

PENDELN WIR UNS KRANK?

Arbeitsbedingte räumliche Mobilität und Gesundheit

Agenda

- 1 AOK Baden-Württemberg – Die Gesundheitskasse
- 2 Ausgangslage, Begriffe und Mobilitätsformen
- 3 Pendeln und Gesundheit
- 4 Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“

AOK Baden-Württemberg – auf einen Blick

AOK Baden-Württemberg fünftgrößte gesetzliche Krankenkasse in Deutschland

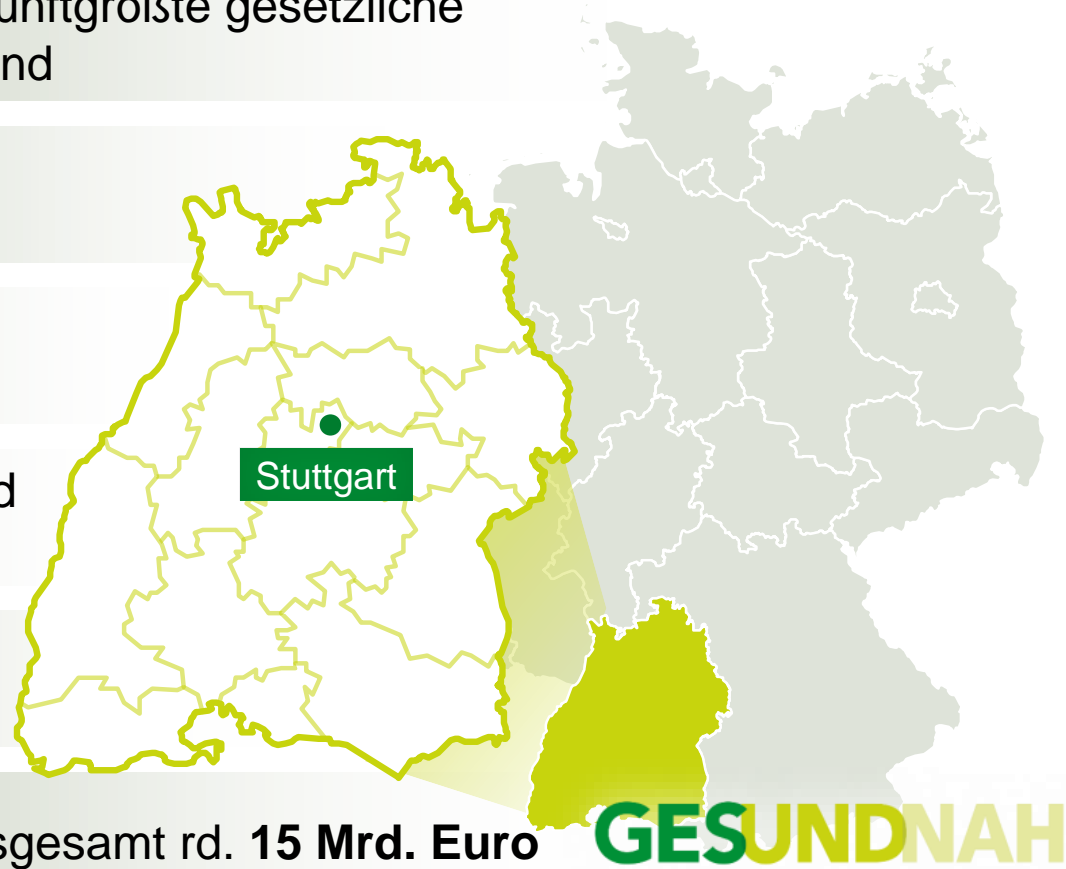
über 4,1 Mio. Versicherte

43 % Marktanteil in Baden-Württemberg

10.200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

230 KundenCenter

Haushaltsvolumen 2016 insgesamt rd. **15 Mrd. Euro**



GESUNDNAH

Warum das Thema Mobilität und Gesundheit?

- ✓ Mobilität prägt die moderne Arbeitswelt
- ✓ Mobilität bietet Chancen...
...aber auch gesundheitliche Risiken
- ✓ Das Thema Mobilität wird bislang wenig in die Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung einbezogen
- ✓ Mobilität zum Thema machen und Unternehmen und Beschäftigten Handlungsmöglichkeiten zur gesundheitsgerechten und familienfreundlichen Gestaltung von Mobilität aufzeigen

Verbreitung arbeitsbedingter Mobilität

19 % der Erwerbstätigen (Wohnbevölkerung) zw. 25 und 54 Jahren in Deutschland sind mobil

