



Mensch und Verhalten: Prävention mit Kopf und Bauch

EKAS Arbeitstagung 2018, Biel
Jeannette Büchel, Suva, Luzern

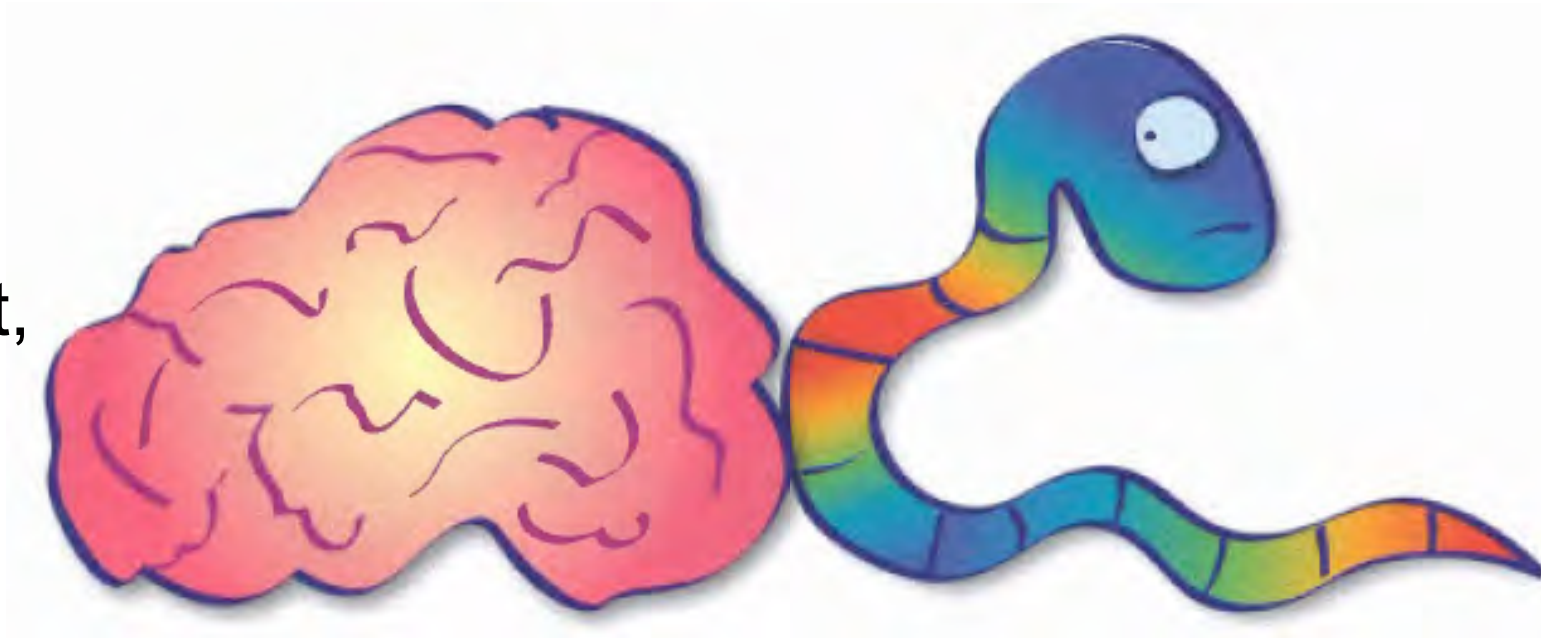
suva



$$9 - 3 \div \frac{1}{3} + 1 =$$

Zwei Bewertungssysteme

Bewusst,
rational



Unbewusst,
automatisch



Quelle: Storch, Maja: Machen Sie doch, was Sie wollen!, Huber Verlag 2015



Erfahrungssystem	Analytisches System
Holistisch	Analytisch
Affektiv: Freude-Schmerz orientiert	Logisch: Verstandesorientiert
Verhalten wird von «Vibes» vergangener Erfahrungen geleitet	Verhalten wird geleitet von bewusster Bewertung einer Situation
Bilder, Metaphern, Geschichten	Abstrakte Symbole, Worte, Zahlen
Schnelle Verarbeitung: unmittelbare Reaktion	Langsame Verarbeitung: Verzögerte Reaktion
Augenscheinlich: «Wahr ist, was ich erfahre.»	Verlangt Begründungen via Logik und Beweise

