

iga.Aktuell 2/2019



Nudging

.....

Mit kleinen Stupsern zu gesundem Verhalten? Der iga.Report 38 nimmt Nudging als Ansatz für BGF und Prävention unter die Lupe.

Diana Eichhorn, Ida Ott

Leiharbeit & Co.

.....

Eine Bandbreite an Arbeitsformen zeichnet die heutige Arbeitswelt aus. Wie wirken sich flexible Beschäftigungsformen auf die Gesundheit aus?

Kim-Kristin Gerbing, Stefanie Thees

Drei Fragen an ...

Dr. Kim-Kristin Gerbing

→ **Ihr Sitznachbar in der Bahn fragt Sie nach Ihrer Arbeit. Was sagen Sie ihm?**

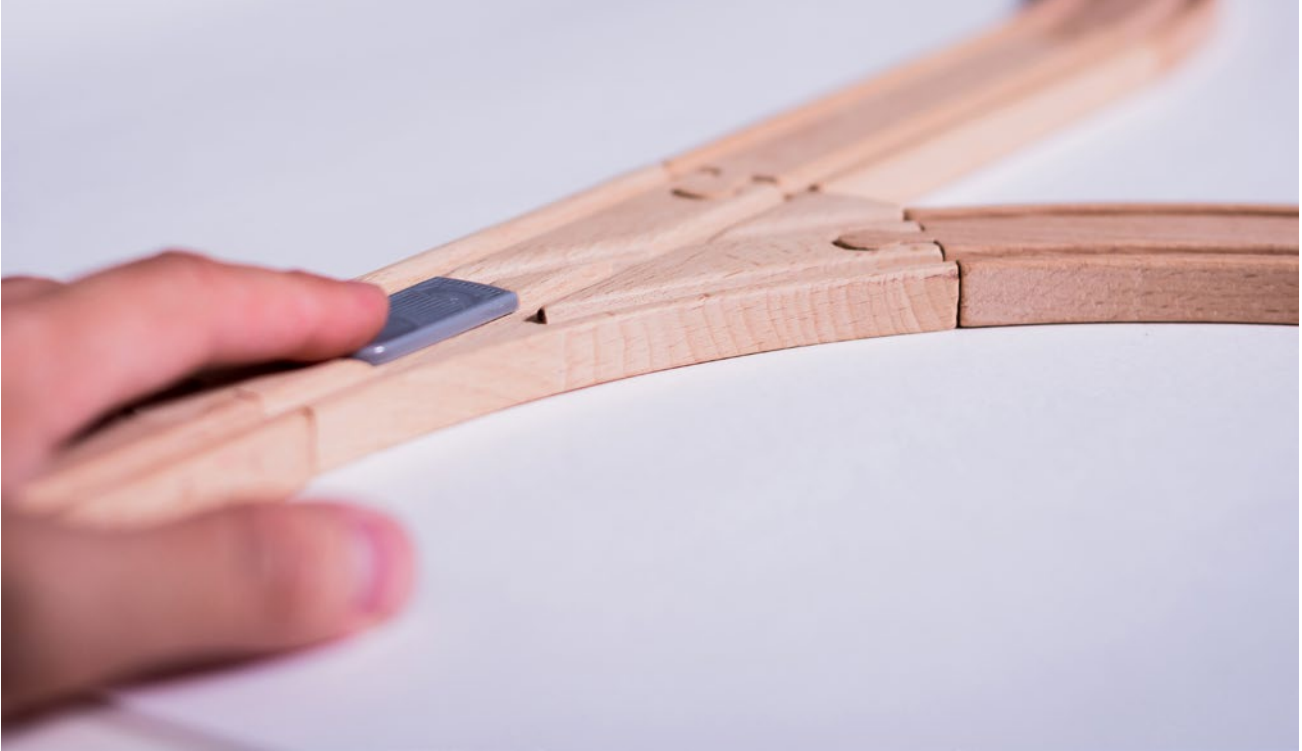
Ich tauche in verschiedene Themen, Probleme und Fragen rund um Gesundheit ein, verknüpfe dabei konkrete Anliegen aus der Praxis mit der Forschung und der Hochschullehre und entwickle innovative Lösungen, Konzepte und Lehr- und Lernformen.