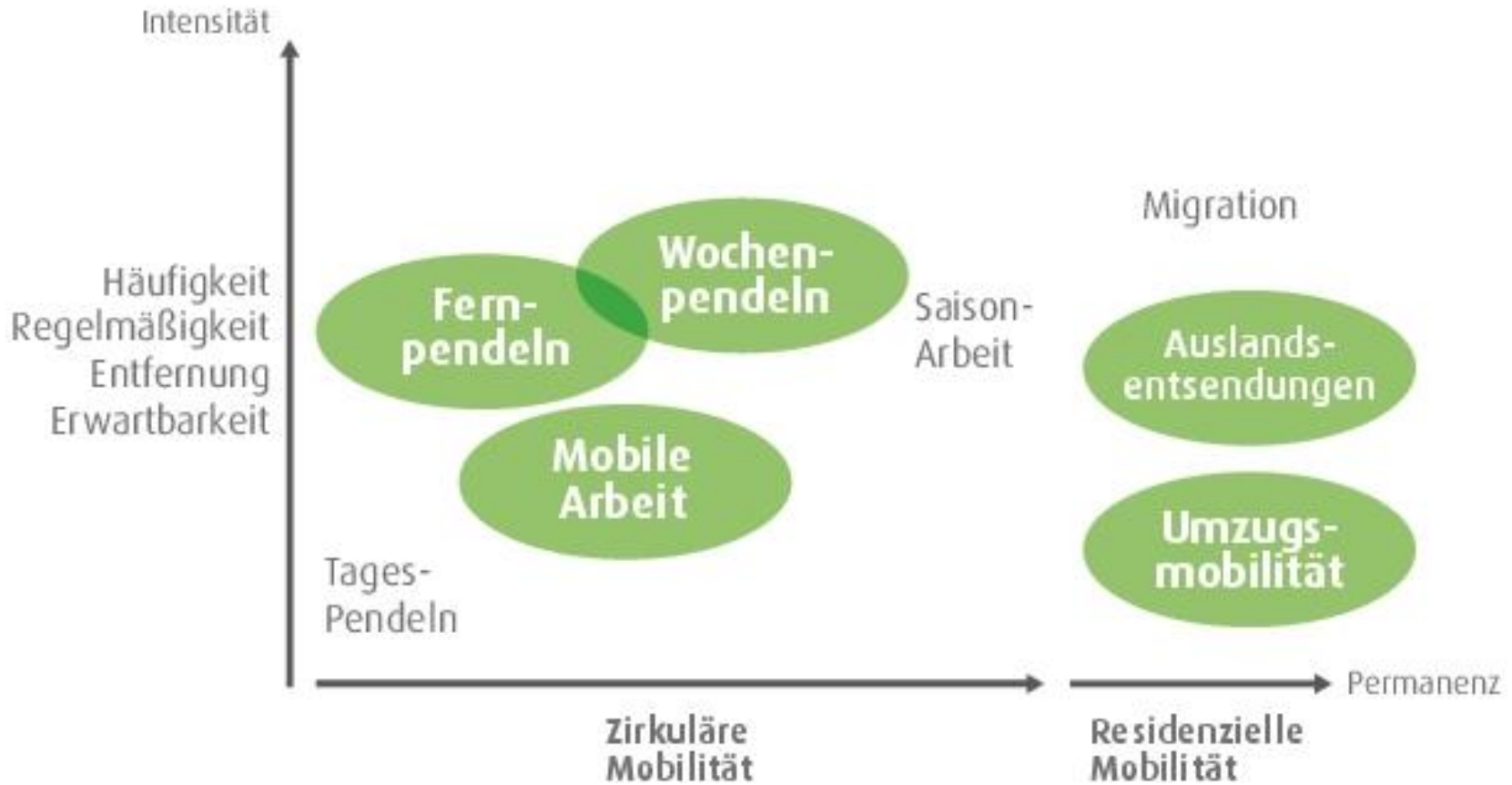
32 % der Erwerbstätigen waren in ihrem Berufsleben bereits mobil (Mobilitätserfahrene)

48 % der Erwerbstätigen waren bisher nicht mobil

→ Experten prognostizieren:
Die Mobilität wird weiter zunehmen

(Studie Job Mobilities and Family Lifes“, Schneider, Ruppenthal et al. 2008; Schneider et al. 2010, Ruppenthal 2010)

Formen arbeitsbedingter räumlicher Mobilität



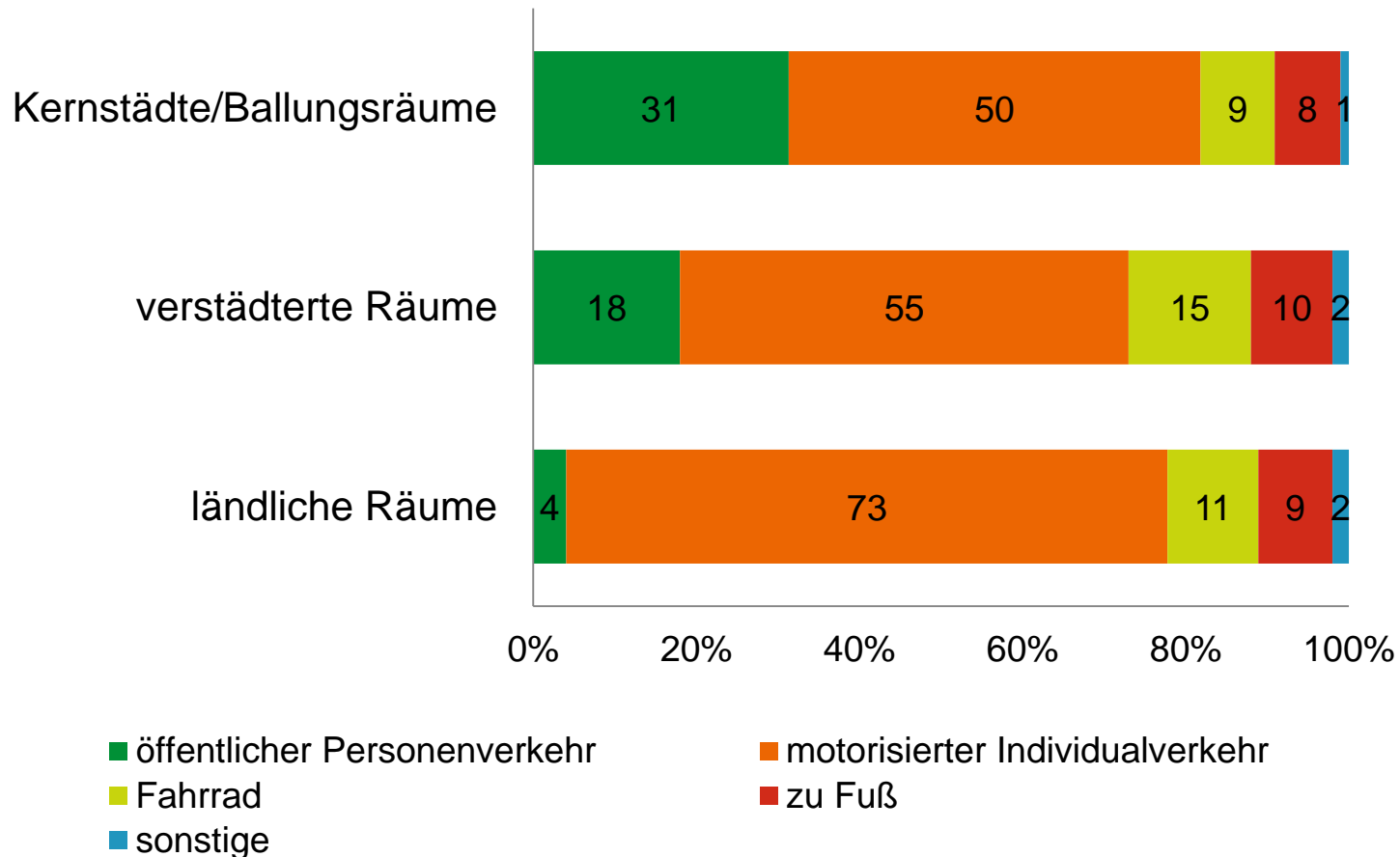
Quelle: iga.Report 25, 2013

Was verstehen wir unter (Fern-)Pendeln?

