



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Handout 01.09.2021

KURZWahl GESUNDHEIT

MOTIVATIONSFÖRDERUNG IN DER ARBEITS- UND
GESUNDHEITSFÖRDERUNG: DER „INNERE
SCHWEINEHUND“ UND WIE MAN IHN AN DIE LEINE
NEHMEN KANN

Referentin: Prof. Dr. Sonia Lippke, Jacobs University Bremen
s.lippke@jacobs-university.de



Arbeits- und Gesundheitsförderung hängt über die Erwerbsfähigkeit zusammen. Für die Fachkräfte der Arbeitsförderung wird deswegen eine Mischung aus theoretischem Wissen und kontextbezogenen Praxisbeispielen zusammengefasst und die Fragen beantwortet:

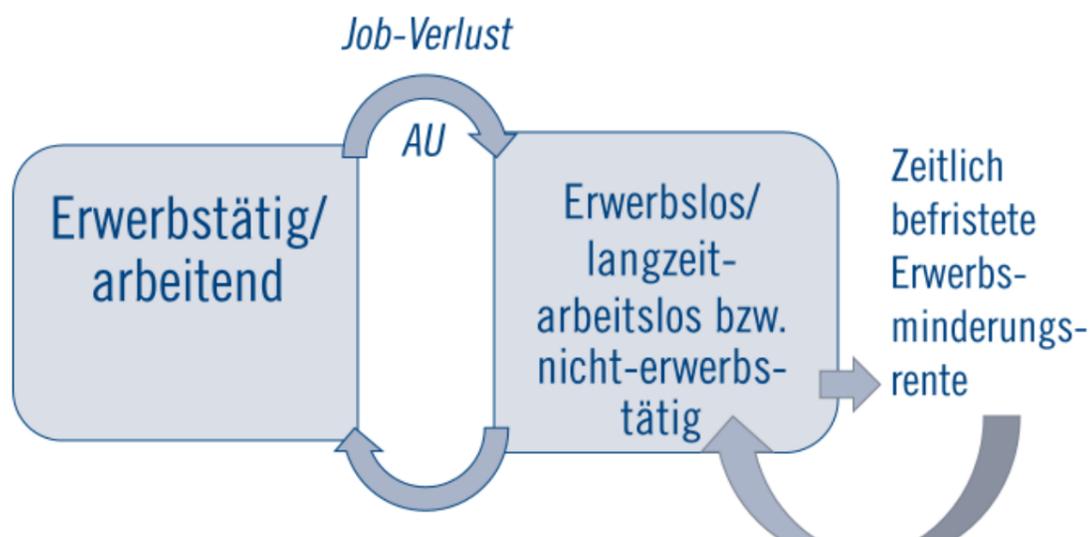
Was ist der innere Schweinehund?

Welche Methoden gibt es zur Überwindung des inneren Schweinehundes?

Was bedeutet der innere Schweinehund im Kontext der Gesundheitsförderung von Erwerbslosigkeit?

Dazu starten wir mit einer Übersicht: Menschen, die erwerbstätig sind und aufgrund von längerer Krankheit bzw. Arbeitsunfähigkeit (AU) nicht arbeiten können, sind nicht erwerbstätig und können in eine zeitlich befristete Erwerbsminderungsrente kommen.

WAS IST BEKANNT?



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Im aktuellen Bundesteilhabebericht ist zu lesen, dass Menschen mit Behinderung oder Beeinträchtigung eine deutlich höhere Wahrscheinlichkeit haben, erwerbslos zu sein (11% der Menschen mit (Schwer-)Behinderung vs. 2% der Menschen ohne Beeinträchtigungen selbstberichtet; allgemeinen Arbeitslosenquote: 6,5 %). Auch die Länge der Arbeitslosigkeit unterscheidet sich zwischen Menschen mit anerkannter Schwerbehinderung mit 51 Wochen und Menschen ohne Schwerbehinderung mit 37 Wochen. Aus unserer eigenen Studie mit Erwerbsminderungsrentner*innen wissen wir darüber hinaus, dass eine Rückkehr in die Arbeit schwer ist trotz hoher Motivation der Betroffenen.

Was lernen wir daraus?

1. Es sollte präventiv am Erhalt bzw. der Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit, auch um einen drohenden Rehabilitationsbedarf oder eine Schwerbehinderung abzuwenden, gearbeitet werden.
2. Menschen mit Beeinträchtigungen oder Schwerbehinderung brauchen besondere Aufmerksamkeit und eine angepasste Unterstützung.
3. Es kommt also darauf an, die Motivation so schnell wie möglich zu erhalten und Ziele in die Tat umzusetzen

Was hilft theorie- und evidenzbasiert, die Motivation zur Beteiligung an Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt zu fördern?

Motivation beginnt mit mehr Wissen, z.B., dass Bewegung positiv für die Gesundheit ist. Auch sind positive Erfahrungen, dass man selbst, ein Mitmensch oder „Influencer“ schwierige Situationen schon gemeistert hat, wichtig. Daneben sind Anstöße aus der Umgebung, z.B. eine bewegungsförderliche Umgebung oder Mitmenschen, die einen unterstützen, zentral. Wer so motivierter ist, der hat damit auch mehr Chancen, etwas Gutes für die Gesundheit zu tun und damit wieder arbeitsfähig zu werden bzw. zu bleiben. Dazu muss diese Motivation aber auch in gesundheitsförderliches Verhalten wie Bewegungsverhalten und die Beteiligung an Arbeitsförderungsprogrammen übersetzt werden. Sowohl gesundheitliche Ziele (z.B. „ich möchte mich regelmäßig bewegen“) als auch gute Absichten (z.B. „ich will fünfmal pro Woche mind. 30 Minuten zu Fuß gehen“) sind weit verbreitet. Aber sowohl Praxis als auch Forschung zeigen, dass diese Ziele und guten Absichten oftmals nicht in Verhalten umgesetzt oder schnell wieder aufgegeben werden. Da steckt der innere Schweinehund hinter. Aber:

Was ist der innere Schweinehund?

Das Bild des „inneren Schweinehundes“ kennen viele Menschen („ich kann mich nicht überwinden“, „ich bin zu müde“, „ich habe keine Zeit“ usw.). Auch Prokrastination, in Deutsch „Aufschieberitis“ („ich muss erst noch die Fenster putzen“, „ich will erst noch meine Lieblingssendung schauen“ usw.), ist weit bekannt. Die Bewältigung des „inneren Schweinehundes“ und der Prokrastination kann mit der richtigen Strategie gelingen. Die Selbstregulationsforschung liefert dazu zahlreiche Befunde, die bei der Überwindung des „inneren Schweinehundes“ und anderer Schwierigkeiten evidenzbasiert helfen können. Zentral ist dabei, dass es zwar generell wirksame Strategien gibt, diese aber individuell passend sein müssen (z.B. Handlungsplanung und Bewältigungsplanung gemäß PEPP = „Proper“, „Efficient“, „Practicable“, und „Precise“; Fleig et al., 2013).

Die Selbstregulationsforschung ist die wissenschaftliche Untersuchung und Basis für Motivationsförderung zur Beteiligung an Bewegungsprogrammen. Dafür haben sich verschiedene Theorien und Modelle, die Gesundheitsverhalten beschreiben und erklären, bewährt – und können entsprechend genutzt werden, um das Rad nicht immer wieder neu zu erfinden. Diese Theorien und Modelle sind vor allem deswegen wichtig, weil sie die nachhaltige Grundlage für die Entwicklung und Evaluation von Maßnahmen zur Beteiligung an Arbeitsförderungsprogrammen sein können. Die Evidenz aus Studien zu diesen Theorien und Modellen kann außerdem eine Entscheidungshilfe für die Optimierung von Arbeitsförderungsprogrammen sein. Damit kann festgestellt werden, wie genau das Programm gestaltet sein soll – für wen, wann und wo.

.....
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Es wird zwischen Theorien unterschieden, die als zentrale Einflussgröße auf Verhalten die Motivation (auch Absicht, Intention oder Schutzmotivation genannt) annehmen, und Theorien, die Verhaltensänderung als eine Abfolge von unterschiedlichen Denkweisen („mindsets“) verstehen. Außerdem gibt es neuere Ansätze, die zusammenhängende parallel ausgeführte Verhaltensweisen modellieren und unterstützen: Denn die Erfahrung, erfolgreich an einem Gesundheits- und Arbeitsförderungsprogramm teilzunehmen, kann sich auch positiv auf andere Gesundheitsverhaltensweisen, wie beispielsweise gesunde Ernährung und sich besser verbunden mit Mitmenschen zu fühlen, auswirken – und damit auch, Gefühle der Einsamkeit und der Ausgeschlossenheit zu überwinden.

Welche Methoden gibt es zur Überwindung des inneren Schweinehundes?

Motivationsförderung und Methoden zur Überwindung des inneren Schweinehundes können in Verhaltens- und Verhältnisansätze eingeteilt werden: Wer, z.B., an einem Yoga-Kurs oder einem Coaching-Programm zu mehr Bewegung teilnimmt, kann seine Gesundheit und damit die Erwerbs- sowie Arbeitsfähigkeit nachhaltig fördern – indem er/sie ihr Verhalten selbst ändert. Aber auch die Verhältnisse sollten so gestaltet und wahrgenommen werden, dass sie dem erlernten nicht entgegenwirken. Implikationen für die langfristige Motivationsförderung und die Bewegungsförderung sollten deswegen

- Verhaltens- und Verhältnisförderung,
- verschiedene Verhaltensweisen und
- digitale Lösungen integrieren.

Dazu gibt es schon viel, aber nicht alles ist wirksam und die Beteiligten müssen die Angebote auch nutzen – also erst einmal starten, dann aber auch bei der Stange bleiben. Es kommt auch hier wieder der innere Schweinehund ins Spiel. Wer gelernt hat, den inneren Schweinehund im Zusammenhang mit Bewegung an die Leine zu nehmen, der bzw. die schafft es auch besser im Zusammenhang mit der Förderung der Erwerbs- und Arbeitsfähigkeit. Es gilt also die Selbstregulationskompetenzen zu fördern, also Motivation aufbauen, Planen, Schwierigkeiten aus dem Wege räumen, mit Rückfällen umgehen, sich nicht entmutigen lassen und soziale Unterstützung mobilisieren. Die Kommunikation ist in dem Zusammenhang natürlich auch wichtig – und genau da können Fachkräfte der Arbeitsförderung helfen, dass Betroffene Unterstützungsangebote besser nutzen und sich selbst nachhaltig motivieren können.

So gesehen kann der innere Schweinehund im Zusammenhang mit Bewegung ein gutes Übungsfeld für die Arbeitsförderung sein. Methoden zur Überwindung des inneren Schweinehundes sind in verschiedenen Bereichen wissenschaftlich überprüft und in der Praxis angewandt worden. Auch für die Arbeitsförderung können sie entsprechend gut genutzt werden (z.B. PEPP). So genutzt kann der innere Schweinehund im Kontext der Gesundheitsförderung auch Menschen in Erwerbslosigkeit ein Partner werden, soziale Teilhabe zu stärken bzw. zurückzugewinnen und in Arbeit und Erwerbstätigkeit zurückzukehren.

Dass dies in verschiedenen Ländern und Kulturen wirksam ist, ist mehrfach überprüft worden: eHealth-Angebote, die in verschiedenen Kontinenten getestet wurden und die die gleichen psychologischen Mechanismen adressieren, sind ähnlich hilfreich. Dies ist vor allem vor dem Hintergrund einer zunehmenden Diversität auch hinsichtlich kultureller Aspekte von Bedeutung. Denn wenn die Bevölkerung diverser wird, gilt es, allen Menschen gleichermaßen Chance auf Gesundheitsförderung anbieten zu können. Und damit zur letzten Frage:

Was bedeutet der innere Schweinehund im Kontext der Gesundheitsförderung von Erwerbslosigkeit?

