

Fachtag „Schwangere begleiten“



**Jede Schwangere ist
einzigartig.**

**Diversitätssensible Beratung
am Beispiel Körpergewicht**

Dr. Irene Somm (DGAAP)

„Übersetzung“ von Evidenz in Handlungsempfehlungen

Chancen und Grenzen

- schafft für Zielgruppe und Fachkräfte Orientierung,
- verleiht Fachkräften Sachautorität und
- fördert konsistente Versorgung

ABER: Sie erzeugt (unbeabsichtigt) auch einen normativen Erwartungshorizont

➔ Gefahr der Übersetzung in soziale und moralische Normen:

D. h. Empfehlungen werden zum Maßstab dafür, was als „gute“, „angemessene“ oder „verantwortungsvolle“ Schwangerschaft sowie Elternschaft gilt

Gefühlter normativer Maßstab

- „Ja, dieses Stillen. Also ich finde das halt so schlimm, wenn man immer irgendwie so als schlechte Mutter hingestellt wird, wenn man es nicht mehr will (...) Wenn du abgestillt hast, bist du einfach eine schlechte Mutter für die Gesellschaft, es ist so.“ (32 Jahre, 2 Kinder, niedriger SES)

(Quelle: Reiss et al. 2022)

Aufklärung zu Gewichtszunahme bei Übergewicht

Handlungsempfehlung

„Für Frauen mit Übergewicht ist eine geringere Gewichtszunahme als für Frauen mit Normalgewicht wünschenswert“

(Quelle: Handlungsempfehlungen „Schwangerschaft“, 2026)

„Sie sollten darauf achten, in der Schwangerschaft nicht zu viel zuzunehmen.“

„Bei Übergewicht wird eine geringere Gewichtszunahme in der Schwangerschaft empfohlen, um Risiken für Ihr Kind und Sie zu reduzieren!“

Grenzen monologischer Aufklärung



Abb: Eigene Darstellung, erstellt mit ChatGPT (OpenAI)

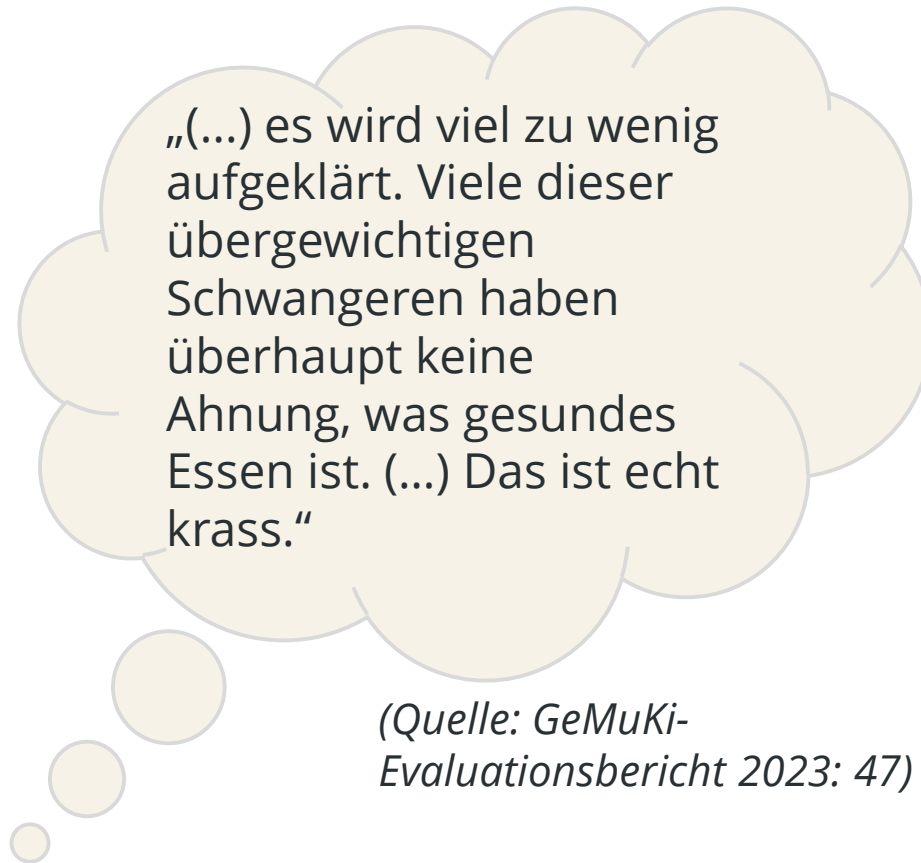
Unerreichbar bleibt z. B.

- „(...) wenn das jetzt 15/20 Kilo werden, dann ist es halt so und könnte man auch nichts (lacht leicht) ändern. (...) Also es ist halt mal eine Schwangerschaft und dann nimmt man zu ja!“ (Quelle: GeMuKi-Evaluationsbericht 2023: 50)
- „Das ist unfair, wieder einmal bin ich gegenüber normalgewichtigen Frauen im Nachteil!“ (fiktives Bsp.)