Pendeln → Pendeln umfasst regelmäßige Bewegungen zwischen Lebensmittelpunkt und Arbeitsort(en). Dabei dient das Pendeln immer der Bewältigung des Weges zum bzw. vom stationären Arbeitsplatz.

Fernpendeln → Fernpendeln ist die Bewegung zwischen Wohnung und Arbeitsplatz, die täglich oder an mindestens 3 Tagen in der Woche zurückgelegt wird und mindestens 45 Minuten pro Einzelweg dauert.

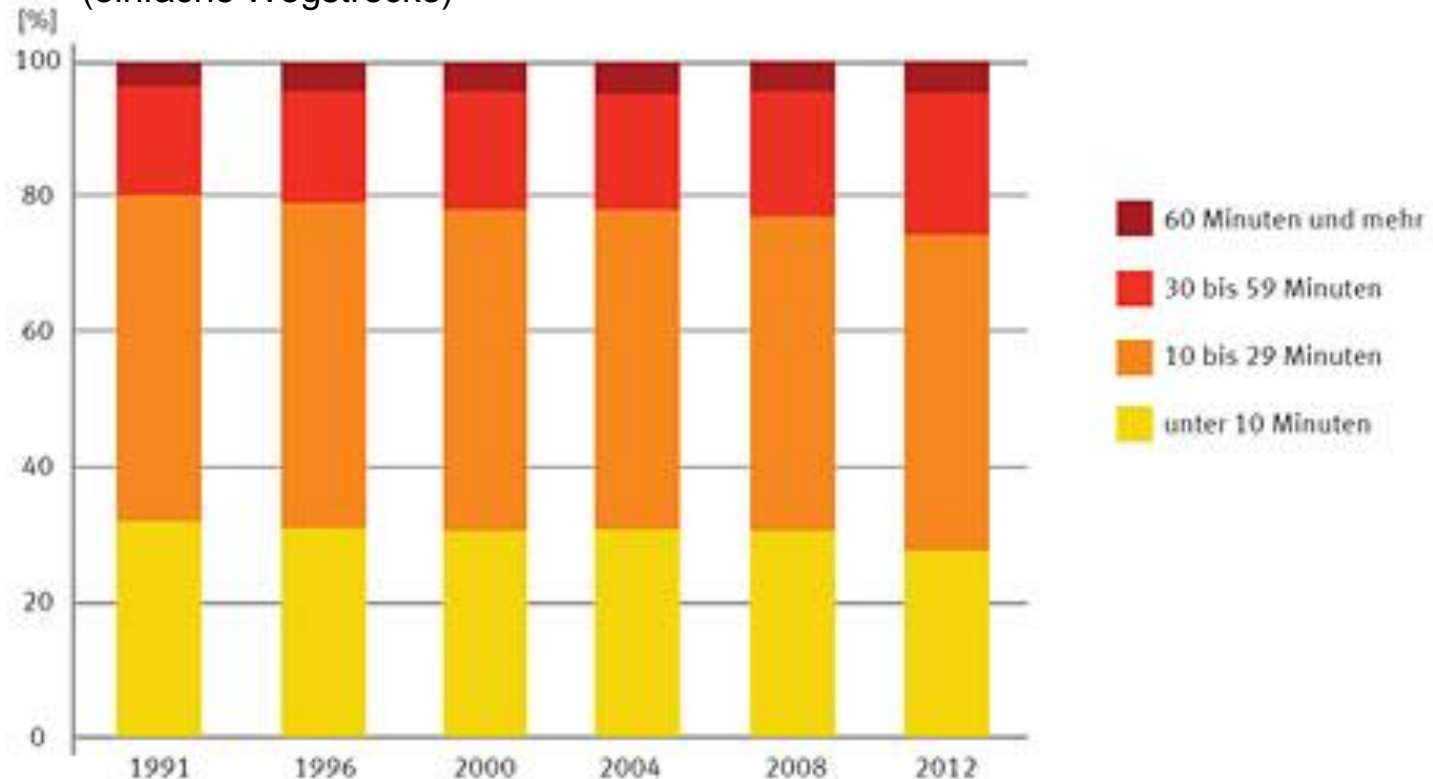
Verkehrsmittelwahl Erwerbstätiger 2012



Quelle: Statistisches Bundesamt, Datenreport 2016, Kapitel: Berufspendler

Pendler brauchen immer länger

Zeitaufwand für das Pendeln zur Arbeitsstätte
(einfache Wegstrecke)



