

1. Tag der Gesundheitsförderung

Intrinsische Motivation humorvoll fördern



30. März 2022
Lonza Arena Visp



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Herzlich willkommen



schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

wallis



Ernährung
Bewegung
Psyche



Florian Walther

Regionalleiter Oberwallis

Leitung KAP
(Kantonales Aktionsprogramm)
Ernährung, Bewegung, Psyche



Ernährung
Bewegung
Psyche





Reden ist Silber.

Schweigen ist Gold.



Programm

Speed Referat 1

Intrinsische Motivation und Marketing

Speed Referat 2

Intrinsische Motivation und Gesundheitsförderung

**** Speed Pause ****

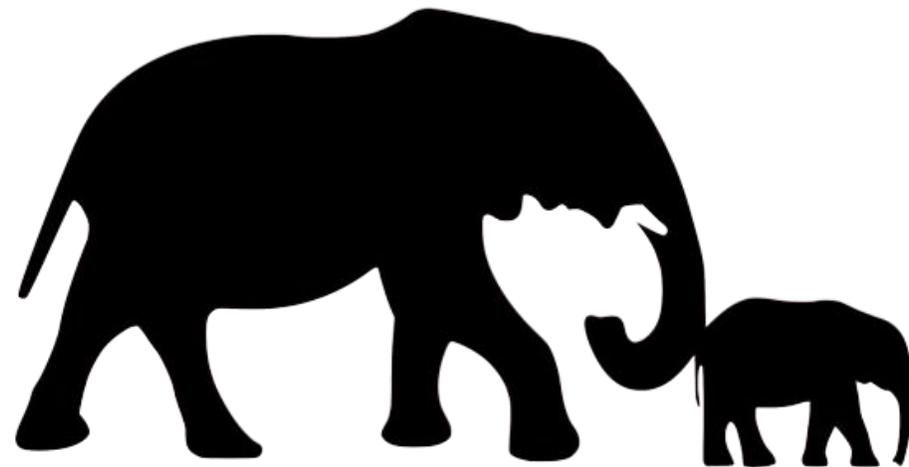
Humorberater Pello

Intrinsische Motivation humorvoll fördern





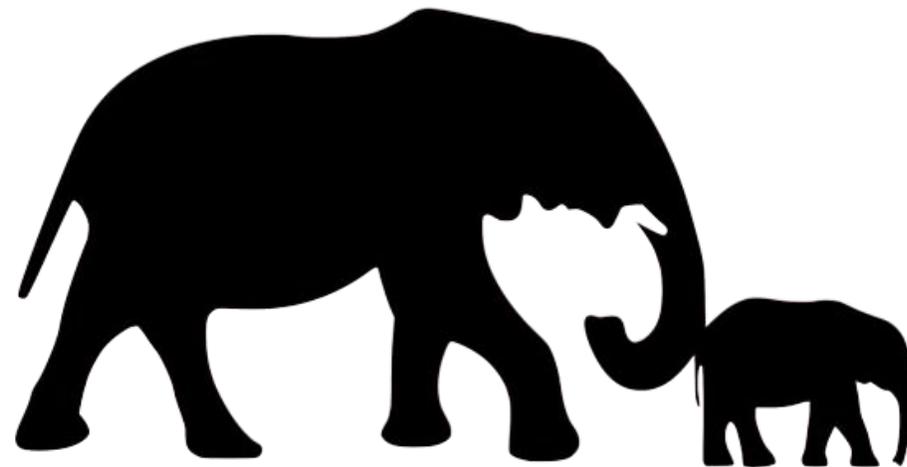
Heute schon genudged?







**Ja, Sie wurden heute schon
genudget!**











Intrinsische Motivation und Marketing

Sophie Bayard

Kommunikationsverantwortliche



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**





«Das Rationale am Menschen sind die
Einsichten, die er hat. Das Irrationale an ihm ist,
dass er nicht danach handelt.»

- Friedrich Dürrenmatt





Verhaltensökonomie

20'000
Entscheidungen
täglich

95 %
davon automatisch

Verhaltens-
ökonomie und
-psychologie

Menschliches Handeln ist

- 1 häufig automatisch und unbewusst
(→ System 1, siehe unten).
- 2 wird primär nicht durch ein
Mehr an Informationen beeinflusst

Denk- und
Entscheidungs-
systeme
(nach
Kahnemann)

- 1 System 1:
Automatisch:

unbewusst
instinktiv schnell
emotional



- 2 System 2:
Reflexiv

anstrengend
bewusst logisch
prüfend





3 Ansätze zur Verhaltensänderung

Social Marketing
helfen



Gesundheitsförderung

Erziehung/Information
erklären

Gesetz
zwingen



Der Nudge



Nudge = "Stups/Anstoss"

Impuls zur sanften
Handlungsbeeinflussung

- Verständlich und sichtbar
- Leicht zu vermeiden
- Keine Verbote/Gebote

Flughafen Amsterdam: 80 % weniger Verunreinigung dank Fliegen-Aufklebern



Nudging - Ursprung

Thaler & Sunstein, 2008: «Nudge –
Wie man kluge Entscheidungen
anstößt.»

... durch:

- Änderung des Umfelds
- Humor und Gamification

2017: Wirtschaftsnobelpreis





Nudging und intrinsische Motivation

- Nudging löst intrinsische Motivation aus
- Antrieb erfolgt durch eigenes Interesse
- Bedürfnis nach Kompetenz und Selbstbestimmung



Grenzen des Nudging



Ampelsystem:

- sichtbar
- simpel
- verständlich

Probleme:

- Allgemeingültigkeit?
- Verkaufsstrategie?



Grenzen des Nudgings - Organspende

Default-Nudge: Wir bevorzugen den Weg des geringsten Widerstands

Problem: Bevormundung?



Grenzen des Nudgings

Kritische Stimmen:

- Bevormundung
- Manipulation
- Sozialer Druck
- Wer entscheidet, was richtig/gesund ist?

➔ Manipulation durch
Transparenz und
Entscheidungsfreiheit vermeiden





Fazit

Ziel des Nudging ist immer das Wohl der Gesellschaft und nie egoistische Gründe oder Verkaufsstrategien.





Fragen?





**Es ist nicht alles
Gold, was glänzt.**





Intrinsische Motivation und Gesundheitsförderung

Carmen Tonezzer
Präventionsbeauftragte Sucht



Denise Ruffiner
Präventionsbeauftragte Schulen



schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

wallis





Gesundheitsförderung Wallis



DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN VALAIS
BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG WALLIS