Der innere Schweinehund gehört zu jedem und jeder, egal aus welchem Kulturkreis er/sie kommt. Gerade in Deutschland kennen ihn viele sehr gut, aber auch in anderen Ländern und bei Menschen aus anderen Kulturkreisen helfen die Methoden zur Überwindung des inneren Schweinehundes – damit können wir die Gesundheit und die Erwerbsfähigkeit fördern. Dies ist wichtig, um Behinderung oder Beeinträchtigung entgegenzuwirken bzw. dass Menschen erwerbslos werden aufgrund einer (Schwer-)Behinderung. Um in Arbeitslosigkeit fit und erwerbsfähig zu bleiben bzw. zu werden, ist ein aktiver Lebensstil sehr wichtig. Der innere Schweinehund kann uns helfen, zu entspannen – aber es liegt an uns, uns vorher so zu verhalten, wie wir es uns vorgenommen haben: Erst den Spaziergang oder Joggen und dann aufs Sofa anstatt aufs Sofa und dann nicht mehr loslaufen. In dem Sinne: Stehen Sie am besten gleich mal auf und drehen Sie Ihre Runde. Viel Spaß!

.....
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Zum Weiterlesen:

de Vries, H., Kremers, S. P., & Lippke, S. (2018). Health Education and Health Promotion: Key Concepts and Exemplary Evidence to Support Them. In: E. F. Fisher, L. D. Cameron, A. J. Christensen, U. Ehler, B. Oldenburg, F. Snoek, A. Zaini (Eds.). Principles and Concepts of Behavioral Medicine (pp. 489-532). Springer, New York, NY.

Duan, Y. P., Wei, L., Guo, L., Wienert, J., Si, G. Y., & Lippke, S. (2018). Evaluation of a web-based multiple health behaviour intervention on patients with coronary heart disease in home-based rehabilitation: a pilot randomized controlled trial in China. Journal of Medical Internet Research, 19;20(11):e12052. doi: 10.2196/12052.

Fleig L, Pomp S, Schwarzer R, Lippke S. Promoting Exercise Maintenance: How Interventions With Booster Sessions Improve Long-Term Rehabilitation Outcomes. Rehabil Psychol. 2013;58(4):323-333. doi: 10.1037/a0033885.

Lippke S. & Dilger E. M. (2021) Ansätze zur Förderung gesunder Ernährung und Bewegung. In: Michel A., Hoppe A. (eds) Handbuch Gesundheitsförderung bei der Arbeit. Springer, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-28654-5_8-1 ; https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-658-28654-5_8-1.pdf

Lippke, S., Fischer, M. A., & Ratz, T. (2021). Physical activity, loneliness, and meaning of friendship in young individuals—a mixed-methods investigation prior to and during the COVID-19 pandemic with three cross-sectional studies. Frontiers in Psychology, 12, 146. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.617267/full>

Lippke S., Fleig L., Wiedemann A., & Schwarzer R. (2015). A computerized lifestyle application to promote multiple health behaviors at the workplace: Testing its behavioral and psychological effects. Journal of Medical Internet Research, 17(10), e225. DOI: 10.2196/jmir.4486; PMID: 26429115; URL: <http://www.jmir.org/2015/10/e225>

Lippke, S., & Hessel, A. (2018). Verhaltens- und Verhältnisinterventionen in der Prävention: Metaanalytische Befunde und Implikationen [Promoting workability by means of behavioral or environmental prevention ... Prävention und Rehabilitation 30 (4), 121 – 132

Lippke, S., Pomp, S., & Fleig, L. (2018). Rehabilitants' conscientiousness as a moderator of the intention–planning–behavior chain. Rehabilitation Psychology, 63(3), 460–467. <http://dx.doi.org/10.1037/rep0000210>

Rinn, R., Gan, Y., Whittal, A., & Lippke, S. (2020-in press). Cardiopulmonary capacity and psychological factors are related to return to work in orthopedic rehabilitation patients. Journal of Health Psychology, Apr 28; 1359105320913946. doi: 10.1177/1359105320913946. Online ahead of print.



Geben Sie uns Feedback!
Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen?
Welche Themen wünschen Sie sich?
Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Haben Sie noch Fragen?

Melden Sie sich gerne bei uns!

verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de

Weiterführende Projektinformationen

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden Sie [hier](#).

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