Quelle: Mikrosensus 2012; Auswertung Statistisches Bundesamt und BiB

Erwerbstätige aus Ballungszentren haben längere Wege

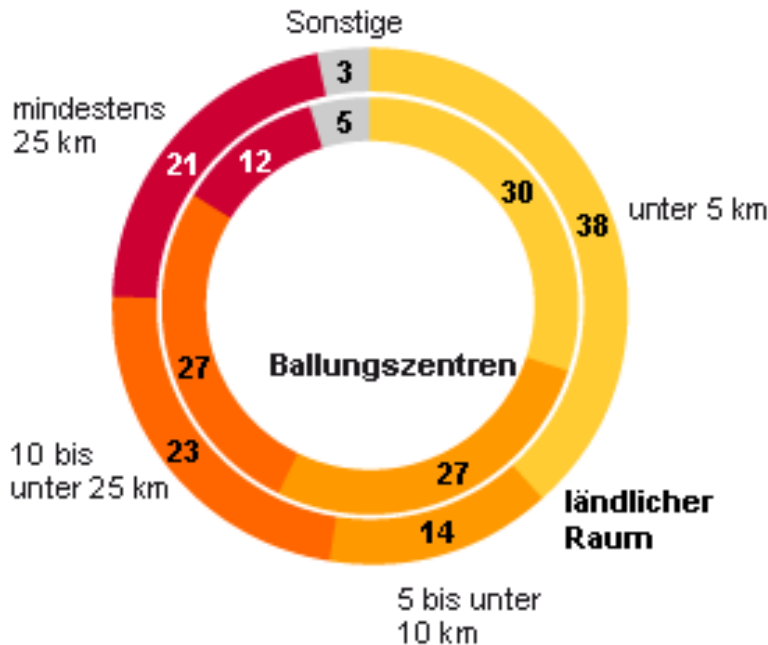
2

Pendeln in Stadt und Land 2012

Entfernung (einfach)

in %

Zeitaufwand



© Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2014

Fernpendeln bedeutet ...

Längerer Arbeitsweg und höherer Zeitaufwand

- Höheres Unfallrisiko
- Chronische Zeitknappheit, Vernachlässigung Gesundheit/Interessen

Eingeschränkte Kontrollmöglichkeiten

- Reisetress, Kontrollverlust bei Stau / Zugverspätung

Physische Belastungen durch lange Fahrten

- Einnahme von Zwangshaltungen, Bewegungsmangel

Hohe Anforderungen an Beziehungen/Familie/soziales Umfeld

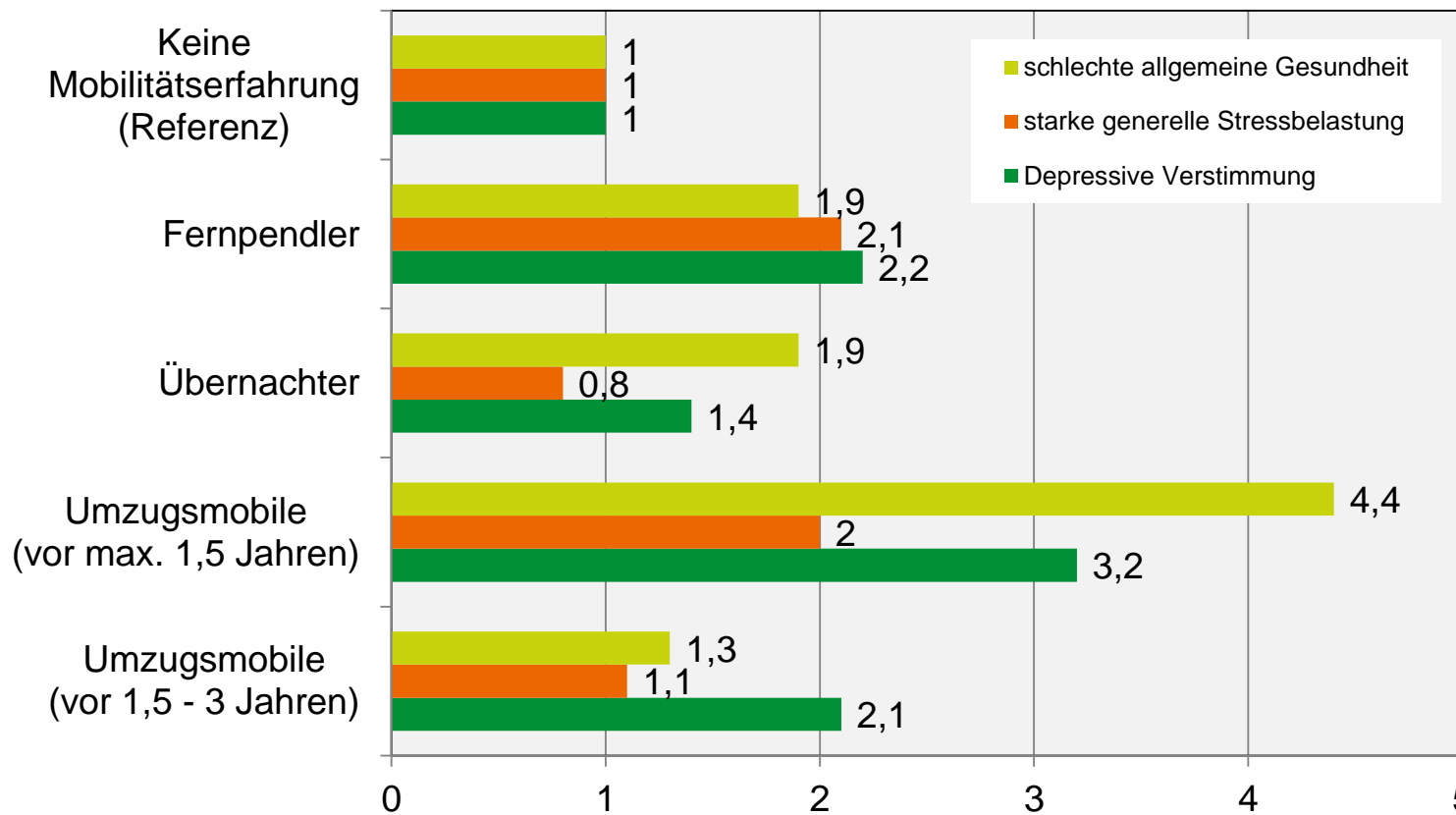
- Probleme bei Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Vernachlässigung sozialer Beziehungen
- Konsequenzen für nicht-mobile Partner

Zusätzliche Kosten

- Fahrzeugunterhalt, Kosten ÖPNV

Gesundheit nach Mobilitätsformen

Belastungsprofile mobiler und nicht-mobiler Erwerbstätiger in Dtl.,
adjustierte Odds Ratios



(Quelle: modifiziert nach Rüger, 2010, S. 10)