Quelle: Slovic, P., Finucane, M.L., Peters, E., MacGregor, D.G. (2004)

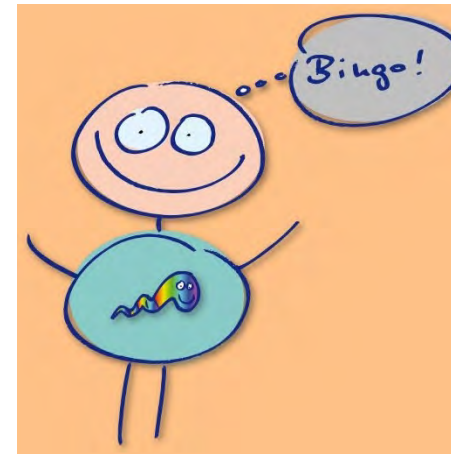
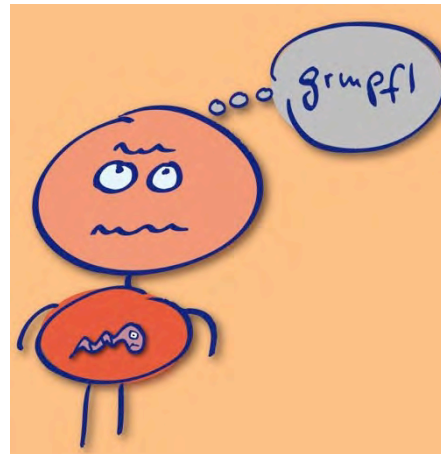
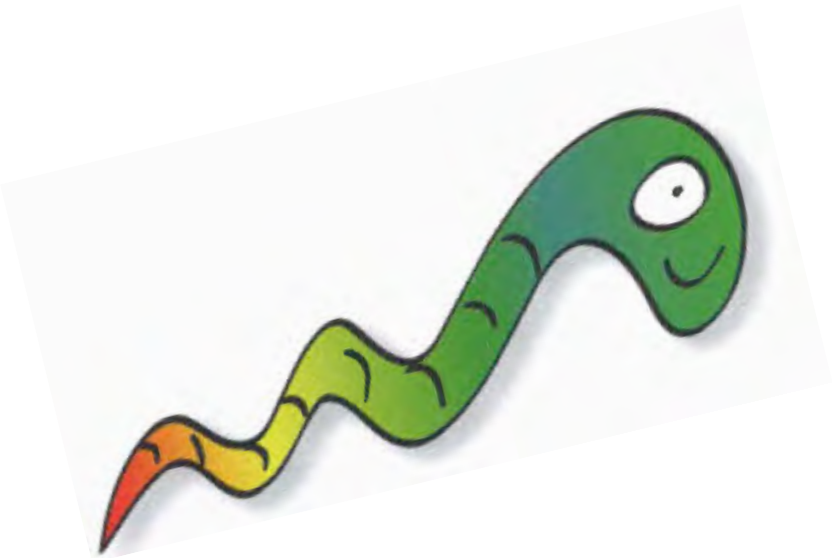
Der Wurm – unser emotionales Erfahrungsgedächtnis

