Betriebliche Gesundheitsförderung mit dem inneren Schweinehund

Justus-Liebig-Universität Gießen, Dr. Stephanie Hoy

IStock / a_namenko

Idee und Beschreibung:

Spielend leicht gesund verhalten.
Betriebliche Gesundheitsförderung mit dem inneren Schweinehund.

Die Ausgangssituation: der destruktive innere Schweinehund.

Sie steigen nach einem langen Tag im Büro ins Auto. Die Sporttasche liegt gepackt auf der Rückbank. Plötzlich ein Gedanke: „Sport? Jetzt noch? Der Tag war doch anstrengend genug!“. Oder Sie sind auf dem Weg zum nächsten Kunden. Das Meeting wird zäh, die Verhandlungen nicht leicht. Der prompte Einfall: „Gönn dir noch schnell einen Schokoriegel. Der beruhigt die Nerven.“ Oder Sie stehen in der Warteschlage an der Essensausgabe. Der Blick ruht entschlossen auf dem großen Salatteller mit Vollkornbrötchen. Schlagartig zieht Ihnen der Duft von Schnitzel und Pommes in die Nase. „Salat kannst du doch auch morgen wieder essen!“

Wer kennt solche Situationen und Gedanken nicht? Situationen, die immer wieder unsere Entschlossenheit zu gesundheitsförderlichen Entscheidungen am Arbeitsplatz in Frage stellen. Schaut man einmal genauer hin, wer oder was uns davon abhält, so ist es eine uns allen wohlbekannte innere Instanz: der innere Schweinehund. Der innere Schweinhund lebt in unserem Kopf und bewahrt uns vor allem Übel dieser Welt. Das ist

grundsätzlich lobenswert, so sorgt er u.a. dafür, dass wir uns nicht überanstrengen. Er ist - bildlich gesprochen - der Anwalt für das leichte Leben und zudem ein Gewohnheitstier. Und hat er sich erst einmal an etwas gewöhnt (z.B. an ein sü.es Stückchen zum Frühstück) will er es nicht mehr verändern. Wenn es nun aber am Arbeitsplatz darum geht, sich gesundheitsförderlich zu verhalten, z.B. beim Mittagessen ein Gemüse- statt ein Fleischgericht zu wählen, beim Meeting ab und zu auf Cola und Kekse zu verzichten oder die Treppen statt den Fahrstuhl zu nehmen usw. ist unser kleiner innerer Freund hinderlich. Bloß nicht raus aus der Komfortzone! Bloß keine Experimente - und schon gar nicht mit dem Essen!

Die Idee: der motivierte innere Schweinehund
Wie wäre es aber, wenn uns der innere Schweinhund aktiv bei gesundheitsförderlichen Entscheidungen in Punkto Lebensmittelauswahl und –verzehr unterstützen würde? Was, wenn er uns plötzlich motiviert ein paar Entspannungsübungen am PC zu machen, bevor wir uns inhaltlich einem neuen Thema zuwenden? Was, wenn er uns dafür begeistert, am Getränkeautomat Wasser statt Cola zu wählen? Im Sinne einer nachhaltigen Verankerung der gesundheitsförderlichen Inhalte braucht es Erinnerungsinstanzen, um die Mitarbeiter am point of decision (POD), also zum Zeitpunkt der Entscheidung, an ihre gesundheitsförderlichen Vorsätze zu erinnern und so ins Handeln zu bringen.

Wie kann das BMEL und das BZfE unterstützen und begleiten?

Ziel des Projektes ist es,
1) kurze Videoclips zu erstellen, die über das Intranet des Unternehmens versandt werden können. In den kurzen (2-3minütigen) Videos soll der innere Schweinhund als innerer Motivator auftreten. Zusammen mit seinem Pendant, dem inneren Jammerlappen, versucht er die Mitarbeiter auf humorvolle Weise an z.B. bewegte Pausen heranzuführen, für das vegetarische Gericht der Woche zu begeistern oder an die Trinkmenge von 1,5 Liter kalorienfreier bzw. -reduzierter Getränke zu erinnern.

