

nachhaltig | handeln[∞]

Nachhaltiges Handeln im beruflichen & privaten Alltag

am Beispiel Ernährung

Dipl.-Ing.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Ulrike Seebacher MSc

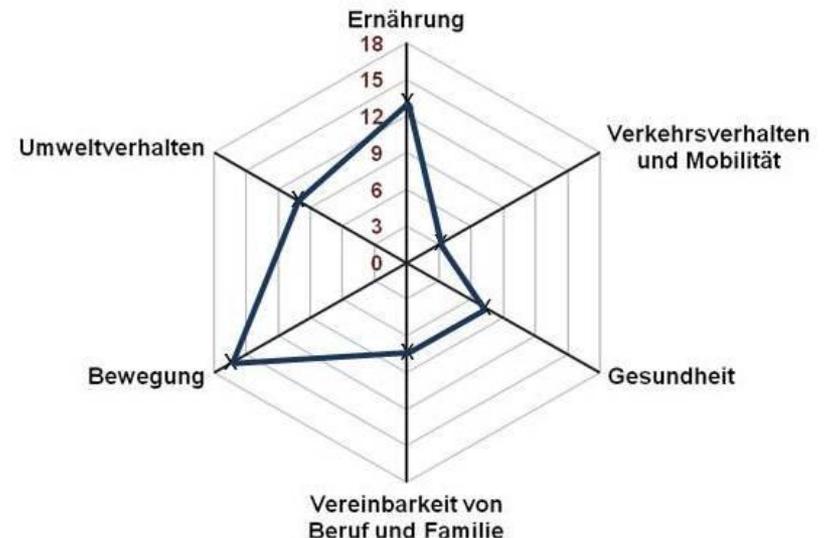
Interuniversitäres Forschungszentrum für
Technik, Arbeit und Kultur

Gastbeitrag zur Präsentation des proVISION
Projektes Gesunde Ernährung und
Nachhaltigkeit (GERN), 21. Juni 2011, Wien

Wie nachhaltig leben Sie?

1. Wie gestalten Sie Ihren Alltag in den Bereichen Ernährung, Verkehrsverhalten und Mobilität, Gesundheit, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Umweltverhalten?

2. Welche Unterstützung erhalten Sie in Ihrem
 - a. beruflichen Umfeld
 - b. privaten Umfeld?



So machen es die anderen



Nachhaltig Handeln im beruflichen & privaten Alltag

- zeichnet sich aus durch:
 - Nachhaltiges Ernährungs-, Bewegungs- und Mobilitätsverhalten, nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und Energie
- verfolgt die Ziele:
 - Erhalt der Umwelt, Steigerung der gesellschaftlichen Lebensqualität, des individuellen Wohlbefindens und der Gesundheit
- braucht:
 - alltagstaugliche Angebote
 - dauerhafte institutionelle und ökonomische Verankerung
 - langfristiges Einüben
 - Bildungsvermittlung (vor allem an Jugendliche)

Der Beitrag von Unternehmen

- Unternehmen können einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, ein nachhaltiges Verhalten ihrer MitarbeiterInnen zu fördern, indem sie „Nachhaltigkeitsmaßnahmen“ anbieten.



© Stefanie Prinz/PIXELIO

Forschungsfragen

- Welche Wechselwirkungen von beruflichem und privatem Alltag kann man nutzen, um eine vorsorgende Lebensweise zu stärken?
- Wie kann man Synergien zwischen
 - Handlungsbereichen (Gesundheitsförderung, Umweltschutz, Chancengleichheit),
 - Handlungskontexten (Arbeit & Leben)
 - Handlungsebenen (Individuen, Unternehmen, Gesellschaft) nutzen?



