



Austauschtreffen, Stadtverwaltung Dübendorf, 20. Juni 2024

Psychisch gesunde Mitarbeitende

FORUM
BGM Zürich

Programm

- **Begrüssung**
- **BGM-Massnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit**
Isabelle Thoresen, Claudia Avino und Michel Elmer,
Stadtverwaltung Dübendorf
- **Ressourcenstärkung in Unternehmen**
Monique Müller, Corporate Health Management
Expert, Generali Versicherungen
- **Mitarbeitenden- und Fachberatung als gesundheitsförderliche Massnahme in Unternehmen**
Elisa Höcke, Teamleiterin Beratung, Movis Zürich
- **Leadership-Kit und zur HR-Toolbox von Gesundheitsförderung Schweiz mit moderiertem Austausch**
Jasmin Haag, SVA Zürich und Eva Keller-Hunkeler,
Leiterin Forum BGM Zürich



**Herzlich
willkommen!**

Trägerorganisationen Forum BGM Zürich

**kaufmännischer
verband**

*mehr wirtschaft. für mich.
in zürich.*

**Arbeitgeber
Zürich** **vzh**



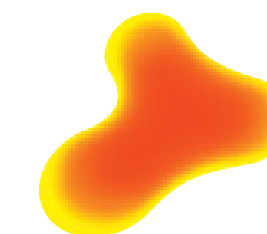
**Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion**

**Prävention und
Gesundheitsförderung**

SVA Zürich

suva

Unterstützt durch:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Das Forum BGM Zürich

Für:

- mehr & besseres **betriebliches Gesundheitsmanagement** im Kanton Zürich
- eine **gesunde** erwerbstätige **Bevölkerung**
- einen starken **Wirtschaftsstandort**

Indem wir:

- auf unserer **Website** Wissen rund ums BGM vermitteln
- **Veranstaltungen** zur Sensibilisierung für das Thema «Gesundheit im Betrieb» organisieren
- **Zugänge** schaffen & uns vernetzen
- Kostenlose **Erstgespräche** anbieten
- **Projekte** entwickeln & koordinieren

Wir ...

... und Sie!

Unser Veranstaltungstipp

An unserer Fokus-Veranstaltung
«Positive Corporate Culture als Erfolgsfaktor»
vom Donnerstag, 5. September 2024, in Zürich
erfahren Sie:

- was eine gesunde Unternehmenskultur auszeichnet,
- wie Sie davon profitieren können,
- wie andere Firmen erfolgreiche Ihre Unternehmenskultur stärken,
- wie Sie selbst eine positive Corporate Culture fördern können.



Zahlen & Fakten

- Rund **20% der Mitarbeitenden** sind von einer psychischen Störung betroffen. Im Laufe des Lebens leidet **jede zweite Person** an einer psychischen Erkrankung.
- Arbeitsbezogener Stress verursacht Kosten von **CHF 6.5 Milliarden**.
- **Mehr als 50%** der IV-Renten entstehen aufgrund psychischer Erkrankungen.
- **Mehr als 30%** der Erwerbstätigen fühlen sich emotional ziemlich oder sehr erschöpft.
- Der **Return on Investment** von BGM-Massnahmen beträgt durchschnittlich **1:3**.

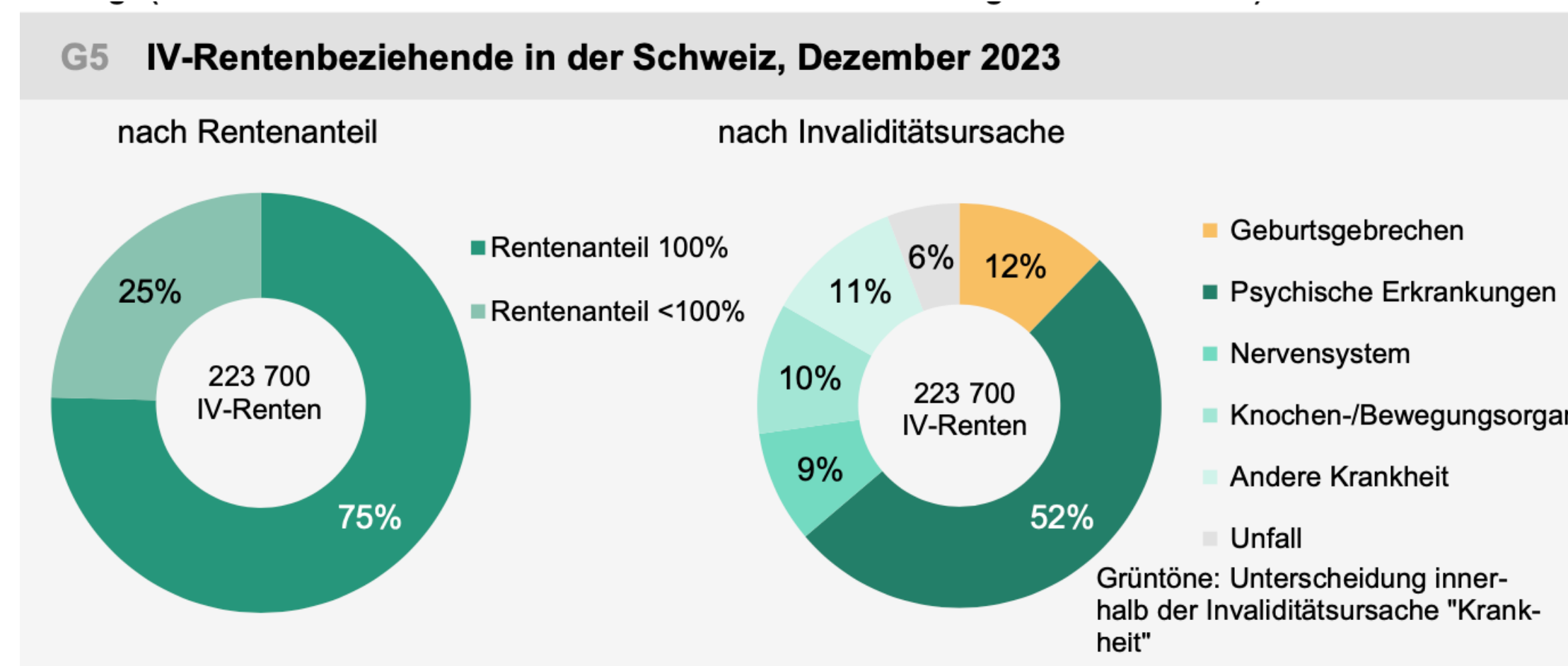
Quellen:

