Familien, die nach dem Besuch des Workshops auftreten, stehen die eingesetzten Ernährungswissenschaftlerinnen/Ernährungswissenschaftler und Diätologinnen/Diätologen ebenfalls zur Verfügung.

Für die Zielgruppe der Migrantinnen/Migranten wurden Unterlagen für Ernährungsworkshops gemeinsam mit verschiedenen anderen Entscheidungsträgern sowie Vertretern der Zielgruppe zielgruppenspezifisch (inhaltlich und grafisch einfach sowie mittels Berücksichtigung kultureller und religiöser Faktoren) aufbereitet.

### **Schaffung einer einheitlichen Wissensbasis durch Multiplikatorenschulungen und Begleiter-Trainings**

In Multiplikatorenschulungen werden die Multiplikatorinnen/Multiplikatoren (Gynäkologinnen/Gynäkologen, Diätologinnen/Diätologen und Ernährungswissenschaftlerinnen/Ernährungswissenschaftler, Hebammen), Begleiterinnen/Begleiter (Personen, die mit der Zielgruppe der Schwangeren bzw. Eltern von Kleinkindern in direktem Kontakt stehen wie Tagesmütter) und Migrantinnen/Migranten auf die qualitätsgesicherten Ernährungsinhalte der Workshops geschult und darauf, wie die Teilnehmerinnen/Teilnehmer die Inhalte optimal verstehen, beurteilen und danach handeln können.