
Online Fachtagung

«Chronisch krank in der digitalen Welt»

ABSTRACT – Raum 11

Mehr Sinn und weniger Stress bei der Arbeit: Digitale Gesundheitsförderung im Betrieb mit dem «mecoach» und «wecoach»

Autoren: Gregor J. Jenny, Rebecca Brauchli, Georg F. Bauer

Organisation: Zentrum für Salutogenese, Universität Zürich EBPI POH

Die betriebliche Gesundheitsförderung fordert seit langem, dass Massnahmen auf Verhaltens- und Verhältnisebene miteinander verbunden werden. Wir präsentieren ein Projektidee, die diese Forderung einlösen soll. Wir haben bei Innosuisse einen Antrag eingereicht, um ein digitales Angebot zur Stressreduktion und Sinnsteigerung für die Schweizer Erwerbsbevölkerung zu entwickeln.

Das geplante Projekt synchronisiert (a) zwei digitale Anwendungen für Einzelpersonen und Teams («mecoach» und «wecoach»), (b) die pathogene und salutogene Perspektive («Stress» und «Sinn»), und (c) aktuelle psychologische und technische Ansätze der Verhaltensänderung.

Die neue Applikation – der «mecoach» – soll hierbei nicht manipulativ, sondern selbstregulierend wirken: D.h. die Anwender*innen werden nicht in Verhaltensweisen hinein "geschubst", sondern befähigt, sich und ihr Verhalten kritisch zu reflektieren und selbstbestimmt zu regulieren. Der «mecoach» triggert eine Selbst-Reflexion und -Regulation durch sogenannte EMA ('Ecological Momentary Assessment') und EMI ('Ecological Momentary Intervention'): D.h. die emotionale, positive und negative Aktivierung wird in verschiedenen Situationen unmittelbar erfasst, und passende Verhaltensmöglichkeiten werden reflektiert und unterstützt.

Dieser Ansatz ist synchronisiert mit dem «wecoach», der 2015-2017 mit Mitteln von KTI/Innosuisse entwickelt wurde: Der «wecoach» ist eine digitale Anwendung für Führungskräfte, um mit dem Team über die Arbeitsbedingungen zu reden und diese kollektiv zu optimieren. Als Schnittstelle dient das Teamportal des «wecoach», wo Teammitglieder anonymisierte Befragungen ausfüllen und aggregierte Ergebnisse einsehen können. Die Synchronisation der Anwendungen soll zu einer sich gegenseitig verstärkenden Wirkungsdynamik führen und Einschränkungen der jeweiligen Einzel-Anwendungen kompensieren.