



Ostschweizer Forum für

PSYCHISCHE GESUNDHEIT FORUM BGM
Ostschweiz



Informationsblatt für Führungspersonen

Wie setze ich die Kampagne in meinem Betrieb um?

In einem herausfordernden Arbeitsumfeld psychisch gesund zu bleiben ist nicht selbstverständlich. Die Kampagne soll Sie dabei unterstützen, die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern. Psychische Erkrankungen belasten die Betroffenen, ihr Umfeld, die Unternehmen und die Volkswirtschaft als Ganzes.

Psychische Erkrankungen sind heute die häufigste Ursache für Arbeitsausfälle und Frührenten. Die Gründe für diese Entwicklung sind vielfältig und nicht ausschliesslich in der Arbeitswelt zu suchen. Dennoch hat die Arbeitswelt Einfluss auf die psychische Gesundheit der Beschäftigten. Ein wichtiger Auslöser für psychische Erkrankungen sieht die Forschung in arbeitsbedingten Belastungsfaktoren. Also zum Beispiel Stress, lang anhaltendem Zeitdruck, häufigen Unterbrechungen, fehlenden Möglichkeiten sich angemessen einzubringen, monotonen Tätigkeiten oder fehlenden Erholungsmöglichkeiten.

Diese Kampagne stärkt Ihre Mitarbeitenden darin, selbstbestimmt für ihre psychische Gesundheit zu sorgen. Führungspersonen erhalten Informationen, wie sie die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden erhalten und fördern können. Gleichzeitig erfahren Sie, welche Verantwortung der Betrieb trägt und wie sie wirksam reagieren können. Informationsblätter, Vorlagen und ein Kurzfilm unterstützen Sie und Ihre Führungskräfte in der Umsetzung.

Zusätzlich erhalten Sie Informationen, wie die betrieblichen Bedingungen in Bezug auf psychische Gesundheit optimiert werden können, z.B. durch die Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements.



Elemente der Kampagne

- Informationsbroschüre «Alles im grünen Bereich. 10 Impulse für psychische Gesundheit beim Arbeiten»
- Sammelmappe für Führungspersonen (Informationen, Vorlagen, Film)
- Kleinplakate für Anschlagbretter in den Betrieben
- Dispenser mit Giveaway (Wechselbildkarten) für Mitarbeitende
- Betriebsinterne Schulungen und Referate
- Öffentliche Schulungen

Kosten für die Unternehmen

Die Unternehmen im Einzugsgebiet der beiden Foren (AI, AR, SG, TG und FL) können maximal 500 Informationsbroschüren und Giveaways kostenlos beziehen (solange Vorrat). Weitere Exemplare werden zum Selbstkostenpreis abgegeben. Pro Führungsperson ist eine Sammelmappe kostenlos solange genügend Vorrat vorhanden ist.

Auf der Informationsbroschüre ist ein Platz für das eigene Firmenlogo vorgesehen (z.B. für einen Aufkleber oder Stempel). Auf Wunsch können die Inhalte der Kampagne übernommen und dem Corporate Design des eigenen Unternehmens angepasst werden. In diesem Fall bitten wir um Kontaktaufnahme: Forum BGM Ostschweiz, Geschäftsstelle, info@bgm-ostschweiz.ch, Tel. +41 (0)58 229 26 32.

Schulungen

Auf www.psyche-und-arbeit.ch finden Sie Informationen zu öffentlichen Schulungen «Psychische Gesundheit stärken» für Führungspersonen. Sofern Sie eine Schulung oder ein Referat betriebsintern durchführen möchten, bitten wir Sie um Kontaktaufnahme.

Die ideale Umsetzung

- Die Führungspersonen werden über die Kampagne und die damit verbundenen Zielsetzungen der Geschäftsleitung informiert. Sie erhalten die «Sammelmappe für Führungspersonen» und werden in den betriebsinternen Leitfaden «Leitfaden zur Intervention bei psychisch belasteten Mitarbeitenden» eingeführt. Zudem besuchen sie eine betriebsinterne oder öffentliche Schulung «Psychische Gesundheit stärken».
- Alle Mitarbeitenden werden über die Kampagne und die Zielsetzungen der Geschäftsleitung informiert. Sie erhalten die Broschüre «Alles im grünen Bereich. 10 Impulse für psychische Gesundheit» und ein Giveaway. Die Mitarbeitenden können darüber hinaus von gezielten Aktionen im Betrieb profitieren (s. nächsten Abschnitt).

- Im Betrieb hängt an zentralen Orten das Kleinplakat zur Kampagne. Die Plakate erinnern die Mitarbeitenden an die Kampagne. Im Betrieb finden begleitende Aktionen statt. Die Mitarbeitenden haben die Möglichkeit, Referate oder Workshops zu einzelnen Impulsen der Kampagne zu besuchen. Sie lernen dort zum Beispiel, wie sie durch Entspannungsübungen ihren Rücken entlasten oder wie sie konstruktiv mit Stress umgehen können.
- Der Betrieb analysiert, wie psychische Belastungen mit gezielten Massnahmen systematisch reduziert werden können (vgl. Informationsblatt «Schutz- und Risikofaktoren für psychische Gesundheit im Betrieb»). Damit bekennt der Betrieb, dass ihm die Gesundheit seiner Mitarbeitenden wichtig ist. Er investiert zum Beispiel in ein gutes Betriebsklima, führt neue Formen der Beteiligung durch die Mitarbeitenden ein oder richtet eine interne Anlaufstelle bei besonderen Belastungen ein.

Die Umsetzung der Kampagne soll auf die betrieblichen Gegebenheiten, wie z.B. Betriebsgrösse oder Unternehmenskultur angepasst sein.

Bereits schon die Abgabe der Broschüre «Alles im grünen Bereich. 10 Impulse für psychische Gesundheit bei der Arbeit» an alle Mitarbeitenden kann deren Verantwortung für ihre persönliche Gesundheit fördern. Darüber hinaus erhalten die Mitarbeitenden Informationen, an wen sie sich wenden können, wenn sie Hilfe brauchen.

Wir danken Ihnen für Ihr Engagement!

Kontaktadresse für Kampagnenmaterial

«Alles im grünen Bereich»
c/o ZEPRA
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen
T +41 58 229 87 60
oder online unter:
www.psyche-und-arbeit.ch