Arbeitsschritte, Methoden, Output (1/3)

- Recherche von Good practice Beispiele von 40 Unternehmen
- Interviews in 10 Unternehmen



© Peter-Kirchhoff/Pixelio



Arbeitsschritte, Methoden, Output (2/3)

- Detailanalyse in vier Unternehmen: Fahnen-Gärtner GmbH, Mittersill; Great Lengths GmbH, St. Stefan im Rosental; RHI AG, Standort Trieben; Technische Universität, Graz
 - Fokusgruppen mit MitarbeiterInnen
 - 4 Workshops mit MitarbeiterInnen, 2 Workshops mit Lehrlingen
 - Fragebogen-Erhebung bei Fahnen-Gärtner
 - Unternehmensübergreifender Workshop

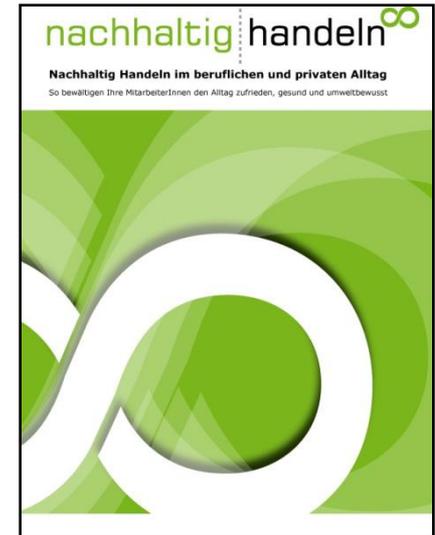


© Seebacher/IFZ

➤ Empiriebericht

Arbeitsschritte, Methoden, Output (3/3)

- Leitfaden für Unternehmen
- Wissenstransfer in Praxis
 - Durch Workshops und Schulungen
- Wissenstransfer in Wissenschaft
 - Durch Konferenzen, Publikationen
 - Projekt-Beirat (3 Treffen):
 - Mag.^a Beate Atzler, MPH, Inst. f. Gesundheitsförderung u. Prävention GmbH
 - Univ. Doz. Dr.ⁱⁿ Beate Littig, Institut für Höhere Studien Wien
 - DI Roman Mesicek, respACT Austria
 - Ao.Univ.-Prof. DI Dr. Michael Narodoslawsky, Technische Universität Graz
 - DI Markus Schuster, Herry Consult GmbH
 - Dipl.-Päd. Dietmar Vollmann, Landesschulrat für Steiermark



Die zentralen Aussagen



Das geeignete Setting

- Erfolgreiche Interventionen und Maßnahmen berücksichtigen bzw. nutzen die Settings, in denen sich Zielgruppen bewegen.
 - Nicht nur für Gesundheitsförderung, auch für andere Ziele der nachhaltigen Entwicklung nutzbar.



© PIXELIO

Verhalten und Verhältnisse

- Für ein nachhaltiges Handeln im Alltag geht es um Unterstützung/Änderung in zwei Bereichen:
 - im Verhalten (individuelle Ebene)
 - in den Verhältnissen (strukturelle, organisatorische Ebene)
- Maßnahmen, die beide Bereiche – Verhalten und Verhältnisse – gleichermaßen adressieren, sind am effektivsten.



Spillover Beruf - Privat

- Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, umweltfreundliche Mobilität, die durch den Betrieb gefördert wird, wirkt im Privaten weiter.
- Es entsteht oft ein Crossover-Effekt, indem weitere Personen erreicht werden.



© nosheep/SXC



Routinen entlasten den Alltag

- Beim nachhaltigen Handeln geht es darum, schlechte Gewohnheiten aufzubrechen und die Routinenbildung eines nachhaltigen Verhaltens einzuüben.
- Wiederholung und Training sind wesentlich für Routinenbruch und das Ausbilden neuer Routinen.
 - Beispiel: Obstkorb
 - über lange Zeit angeboten
 - durch Sichtbarkeit großer Erinnerungseffekt
 - Kostet nicht viel
 - Spillover ins Privatleben



© Jens-Zehnder/PIXELIO

Lernen von Vorbildern

- **Führungskräfte als Vorbilder**
 - Wichtige Rolle besonders beim Initiieren und Ermöglichen von Nachhaltigkeitsmaßnahmen
- **Peer-to-peer learning**
 - MitarbeiterInnen werden von ihren KollegInnen inspiriert:
 - “Es entsteht eine Kettenreaktion: Ich gehe und hol mir einen Apfel und der andere tut es auch”
 - Wir (=zwei Kollegen) essen jeden Tag einen Apfel, da nimmt der eine für den anderen einen mit.”
- **Erfolgreich sind Maßnahmen, die Kommunikation und Gemeinschaftsaktivitäten unter KollegInnen fördern.**



nachhaltig | handeln[∞]

