

## Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung in der Schichtarbeit verbessern

„Schichteffekt“ – die Kampagne für gesunde Arbeit – launcht innovative Coaching-App „Schichtbox“

**Berlin, 5. Mai 2021 – Wie können Menschen auch unter den Bedingungen von Schichtarbeit 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 zu verbessern. Nun launcht die Initiative die innovative Coaching-App Schichtbox, die Schichtarbeitende bei einem gesunden Lebensstil unterstützt.**

In Deutschland leisten fast 16 % der Erwerbstätigen Schichtarbeit. Bekannt ist: Das Arbeiten in Schicht, vor allem in Nachtschichten, bringt besondere Herausforderung mit sich. Was aber zu wenig bekannt ist: Mit diesen Herausforderungen lässt sich umgehen! Denn auch unter den Bedingungen von Schichtarbeit können Menschen Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erhalten. Diese Chancen bekannt zu machen, ist Ziel der Kampagne „Schichteffekt“. Dafür hat sich der Fullservice-Dienstleister für betriebliches Gesundheitsmanagement Benefit BGM mit einem fachübergreifenden Team aus Wissenschaft und Praxis zusammengetan und gemeinsam einen ganzheitlichen Ansatz entwickelt. Nach aktuellen Erkenntnissen aus Forschung und Praxis, wissenschaftlich valide, anwendungsorientiert – und vor allem nah dran an den Lebenswelten der Schichtarbeitenden, um bestmögliche Akzeptanz, Erfolgserlebnisse und damit Gesundheitsförderung für sie zu erzielen. Die Kampagne Schichteffekt bietet Unternehmen und Organisationen Maßnahmen zur Gesunderhaltung von Schichtarbeitenden, die aus mehreren Bausteinen bestehen: Beratung, Training und Workshops – und ganz aktuell die ergänzende App „Schichtbox“.

### Die App Schichtbox

Unter der inhaltlichen Leitung von Benefit BGM hat die Kampagne ein zukunftsweisendes und innovatives Projekt gestartet: die Coaching-App Schichtbox. „Die App Schichtbox unterstützt Schichtarbeitende dabei, nicht gesundheitsförderliche Handlungsmuster zu durchbrechen“, erläutert die Geschäftsführerin von Benefit BGM, Babette Halbe-Haenschke. „Mit täglichen Anregungen und Praxistipps für machbare Ziele in kleinen Schritten als Hilfe zur Selbsthilfe – denn Kleinigkeiten im Handeln können langfristig große Veränderungen herbeiführen.“

Die App bietet Coaching in den fünf für einen gesunden Lebensstil zentralen Bereichen:

- ausgewogene Ernährung
- erholsamer Schlaf & Regeneration
- Bewegung
- balancierte Lebensweise
- Kontaktpflege

#### Pressekontakt:

Maike Rummich  
Benefit BGM  
Theodor-Heuss-Platz 8  
14052 Berlin

0163 191 72 62  
m.rummich@benefit-bgm.de  
<https://www.benefit-bgm.de>

Aufbauend auf Maßnahmen wie Workshops, die auf der Ebene der Verhältnisprävention wirken, ergänzt die App auf der Ebene der Verhaltensprävention die Phase der Volition: Über bedarfsgerechte, individuelle Tipps zu den Brennpunktthemen bietet sie ein Coaching zu gesünderer Lebensweise und damit einer nachhaltigen Verhaltensänderung.

## Über Benefit BGM

Benefit BGM ist ein Fullservice-Experte im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Geschäftsführerin Babette Halbe-Haenschke hält seit 2008 Vorträge, Seminare, Workshops, leitet Coachings und unterstützt Unternehmen und öffentliche Einrichtungen bei der nachhaltigen Implementierung von BGM. Zielgruppe sind Unternehmensleitungen, Personalverantwortliche, Führungskräfte und Mitarbeitende. Sie wird unterstützt durch Trainer\*innen und Berater\*innen mit Know-How aus den Bereichen Ernährung, Sport, Wissenschaft, Medizin, Pädagogik, Lebensführung, Psychologie, Personal- und Organisationsentwicklung. Der Fokus liegt dabei auf Change (Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Führung, Kommunikation), Prävention (Stress, Sucht, Ernährung, Bewegung), unterschiedlichen *Lebensphasen* (vom Azubi, Berufseinsteiger bis zum 50+ Mitarbeiter) und *Schichtarbeit*. Die Prozessberatung von der Analyse bis zur Evaluation sowie das fundierte Ausbildungsprogramm im Rahmen des Kollegs für Gesundheitsmanagement runden das Profil des BGM-Dienstleisters ab.

**Pressekontakt:**

Maike Rummich  
Benefit BGM  
Theodor-Heuss-Platz 8  
14052 Berlin

0163 191 72 62  
m.rummich@benefit-bgm.de  
<https://www.benefit-bgm.de>