2) Video- und Bildmaterial (z.B. Poster, Plakate) in Bereichen zu installieren, in den gesundheitsrelevante Entscheidungen verhandelt und getroffen werden. Dies sind z.B. Fahrstühle, Süßigkeiten- und Getränkeautomaten sowie der Eingangsbereich der Kantine, der Meetingraum, die Raucherecke, der Ausgang zum Parkhaus etc. Auch hier kann der innere Schweinhund positive Ernährungs- und Gesundheitsbotschaften (positives framing) propagieren (z.B. am Getränkeautomat: „Mach den Schweinehund nass – greif zur Wasserflasche!“).

3) das entwickelte Video- und Bildmaterial zusätzlich auch in außerbetriebliche Ernährungsmaßnahmen zu integrieren. Hierfür bieten sich u.a. bestehende Apps (z.B. Was ich esse, Gläsernes Restaurant, mein Ess-Coach, Ess-plorer usw.) an, die die gesundheitsförderlichen Botschaften digital kommunizieren. Auch die Entwicklung einer neuen App, der sogenannten SchweingehAPPt ist möglich, um die Mitarbeiter auch außerhalb der Arbeitszeit mit handlungsorientierten Impulsen („Gönn dir, jetzt eine fünfminütige Erholungspause!“, „Bewegung macht Spaß. Gönn dir heute Sport!“) aufzufordern aktiv Gesundheitsprävention zu betreiben. In der App könnten zusätzliche Rezepte und Fitnessübungen abrufbar sein aber sie kann auch Fragen zur Reflexion eigener Ernährungspraktiken („Wie wichtig ist dir ein gesunder Körper?“) aufwerfen.

Was kann die Idee leisten?
Die eingereichte Idee hat aufgrund der Kombination aus Wissensvermittlung und einem spielerischen, humorvollen Reminder (Personifizierung des Inneren Schweinehundes) großes Potential im Rahmen der Verhältnisprävention das Setting „Arbeitsplatz“ gesundheitsförderlicher zu gestalten. Gleichermaßen wird die intrinsische Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am POD gefördert sich tatsächlich auch gesundheitsbewusst zu verhalten. Die Idee erfüllt außerdem die zur Einreichung relevanten vier Kriterien:

1. Themengenau: das Video- und Bildmaterial des motivierenden inneren Schweinehundes hilft dabei gesundheitsförderliche Entscheidungen bei der Auswahl und beim Verzehr von Lebensmitteln zu treffen.

2. Innovativ: das Video- und Bildmaterial des inneren Schweinehundes setzt kreative und humorvolle Impulse und eröffnet so neue Perspektiven. Der innere Schweinehund sitzt in jedem von uns und durch seine Personifizierung, werden kollektive Gedanken deutlich ausgesprochen und für alle sichtbar.

3. Motivierend: das Video- und Bildmaterial des inneren Schweinehundes erzeugt Aufmerksamkeit und setzt immer wieder Impulse zur Selbstreflexion. Dadurch wird die intrinsische Motivation für eine ausgewogene Ernährung gefördert. Durch die explizit und positiv formulierten Ernährungsbotschaften sind die Videos ein pragmatischer Wink, der dabei hilft die täglichen Routinen humorvoll zu durchbrechen.

4. Vorbildlich: die Botschaften des inneren Schweinehundes sind schnell zu erfassen sowie alltagstauglich (= konkret, handlungsorientiert) und die Erstellung der Videos heutzutage technisch einfach umzusetzen.

Mit der eingereichten Idee kann die Umsetzung vom Wissen zum Handeln spielend leicht gelingen.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen
(setting Arbeitsplatz, betriebliche Gesundheitsförderung).

Einzigartigkeit der Idee:

1. den inneren Schweinehund zu Personifizieren, in einen positiven Motivator zu verwandeln und zu den Menschen sprechen zu lassen in Form von kurzen Videos oder sonstigem Bildmaterial.

2. die humorvolle Art und Weise das Thema gesunde Ernährung an den Arbeitsplatz zu bekommen (nicht mit dem erhobenen Zeigefinder).

3. Methoden der Theaterpädagogik bzw. Schauspielerei in Konzepte der Ernährungskommunikation bzw. Gesundheitsförderung zu integrieren.