BSV (Mai 2024), Jahresbericht IV-Statistik 2023.

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 72, Job-Stress-Index 2022.

Baer et al. (2022), EBGB (Hrsg.), Psychische Gesundheit im Arbeitsumfeld – wie fit ist Ihr Unternehmen?

Ulich E. & Wülser M. (2018). Gesundheitsmanagement im Unternehmen, 7. Auflage, Springer.



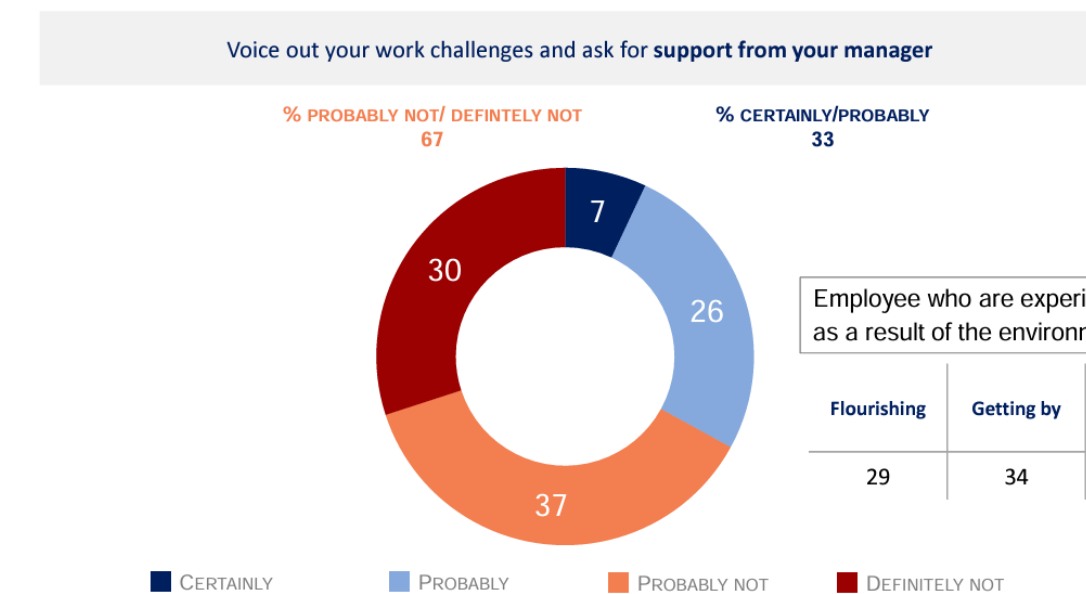
Quelle: Zentrales Rentenregister der AHV/IV

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

- Fast 70% der Befragten würden **eher oder sicher nicht um Unterstützung bei der Führungskraft** bitten, wenn psychische Beschwerden auftreten aufgrund von arbeitsbezogener Belastung.
- Fast 50% der Befragten wünscht sich mehr **Training für Vorgesetzte** in Bezug auf die Gesprächsführung.

Quelle:
AXA & Ipsos France (2024), Mind Health Country Report Switzerland

BECAUSE OF WORK IMPACT ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, A MINORITY WOULD MERELY THINK ASKING SUPPORT FROM THEIR MANAGER.



V3Q15: Do you plan to do any of the following because of the impact of your work on your psychological well-being?
Base : working population, n = 709

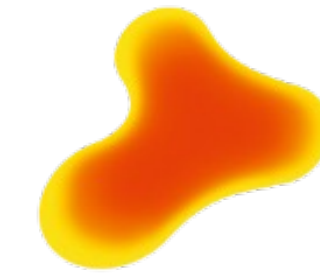


EMPLOYEE EXPECTATIONS ARE MULTIPLE AND DIVERSE.



