

brainLight GmbH

Studie: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung



Unternehmen als Studienteilnehmer gesucht

Meinen auch Sie, dass beim Gesundheitsbewusstsein Ihrer Mitarbeiter*innen noch Luft nach oben ist? Glauben Sie, dass Ihre Mitarbeiter*innen die wichtigste Ressource des Unternehmens sind und wollen Sie Ihr Team vor den negativen Auswirkungen des digitalen Wandels schützen?

Eine Studie zur Gesundheitsförderung?

Erfahren Sie, wie das Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ mit einem niederschweligen Einstieg für die weniger gesundheitsaffinen Mitarbeiter*innen das Gesundheitsbewusstsein der 734 Studienteilnehmer*innen aus 23 Unternehmen verändert hat. Der Einsatz audiovisueller Entspannungssysteme konnte eine Änderung der Einstellung zur eigenen Gesundheit bewirken. Die Auswertung von Fragebögen nach Abschluss des Projektes machte diese Veränderung sichtbar.

Fragen an die Teilnehmer*innen waren u. a.: „Hat die Maßnahme einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Ge-

sundheitsverhalten?“ Und: „Wie stark hat Sie die Maßnahme in Bezug auf Ihre körperliche und psychische Arbeitsfähigkeit beeinflusst?“ Das brainLight-System, welches Entspannung auf Knopfdruck ermöglicht, wurde von 60 Prozent der Probanden*innen durchschnittlich 2 bis 3 mal pro Woche oder öfter genutzt. Voraussetzung, um an der Studie teil zu nehmen, war eine Unternehmensgröße von

10 - 150 Mitarbeitern und ein vorhandener Ruheraum.

Gesundheitliche Neuorientierung der Teilnehmer*innen war messbar

Fazit der Erhebung war u.a., dass die regelmäßige Nutzung des brainLight-Systems bei ca. 90 % das psychische Wohlbefinden positiv (mittelstark bis sehr stark) beeinflusste. Außerdem verspürten mehr als 80 % der Teilnehmer*innen einen mittelstarken bis sehr starken positiven Einfluss auf die psychische und körperliche Arbeitsfähigkeit. Das Forschungsprojekt führte die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (HBRS), die BKK Mobil Oil und die brainLight GmbH durch. Die Ergebnisse wurden im September 2016 öffentlich präsentiert. Teilnehmer der Studie waren u. a. die Bundespolizei und die Pharmaunternehmen Merz und ratiopharm.

Teilnehmer*innen werden gesucht

Für eine Fortsetzung des Projektes mit der HBRS werden aktuell weitere Unternehmen gesucht, die in die Gesundheit und die Arbeitszufriedenheit ihrer Mitarbeiter*innen investieren wollen. Das Folgeprojekt läuft seit Oktober 2016 und es beteiligen sich bereits 36 Unternehmen daran, u.a. die AOK Schwäbisch Gmünd, die Stadtwerke Lübeck und der Flughafen Paderborn/Lippstadt.

Um an dieser Studie teil zu nehmen, kontaktieren Sie bitte:
Ursula Sauer
Geschäftsführung der brainLight GmbH
ursula.sauer@brainlight.de

Hochschule Bonn-Rhein-Sieg
University of Applied Sciences

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

brainLight.
LIFE IN BALANCE

Studienprojekt: Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

Nutzen bezüglich des allgemeinen Wohlbefindens:
94,1 % – mittelgroßer bis sehr großer Nutzen

Nutzen bezüglich der Herausforderungen des beruflichen Alltags:
91,6 % – mittelgroßer bis sehr großer Nutzen

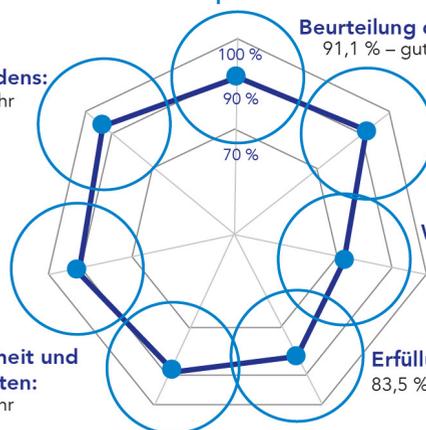
Einstellung zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten:
89,3 % – mittelstarker bis sehr starker Einfluss

Beurteilung der Qualität:
91,1 % – gut bis sehr gut

Gefallen der Maßnahme:
92,5 % – gut bis sehr gut

Wichtigkeit der angebotenen Entspannungsmaßnahme im Vorfeld:
72,8 % – wichtig bis sehr wichtig

Erfüllung der Erwartungen:
83,5 % – gut bis sehr gut



Ergebnisse: Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation