

Motivation für Prävention

Schlauer durch
Selbsterfahrung



Prävention wird immer wichtiger, denn der moderne Lebensstil bringt Risiken für die Gesundheit. Doch ohne die Mitwirkung der Zielgruppe ist dies nicht möglich. Wie Menschen zur Prävention motiviert werden können, erklärt Wolfgang Moll, Designer und Ergonom, Geschäftsinhaber von Produkt + Projekt, im Interview.



Wolfgang Moll
Designer und Ergonom
Geschäftsinhaber
Produkt + Projekt

? Herr Moll, Sie bieten mit Ihrem Unternehmen Produkt + Projekt Simulatoren für die Selbsterfahrung von Alter, Krankheit und Behinderung an. Wie können Sie mit diesen zur Prävention beitragen?

! Unser Hauptprodukt ist der Alterssimulationsanzug GERT. Dieser wurde bereits in Präventionskampagnen, beispielsweise von Berufsgenossenschaften, sehr erfolgreich eingesetzt, um den Arbeitnehmern die Möglichkeiten aufzuzeigen, ihr eigenes Altern positiv mitzugestalten. Die Probanden erkannten sofort, dass Übergewicht und mangelnde körperliche Aktivität die Alters-

erscheinungen noch verstärken. Sie erkannten aber auch, dass ein gesunder Lebensstil die mit dem Altern einhergehenden Veränderungen sogar kompensieren kann. Die Selbsterfahrung des Alterns löst offensichtlich einen nachhaltigen Prozess aus, während klassische Informationsmaterialien nur einen geringeren Effekt ohne langfristige Wirkung haben können.

? Wie können Unternehmen von dieser Erkenntnis profitieren?

! Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement gibt es viele Möglichkeiten, Simulatoren zur Selbsterfahrung in die Präventionsarbeit

einzubauen. Hier bietet sich beispielsweise ein Gesundheitstag an. Selbsterfahrungsangebote, wie die Alterssimulation sind eine echte Attraktion, die nachhaltig wirkt und zudem die Zielgruppe für weitere Informationen zum Thema Prävention zugänglich macht. Aber auch außerhalb von Aktionstagen können Simulatoren zur Selbsterfahrung genutzt werden. So können Mitarbeiter, die zu falschen Bewegungsweisen oder Körperhaltungen neigen, mit unserem Rückenschmerz-Simulator die langfristigen Folgen ihres Verhaltens bei ihrer täglichen Arbeit spüren und so kann auf deren Verhalten Einfluss genommen werden.

? Was ist das Erfolgsgeheimnis der Selbsterfahrung im Vergleich zu klassischen Informationsmaterialien?

! Der Erfolg basiert auf der Erkenntnis, dass Menschen erst unter Leidensdruck für eine Verhaltensänderung motiviert sind. Denn: Sind die Leiden erst einmal da, ist es für die Prävention zu spät. Hier setzen unsere Simulatoren an. Sie machen erlebbar, was sonst erst in Jahren Realität wird. Die Selbsterfahrung nutzt den Leidensdruck zu einem Zeitpunkt, in dem Prävention sinnvoll und möglich ist. Der temporär und ohne echte Folgen erlebte Leidensdruck schafft Motivation für Prävention.

? Gibt es neben dem Alterssimulationsanzug GERT und dem Rückenschmerz-Simulator denn noch andere Simulatoren, die sich diesen positiven Effekt zunutze machen?

! Wir haben eine ganze Reihe von Selbsterfahrungs-Simulatoren im Programm, die für die Prävention sinnvoll sind. Der COPD-Simulator beispielsweise macht die langfristigen Folgen von Tabakkonsum erlebbar. Die COPD ist eine chronische Lungenerkrankung, die in einigen Fällen nach jahrelangem qualvollem Leiden zum Tod führt. Der Simulator imitiert die ersten Anzeichen dieser Erkrankung im Alltag der Betroffenen, wie Atemnot beim Treppensteigen.

Der Tinnitus-Simulator hingegen macht die Folgen der Missachtung von Gehörschutz-Vorschriften erlebbar und motiviert so die Beschäftigten, die ihnen zur Verfügung gestellten Gehörschutzmittel auch konsequent anzuwenden. In Berufen mit Kniebelastungen, etwa bei Fliesenlegern, kann der Knieschmerz-Simulator eingesetzt werden, um die Nutzung von Kniepolstern zu fördern. Aber auch in vielen anderen Berufen ist die Prävention von Gelenkerkrankungen sehr wichtig.

? Ein großes Risiko für die Gesundheit von Arbeitnehmern ist das Übergewicht. Gibt es hier auch Möglichkeiten, dieses Risiko durch Selbsterfahrung zu reduzieren?

! Es gibt eine ganze Reihe von Simulatoren, die Übergewicht erlebbar machen wollen. Hierfür werden Anzüge genutzt, welche die erhöhte Körpermasse durch Schaumstoffpolster simulieren. Doch die Körperfülle ist nicht der einzige Faktor bei Adipositas. Um die typischen Beschwerden darzustellen, kann der Knieschmerz-Simulator genutzt werden und für die Simulation der erhöhten Herz-Kreislauf-Belastung können die Gewichtselemente des Alterssimulationsanzugs eingesetzt werden. Menschen, die zu einer weiteren Gewichtszunahme neigen, können so deren negative Folgen sofort erleben. Dies schafft Einsicht und motiviert zu einer Änderung der Essgewohnheiten und zu mehr Bewegung. Die Motivation zur Verhaltensänderung ist ja letztendlich der Schlüssel zum Erfolg der Prävention.



www.produktundprojekt.de

Der Knieschmerz-simulator kann die Folgen von kniebelastender Arbeit und Übergewicht verdeutlichen.