→ **Was motiviert Sie?**

Begeisterung entfachen und Bewusstsein schaffen.

→ **Was ist Ihr persönlicher Gesundheits- oder Sicherheitstipp?**

Achtsam mit seinem Körper umgehen und Probleme lösen solange sie noch klein sind. Versuchen Sie im gesamten Alltag kleine Dinge einzuführen, die Ihnen guttun, auch wenn sie andere komisch finden könnten.



Nudging: Gesund Entscheiden leichtgemacht

Freie und rationale Entscheidungen zu treffen, diese Eigenschaft wird dem Menschen zugeschrieben. Dass Menschen häufig nicht nur irrational, sondern auch manchmal gegen ihre eigenen Interessen handeln, zeigt sich in vielen Lebensbereichen. Fast jeder kennt es, mit guten Vorsätzen ins neue Jahr zu starten, die Mitgliedschaft im Fitnessstudio jedoch ab spätestens März nicht mehr zu nutzen oder mittags in der Kantine doch die Currywurst anstelle des Salates zu bestellen. Menschen entscheiden sich – häufig auch unbewusst – für die einfache und emotional ansprechendere Option.

2008 veröffentlichten Richard Thaler und Cass Sunstein das Buch „Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness“. Sie beschreiben darin, wie Nudges (dt. sanfte Stupser) Menschen helfen können, bessere Entscheidungen zu treffen.

Die Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist ein potenzielles Handlungsfeld für Nudging. Denn sowohl das Gesundheitssystem, Unternehmen als auch die handelnden Menschen selbst leiden unter den negativen Auswirkungen, die durch gesundheitsschädigendes Verhalten ausgelöst werden (z. B. Arbeitsunfälle, Volkskrankheiten). Die menschlichen Denkfehler werden bislang bei der Konzipierung von Angeboten, Maßnahmen oder Kampagnen jedoch nur unzureichend bedacht. Nudging als Instrument setzt am tatsächlichen Entscheidungsverhalten der Beschäftigten an, die im Alltag

vielfach Entscheidungen für oder gegen ihre Sicherheit und Gesundheit treffen. Dabei wird nicht vom idealtypisch handelnden Menschen ausgegangen. Ziel von Nudging im Betrieb ist es, die sichere und gesunde Entscheidung zur einfachen Entscheidung zu machen. Mit diesem Blickwinkel können Maßnahmen und deren Gestaltung bedacht werden.

Für die Gestaltung wirkungsvoller Nudges im Unternehmen bietet sich ein Nudging-Prozess an. Dieser Prozess beinhaltet ein systematisches Vorgehen, um einen oder mehrere auf das Entscheidungsverhalten der Beschäftigten abgestimmte „Stupser“ zu entwickeln. Der iga.Report 38 zeigt anhand einer Handlungshilfe inklusive Checklisten, wie ein solcher Prozess aussehen kann. Gleichzeitig setzt sich der Report auch kritisch mit Nudging auseinander und hält Kriterien für die Anwendung in der Praxis bereit. Nicht zuletzt inspirieren zahlreiche Beispiele zum Ausprobieren.

Diana Eichhorn, Ida Ott

KONTAKT

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Diana Eichhorn

→ E-Mail: Diana.Eichhorn@vdek.com, Tel.: 030 26931 1952 oder

→ projektteam@iga-info.de

Leiharbeit, Befristung, Mini-Job & Co. – Was resultiert daraus für die Gesundheit?

Unsere Arbeitswelt ist flexibler geworden. Dies zeigt sich unter anderem in einer Vielzahl an Beschäftigungsformen: Vom Mini-Job über Leih- und Zeitarbeit, Befristungen, Teilzeit bis hin zur Selbstständigkeit gibt es eine Bandbreite an Arbeitsformen, die als flexibel oder atypisch bezeichnet werden. Sie können sowohl für die Beschäftigten als auch für die Unternehmen mit Freiheiten und Chancen, aber auch Risiken und Herausforderungen verbunden sein.

