

www.wie-gehts-dir.ch



Interne Kampagne zur psychischen Gesundheit

August 2022 – August 2023

BGM Stadt Dübendorf, Isabelle Thoresen



Überlegungen, was war mir wichtig

- Wie das Thema auf lustvolle Art zur Sprache bringen
- GL an Bord haben
- Vorbilder schaffen (Kader, Schlüsselpersonen)
- Austausch fördern
- MA aktiv am Thema beteiligen
- Vernetzung untereinander nach Corona
- Internes Knowhow aktivieren
- Lösungsorientierung
- Fun Faktor
- Nicht allzu grosser Aufwand



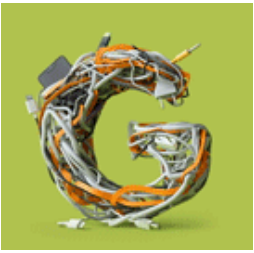
A wie Aufwand minimieren

Ziel: Bewährtes nutzen

- Bestehende Kampagne «wie geht's dir?» (Gesundheitsförderung Schweiz)
 - Plakate aufgehängt
 - App im Intranet verlinkt
 - *Broschüren*



Erfolgsfaktoren: Wiedererkennungseffekt nutzen, auf Bestehendes zurückgreifen



G wie GL / Kader an Bord haben

Ziele: Akzeptanz und Sichtbarkeit schaffen

- Info über Kampagne durch Leiterin Personaldienste an Führungsteam
- Vorstellen der Kampagne am Kadertreffen
 - Broschüren verteilen
 - Gefühls-ABC-Kärtli verteilen



Erfolgsfaktor: professionelle Unterlagen zur Verfügung stellen



V wie Vorbilder schaffen

Ziele: Ängste abbauen, «Erlaubnis» geben, darüber zu sprechen, positive Ideen geben

- Statements von Schlüsselpersonen über ihre Resilienz
- Monatliche Publikation im Intranet
- 10 Schritte für psychische Gesundheit vom Netzwerk psychische Gesundheit (NRP)
- 1. Statement vom Geschäftsleiter
- 2. Statement von Leiterin Personaldienste
- Weitere Statements von Kader und Mitarbeitenden





M wie Mittagsveranstaltungen

Ziele: Austausch fördern, Resilienz stärken

- Rahmen
 - 30-40 Min Präsentation
 - Zmittags-Apero für Vernetzung und Austausch
 - Ca. alle 2 Monate
- Internes Knowhow anzapfen
 - Bereiche für Beitrag angefragt
 - 4 Beiträge
- Externes Knowhow vermitteln
 - Fokus was kann jeder einzelne tun
 - Resilienz (VISANA)
 - Therapeutin – was passiert bei Stress im Körper und was hilft



Erfolgsfaktor: Arbeitszeit



F wie Fun Faktor

Ziele: neue Perspektiven und Ideen geben

- Waldbaden mit professioneller Waldbaderin und Dübendorfer Förster
- Freizeitveranstaltung, 2x 2 Std. am Feierabend
- Suppe und Lagerfeuer zum Abschluss





F wie Fragen?

