



Mehr als Ernährung

Datum: Donnerstag, 22.06.2023 von 13.00-17.15 Uhr

Ort: Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Referentin: Stefanie Krönert, Ernährungsberaterin BSc., Melanie Dellenbach, Pflegefachfrau HF & CAS in Gesundheitsförderung und Prävention, Verein Body Respect Schweiz

Die halbtägige Weiterbildung ist ein interprofessionelles Angebot des Kantons Aargau zur praxisnahen Wissensvermittlung und -anwendung zu den Themen Gesundheitsförderung und System- und Lösungsorientierte Beratung im Bereich Ernährung und Bewegung für Familien in der Schwangerschaft und während dem ersten Lebensjahr des Kindes.

Hebammen, freiberufliche Pflegefachfrauen sowie die Berater:innen der Mütter- und Väterberatung können massgeblich zur Förderung der Gesundheit von jungen Familien im Kanton Aargau beitragen. Die Themen Ernährung und Bewegung sind im Alltag präsent, viel Wissen ist vorhanden. Doch wie kann ich als Fachperson eine Familie konkret zu diesen Themen beraten ohne zu stigmatisieren? Gibt es Tools, die mich dabei unterstützen können? Inwiefern hat meine eigene Einstellung zu diesen Themen einen Einfluss auf die Beratung?

Inhalt:

Einleitende Referate zu System- und Lösungsorientierter Beratung und Ernährung sowie Gewichtsstigmatisierung und chancengleiche Gesundheitsversorgung im Gesundheitswesen.

In interaktiven Workshops setzten sich die Teilnehmer:innen in Kleingruppen zu verschiedenen Themen auseinander, hinterfragen eigene Einstellungen sowie potenzielle Stigmen in Bezug auf Gewicht, Ernährung und Gesundheitsförderung. Die Teilnehmerinnen setzten sich mit Erfahrungen von Frauen in der perinatalen Gesundheitsversorgung auseinander und diskutieren in der Gruppe eigene Erfahrungen. Als Output der Weiterbildung erhalten die Teilnehmerinnen ein praxisnahes Tool zur Vorbereitung und Durchführung von Beratungsgesprächen im Bereich der Gesundheitsförderung.

Lernziele:

- Die TN erlangen Einblick in die System- und Lösungsorientierte Beratung und motivational Interviewing
- TN kennen beeinflussende Faktoren von Gesundheit und erkennen den Einfluss von Ernährung und Bewegung als wichtigen Faktor
- Die TN setzten sich mit dem Thema Gewichtsstigmatisierung und Chancengleichheit im Gesundheitswesen auseinander
- Vertiefung in interprofessionellen Workshops
- Praxisnahes Tool für TN mit Ideen für Gesprächsführung

Methodik:

Powerpoint-Präsentation, Fachvortrag, Workshops, praxisnahes Tool für Gesprächsführung