Praxisbeispiele Ernährung



Ernährung

- Obstkorb, Ernährungsberatung, Kochseminare im Betrieb...
 - Hoher Stellenwert
 - direkte Auswirkungen auf Wohlbefinden, Gesundheit, Alltag
 - Klare Ausrichtung auf Gesundheit, Umweltaspekte weniger präsent
 - „Bio“ und Fairtrade sind ausbaufähig
- Best Practice: Gesunde Ernährung für Betriebs-Kindergarten und MitarbeiterInnen gemeinsam

nachhaltig | handeln[∞]

Umwelt und Gesundheit verbinden

Beispiele aus dem Leitfaden Nachhaltig
Handeln im beruflichen und privaten Alltag



1 Beratung für eine umweltfreundliche gesunde Ernährung

Eine vom Unternehmen bezahlte Ernährungsfachkraft zeigt (in jeweils einer Doppelstunde pro Woche während der Arbeitszeit) anhand einfacher Beispiele, wie eine Ernährungsumstellung zu besserer Gesundheitsvorsorge und Umweltentlastung führt. Sie vermittelt gesundheitliche und ökologische Zusammenhänge und gibt alltagstaugliche Einkaufs- und Zubereitungstipps und Rezepte weiter.

- ∞ *Nutzen für MitarbeiterInnen:* Anregungen für die eigene Gesundheit, für das Wohlbefinden im Beruf und Privatleben, für den persönlichen Umweltbeitrag.
- ∞ *Lerneffekte:* Bei diesem „Schnupperangebot“ stehen Informieren und Kennenlernen im Vordergrund. Gelernt wird, wie eine alltagspraktische genussvolle Ernährung Gesundheit und Umwelt gleichermaßen berücksichtigt. Sinnvoll sind ergänzende Maßnahmen, um neue Ernährungsroutinen zu festigen.
- ∞ *Wirkungen auf das soziale Umfeld:* Mitmacheeffekte bei KollegInnen, Familienangehörigen und Bekannten.
- ∞ *Sozial-ökologischer Nutzen:* Gesunde, leistungsfähige MitarbeiterInnen, gutes Betriebsklima und Unternehmens-Image, Sensibilisierung für CO₂-Reduktion und ökologischen Fußabdruck.

2 Mitarbeiterfilme über gesunde und umweltbewusste Ernährung

Interessierte MitarbeiterInnen, auch Lehrlinge, produzieren einen Kurzfilm über gesundheits- und umweltbewusste Ernährung. Das Thema ist frei wählbar, der Bezug zum Privatleben ausdrücklich erwünscht. Das Unternehmen stellt die finanziellen Ressourcen zur Verfügung. Betriebliche Gesundheits- und UmweltexpertInnen können dabei unterstützen. Der tonlose Film wird im Pausenraum gezeigt. Der beste Film des Jahres wird prämiert und in einer Firmenfeier ausgelobt.

- ∞ *Nutzen für MitarbeiterInnen:* Kennenlernen der Gesundheits- und Umweltaspekte von Ernährung. Spaß beim Filme machen und Zuschauen. Nutzen für individuelle Gesundheit, für den persönlichen Umweltbeitrag und für eine positive Selbstdarstellung im Unternehmen.
- ∞ *Lerneffekte:* Das Thema wird selbst erarbeitet, die Maßnahme ermöglicht witzige Formen der Vermittlung.
- ∞ *Wirkungen auf das soziale Umfeld:* Starke Aktivierung der FilmemacherInnen, Identifikationsmöglichkeit und mögliche Mitmacheffekte für die Zuschauenden, die Vermittlungsform hilft Barrieren abzubauen. Wirkung ins Privatleben durch Ansprechen des betrieblichen und privaten Alltags.
- ∞ *Sozial-ökologischer Nutzen:* Aktive Beteiligung von MitarbeiterInnen, Sensibilisierung für Zusammenhänge, positives Image für das Unternehmen.

3 Gesunde und umweltfreundliche Ernährung im betriebseigenen Kindergarten

Im betriebseigenen Kindergarten gibt es gesunde und umweltbewusste Jause und Mittagessen. Die Kinder und MitarbeiterInnen (die es wünschen) essen gemeinsam. Von Zeit zu Zeit vermittelt eine Informationsveranstaltung, was eine gesunde und zugleich umweltbewusste Kinderernährung ausmacht. Väter werden ausdrücklich mit eingeladen.