Flexible Arbeitswelt: Ergebnisse einer Beschäftigtenbefragung

3

Einfluss von flexiblen Arbeitsformen auf die Variablen Arbeitsbelastung, Zufriedenheit und psychische Beschwerden

bundesweit repräsentative telefonische Befragung des WIdO von 2.002 abhängig Beschäftigten zwischen 16 und 65 Jahren (09/2011)

	1. Einflussfaktor	2. Einflussfaktor	3. Einflussfaktor
Arbeitsbelastungen (Varianzaufklärung 5,8%)	Belastung durch Anfahrtszeit zur Arbeit	Überstunden	Arbeitszeitregelung
Zufriedenheit (Varianzaufklärung 5,4%)	Belastung durch Anfahrtszeit zur Arbeit	Befristet/unbefristet	Überstunden
Psychische Beschwerden (Varianzaufklärung 5,1%)	Belastung durch Anfahrtszeit zur Arbeit	Überstunden	Arbeit mit nach Hause genommen

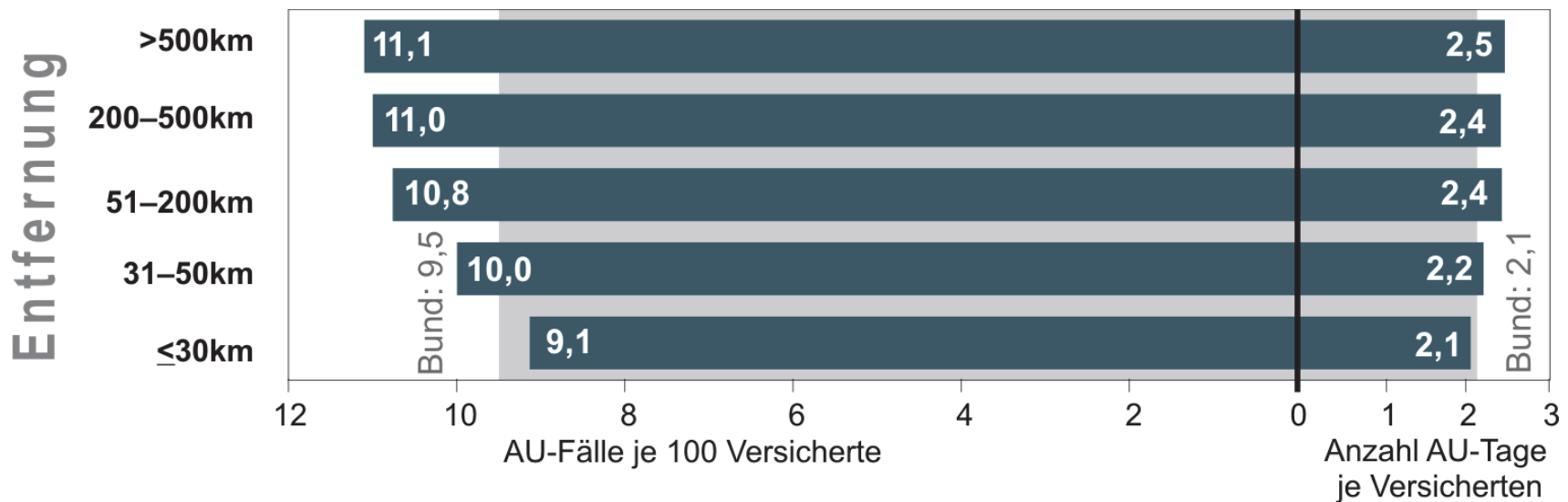
Quelle: Fehlzeitenreport 2012

Pendeln erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen

3

Psychische Erkrankungen mit Fällen und Tagen nach Entfernung zwischen Wohnort und Arbeitsplatz 2011, AOK-Mitglieder

Fehlzeitenanalyse des WIdO



Quelle: WIdO, 2012

Der „Pendler-Check“ bei der AOK Baden-Württemberg

3



- Die meisten Pendler fahren täglich zwischen zehn und 30 Kilometer zur Arbeit
- Über die Hälfte der Befragten benötigt für den Weg zur Arbeit zwischen 30 und 60 Minuten
- Mehr als die Hälfte der Pendler nutzt den Pkw für die Fahrt zur Arbeit.
- Großteil der Pendler kam bisher unfallfrei zur Arbeit
- Am wenigsten belastend empfinden Radfahrer das Pendeln.