V3Q21: What would you like your company/the organization to do more to support employees' mental health?
Base : working population, n = 709





Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

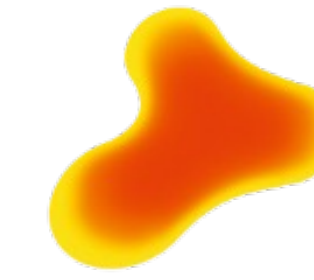


Gesundheitsförderung Schweiz

Alltagstaugliche Tools für das BGM Ihrer Firma

2024

Zwei Angebote



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Die Idee von Microinterventionen:

Jede Nutzung des Angebotes ist ein Erfolg. Lieber kleine Schritte als gar kein BGM.

HR-Themen



| HR-TOOLBOX

Führungs-Themen

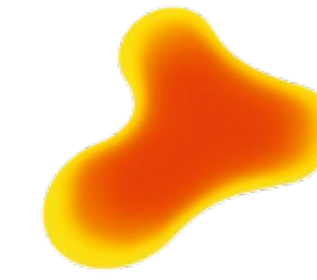


| LEADERSHIP-KIT



| HR-TOOLBOX

HR-Toolbox VERSTEHEN



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



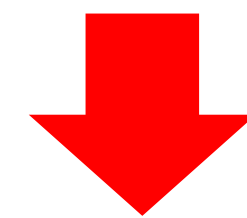
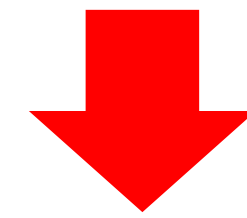
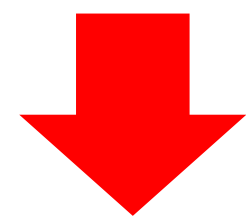
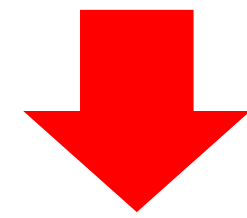
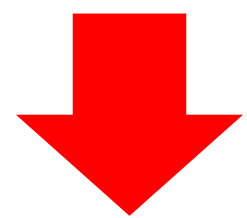
Stress und Burnout	→
Absenzen und Krankheitsausfälle	→
Kündigungen	→
Motivation der Mitarbeitenden	→
Produktivität und Qualität	→
Arbeitgeberattraktivität	→

HR-Toolbox VERSTEHEN



Stress und Burnout

Stress ist ein subjektiv wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Handlungsmöglichkeiten. Verstehe die Auswirkungen von Stress in deinem Betrieb. Ergreife gezielte Massnahmen, um die Arbeitsqualität sowie die -zufriedenheit zu steigern und Burn-out zu vermeiden.



Inhalte:

Fakten ↘

Argumente ↘

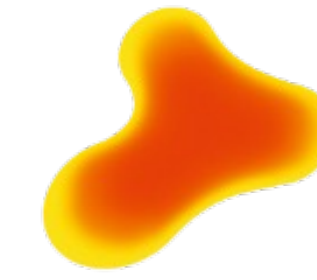
Rechtliches ↘

Handeln ↘

Weiterführende Links ↘

HR-Toolbox

HANDELN



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Pausen und Erholungsmöglichkeiten →

Konflikte und Mobbing →

Mitarbeitendengespräche →

Entwicklung der Mitarbeitenden →

Teamentwicklung →

Flexible Arbeitszeitmodelle →

Über- oder Unterforderung und Zeitdruck →

Wertschätzung →

Homeoffice →

Gesunde Führung →

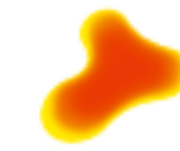
TEAMBEZIEHUNGEN | VERTRAUEN

Trust Map

Reflektiere mit dem Team, wie es um das Team-Vertrauen steht.

Schwierigkeitsgrad **Mittel**
Dauer **20 Minuten**





Anleitung

Tool-Vorlage

Klarheit

- Wo wünsche ich mir im Team mehr Klarheit?
- Wie können wir Unklarheiten im Team verringern?

Werte

- Wofür stehe ich im Team ein?
- Welche Werte sind mir wichtig?
- Welche Werte leben wir als Team?

Verantwortung/ Verbindlichkeit

- Wo und wie übernehme ich Verantwortung im Team?
- Wo werden Versprechen eingehalten und wo nicht?
- Wo fällt es mir/uns im Team schwer, Verantwortung zu übernehmen oder Verbindlichkeiten einzuhalten?

Beziehung

- Was brauche ich, um mich in der Zusammenarbeit wohlfühlen?
- Wie können wir unsere Teambeziehungen stärken?

Offenheit

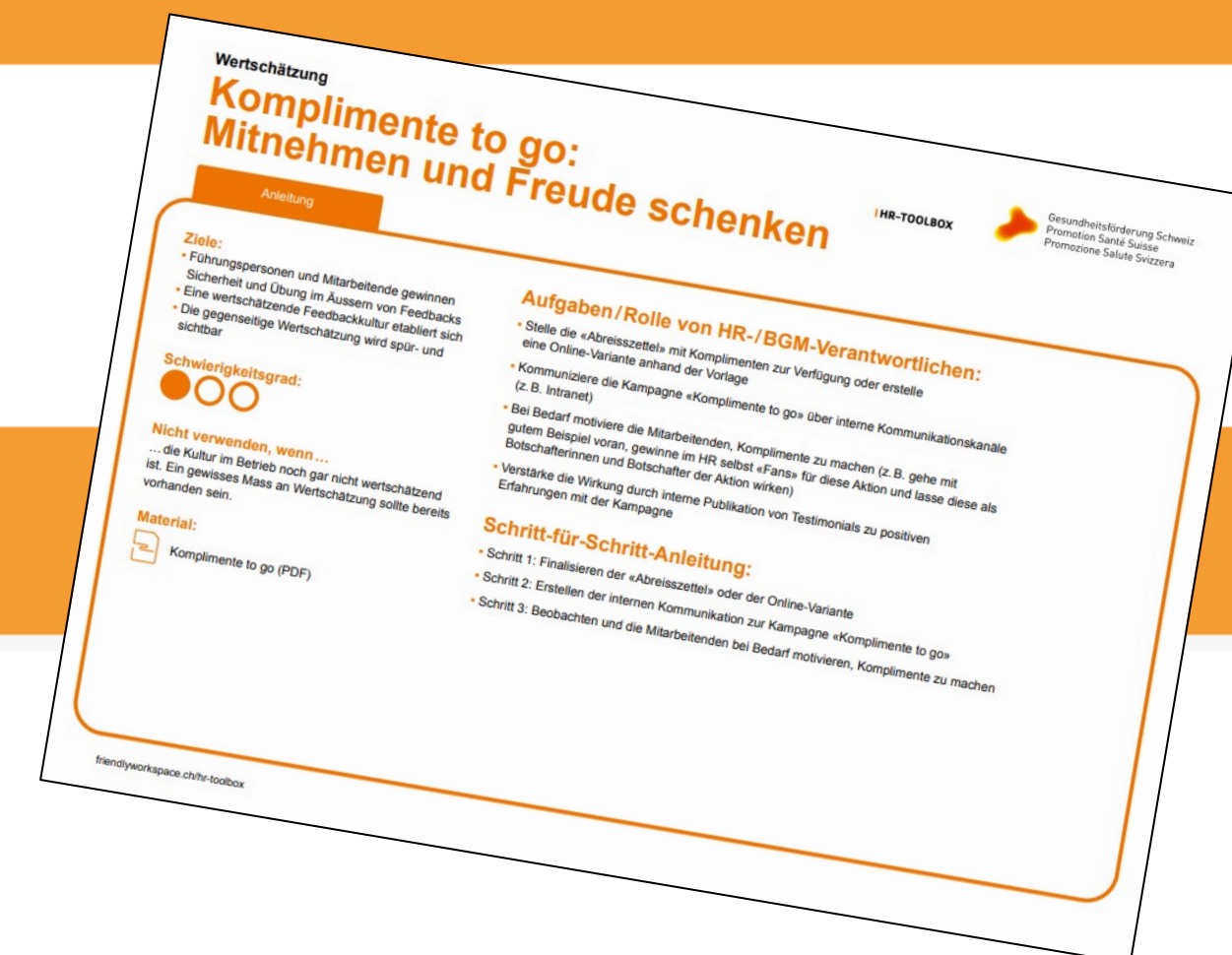
- Wie zugänglich zeige ich mich im Team?
- Wie offen thematisieren wir Unsicherheiten, Irritationen?
- Wie gehen wir mit Unbekanntem/Neuem um?

WERTSCHÄTZUNG

Komplimente to go: Mitnehmen und Freude schenken

Auswahl an verschiedenen Komplimenten in Form von «Abreisszetteln» oder «elektronischen Botschaften», die für das Wertschätzen von Arbeitskolleginnen und -kollegen beliebig eingesetzt werden können.

Schwierigkeitsgrad **Leicht**



Komplimente to go: Abreissen und Wertschätzung schenken



Wie du heute vor allen das Projekt/unsere Vorhaben verteidigt hast, hat mir sehr imponiert.

Ich schätze deinen Humor sehr, er gibt mir viel Energie für den Tag. Danke.

Ganz ehrlich: Anfangs war ich mir nicht sicher, was dabei herauskommt. Aber du hast alle Erwartungen weit übertroffen

Ich schätze es sehr, mit was für einer Gelassenheit du diese anspruchsvolle Zeit meisterst. Das tut uns allen gut.

Ich finde die Zusammenarbeit mit dir sehr angenehm. Danke!

Phantastische Arbeit!

Dein kritisches Denken hilft mir, Dinge zu hinterfragen und besser zu machen, auch wenn es etwas mehr Zeit kostet. Danke für deine Offenheit.

Danke, dass du auch unbeliebte und kleine Dinge erledigst, welche im Arbeitsalltag anfallen!

Cool, dass ich so viel von dir lernen kann.

Auf dich kann man zählen – immer und immer wieder!

Dank dir kommen wir in den Sitzungen immer ordentlich voran, danke!

Ich schätze deine kreativen Ideen sehr, sie inspirieren und motivieren mich!

Ich weiss es wirklich zu schätzen, dass du spontan eingesprungen bist. Danke für deine Flexibilität.

Wunderbar, genau das habe ich mir als Ergebnis gewünscht!

Von dir nehme ich immer einen wertvollen Gedanken mit, danke!

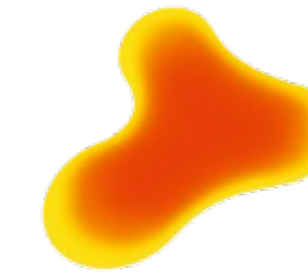
Du hast immer ein offenes Ohr und kannst sehr aufmerksam zuhören. Danke dafür!

Danke für deine Hilfe!



| LEADERSHIP-KIT

Die 5 Aktionsfelder für ein starkes Teamklima!

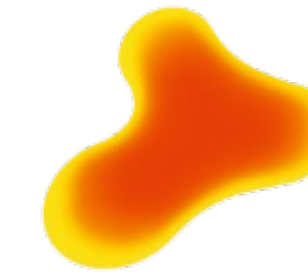


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



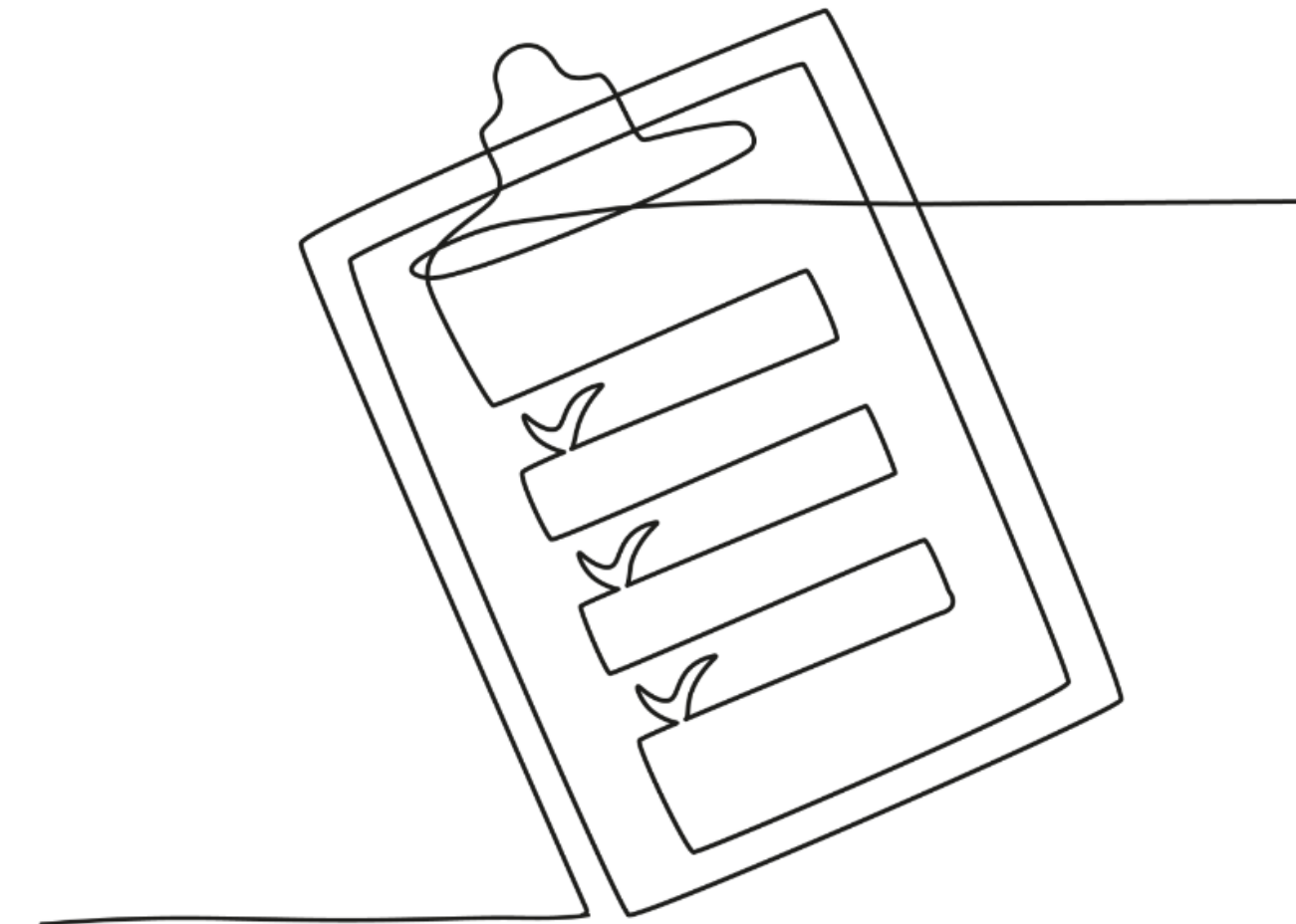
**Wohlbefinden
Leistungsfähigkeit
Starkes Teamklima**

Basierend auf dem PERMA-Modell
aus der positiven Psychologie



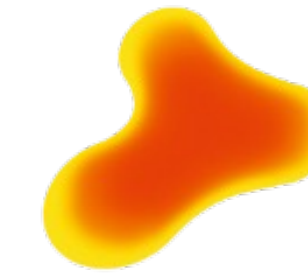
Wie bist du als Führungskraft unterwegs?

Finde in wenigen Minuten heraus, wie gut du als Führungskraft dein Team in den 5 Aktionsfeldern stärkst. Basierend auf deinem Ergebnis erhältst du alltagstaugliche Tools und siehst, was du zusätzlich tun kannst, damit deine Mitarbeitenden gerne zur Arbeit kommen. Leg jetzt los.