DEPUIS
SEIT | 1999



DÉPISTAGE DU CANCER DU CÔLON VALAIS
DARMKREBS-FRÜHERKENNUNG WALLIS

- Brustkrebsfrüherkennung
- Darmkrebsfrüherkennung



Santé scolaire
Schulgesundheit

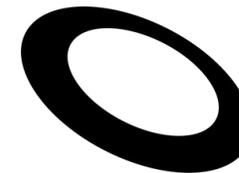
- Schulkontrollen
- Impfungen

LIGUE **PULMONAIRE** VALAISANNE

LUNGENLIGA WALLIS



- Sauerstofftherapie
- Schlafapnoeberatung
- Rauchstoppberatung

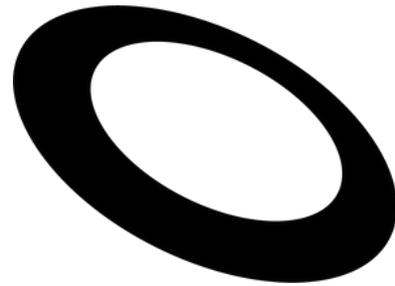


Gesundheitsförderung
und Prävention

- Ernährung
- Sucht
- Bewegung
- Schulen
- Psyche



Unser Bereich



**Gesundheitsförderung
und Prävention**

- Ernährung
- Bewegung
- Psyche
- Sucht
- Schulen



Unsere Mission

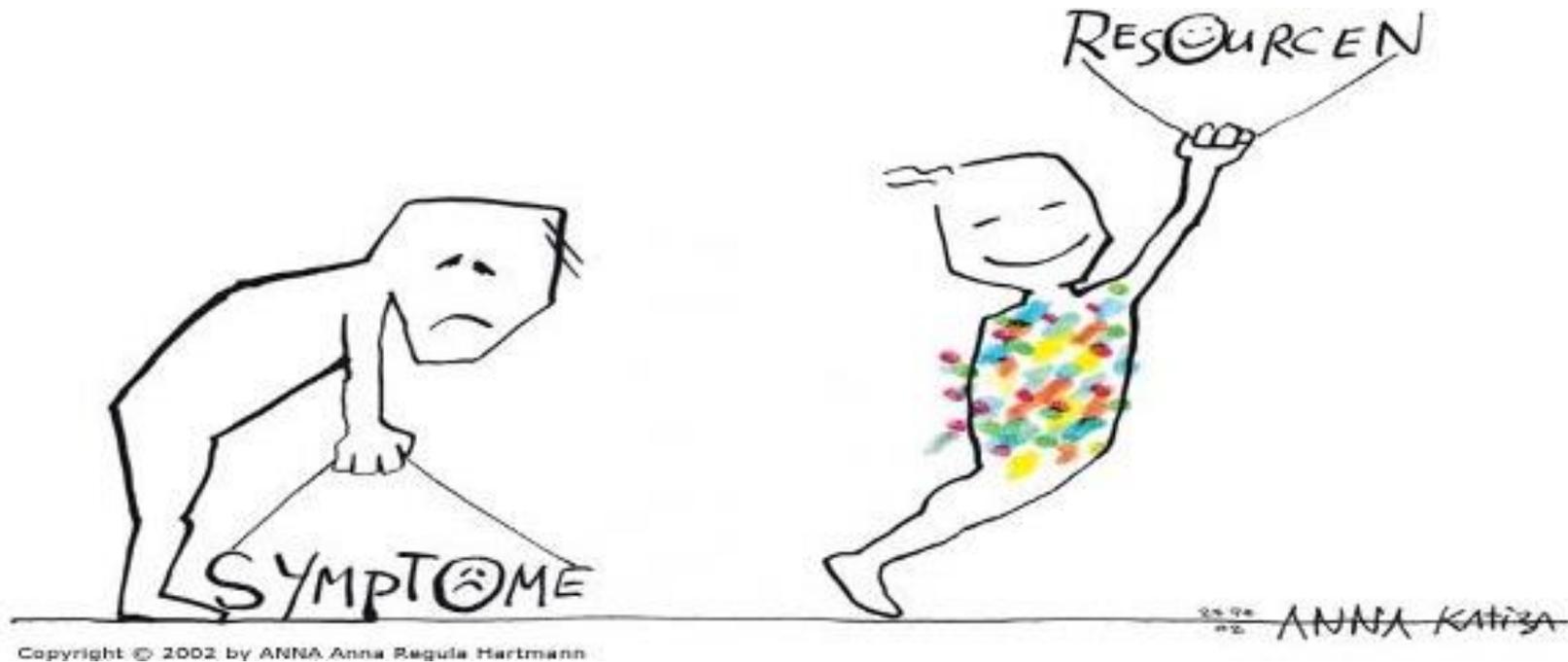
- Die Gesundheit der Walliser Bevölkerung nachhaltig fördern
- Säugling bis Senior