Unbewusstes, Bauchgefühl, Instinkt

Lebt im Hier und Jetzt

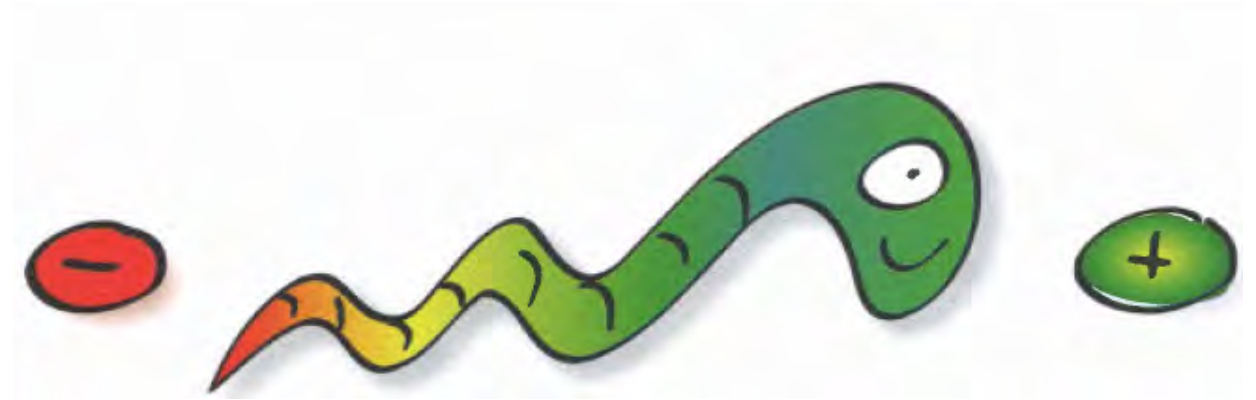
Somatische Marker

Treten innerhalb 200 bis 300 ms auf



Quelle: Storch, Maja: Machen Sie doch, was Sie wollen!, Huber Verlag 2015

Wie verhält sich der Wurm?



Funktioniert nur, wenn:

- Genügend kognitive Kapazität
- Weder Langeweile noch Stress (Angst, Ärger, Euphorie)
- Grundbedürfnisse erfüllt sind

Quelle: Storch, Maja: Machen Sie doch, was Sie wollen!, Huber Verlag 2015

Kopf oder Bauch? Die Mischung macht's!



Psychisches Wohlbefinden:
Verstand und Wurm bewerten etwas gleich

Vorgehensweise:
Gefühl in Sprache übersetzen
Verstand bewertet das Gefühl
Pläne und Strategien entwerfen
Feedback einholen beim Wurm
Pläne umsetzen

Stoff gegen Strahlung

Stellen im Nacken und an den Ohren sind besonders anfällig für Sonnenstrahlung. Der UV-Schutzfaktor > 50 sorgt für optimalen Schutz.

