

Nudging – sanfte Anstupser für gesündere Entscheidungen

TAG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Am 30. März findet in Visp der Tag der Gesundheitsförderung statt. Was hat humorvolle Kommunikation mit Gesundheit zu tun? Und wie lässt sich eine überzeugte Couchpotato vom Sofa runterschubsen, um vermehrt Früchte und Gemüse die Treppen hochzutragen?

Karin Gruber-Ruffiner

Das Oberwalliser Team von Gesundheitsförderung Wallis lädt am 30. März in der Lonza Arena zum ersten Tag der Gesundheitsförderung ein. Zusammen mit einem professionellen Humorberater soll gezeigt werden, wie humorvolle Kommunikation gesundheitsförderndes Verhalten und intrinsische Motivation hervorrufen kann. Intri... Was? «Intrinsische Motivation ist die innere, aus sich selbst entstehende Motivation einer Person: Es gibt Tätigkeiten, die ich gerne mache, weil sie mir Spass machen, weil sie sinnvoll sind oder weil sie mich einfach interessieren», erklärt Florian Walther, Regionalleiter Oberwallis. Genau dort will sein Team ansetzen: «Wir wollen den Leuten Anstösse geben, damit sie etwas für ihre Gesundheit tun.» Sophie Bayard, Kommunikationsverantwortliche von Gesundheitsförderung Wallis, fügt hinzu: «Die meisten von uns sind sich dessen bewusst, dass es gesünder ist, zu Fuss zu gehen, sich ausgewogen zu ernähren, auf den übermässigen Konsum von Alkohol und auf Rauchen zu verzichten. Wieso tun wir es trotzdem nicht?»

...weil wir tagein, tagaus eine Unzahl an Entscheidungen fällen – rund 20'000 pro Tag! 95 Prozent davon sind unbewusste, emotionale und ungeplante Entscheidungen, nur fünf Prozent davon sind rational, bewusst und wohl überlegt. «Es liegt in der Natur des Menschen, unbewusste Entscheidungen zu treffen. Wir sind meist nicht vollständig informiert, haben keine perfekte Wahrnehmung und keine vollkommene Selbstkontrolle», erklärt Carmen Tonezzer, Präventionsbeauftragte Sucht. Wenn es in meinem Haus also einen Lift gibt, wieso sollte ich dann die Treppen nehmen? Wenn ich zum Z'vieri Lust auf einen Schokoriegel habe, warum sollte ich dann einen Apfel essen? Wenn alle im Ausgang ein Bier trinken und rauchen, weil «man das halt so macht», wieso sollte ich dann auffallen und aus der Reihe tanzen? ...weil ich weiss, dass es besser für meine Gesundheit ist! Und weil ich es ja eigentlich gerne möchte. Aber...

Positive Kommunikation

Genau hier setzt Gesundheitsförderung Wallis mit ihren Projekten, Kampagnen



und Weiterbildungen an: «Wir wollen keine Vorschriften machen und mit erhobenem Zeigefinger drohend verkünden, was mit unserer Gesundheit passiert, wenn wir uns nicht an diese oder jene Vorgabe halten. Vielmehr wollen wir eine positive Botschaft vermitteln. Wir wollen mit Leichtigkeit, mit Humor kommunizieren und diese intrinsische Motivation hervorrufen – den Leuten einen Anstoss liefern, damit sie eine gesündere Lebensweise annehmen», präzisiert Sophie Bayard. Denn meist wissen wir, was gut und was schädlich für unsere Gesundheit ist. Doch wir fallen immer wieder in alte Muster zurück oder es fehlt uns schlichtweg an attraktiven Alternativen – und eben an der nötigen Motivation zum Ändern einer Verhaltensweise.

«Durch Nudging werden wir dazu beeinflusst, bessere Entscheidungen zu treffen»

Florian Walther

Nudging

Doch wie kann ich meine intrinsische Motivation wecken? Hier setzt Gesundheitsförderung Wallis mit einem weiteren Konzept an: Nudging. Dieser Begriff aus der Verhaltensökonomik bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie «anstossen» oder «anschubsen». Gewohnheiten sollen ohne Verbote und Regeln in eine positive Richtung gelenkt werden. «Durch Nudging werden wir dazu beeinflusst, bessere Entscheidungen zu treffen», so Florian Walther. «Mit Nudges – also «Anschubsern» – wird auf die 95 Prozent unserer Entscheidungen abgezielt, die wir schnell und unüberlegt, aus Gewohnheit oder durch äussere Einflüsse treffen.» Durch eine gesundheitsfördernde Gestaltung unserer Umgebung fällt es uns im Alltag leichter, gesunde Entscheidungen zu treffen. In Stockholm beispielsweise wurden die einzelnen Stufen einer Bahnhofstreppe als Klaviertasten «verkleidet». Beim Treppensteigen erklingt auf jeder Stufe ein anderer Ton. Diese «Piano Stairs» haben einen unglaublichen Erfolg verzeichnet: 66 Prozent der Passanten und Passantin-

nen haben die Treppe der Rolltreppe vorgezogen. Nudging kann so weit führen, dass «gesunde» Entscheidungen plötzlich intuitiv getroffen werden – ohne wirklich darüber nachdenken zu müssen.