Expertenfalle eines monologischen Aufklärungsstils

- Überzeugungen bleiben unbearbeitet
- Passivität der Patient:innen
- Widerstand/Reaktanz als Selbstschutz
 - Ja, aber...
 - Oberflächlich zustimmen
 - Schweigen
 - Unaufrichtig antworten

= **mangelnde Adhärenz**



„(...) es wird viel zu wenig aufgeklärt. Viele dieser übergewichtigen Schwangeren haben überhaupt keine Ahnung, was gesundes Essen ist. (...) Das ist echt krass.“

(Quelle: GeMuKi-Evaluationsbericht 2023: 47)

Ausweg?

evidenzbasiert

und

diversitätssensibel

beraten

Diversitätsverständnis des Netzwerks

Menschen **unterscheiden** sich durch mehrere Merkmale und **stimmen gleichzeitig** in anderen Merkmalen **überein**.

Frauen mit Untergewicht können sich bspw. hinsichtlich sozialer Schicht und hinsichtlich biografischer Erfahrungen relevant unterscheiden (*vgl. Krell / Sieben 2011: 158*)



© adobe.stock.com / Andrii Gut

Medizin: biologische und soziale Diversität

Diversitätssensible Beratung (1)

Handlungsempfehlung

„Fachkräfte sollten Frauen bzw. Paare mit Kinderwunsch sowie Schwangere zu einer gesundheitsförderlichen Lebensweise **motivieren** und **im Dialog beraten**. Dabei stehen die individuellen Bedarfe und Bedürfnisse der Beratenen im Vordergrund. In einer **wertschätzenden Haltung** interessieren sich Fachkräfte für deren Lebensrealität, Erfahrungen mit Ernährung, Bewegung und anderen Gesundheitsverhaltensweisen sowie für deren Einstellungen. Sie gehen auf Fragen und Bedenken ein, respektieren ihre Entscheidungsfreiheit und setzen **gemeinsam** mit ihnen realistische Ziele. Die Methode der **Motivierenden Gesprächsführung** (Motivational Interviewing) eignet sich besonders gut zur Umsetzung dieser professionellen Haltung in der Beratung.“

(Quelle: Handlungsempfehlungen „Schwangerschaft“, 2026)

Diversitätssensible Beratung (2)

Handlungsempfehlung

„Der **Übergang** vom Kinderwunsch über die Schwangerschaft zur Elternschaft bietet vielfältige **Chancen**, eine gesundheitsförderliche Lebensweise zu stärken. Er ist aber auch mit physiologischen, verhaltensbezogenen und psychosozialen **Entwicklungs- und Bewältigungsaufgaben** verbunden. Fachkräfte sollten diese Transitionsprozesse im Rahmen einer diversitätssensiblen Beratung im Blick haben. Sie sollten bei der **Bewältigung der Veränderungen unterstützen**, um einen aus Sicht der Beratenen **gelingenden Übergang** in die nächste Lebensphase zu ermöglichen.“

(Quelle: Handlungsempfehlungen „Schwangerschaft“, 2026)

Zwei Komponenten von Expertise

- **Routine expertise:** routinemäßig reproduzierbares Wissen („ich weiß, was empfohlen wird“)
- **Adaptive expertise:** Fähigkeit, allgemeingültige Empfehlungen der Lebenssituation, den Bedürfnissen, den individuellen Erfahrungen angepasst zu vermitteln → anschlussfähig machen

(vgl. Kawamura et al. 2020)

Wissen im Dialog zur Verfügung stellen



Abb: Eigene Darstellung, erstellt mit ChatGPT (OpenAI)

Beispiele

„Sie meinten beim letzten Mal, dass Sie einmal versuchen werden, Cola zu reduzieren? Wie ist es Ihnen ergangen?“

„Wie sieht es beim Thema Gewichtszunahme in der Schwangerschaft aus? Brauchen Sie dazu noch Informationen?“

„Sie erwähnten Ihren Partner. Wie könnte er Sie unterstützen?“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: irene.somm@netzwerk-handlungsforschung.de

Copyright © Netzwerk Handlungsforschung/Lichtstr. 26-28/50825 Köln

Zitierte Literatur

https://innovationsfonds.g-ba.de/downloads/beschluss-dokumente/410/2023-05-12_GeMuKi_Evaluationsbericht.pdf

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/gesund-leben-in-der-stillzeit/nachgefragt/stillfoerderung-bei-muettern-in-belasteten-lebenslagen-aber-wie/>

https://campus.de/wissenschaft/soziologie/dicksein/CAM50083?srsId=AfmBOopS5znqbPMd97QL7JKijeEQxH-DWX9EKx7B_kU0_F-Tzmu7nT2

<https://academic.oup.com/academicmedicine/article-abstract/95/7/1066/8347194?redirectedFrom=fulltext>

https://www.researchgate.net/publication/359410451_Vermittlung_medizinischer_HandlungsempfehlungenCommunicating_evidence-based_medical_recommendations_Empirische_Hinweise_auf_eine_unterschatzte_HerausforderungEmpirical_evidence_on_an_underestimated_challenge

<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-8349-6838-8>

Impressum / 2026

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 – 0

ble.de, bzfe.de, gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), BLE

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).

Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Bundeszentrum
für Ernährung

