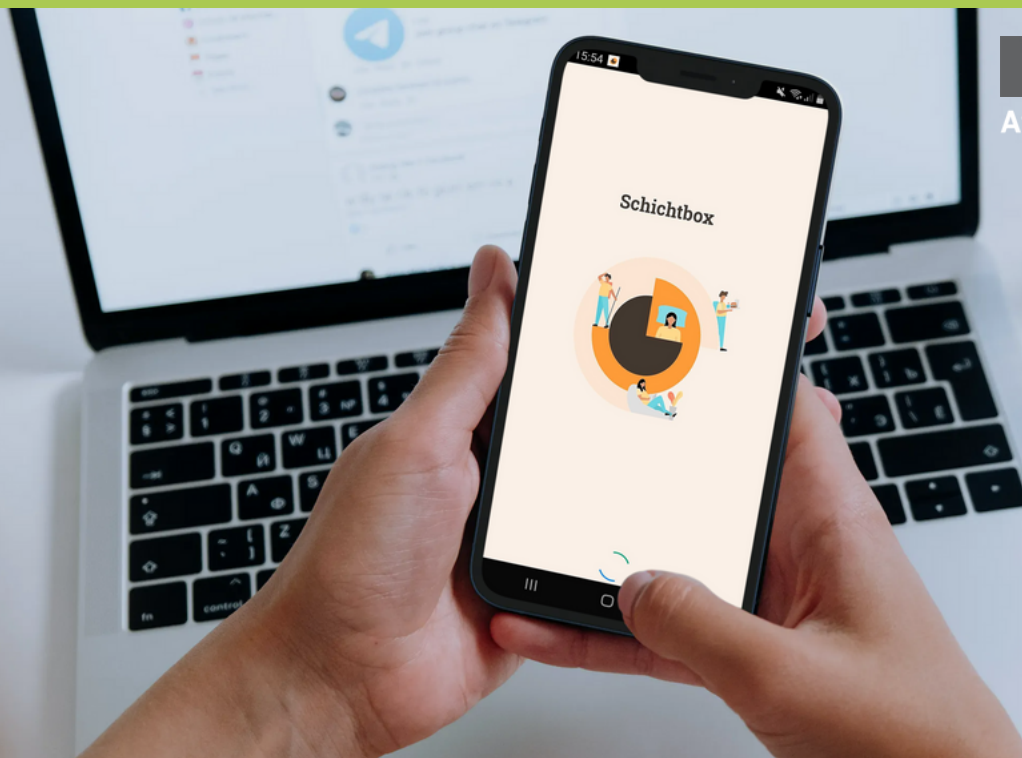




SCHICHTEFFEKT - DIE KAMPAGNE FÜR GESUNDE ARBEIT

BERATUNG, TRAINING, WORKSHOPS UND DIE COACHING-APP SCHICHTBOX.



Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung in der Schichtarbeit systematisch verbessern.

Wie können Menschen auch unter den Bedingungen von Schichtarbeit Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erhalten und stärken – diesem Anliegen widmet sich die Change-Kampagne „Schichteffekt“. Das interdisziplinäre Team mit Expert*innen aus Wissenschaft und Praxis hat zum Ziel, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung in der Schichtarbeit systematisch verbessern. Begleitend zum gesamten Spektrum der Beratung und intensiver, hochindividueller Workshops nutzen die Macher*innen der Kampagne die eigens entwickelte innovative Coaching-App „Schichtbox“, die Schichtarbeitende bei einem gesunden Lebensstil unterstützt.

DAS CREDO DER CHANGE-KAMPAGNE:



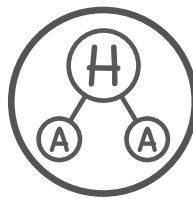
ERFOLGSERLEBNIS

#1
Der Schichteffekt-Ansatz arbeitet verhaltensorientiert. Mit kleinen Aufgaben große Erfolgserlebnisse schaffen.



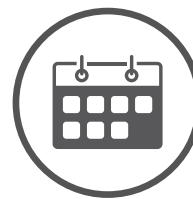
TUN & REFLEXION

#2
Das Tun steht im Vordergrund - und die Reflexion darüber.



VERHALTEN

#3
Wissenseinheiten sind Mittel zum Zweck - der Änderung des eigenen Verhaltens.



WIN-WIN

#4
Ob mittels App, Training oder Beratung - bereits nach einer Woche entsteht das Gefühl: *Ich kann die Kontrolle zurückgewinnen.*



DIE BIG 4

#5
Change auf allen 4 Ebenen: Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit!