Wahlmöglichkeiten

Wichtig beim Thema Nudging ist, dass die Wahlmöglichkeiten nicht verändert werden. Es steht mir also jederzeit frei, Treppen zu laufen oder Lift zu fahren, einen Schokoriegel oder einen Apfel zu essen. «Nudges lassen gesündere Alternativen attraktiver wirken oder machen sie sichtbarer. So wird meine Gesundheit gefördert, ganz ohne Verbote und Gesetze», präzisiert Denise Ruffiner, Präventionsbeauftragte Schulen. Verschiedene Studien haben beispielsweise gezeigt, dass die Schüler und Schülerinnen in Schulkantinen allein durch die Platzierung der Speisen und Snacks mehr gesunde Lebensmittel konsumiert haben. Hierbei wurden verschiedene Nudges eingesetzt: Gesundes Essen wurde attraktiv positioniert, Softdrinks und Süssigkeiten wurden teilweise verdeckt aufgelegt, gesunde Menüs wurden attraktiv nach beliebten Figuren oder Prominenten benannt. «Obst auf Augenhöhe zu positionieren ist ein Nudge – Fast Food zu verbieten hingegen nicht», ergänzt Denise Ruffiner.

Tag der Gesundheitsförderung

Am Tag der Gesundheitsförderung will das Team der Regionalstelle Oberwallis den Interessierten zeigen, wie sie durch kleine Verhaltensänderungen grossen Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen können. An betreuten Infotischen werden die Projekte von Gesundheitsförderung Wallis vorgestellt. Sophie Bayard, Carmen Tonezzer und Denise Ruffiner werden in Speed-Referaten den Zusammenhang zwischen intrinsischer Motivation, Marketing und Gesundheitsförderung herstellen. Humorberater Pello wird Tipps und Tricks für eine humorvolle Kommunikation verraten, die man selbst gerne im privaten Umfeld und im Berufsalltag ausprobieren will. Der Tag steht allen Interessierten offen – nicht nur Fachpersonen. Wer wissen möchte, wie humorvolle «Anschubser» zu einem gesünderen Leben führen, kann sich noch bis zum 23. März unter www.gesundheitsfoerderungwallis.ch anmelden.

Gesundheitsförderung Wallis ist die Referenzorganisation für Prävention, Gesundheitsförderung und Lungentherapie im Wallis. Mit Sitz in Sitten und Visp hat sich der gemeinnützige Verein zum Ziel gesetzt, die Gesundheit der Walliser Bevölkerung in allen Lebensabschnitten nachhaltig zu fördern, um Chancengleichheit zu schaffen.

Gesundheitsförderung Wallis hat vier zentrale Tätigkeitsbereiche:

- Krebsfrüherkennung (Brust- und Darmkrebs)
- Kantonale Schulgesundheit
- Lungenliga Wallis
- Gesundheitsförderung

www.gesundheitsfoerderungwallis.ch

Gesundheit: die Ombudsstelle informiert

SAGEN SIE MAL ...

LUDIVINE DÉTIENNE
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



Kann ich eine ärztliche Zweitmeinung einholen?

Eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen gehört zum Recht des Patienten* klar, angemessen und vollständig informiert zu werden. Zögern Sie daher nicht, in Anbetracht einer beunruhigenden Diagnose oder einer schweren Operation dieses Recht geltend zu machen und eine andere Gesundheitsfachperson Ihrer Wahl zu konsultieren, wenn Ihnen danach ist. Damit äussern Sie keineswegs Ihrem Arzt gegenüber Misstrauen, sondern tragen dazu bei, mit Überzeugung in einer schwierigen Situation die richtige Entscheidung zu treffen. Vergessen Sie im Vorfeld nicht, sich bei Ihrer Krankenkasse über die Kostenübernahme dieser ärztlichen Zweitmeinung zu erkundigen. Einige Krankenkassen bieten nämlich kostenlose ärztliche Zweitmeinungen an, die manchmal bei Ärzten eingeholt werden müssen, die von der Kasse vorgegeben werden. Andere Krankenkassen verlangen bei bestimmten Eingriffen sogar eine ärztliche Zweitmeinung.

info@ombudsman-vs.ch oder 027 321 27 17

*Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermassen.

 **ombudsman**

Partner