Freie Sicht

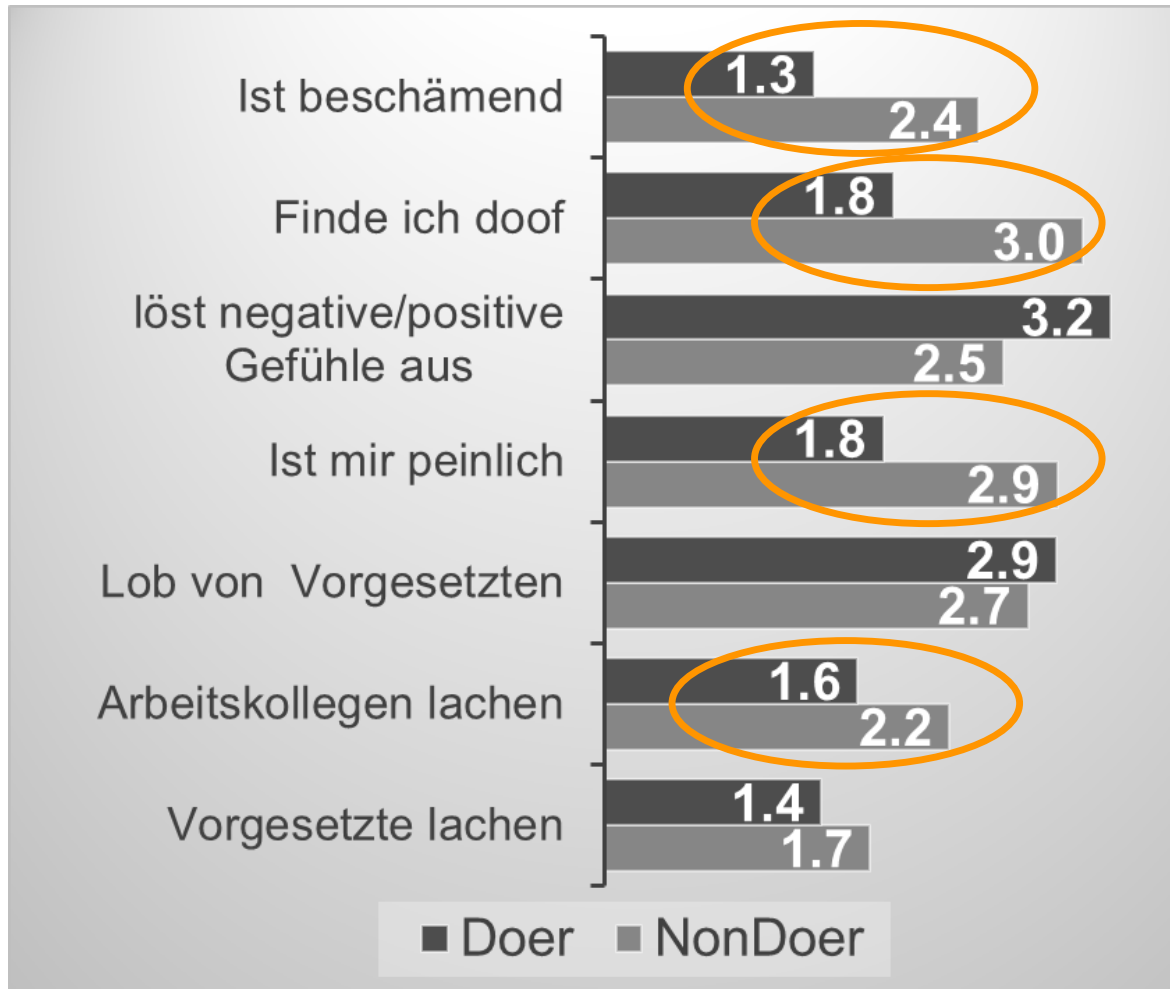
Die Stirnblende schützt die empfindliche Gesichtshaut gegen UV-Strahlung. Sie ist halbrtransparent, ohne das Sichtfeld einzuschränken.

Kompatibel und farbig

Nackenschutz und Stirnblende lassen sich auf viele verschiedene Helmmarten aufstülpen. Der Nackenschutz ist in den Farben Grau oder Blau erhältlich.



UV-Schutz: Was unterscheidet Doer von Non-Doern?



Arbeitskollegen sprechen über ihre Erfahrungen



«Mir war es am Anfang schon leicht peinlich, mit Schamgefühlen verbunden. Was sagen die Arbeitskollegen? Wie sticheln sie? Wie reagiere ich dann? Ich habe gelernt, dazu zu stehen und zu sagen, es ist mir persönlich wirklich wichtig - und dir würde es vielleicht auch nicht schaden.»



«Zu Beginn war es sicher ungewohnt. Zum Teil unter Umständen auch ein bisschen Scham. Es war einfach ein bisschen komisch. Und mit der Zeit kommt man in die Situation, dass es einfach normal wird.»

Vorbilder haben eine Wirkung...



... Humor auch



Sonnencreme einreiben

Reiben Sie alle unbedeckten Hautstellen immer wieder mit Sonnencreme ein.



Für Schatten sorgen

Schatten dient als guter Sonnenschutz. Wenn es keine Möglichkeit gibt, in den Schatten zu gehen, so benutzen Sie einen Nackenschutz mit Stirnblende.