Federführend in der Ausgestaltung & Entwicklung von "Schichteffekt" und "Schichtbox":

Benefit BGM (inhaltliche Konzeption, Marketing & Vertrieb), equeo GmbH (technische & didaktische Umsetzung), Prof. Dr. Joachim Freimuth (konzeptionelle & fachliche Beratung), Schirmmacher Gesundheitsmanagement GmbH (inhaltliches Know-How), Ansgar Krümpelbeck von der Mobil Krankenkasse (Unterstützung, Impulse & Beratung aus Krankenkassen-Sicht)

BEHIND THE SCENES

DAS SAGEN INITIATOREN & PARTNER:

Die Kampagne Schichteffekt ist angetreten, um das überholte "Krank-und-Kaputt"-Image von Schichtarbeit abzuschütteln - besser noch - um die Arbeitswelt für Schichtarbeitende grundlegend zu verbessern. Große Ziele für ein fachübergreifendes Team aus ganz Deutschland, das Methodik, aktuelle Inhalte aus Wissenschaft und Didaktik sowie die technische Umsetzung seit Corona komplett remote bewerkstelligt hat. Seitdem sind von der Idee bis zur Verwirklichung 1,5 lehrreiche Jahre vergangen: Mit der Launch der Coaching-App **Schichtbox**, gedacht als adaptierbares Begleitwerk für jeden betrieblichen Ablauf in jeder Branche, geht die Kampagne nun live.

Wir sprechen mit den Berliner App-Entwicklern CEO Thomas Flum und CTO Gregor Engelmeier von equeo und mit Professor Dr. Joachim Freimuth aus Bremen, dem fachlichen Berater der App mit Blick auf verhaltensbezogene Lernformate. Wie gut kann Coaching in hybrider Form aus Mensch und Technik wohl funktionieren?

Interview: Maike Rummich (Benefit BGM)

Lesedauer: 3 Minuten



Thomas Flum



Gregor Engelmeier



Joachim Freimuth

HERR FREIMUTH, WARUM IST COACHING ÜBERHAUPT SINNVOLL?

Joachim Freimuth: Coaching gibt Menschen in problematischen und konfliktreichen Situationen in einem definierten und strukturierten Rahmen den Raum, über persönliche Veränderungsmöglichkeiten zu reflektieren und Veränderungen aus eigener Kraft zu initiieren. Das Überraschende dabei ist häufig, dass schon ein kleiner Schritt eine größere Veränderung einleiten kann.

HERR FLUM, HERR ENGELMEIER, WARUM SIND DIGITALE APPS ZEITGEMÄSS?

Thomas Flum: Apps werden heute von allen Altersgruppen genutzt, zum Beispiel als Navigationssystem, zum Austausch mit anderen oder als Schrittzähler. Zunehmend spielen Apps eine Rolle bei der Unterstützung von Verhaltensänderungen. Sie erinnern an Aufgaben, vermitteln anschaulich Wissen und motivieren zum Weitermachen. Außerdem ist eine App auf einem Smartphone ein dauernder Begleiter.

Gregor Engelmeier: Gerade im Bereich des Coachings bietet sich der Einsatz von digitalen Apps an: Als ständige Begleiter des Mitarbeitenden auf dessen Mobilgerät sind sie besonders geeignet, die Inhalte des Coachings durch Erinnerung und Einübung in nachhaltige Verhaltensänderungen zu Übersetzen. So ist die digitale App der „verlängerte Arm“ des Coaches in den Alltag des Mitarbeitenden.

FRAGE AN ALLE: WARUM BRAUCHEN BETRIEBE UND MITARBEITENDE DIESE SCHICHT-APP?

Gregor Engelmeier: Im BGM liegt ein besonderer Fokus auf der Effizienz und Nachhaltigkeit von Coaching-Maßnahmen. Im Bereich der Schichtarbeit ist aber die Änderung von Einstellungen und Verhaltensweisen des Mitarbeitenden nur möglich, wenn ihm auch für die alltägliche Einübung angemessener Verhaltensweisen Unterstützung geboten wird. So bietet es sich für Unternehmen an, die Mitarbeitenden diese nicht nur in zeitgemäßer digitaler Form anzubieten, sondern sie/ihn auch dort und vor allem dann zu erreichen, wo die Verhaltensänderung wirksam werden soll: Im täglichen Leben auf dem Mobiltelefon.

Thomas Flum: Gesundheit ist der Grundstein für ein glückliches und erfülltes Leben. Schichtarbeit aber kann die Gesundheit auf Dauer gefährden. Dem wollen wir entgegenwirken. Die Nutzung der Schicht-App stellt eine einfache und leicht anzuwendende Möglichkeit dar, den gesundheitlichen Herausforderungen der Schichtarbeit durch Änderungen des eigenen Verhaltens zu begegnen. Unternehmen können die Schicht-App flexibel in ihre Maßnahmen der Gesundheitsprävention für Schichtarbeitende integrieren.

Joachim Freimuth: Betriebe profitieren von der App, weil die Mitarbeitenden konzentrierter arbeiten und auch weniger häufig krank sind. Betroffene Mitarbeiter*innen haben die Chance, Arbeits- und Lebenssituationen durch die Schichtarbeitsstruktur besser zu harmonisieren. Sie bekommen kleine und schnell umsetzbare Vorschläge, die ihnen kleine Erfolge beschern und auf Sicht zu nachhaltigen Verbesserungen und mehr Lebensfreude führen.