[>> Mach den kostenlosen Check](#)

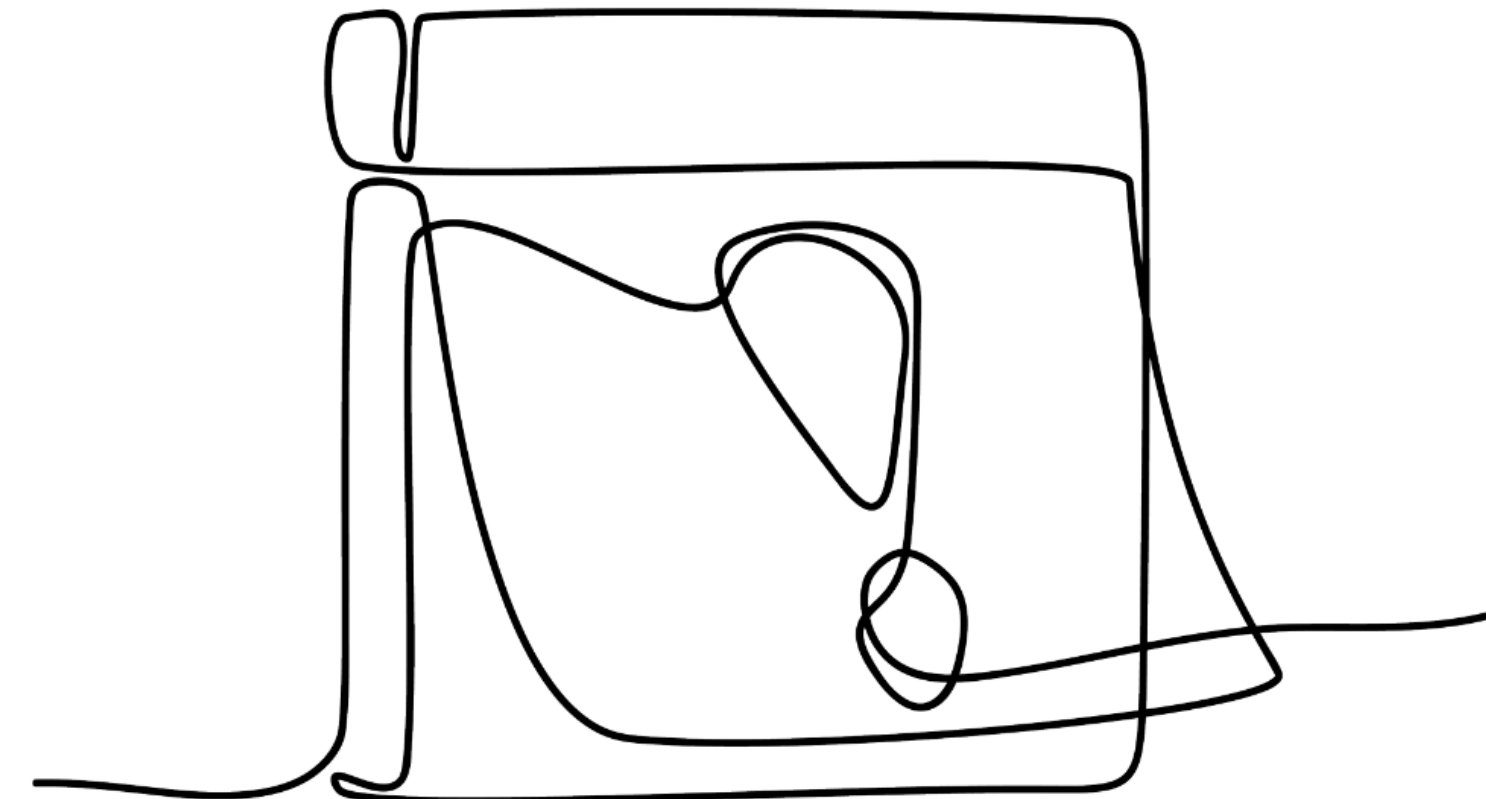
Jahres-Challenge



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

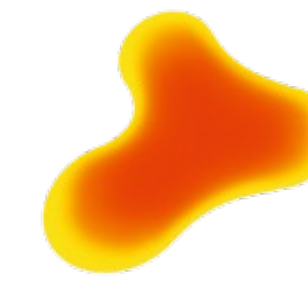
Jeden Monat eine gute Tat

Die Jahres-Challenge macht es dir leicht, das Wohlbefinden deiner Mitarbeitenden im Blick zu haben und daran zu arbeiten: Ein Jahr lang erhältst du pro Monat eine E-Mail mit einfachen Tools, die du direkt in deinem Alltag einsetzen kannst. So bist du kontinuierlich in den 5 Aktionsfeldern stärkender und gesunder Führung aktiv. Jetzt anmelden.



[>> Direkt kostenlos registrieren](#)

Spannende Fragen für wegweisende Diskussionen



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



>> Kartenset kostenlos herunterladen
und selber basteln unter «Download»
oder bestellen für CHF 15



Gleich selber ausprobieren



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Zum neuen Angebot

CLICK HERE



Kostenlos
registrieren &
Tools nutzen



Erfahrungsaustausch & Diskussion



Das **Let's Talk-Kartenset** von Gesundheitsförderung Schweiz:

- **Ganzheitlichkeit:** Welche Aspekte deiner Arbeit, die du von A bis Z selbstständig gestalten kannst, bereiten dir am meisten Freude?
- **Beteiligung an Entscheidungsprozessen:** Wenn du einen Tag in deinem Team alles allein entscheiden könntest, was wäre das erste, was du verändern würdest?