„AOK-Pendler-Check“

80 % der Beschäftigten fühlen sich durchs Pendeln belastet

3

Gefühlte Belastung durch das Pendeln



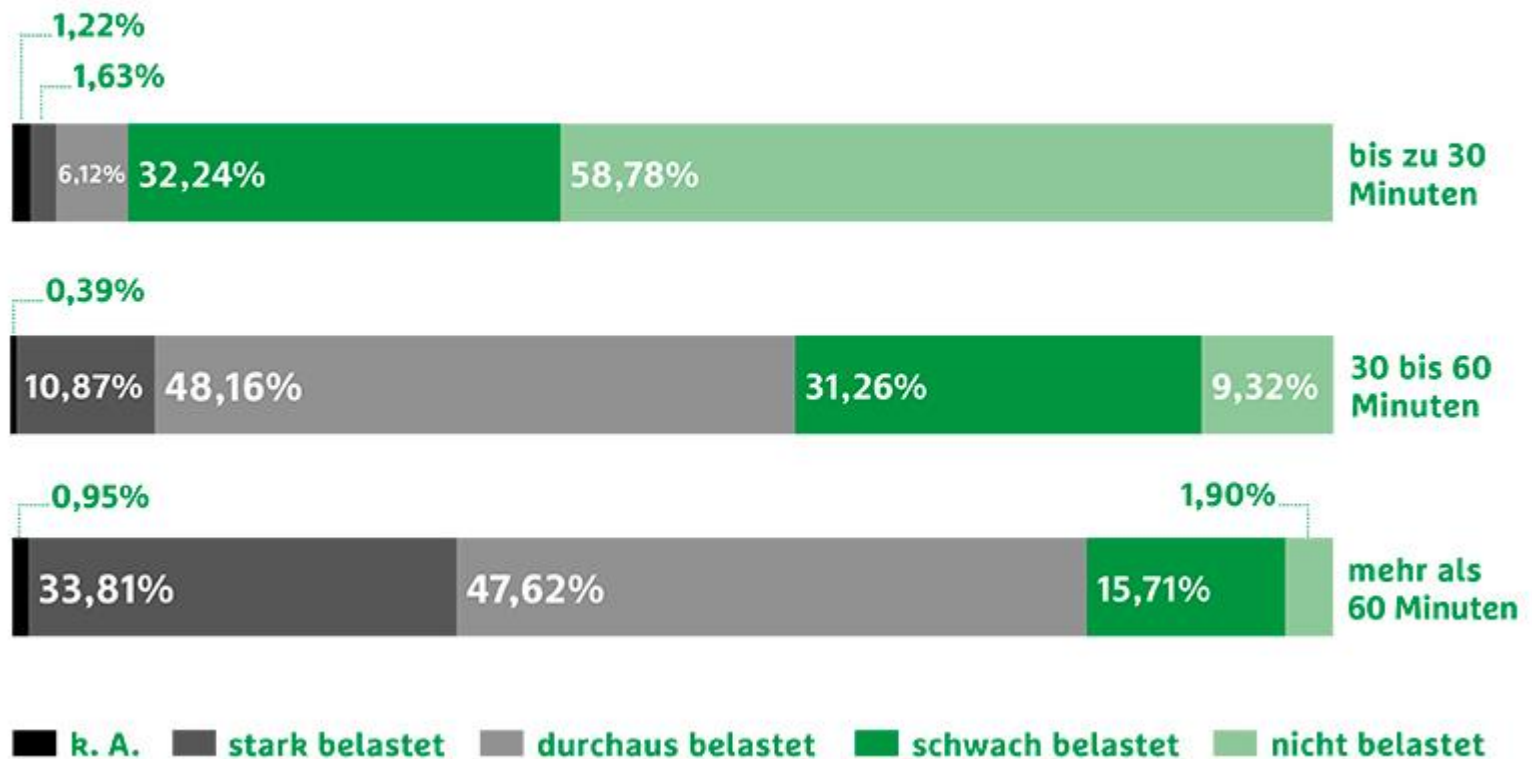
Quelle: WIR, Mitarbeiterzeitung der AOK Baden-Württemberg, Ausgabe 3/2016, N = 912

„AOK-Pendler-Check“

Belastung steigt mit der Pendeldauer

3

Zusammenhang zwischen Pendelzeit und Belastung



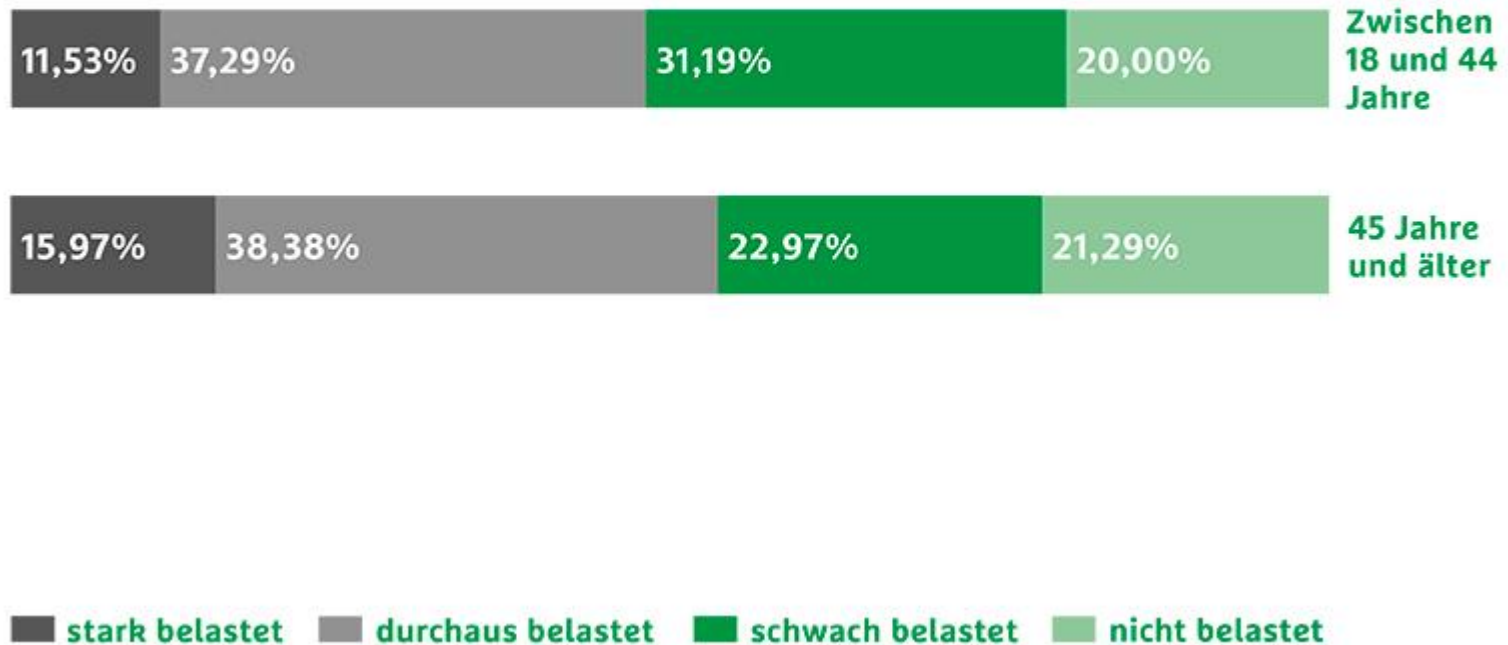
Quelle: WIR, Mitarbeiterzeitung der AOK Baden-Württemberg, Ausgabe 3/2016, N = 912

„AOK-Pendler-Check“

Pendeln wird im Alter belastender empfunden

3

Zusammenhang zwischen Alter und Belastung



Quelle: WIR, Mitarbeiterzeitung der AOK Baden-Württemberg, Ausgabe 3/2016, N = 912

Mitfahrplattform der AOK



- ✓ Seit Juni 2016 verfügbar; Vertragspartner: flinc
- ✓ 415 Mitglieder, 1.500 Fahrtangebote, 2.700 Fahrtgesuche seit Juni 2016
- ✓ Erfassung und Vermittlung regelmäßiger und spontaner Fahrten
- ✓ Vermittlung ausschließlich zwischen AOK-Mitarbeiter/innen
- ✓ Ziel: Reduzierung von Verkehr (Fahrgemeinschaften), Zukunftsoptionen (Verkehrseinschränkungen bei Feinstaubalarm)

Fernpendeln – Welche Aspekte sind relevant?