Unser Ansatz

Salutogenese





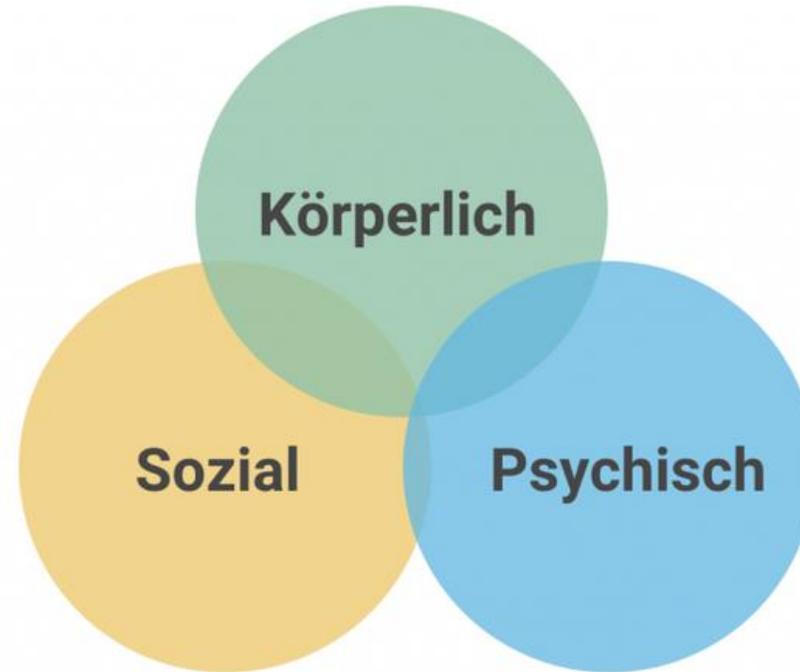
Lebenskompetenzen

- Problemlösung - Entscheidungsfindung
- Kreatives Denken - Kritisches Denken
- Kommunikationsfähigkeit - Beziehungsfähigkeit
- Selbstwahrnehmung - Empathie
- Stressmanagement - Emotionsmanagement





Was ist Gesundheit?



”

"Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen."

WHO (1946)