Der **Team-Barometer-Workshop** mit dem PERMA-Modell:

- Finde mit deinem Team heraus, wo ihr in den 5 Aktionsfeldern für gutes Teamklima steht.

Führungs-Check
Team-Barometer-Workshop

LEADERSHIP-KIT Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Anleitung | Tool-Vorlage

Die 5 Aktionsfelder für glückliche Menschen

- **Sinn:** Als Menschen mögen wir zwar unterschiedlich sein, doch wir alle möchten unserem Leben eine Bedeutung geben: etwas Sinnvolles tun und Sinn erleben, bei dem, was wir tun. Die Arbeit und damit verbundene Aufgaben spielen dabei eine wichtige Rolle. Erleben Mitarbeitende ihre Tätigkeit als Teil eines «grösseren Ganzen» und somit als bedeutsam, vermittelt die Arbeit ein nicht zu unterschätzendes Gefühl der Sinnhaftigkeit.
- **Teambeziehungen:** Als soziales Wesen strebt der Mensch nach Verbindung und Interaktion mit anderen Menschen. Es trägt enorm zum Wohlbefinden bei, wenn ich mich zugehörig fühle und von meinen Vorgesetzten sowie meinen Kolleginnen und Kollegen unterstützt werde.
- **Engagement:** Menschen sind zufriedener, produktiver und gesünder, wenn sie ihre Stärken leben. Volles Engagement in einer Aktivität unterstützt uns dabei, uns zu entwickeln, zu lernen, Neues zu erschaffen und aufzublühen.
- **Positive Emotionen:** Das regelmässige Erleben positiver Emotionen wie Zufriedenheit, Dankbarkeit, Genuss oder Zuneigung ist ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden. Es wirkt sich auch auf das Teamklima, die Kundenzufriedenheit und die Leistung des Teams aus. Positiven Emotionen Raum zu geben, heisst dabei nicht, alles rosarot zu malen und negative Emotionen auszublenden oder wegzudrücken. Negativen Emotionen Raum zu geben, ist ebenso wichtig.
- **Ziele erreichen:** Verstehbare, erreichbare und interessante Ziele sind förderlich für Leistung und Motivation. Erfolgsergebnisse und Rückmeldungen anderer Personen wirken sich positiv auf das Wohlbefinden und die eigene Entwicklung aus.

Auf Basis des PERMA-Modells (Seligman, 2012) und PERMA-Lead (Ebner, 2019)

friendlyworkspace.ch/leadership-kit

Angebote und Partner

- Forum BGM Zürich: Know-how und Tools für die Praxis, Themen rund ums BGM, kostenlose Erstgespräche, Events zu BGM-Themen und Austauschmöglichkeiten
- Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich: Fortbildung «Mitarbeitende in Krisen», betriebliche Suchtprävention
- Gesundheitsförderung Schweiz: Anteilsfinanzierungen für KMU von CHF 3000 bei einer Mitarbeitenden-Befragung oder CHF 1500 bei einer Standortbestimmung
- Suva: Präventionsmodule
- SVA Zürich: Präventionsangebote
- Arbeitgeberverband Zürich VZH
- Kaufmännischer Verband Zürich
- Pro Mente Sana: Toolkit «Wie geht's Dir?» für Betriebe
- Führungslabor

Vor dem Gespräch

Beachte deine eigene Stimmung. Such das Gespräch dann, wenn du dich gut fühlst und du es dir zutraust.

Überleg dir einen geeigneten Zeitpunkt. Gespräche mit Tiefgang nehmen Zeit in Anspruch. Beginn also kein Gespräch, wenn du oder dein Gegenüber nach 10 Minuten wieder los müsst. Manchmal hilft es, zu fragen, wann die Person Zeit für ein Gespräch hat.

Finde einen geeigneten Ort. Ihr solltet ungestört sein und euch beide wohlfühlen. Vielen Menschen fällt es im Gehen leichter, über schwierige Dinge zu sprechen. Allenfalls könnte ein Spaziergang eine gute Gelegenheit sein.

Im Gespräch

So kannst du anfangen:

«Ich mache mir Sorgen um dich, du wirkst in letzter Zeit etwas bedrückt.»

«Es beschäftigt mich, dass du nicht mehr an unsere Treffen kommst. Geht es dir nicht so gut?»

«Ich habe gehört, dass dein Mann krank ist. Ich stelle mir das sehr belastend vor. Wie geht es dir dabei?»

Es ist o.k., wenn es nicht klappt. Es ist möglich, dass dein Gegenüber nicht auf dein Gesprächsangebot einsteigt. Nimm es nicht persönlich. Vielleicht fühlt sich die andere Person momentan nicht in Stimmung oder vielleicht muss sie erst Mut fassen. Versuch es später wieder.

«Ich möchte gerne in Ruhe mit dir reden. Wann hättest du mal Zeit?»

«Ich brauche wieder mal frische Luft. Begleitest du mich auf einen Spaziergang?»

«O.k., das verstehe ich. Würde es dir ein anderes Mal besser passen?»