Mit Blick auf gesundheitliche Auswirkungen zeigt die Forschungslage, dass atypische Beschäftigungsformen im Allgemeinen mit einer schlechteren mentalen und psychischen Gesundheit, Depressionen und weiteren Verhaltensstörungen einhergehen. Zeit- und Leiharbeit scheint dabei diejenige atypische Beschäftigungsform zu sein, die mit den meisten gesundheitlichen Risiken verknüpft und nicht selten prekär ist. Aber auch andere Arbeitsformen, die von der klassischen 40-Stunden-Woche und damit vom Normalarbeitsverhältnis abweichen, weisen Risiken auf: Befristete Beschäftigungen stehen mit einem schlechteren Gesundheitszustand, niedrigerer Zufriedenheit, Motivation und Leistung in Zusammenhang. Bei Teilzeitbeschäftigten deuten die Befunde eher auf eine geringere Motivation, eine schlechtere Einstellung zur Arbeit und mehr Depressionen hin. Vor diesem Hintergrund zeigt sich der Zugang zu betrieblicher Gesundheitsförderung für atypisch Beschäftigte eingeschränkt. Umso deutlicher werden der Bedarf und die Notwendigkeit, die Gesundheit von Beschäftigten in atypischen Beschäftigungsformen zu schützen und zu stärken.

In diesem Zusammenhang greift der neue iga.Report 39 den Ansatz der aufsuchenden Gesundheitsförderung auf. Hierbei handelt es sich um meist kurze Maßnahmen, die ohne Mehraufwand in den Arbeitsalltag integrierbar sind, direkt am Arbeitsplatz in Arbeitskleidung durchgeführt werden und

idealerweise während der Arbeitszeit stattfinden. Durch das Aufsuchen wird nicht nur unmittelbar dort gehandelt, wo potenzielle Stressoren wirken, sondern es werden auch örtliche, zeitliche und motivationale Barrieren auf ein Minimum reduziert. Dadurch können auch besonders risikoexponierte sowie atypisch Beschäftigte mit Maßnahmen angesprochen werden. Wie das gelingen kann, zeigen ausgewählte Praxisbeispiele aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung, Ergonomie, Schlaf und Erholung.

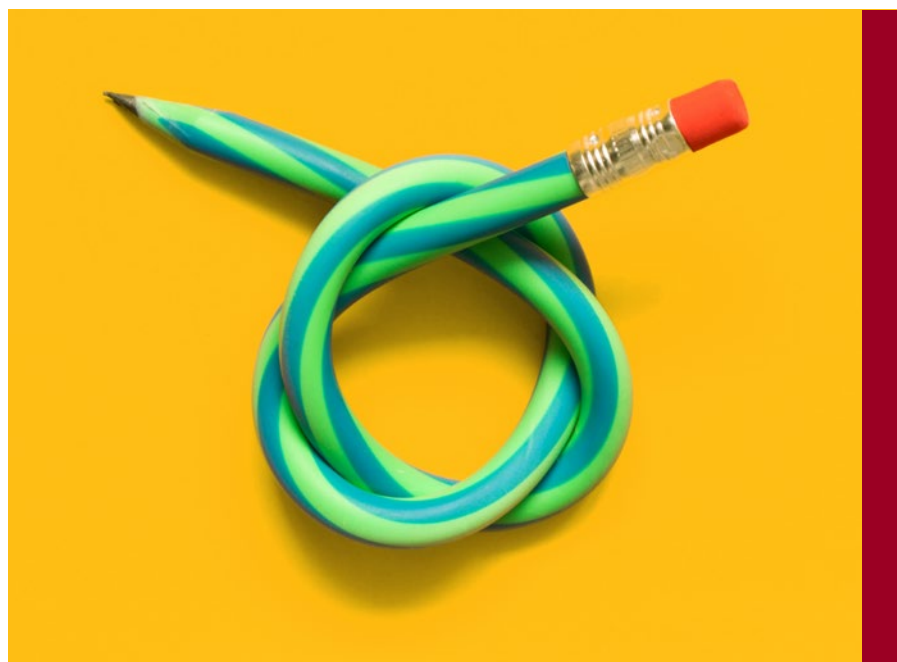
Kim-Kristin Gerbing, Stefanie Thees

.....
KONTAKT

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Stefanie Thees

→ E-Mail: Stefanie.Thees@vdek.com, Tel.: 030 26931 1951 oder

→ projektteam@iga-info.de
.....