Verkehrsaspekte und Zeitverluste sind entscheidend

- Wahl des Verkehrsmittels
- Dauer der Fahrten:
ab 45 Min. Dauer/Strecke starker Anstieg negativer Folgen

Gesundheitliche Folgen

- Psycho-physiologische Stressfolgen, Gereiztheit, Erschöpfung, Kopf- und Augenschmerzen, Infektanfälligkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Muskel-Skelett-Erkrankungen, Schlafstörungen, Vernachlässigung von Vorsorgeuntersuchungen
- Tägliche Fernpendler leiden fast doppelt so häufig unter einem schlechten Gesundheitszustand wie nicht mobile Beschäftigte

(Ducki 2012, Häfner 2013, Marschall & Nolting 2012, Rüger 2010)

Pendeln

Was können Beschäftigte selbst tun?

Ermöglichte Freiräume nutzen → Wahl Verkehrsmittel, Stoßzeiten und morgendlichen Zeitdruck vermeiden, für kürzere Strecken Fahrrad nutzen

Fahrgemeinschaften bilden

Gesunder Lebensstil → Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, viel Bewegung und Sport, Entspannungsübungen und Meditation

Gutes Zeitmanagement

Bewusste Gestaltung und Nutzung der Pendelzeiten → Entspannung, Information, sozialer Austausch etc.

Eigene Einstellung/ Haltung reflektieren und ggf. ändern

Regelmäßiges Händewaschen nach Nutzung des ÖPNV

Pendeln

Was können Arbeitgeber tun?

3

Unternehmenskultur → Anerkennung von Mobilitätsleistungen, Sensibilisierung von Vorgesetzten und Kollegen für besondere Situation der Pendler, Mobilitätsbedürfnisse der Mitarbeitenden anerkennen, Rücksichtnahme auf Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Arbeitszeit → Kernarbeitszeiten vereinbaren, Absprachen zur Erreichbarkeit treffen, Sitzungszeiten unter Rücksicht auf Pendler planen, Schichtsystem anpassen

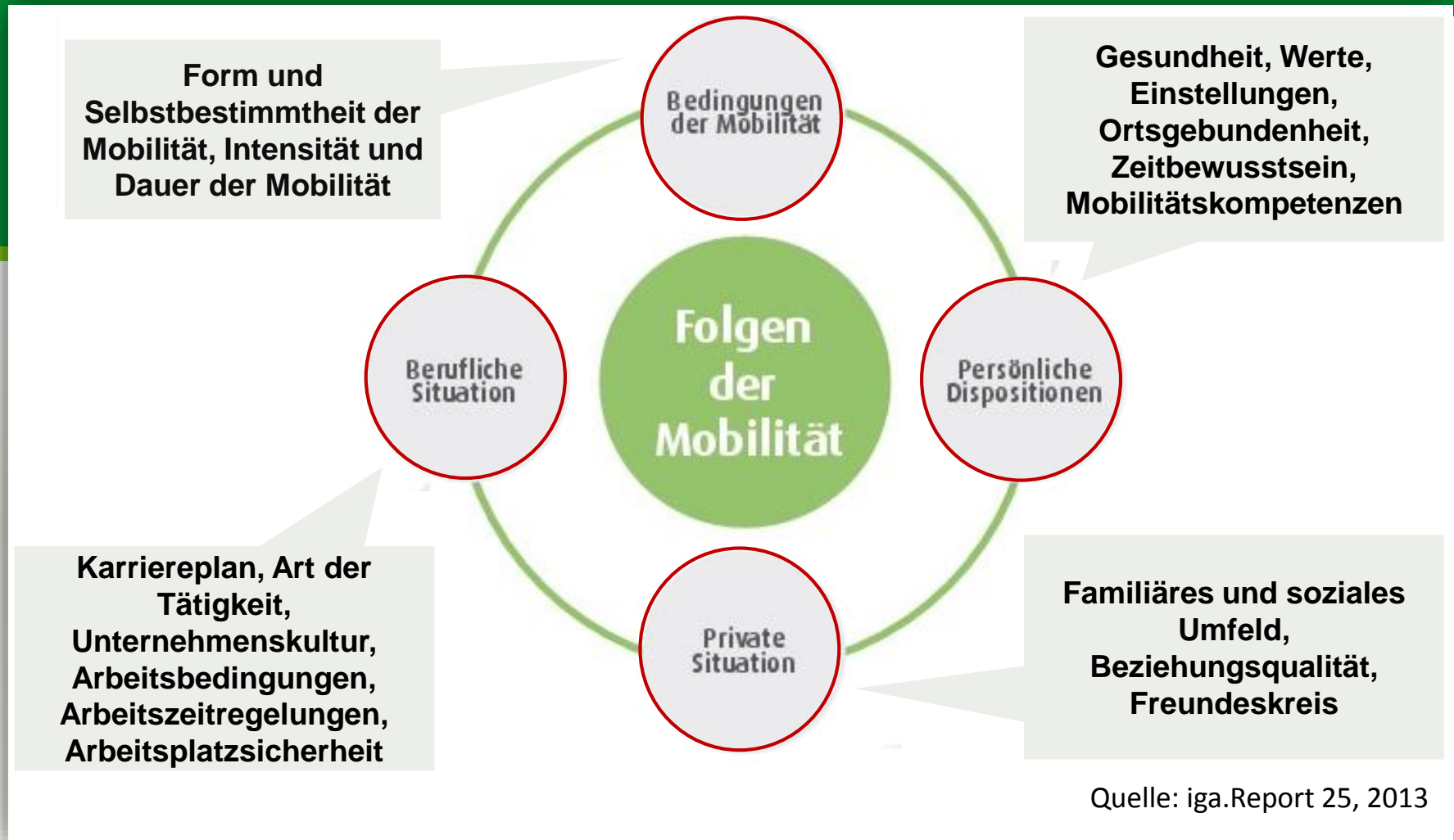
Arbeitsorganisation → Möglichkeit zur Arbeit im **Home-Office** prüfen, Ermöglichung individuelle Arbeitsplanung