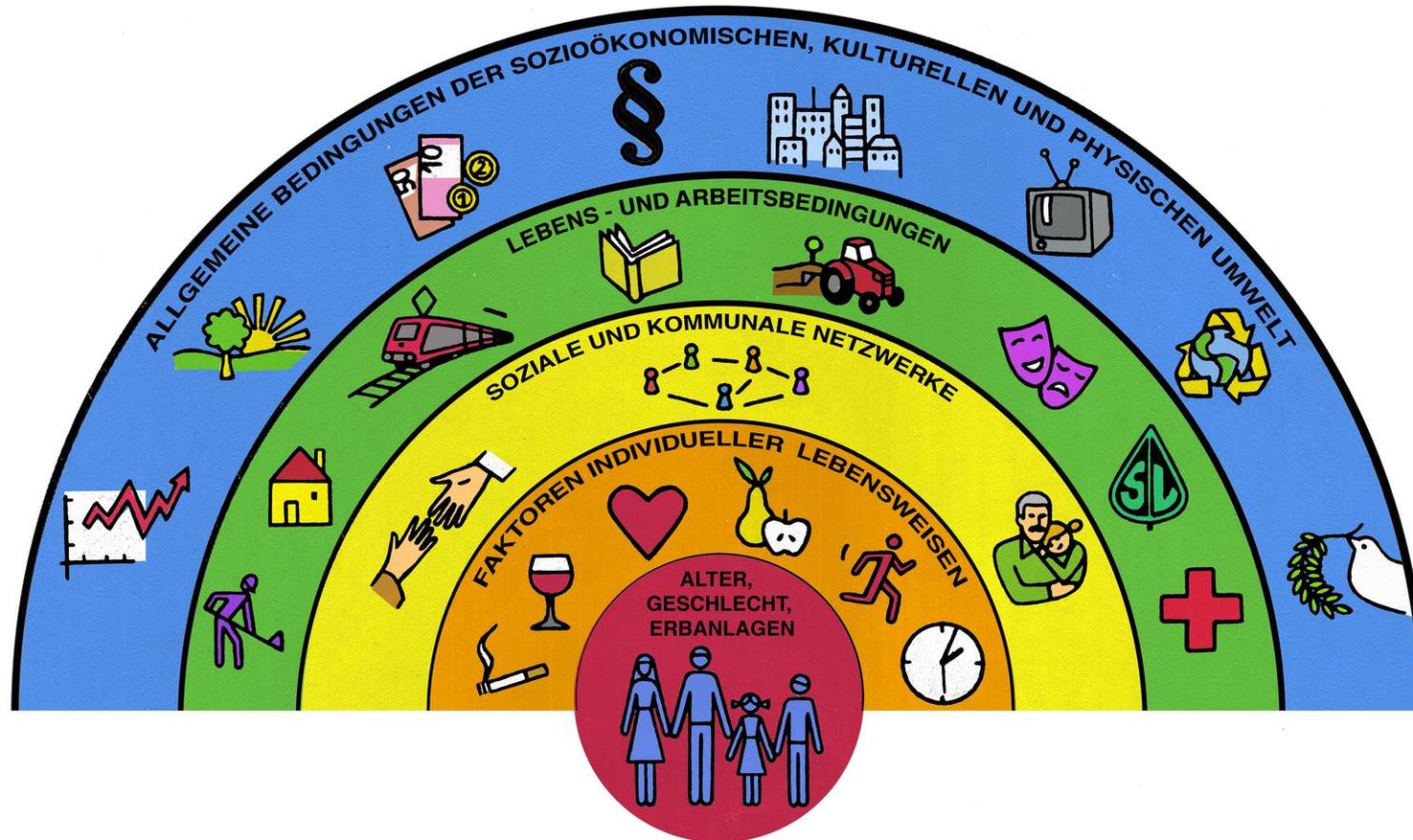


Grundprinzipien der Gesundheitsförderung

- Chancengerechtigkeit
- Ressourcenorientierung und Empowerment
- Partizipation
- Vernetzung
- Nachhaltigkeit