‹ zurückgeschaut – vorausgeschaut ›

Neu im Extranet: iga.Praxis 2

Nachhaltiges BGM ist ein Schlüssel, um betriebliche Herausforderungen zu bewältigen. Richtig umgesetzt fördert es nicht nur die Gesundheit und das soziale Miteinander im Betrieb, sondern ist gleichzeitig ein wirtschaftlicher Erfolgsfaktor. Die Broschüre zeigt, worauf es dabei ankommt, was Erfolgsfaktoren sind, und gibt Tipps für die Umsetzung. Login unter: www.iga-info.de/extranet/ ◀

Variable Vergütung: Trendzahl 60

Rund 60 Prozent aller Betriebe setzen variable Vergütungssysteme ein. Eine Studie untersuchte u. a. die Auswirkungen variabler Vergütungen auf die Arbeitszufriedenheit, das Engagement sowie die Gesundheit. Erfahren Sie mehr über diese und weitere aktuelle Studien unter: www.iga-info.de/themen-und-projekte/aktuelle-trends/ ◀

Neue Literaturschau zur Wirksamkeit von Maßnahmen

Mit dem nächsten iga.Report 40 zum Thema „Wirksamkeit und Nutzen arbeitsweltbezogener Gesundheitsförderung und Prävention. Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz für den Zeitraum 2012 bis 2018“ erscheint demnächst bereits zum vierten Mal eine literaturbasierte Zusammenschau, erstmalig in Kooperation mit der DRV Bund. ◀

VERÖFFENTLICHUNGEN



iga.Report 38: Nudging im Unternehmen

Sanfte Stupser, sog. Nudges, sollen Menschen zu klugen Entscheidungen ermuntern, ohne sie zu bevormunden. Die Umgebung wird so gestaltet, dass sie individuelles Verhalten in eine gewünschte Richtung lenkt. Der Report enthält Fallbeispiele und gibt Tipps, wie Nudging für mehr Sicherheit und Gesundheit im Betrieb eingesetzt werden kann.

Der iga.Report 38 ist unter: www.iga-info.de > Veröffentlichungen > iga.Reporte erhältlich.



iga.Report 39: Flexible Beschäftigungsformen und aufsuchende Gesundheitsförderung im Betrieb

Flexible oder atypische Beschäftigungsformen sind ein Grundpfeiler von Arbeiten 4.0. Die neue Arbeitswelt bringt viele Chancen mit sich, stellt aber auch neue Anforderungen an die Betriebliche Gesundheitsförderung. Der Report stellt das Konzept der aufsuchenden Gesundheitsförderung vor und zeigt Beispiele für gute betriebliche Angebote, mit denen alle Beschäftigten erreicht werden können.

Der iga.Report 39 ist unter: www.iga-info.de > Veröffentlichungen > iga.Reporte erhältlich.

iga. Aktuell

iga.Aktuell abonnieren unter:

→ www.iga-info.de >

Veröffentlichungen >

iga.Aktuell Newsletter-Abo

KONTAKT

Initiative Gesundheit und Arbeit (iga),

Denise Hausmann

→ Tel.: 030 13001 2262

IMPRESSUM

Herausgegeben von:

BKK DV, DGUV, AOK-BV, vdek

Verlegende Stelle: Institut für

Arbeit und Gesundheit der Deutschen

Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG)

iga.Geschäftsstelle | Königsbrücker

Landstraße 2 | 01109 Dresden

Redaktion: Denise Hausmann

Texte von Violetta Aust,

Michael Blum, Diana Eichhorn,

Kim-Kristin Gerbing, Oliver Hassel-

mann, Ida Ott, Stefanie Thees

Bildnachweis: Adobe Stock

(S. 1: Aaron Amat, S. 2: Sebastian,

S. 3: Aliaksandr)

Satz: büro quer | Dresden

Druck: Neue Druckhaus Dresden GmbH |

Bärensteiner Straße 30 | 01277 Dresden