Fortbildung → Angebote zum Zeit- und Stressmanagement, Entspannungstrainings, „Gelassenheit erlernen“

Bildung von Fahrgemeinschaften unterstützen

Partizipationsmöglichkeiten

Einflussfaktoren auf die Mobilität



Mobilität gestalten: Der Betrieb als Rahmengeber

- ✓ **Arbeitgeber und Beschäftigte** können auf viele Belastungen, die mit Mobilitätsanforderungen in Verbindung stehen, reagieren
- ✓ Je nach Mobilitätsform, Unternehmen und individuellen Voraussetzungen der Beschäftigten ist eine **individuelle Herangehensweise notwendig**
- ✓ **Partizipation** der Beschäftigten und eine gute **Kommunikation** als Erfolgsfaktoren
- ✓ „Huckepackstrategie“: Thema **Mobilität in Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) integrieren**

Die Ausgangslage analysieren

- ✓ **Mitarbeiterbefragungen** sind bewährte Analyseinstrumente, um Mobilitätsform, Intensität und Belastungen, aber auch Ressourcen sowie Verbesserungsmöglichkeiten zu erfragen
- ✓ Es stehen vier von der **iga** - Initiative Gesundheit&Arbeit entwickelte, spezifische **Module zum Einsatz in Mitarbeiterbefragungen** zur Verfügung:
 - Fernpendeln
 - Wochenpendeln
 - Dienstreisen
 - Mobile Arbeit
- ✓ Mobilität in **Gefährdungsbeurteilungen** berücksichtigen

Maßnahmen planen, umsetzen und evaluieren

- ✓ Ausgewogenheit von **Verhaltens- & Verhältnisprävention**
- ✓ Problembewusstsein und **Selbstverantwortung der Beschäftigten** stärken und zur Reflexion anregen, aber auch die **Arbeitsorganisation und Arbeitsbedingungen** inkl. Führung einbeziehen
- ✓ Mobilität zum Thema machen im Rahmen eines **Gesundheitstages**
- ✓ Erfahrungsaustausch in einer **Mobilitätswerkstatt, Mentoren-Programme**
- ✓ **Kompetenzentwicklungsprogramme**, z. B. Zeit- und Stressmanagement

Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“

Zur Historie

4

- Die Aktion fand erstmals 2004 statt, seit 2005 ist die AOK Baden-Württemberg dabei.
- Die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ findet bundesweit statt – in den Bundesländern jeweils mit regionalem Charakter.
- In Baden-Württemberg sind neben der AOK der ADFC und die Radsportverbände Initiatoren der Aktion
- Ziel ist es, Arbeitnehmer/innen zu motivieren, durch das Radfahren zur Arbeit mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.



Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ Teilnahme

4

- Aktionszeitraum: **1. Mai bis 31. August 2016**
- Teilnahme entweder als Einzelperson oder im Team (maximal 4 Personen) möglich.

Voraussetzungen:

- Mindestens an 20 Tagen im Aktionszeitraum mit dem Rad zur Arbeit fahren
- Teilnahme ist online möglich (wird von über 90% der Radler genutzt), oder auch klassisch über einen Papier-Coupon.



Der „Online-Begleiter“ der Aktion: mit-dem-rad-zur-arbeit.de

4

- Informations- und Teilnahmeplattform
- Aktuelles zur Aktion
- Online-Anmeldung und Aktionskalender
- Informationen zu den MdRzA-Sonderverlosungen
- CO₂- und Kalorienrechner
- Infoletter abonnieren
- Informationen für Unternehmen



The screenshot shows the website interface for the 'Mit dem Rad zur Arbeit' (MDRZA) campaign. At the top, there is a navigation bar with the text 'Mit dem Rad zur Arbeit', 'Start', 'Mitmachen!', 'Preise -', 'Aktion -', and '#mdrza'. Below the navigation bar is a large image of a smiling man wearing a red helmet and a green sweater, leaning on his bicycle. Underneath the image, the text reads: 'Die Aktion in Baden-Württemberg', 'Sie möchten sich mehr bewegen?', 'Radeln Sie im Sommer zur Arbeit!', and 'Schon 30 Minuten Fahrradfahren am Tag fördern Ihre Gesundheit. Frische Luft und Bewegung wecken MdRzA zu Ihrem persönlichen Fitnessprogramm:'. A list of bullet points follows: 'Die Aktion läuft vom 1. Mai bis zum 31. August.', 'Sie radeln von zu Hause zur Arbeit - auch Teilstücke, kombiniert mit Bus/Bahn, zählen.', and 'Schon mit 20 Arbeitstagen per Rad können Sie attraktive Preise gewinnen.'

Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“

Ein Teil der Motivation – attraktive Gewinne

4

- Attraktive Gewinne – alle von Sponsoren finanziert
 - u.a. Städtereise, ergonomische Spezialsättel und modernstes Fahrradequipment
- Zusätzliche Gewinnchancen für Teams und „Jeden-Tag-Radler“
 - u.a. Heißluftballonfahrt und Erlebniswochenenden
- Sonderverlosung eines JobRads



Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“

Das Ergebnis 2016

4

- **7.870 Teilnehmer/innen in Baden-Württemberg**
- davon 634 Teams
- über 300 Firmen
- insgesamt wurden 3.272.073 Kilometer geradelt!

Das entspricht:

- CO²-Ersparnis von ca. 680 Tonnen
- Kalorienverbrauch von ca. 76.566.508 kcal
- bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 10 km/h insgesamt 320.000 Stunden auf dem Rad



HERZLICHEN DANK!