Gesundheitsdeterminanten





Gesundheitsdeterminanten

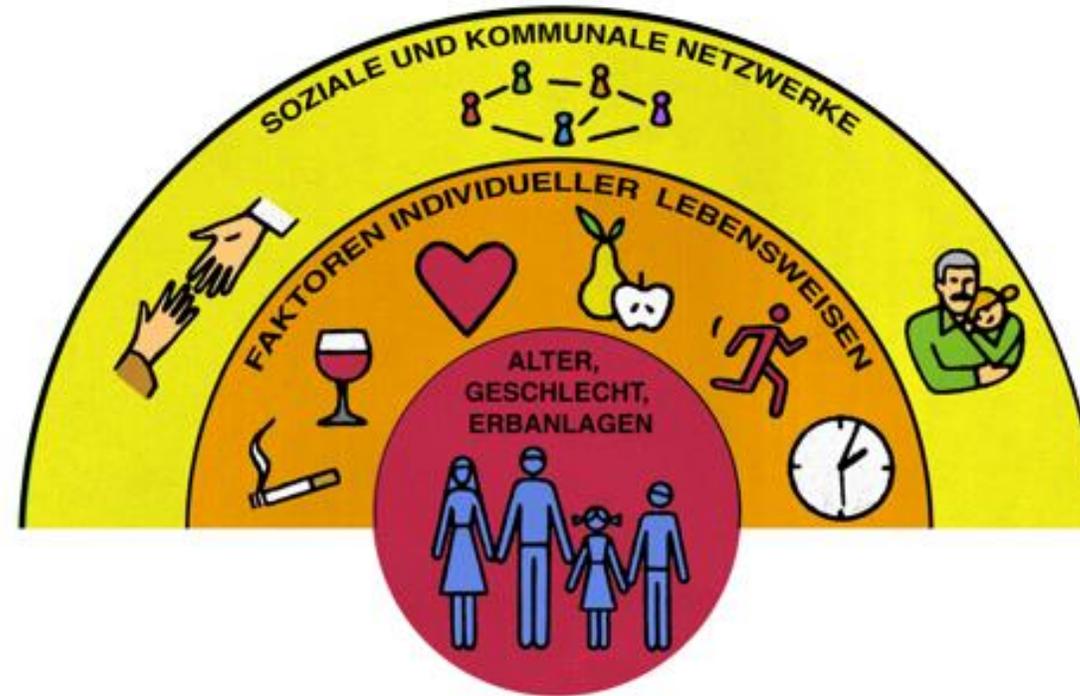


Gesundheitsdeterminanten

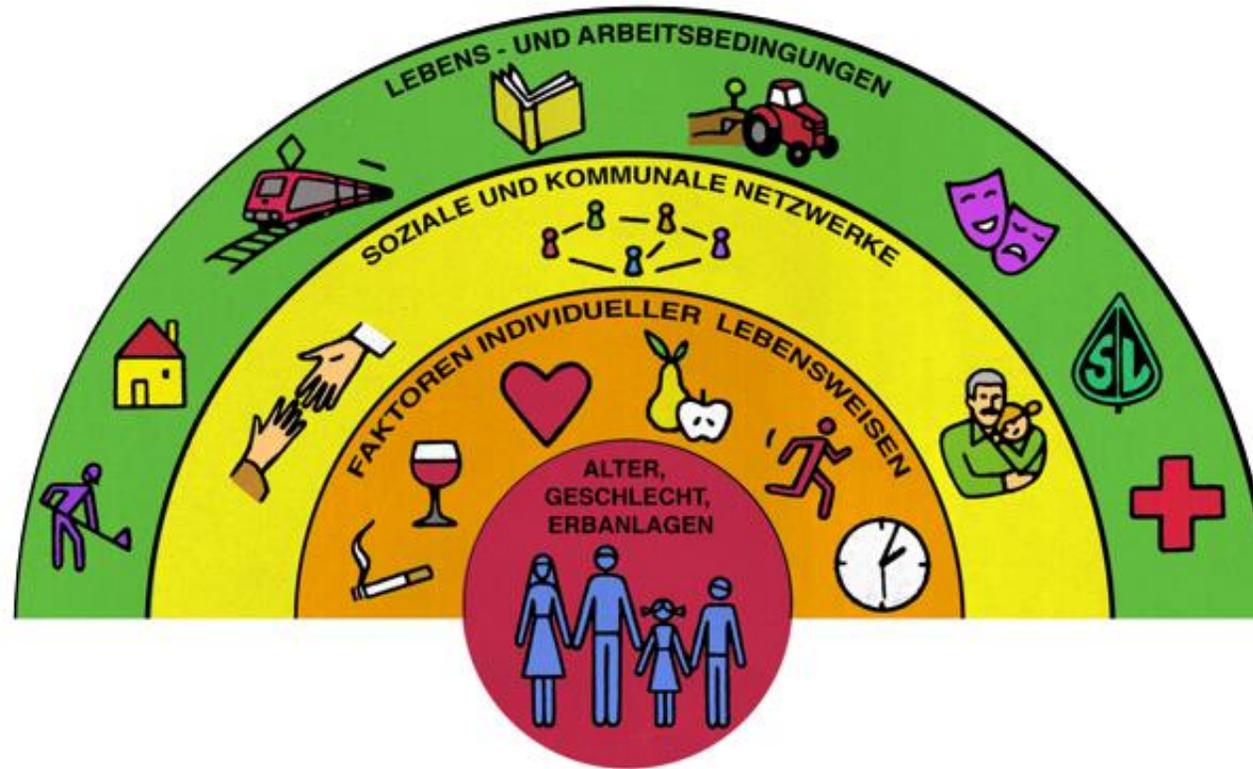




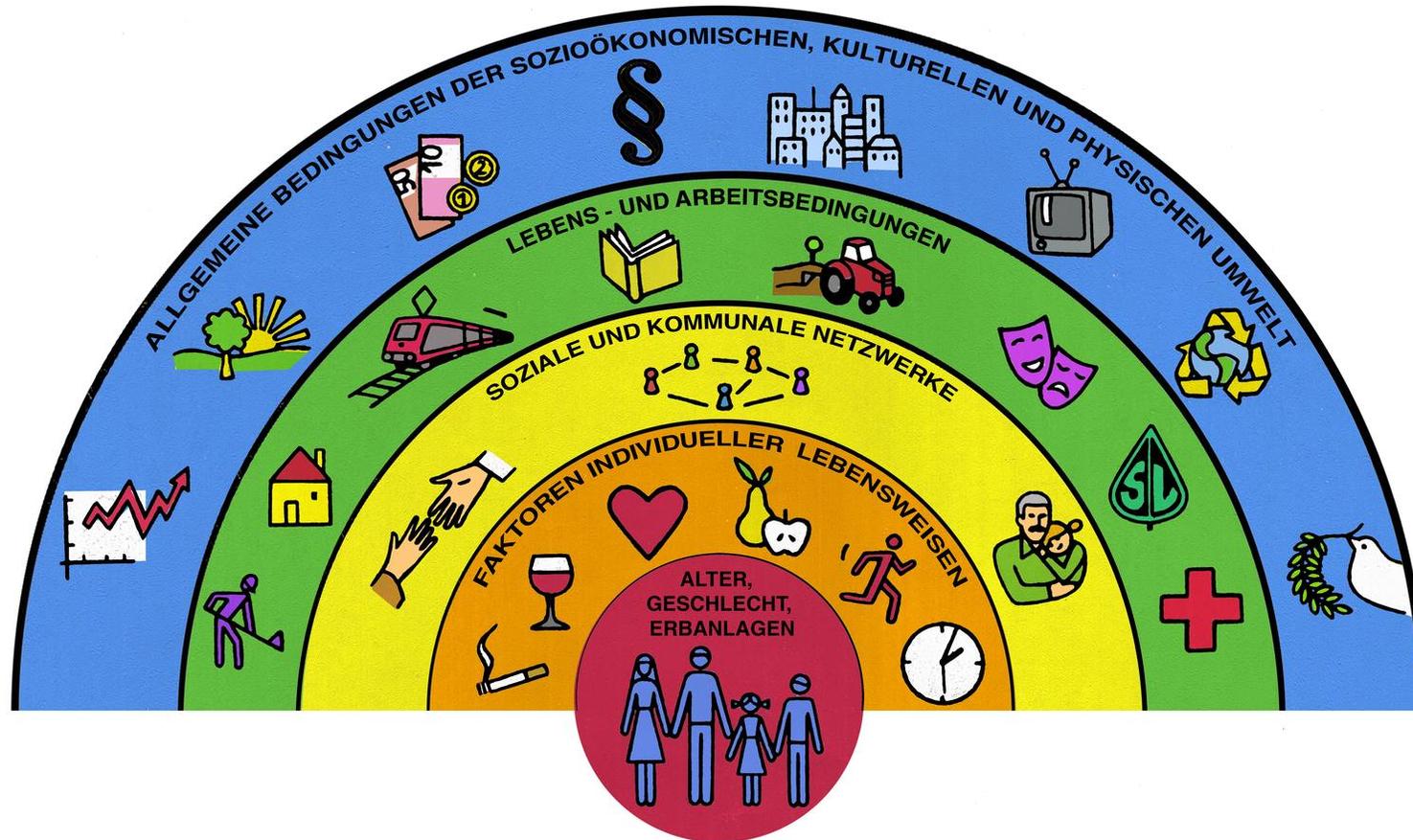
Gesundheitsdeterminanten



Gesundheitsdeterminanten



Gesundheitsdeterminanten



Ernährung



Ernährung
Bewegung
Psyche



Bewegung

**CYCLO
MANIA**



Ernährung
Bewegung
Psyche

Psyche



#SOBINICA



Ernährung
Bewegung
Psyche

Schulnetz21



schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

wallis

Gesunde Gemeinde



Purzelbaum





Gesetzesänderung Tabakwerbung für Jugendliche





Fazit

Um eine nachhaltige Verhaltensänderung zu erzielen, benötigt es intrinsische Motivation und Selbstbestimmung.





Fragen?





PAUSE





Ich bin Gold wert.





Du bist Gold wert.





**Gold und Lachen
können das Alter
zur Jugend machen.**





Intrinsische Motivation humorvoll fördern

Humorberater Pello

Clown, Mime und Maskenkünstler

Ausgezeichnet mit dem Deutschen

Kleinkunst-Preis





Herzlichen Dank!



Ernährung
Bewegung
Psyche