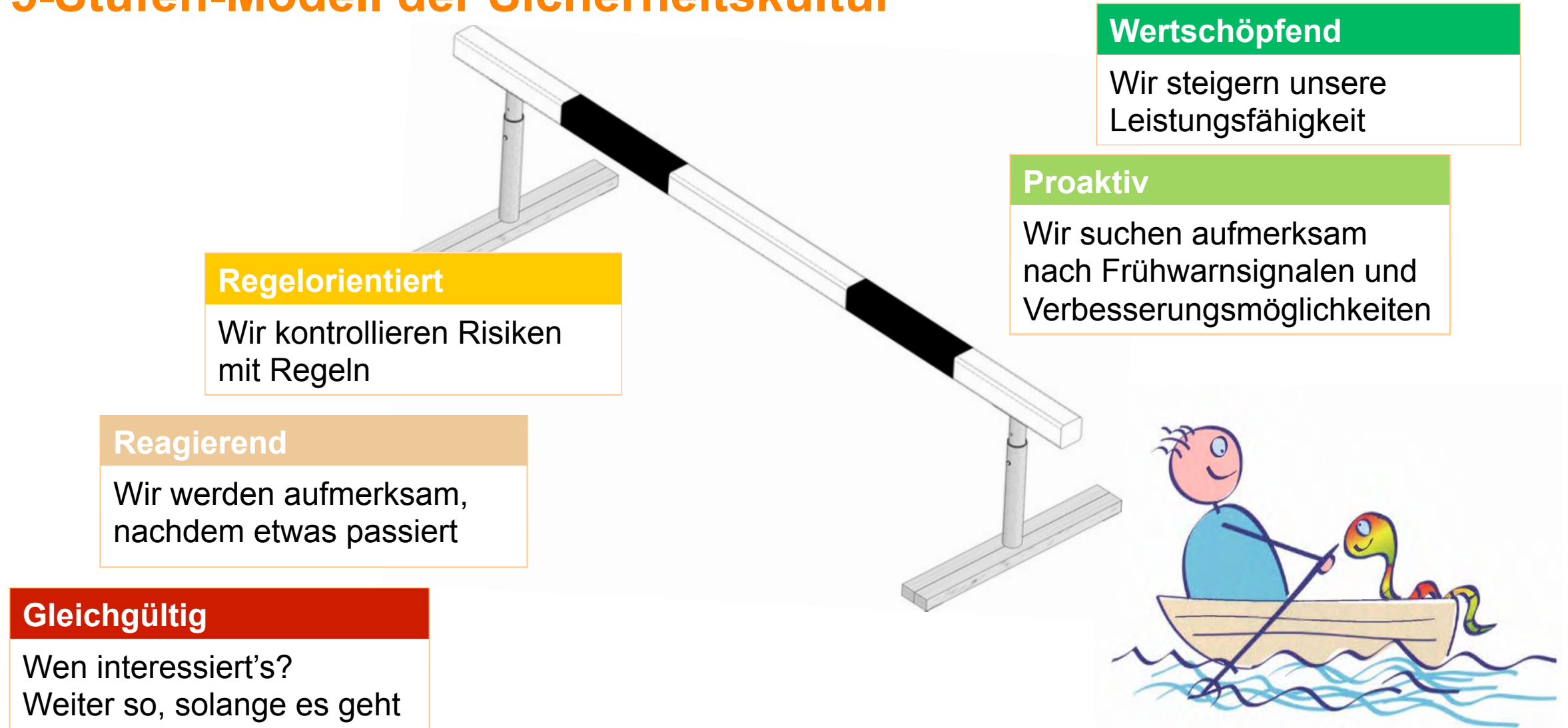
Freie Hautstellen bedecken

Auch Personen mit dunklerer Hautfarbe können an Hautkrebs erkranken. Deshalb müssen sich alle gegen UV-Strahlung schützen. Den besten Schutz bieten Kleider, die möglichst viele Hautstellen bedecken. Schützen Sie auch Ihren Kopf. Tragen Sie einen Hut mit Stirnblende und Nackenschutz.



www.sunity.ch

5-Stufen-Modell der Sicherheitskultur



Quelle: Nach Hudson (2001) und Gebauer (2017)

Danke für die Aufmerksamkeit!

jeannette.buechel@suva.ch