Präventionsberatung

Das Präventionsteam der SVA Zürich sensibilisiert mit Workshops, Beratungs- und Bildungsangeboten rund um das Erkennen und den **Umgang mit psychischen Auffälligkeiten** am Arbeitsplatz.

Unser Angebot:

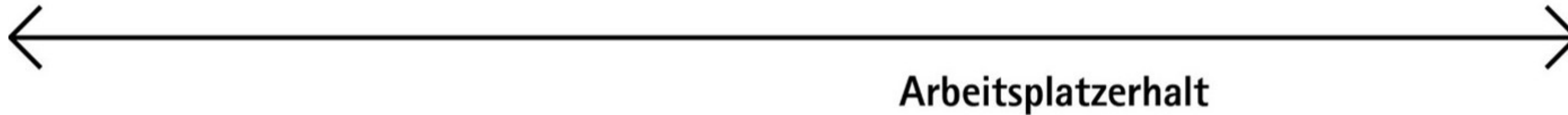
- 5A-Leitfaden für Vorgesetzte
- Kader-Workshops
- Führungskräfte-Coachings
- Impulsreferate
- Weiterbildungen
- Spezielle Angebote für Lernende



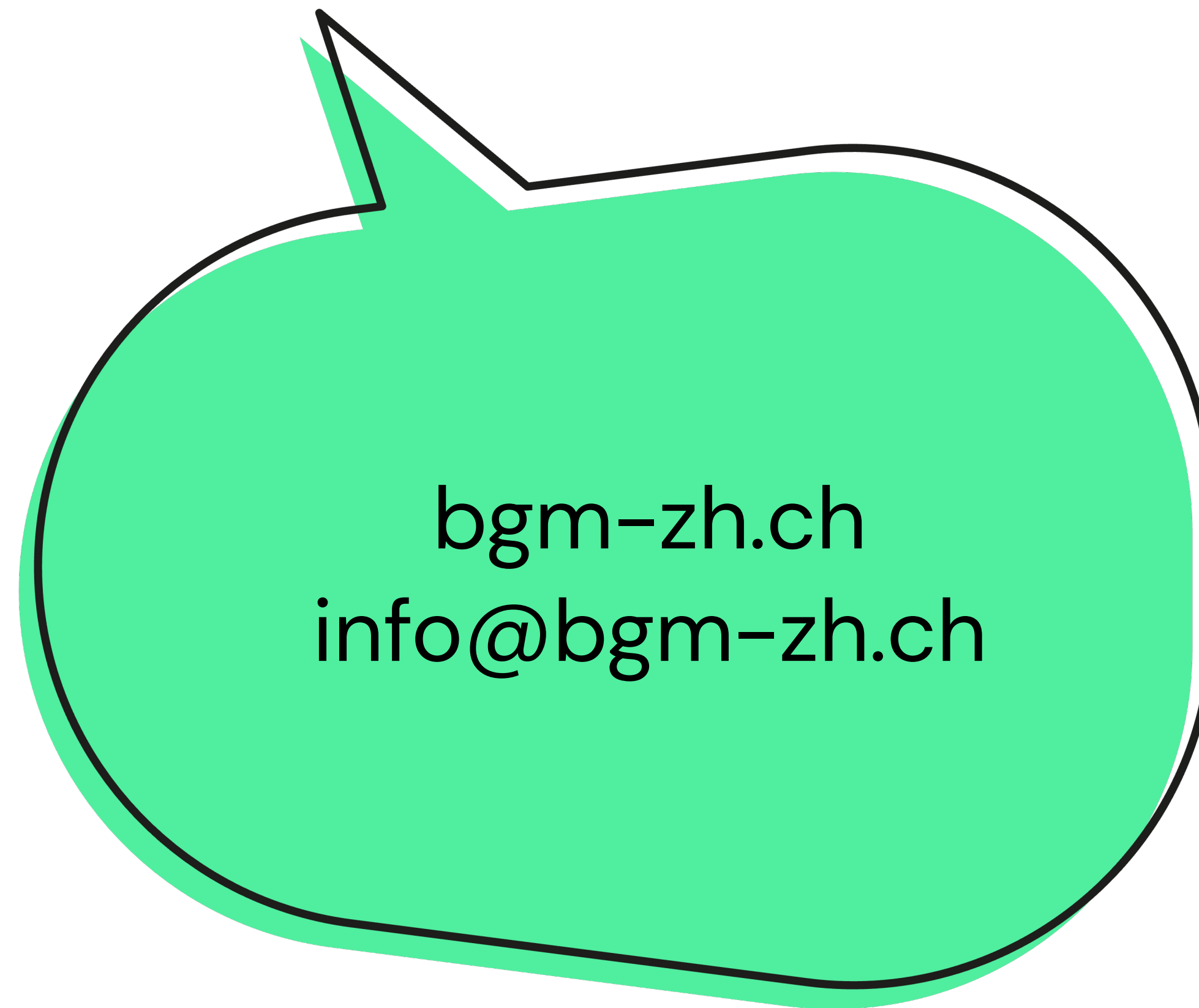
Prävention vor Eingliederung vor Rente

Wahrnehmungsphase → Akutphase →

Wiedereingliederungsphase



Bei Fragen sind wir gerne da!



Vielen Dank für euer Interesse!

Melden Sie sich für den Newsletter an:



Folgen Sie uns auf LinkedIn:



Bleiben Sie auf dem Laufenden!