- ∞ *Nutzen für MitarbeiterInnen:* Weniger Versorgungsstress für Mütter und Väter, da Kinder und Eltern vor Ort mit Essen versorgt werden. Sie lernen, wie Gesundheitsaspekte und Umweltaspekte in einer alltagspraktischen und genussvollen Ernährung berücksichtigt werden können.
- ∞ *Lerneffekte:* Die Kinder entwickeln prägende Geschmacksvorlieben für eine gesunde und umweltfreundliche Ernährung. Gesundheits- und umweltbewusste Ernährung wird verfestigt durch die positive eigene Erfahrung.
- ∞ *Wirkungen auf das soziale Umfeld:* MitarbeiterInnen (mit und ohne Kinder) essen gemeinsam und lernen gesundheits- und umweltbewusstes Essen kennen. Privat wird mit den Rezepten aus dem Kindergarten experimentiert und neue Ernährungsroutinen werden eingeführt.
- ∞ *Sozial-ökologischer Nutzen:* Verbesserter Gesundheitsstand, gutes Betriebsklima, Beitrag zu CO₂-Reduktion und geringerem ökologischen Fußabdruck, starker Image- und Attraktionsfaktor als Arbeitgeber.

4 Gesundheits- und umweltbewusster Ernährungstammtisch

Beim Ernährungstammtisch kochen MitarbeiterInnen gemeinsam in der betriebseigenen Kantinenküche. Im Vordergrund stehen vegetarische und fleischarme Gerichte, aufgrund der negativen Umweltwirkung von Fleisch, und der positiven Gesundheitswirkung von Obst und Gemüse. Ein Grundwissen an gesundheitlichen und ökologischen Informationen wird beiläufig vermittelt, im Vordergrund steht jedoch der Spaß am Kochen. PartnerInnen sind mit eingeladen.

- ∞ *Nutzen für MitarbeiterInnen:* Spaß am Kochen (gemeinsam mit KollegInnen und PartnerInnen) verbindet sich mit individueller Gesundheitsvorsorge und einem persönlichen Umweltbeitrag.
- ∞ *Lerneffekte:* Umwelt- und gesundheitsfördernde Ernährung kennenlernen und verfestigen, unterschiedliche Geschmacksausrichtungen in der Nahrungszubereitung berücksichtigen.
- ∞ *Wirkungen auf das soziale Umfeld:* Lem- und Mitmach-Effekte bei KollegInnen, die Teilnahme von PartnerInnen unterstützt die Wirkung in den privaten Alltag.
- ∞ *Sozial-ökologischer Nutzen:* Gutes Betriebsklima durch innovative MitarbeiterInnenaktivierung, gesunde MitarbeiterInnen, Beitrag zu CO₂-Reduktion und verringertem ökologischen Fußabdruck.

Erfolgsfaktoren für nachhaltiges Handeln

1. MitarbeiterInnen bei Planung & Umsetzung einbeziehen
 - Den Spillover schon bei der Planung mit bedenken
2. Maßnahmen über längere Zeit laufen lassen
3. Maßnahmen mit individuellem Mehrwert für die MitarbeiterInnen schaffen
4. Eine vielfältige Angebotspalette bereit stellen
5. An mögliche Hemmnisse schon bei der Planung denken
6. Gegenseitige Vorbildwirkung beachten
7. Angebote regelmäßig und über verschiedene Medien kommunizieren
 - Freiwilligkeit betonen

nachhaltig | handeln[∞]

Ulrike Seebacher (Leitung), Wilma Mert, Manfred Klade
IFZ – Interuniversitäres Forschungszentrum Graz



Irmgard Schultz
ISOE – Institut für sozial-ökologische Forschung, Frankfurt



Monika Bauer
IfGP – Institut für Gesundheitsförderung und Prävention, Graz – Wien



Cosima Pilz, Sabine Baumer, Uwe Kozina
UBZ – Umweltbildungs-Zentrum Steiermark, Graz



Gefördert vom Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung
im Rahmen der Programmlinie proVISION – Vorsorge für Natur und Gesellschaft

